



LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ET L'ALIMENTATION DE L'ENFANT

L'immaturité du métabolisme des enfants explique leur vulnérabilité face aux perturbateurs endocriniens. Bien que reconnus par les autorités sanitaires comme substances à haut potentiel de risque, les jeunes enfants y sont exposés depuis la vie intra-utérine. Parmi la longue liste des affections suspectées d'être liées à leur exposition figure l'obésité. Comment agir pour préserver les enfants de ces méfaits sur leur développement et leur santé ?



■ PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Il s'agit de produits chimiques pouvant interférer avec le système hormonal et qui se retrouvent dans bon nombre de produits de consommation courante, dont nos aliments et leurs contenants, mais pas seulement.

On compte parmi eux :

- les produits **phytosanitaires** : pesticides, insecticides
- certains **phthalates**, présents dans des plastiques mous, détergents, cosmétiques...
- certains **parabènes**, employés comme conservateurs dans 80% des cosmétiques,
- le **bisphénol A** (ou BPA), utilisé dans les plastiques et résines, interdit depuis 2015 dans les conditionnements alimentaires
- des **composés perfluorés**, ou **PFAS** (substances per- et polyfluoroalkylées) considérés comme des **polluants éternels**
- des **composés polybromés** utilisés pour rendre certains produits moins inflammables.

NB : Il peut aussi exister des effets particuliers (additifs, synergiques ou au contraire antagonistes) lorsque plusieurs substances sont présentes dans l'organisme de manière simultanée : on parle d'**effet cocktail**.

■ DES MÉCANISMES BIOLOGIQUES POUR EXPLIQUER LE RISQUE D'OBÉSITÉ

Certains perturbateurs endocriniens pourraient altérer le développement et la fonction du tissu adipeux, du foie, du pancréas, du tube digestif ou encore du cerveau.

Il pourrait donc en résulter des modifications du contrôle de la faim et de la sensation de satiété, ainsi que du métabolisme, ce qui augmenterait la susceptibilité à l'obésité. Par principe de vigilance, éloigner les plus jeunes des perturbateurs endocriniens apparaît nécessaire, en attente de preuves scientifiques avérées, d'autant plus que cette sensibilité à l'exposition serait plus importante *in utero* et au cours de la petite enfance.



■ COMMENT S'EN PROTÉGER ?

Les perturbateurs endocriniens peuvent pénétrer dans l'organisme par **voies digestive** (via l'alimentation) mais aussi **respiratoire** (produits d'entretien, de bricolage) ou **cutanée** (textiles, produits d'hygiène). Malgré les réglementations, encore insuffisantes, il apparaît donc indispensable de prendre des précautions.



CONSEIL GÉNÉRAL À TRANSMETTRE :

Lire attentivement les étiquettes

Sélectionner des produits à la **liste de composants la plus courte possible**.
Opter pour les produits qui font mention de **labels environnementaux**.
Ces recommandations s'appliquent à l'ensemble des produits, alimentaires ou non.

Conseils quant au contenu des repas :

- **Limitier les emballages plastiques**, au bénéfice des contenants en verre, carton, papier kraft.
- **Consommer des fruits et légumes de saison, si possible non traités ou issus de l'agriculture biologique**, en les lavant soigneusement. A défaut, éplucher systématiquement ceux qui peuvent avoir été au contact de pesticides.
- **Favoriser les repas faits maison**. Les plats préparés comportent des additifs et sont potentiellement au contact de contaminants aux composants néfastes pour la santé.
- **Filtrer l'eau** du robinet.

Conseils quant aux contenants utilisés :

Utiliser des **matériaux aptes au contact alimentaire** :

- Cuisiner avec des poêles/casseroles en **inox** idéalement, ou en **fonte**.
- Servir et conserver les aliments dans des contenants en **inox, verre, faïence** ou **bois** (non traité) surtout en cas de chauffe au four à micro-ondes.

BON À SAVOIR : De même, pour les biberons des bébés, préférer ceux en verre.

En cas d'utilisation de récipients en plastique, privilégier : le polyéthylène - haute densité (HDPE ou PE-HD) ou basse densité (LDPE) - ou le polypropylène (PP).

De manière globale, penser que les contenants ou ustensiles au contact des aliments peuvent les imprégner de perturbateurs endocriniens.

Eviter les poêles antiadhésives (surtout si elles sont abîmées), les bouilloires et contenants en plastique. Ils présentent un fort risque d'exposition à des substances nocives.



ET AUSSI... Hygiène

- Utiliser des lingettes lavables en coton, des **produits simples et le plus naturels possible** : savon à base végétale, sans parfum ni antibactérien, huile végétale (ex. : huile d'amande douce).
- Éviter les lingettes imprégnées jetables, le maquillage pour enfant (vernis, gloss).

Produits du quotidien

- Opter pour des **jouets conformes à la réglementation** actuelle, qui a durci les normes, notamment concernant l'utilisation des plastiques.
- Privilégier des **vêtements, bavoirs, serviettes, couvertures en matière naturelle** (coton, laine, lin...) et les laver, lorsqu'ils sont neufs, avant que l'enfant ne les porte ou utilise pour la 1^{ère} fois.
- Éviter les produits anti-tâches (vêtements, tapis, moquettes) ou imperméabilisants non certifiés sans PFAS.

Entretien/aménagement de la maison

Utiliser des produits simples ou labellisés. Cf. fiche "qualité de l'air".



SOURCES :

www.inserm.fr/dossier/perturbateurs-endocriniens/

Les 7 perturbateurs endocriniens – Mutualité Française Provence-Alpes-Côte d'Azur

www.sante.fr/perturbateurs-endocriniens-des-risques-potentiels-ou-averes-pour-la-sante-humaine

Mieux comprendre : les perturbateurs endocriniens – fiche pour le praticien

<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/article/perturbateurs-endocriniens>

POUR ALLER PLUS LOIN :

www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/pfas-ce-qu'il-faut-savoir

<https://normandie.mutualite.fr/dossiers/sante-environnementale-comprendre-agir-et-sinformer/>



Normandie Pédiatrie
Ressources et Appui au parcours de Santé

