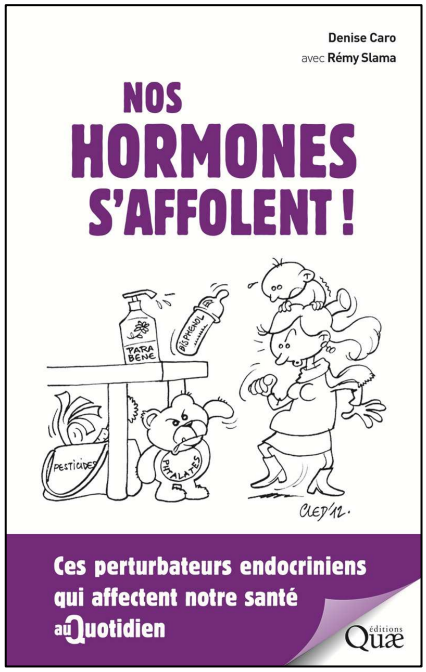

Nos hormones s'affolent !

Ces perturbateurs endocriniens qui affectent notre santé au quotidien

Collection

Sociétale

Public visé

Grand public, toute personne soucieuse de sa santé

Les auteurs

Denise Caro est médecin nutritionniste et médecin du travail en **région parisienne**. Elle a également une longue expérience de communication et de journalisme dans la presse médicale (*Quotidien du médecin*, *Panorama du médecin*…)

Rémy Slama est directeur de recherche à l'Inserm où il dirige l'équipe d'épidémiologie environnementale appliquée à la reproduction et à la santé respiratoire (région de **Grenoble**). Il est président du comité scientifique du programme national de recherche sur les perturbateurs endocriniens et membre de l'Invs et de l'Anses.

Caractéristiques

Editeur	**QUAE**
Code	G0072444
ISBN	978-2-7592-2642-9
Format	13,5 x 21,5 cm
Nb pages	192 pages
Prix	**17 €**
Mise en vente	28 avril 2017

9 782759 226429

Quelques extraits

Le bisphénol

Le bisphénol A (BPA), vous en avez certainement déjà entendu parler. Il est utilisé pour la fabrication de plastiques et de résines. Or, dans certaines conditions de température ou d'acidité, et lorsque le contact est prolongé, les molécules de BPA peuvent migrer de l'emballage vers l'aliment. Il s'agit là d'un phénomène bien réel, puisque l'alimentation était jusqu'à présent notre principale source d'exposition au BPA. En France, les choses sont en train de changer, car l'utilisation du BPA est interdite dans tous les matériaux destinés à être en contact avec les denrées alimentaires depuis 2015. Cette décision est propre à la France et devra à terme être acceptée par la Commission européenne. L'interdiction du BPA dans les biberons vaut, elle, pour l'ensemble des États membres.

Perturbateurs endocriniens et obésité

« C'est une scientifique américaine, PF Baillie-Hamilton, qui la première, en 2002, a établi un parallèle entre la progression de l'obésité et l'augmentation de la présence de substances chimiques dans l'environnement. Dans cette publication, elle émet l'hypothèse que des produits chimiques, tels que les pesticides, les PCB, les métaux lourds ou les solvants font prendre du poids. Elle suppose qu'ils interfèrent avec les systèmes hormonaux du contrôle pondéral. Ainsi, l'obésité ne serait pas uniquement liée à des facteurs génétiques ou comportementaux, elle pourrait aussi être favorisée par l'exposition à des polluants de l'environnement.

Comment j'évite les perturbateurs endocriniens dans les aliments ?

Même s'ils ne constituent pas la totalité des perturbateurs endocriniens que l'on peut trouver dans un aliment, les pesticides et leurs résidus en représentent une bonne part. Les concernant, la meilleure façon de les éviter en grand partie est de choisir des produits issus de l'agriculture biologique.

Deux labels AB Français ou AB Européen garantissent que les aliments contiennent 95% minimum d'ingrédients biologiques.
D'autres précautions sont bonnes à prendre. En voici quelques-unes :
- Lavez soigneusement à l'eau claire vos fruits et vos légumes ; puis n'hésitez pas à les éplucher généreusement (s'ils ne sont pas AB) ; cela vous permettra d'éliminer une bonne partie des pesticides qu'ils contiennent.
- De nombreux polluants se concentrant dans les graisses, choisissez les viandes, produits laitiers et les poissons les moins gras.
- Retirez la peau des poissons gras ; cela éliminera une bonne part des polluants.

Je redouble de vigilance pendant la grossesse

Les effets nocifs des perturbateurs endocriniens interviennent principalement durant les phases de vulnérabilité que sont la vie intra-utérine et les premières années de vie. Il convient donc de redoubler de vigilance afin de limiter l'exposition des femmes enceintes aux substances suspectées d'être des perturbateurs endocriniens.

J'évite les sources de retardateurs de flamme

De nombreux textiles –utilisés en ameublement ou pour la confection des vêtements- renferment des retardateurs de flammes ; même si ces pratiques ont tendance à diminuer sous la pression des consommateurs.
Lavez vos vêtements neufs avant de les porter. Faites de même avec ceux de vos enfants.

J'examine bien la qualité du jouet avant de l'acheter

Côté jouets, préférez la qualité à la profusion. Optez pour des jeux en bois brut non vernis ou des jouets en plastique portant la mention « sans PVC » ou « sans phtalates ».
Si vous craquez pour un jouet dont vous ignorez la composition exacte, sortez-le de son emballage, lavez-le et aérez le avant de l'offrir à votre enfant. De même lavez les peluches avant que votre enfant ne s'en empare.