

LA VILLE DE MARSEILLE
VOUS ACCOMPAGNE POUR RÉDUIRE
**LES PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS,**
DANS VOTRE ENVIRONNEMENT

GUIDE
PRATIQUE



VILLE DE
MARSEILLE

GUIDE PRATIQUE



La Ville de MARSEILLE s'est engagée au travers d'une charte nationale signée avec le Réseau Environnement Santé (RES) à baisser l'exposition aux Perturbateurs Endocriniens (PE). Mais, vous aussi, vous pouvez les réduire ; vous agirez ainsi sur votre santé et celle de vos enfants. Devenez acteur de votre environnement pour une meilleure santé ; ces actions sont à la portée de toutes et tous !

Vous avez dit " Perturbateur Endocrinien " ?

C'est une substance chimique étrangère à notre corps et qui va perturber le système endocrinien. On sait maintenant qu'ils sont impliqués dans diverses maladies chroniques ou non : obésité, diabète, cancers hormono-dépendants, troubles de la fertilité...

C'est quoi " le système endocrinien " ?

Il y a des organes dans notre corps (thyroïde, ovaires, testicules, hypophyse, pancréas...) qui produisent des hormones. Ce réseau de communication endocrinien régule la croissance, le métabolisme des cellules, le développement du cerveau, le développement sexuel, la reproduction, la faim, le stress... Or, les PE, de par leur structure chimique imitent les hormones et perturbent donc le système endocrinien.

Pourtant, vous pouvez faire baisser leur présence en suivant quelques conseils simples. Suivez le guide !

Les enfants sont-ils plus concernés par les perturbateurs endocriniens que les adultes ?

Oui, parce que leur organisme, en construction, est encore immature ; les " 1 000 premiers jours " de vie de l'enfant qui incluent la vie in utero et la toute jeune enfance, sont au cœur de la fenêtre de vulnérabilité à l'exposition aux PE, tout comme l'adolescence. Il faut préserver l'exposition des générations futures aux PE !

Mais, ce qui est bon pour un enfant est bon pour toute la famille !

Où sont-ils ? Comment entrent-ils dans notre corps ?

Ils sont présents partout dans l'environnement et voici les portes d'entrée principales dans notre organisme :

la bouche : par les aliments, les liquides, les cosmétiques comme le rouge à lèvres ou le baume pour les lèvres, le dentifrice et le rince-bouche et même certains médicaments.

le nez : par l'air que l'on respire et avec lui, les poussières, les parfums, les déodorants à pulvériser, les insecticides...

la peau : par les crèmes hydratantes, produits de soins, de beauté, les savons.

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS MON SALON

✓ aérez 2 fois/jour, 10min

✓ coton

ordinateur



diffuseur de parfum d'ambiance / encens

TV

matériaux synthétiques

bois aggloméré

bois labellisé environnement

tissu ignifugé

bloc prises avec interrupteur

sol PVC / moquette

laine

CONSEILS & ASTUCES

Éteignez en fin d'usage vos appareils électriques (TV...) pour ne pas libérer, à cause de la chaleur, les retardateurs de flamme.



objets à risque pour lesquels il existe des alternatives faciles



objets à risque qui nécessitent des précautions particulières



objets sains

DÉBALLER ET AÉRER
vos meubles si possible avant de les monter et de les installer ou aérez fréquemment

ASPIRER
régulièrement les tissus ignifugés (retardateurs de flammes)

PRÉFÉRER
le carrelage ou les parquets en bois aux lins, sols PVC et moquettes

ÉVITER
les vaporisateurs, sprays, diffuseurs d'odeur d'ambiance, lingettes (biocides), cires et produits lustrants (perfluorés)...

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS MA CUISINE



✗ objets à risque pour lesquels il existe des alternatives faciles

○ objets à risque qui nécessitent des précautions particulières

✓ objets sains

CONSEILS & ASTUCES

CUISINER
vos plats à partir de produits simples non transformés, locaux et de saison

NE PAS EXPOSER
les plastiques au soleil, ou à la chaleur

ENTREtenir
votre maison avec du vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille, savon noir ou avec la vapeur

PRÉFÉRER
le nettoyage humide plutôt que le balayage ou l'essuyage

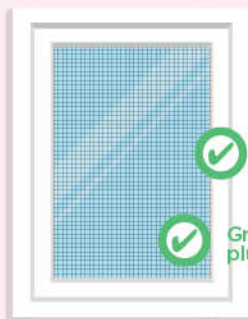
ATTENTION ! Les gros poissons prédateurs, en bout de chaîne alimentaire, cumulent des polluants.

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS LA CHAMBRE DE MON ENFANT

⚠️ DE 0 À 3 ANS LES ENFANTS SONT PARTICULIÈREMENT VULNÉRABLES

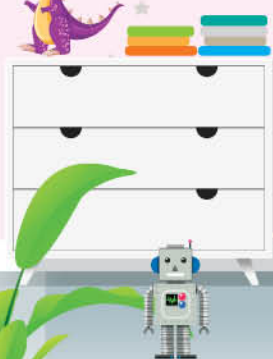


✓ vêtements, meubles, jouets d'occasions



✓ aérez 2 fois/jour, 10min

✓ Grâce aux moustiquaires, plus besoin d'insecticide



✗ vêtement au motif plastifié

✓ peluche en coton bio ou en fibre naturelle

✗ jeux en plastique souple

✓ couches lavables ou conformes à la réglementation

✗ moquette



✗ peinture, colle à tapisserie sans écolabel



✗ Exposition à la peinture fraîche

✗ bois aggloméré / contre plaqué

✓ mobilier en bois massif non traité certifié FSC



objets à risque pour lesquels il existe des alternatives faciles



objets à risque qui nécessitent des précautions particulières



objets sains

CONSEILS & ASTUCES

SORTIR

les jouets de leur emballage plusieurs jours avant de les donner aux enfants et les laver

PRÉFÉRER

les jouets en bois labellisé, en tissu ou en métal et au marquage CE

LAVER

au préalable les vêtements neufs, peluches, doudous
Éviter les matières synthétiques (polyester, nylon...)

PRÉPARER

la chambre de votre enfant plusieurs mois avant son arrivée (peinture, sol, meubles à monter, jouets lavés)

DÉPOUSSIÉRER

régulièrement votre logement

ATTENTION ! Pendant la grossesse ayez une vigilance particulière. Certains produits dits naturels sont perturbateurs endocriniens (lait de soja, certaines huiles essentielles...)

LES PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS
DANS MA

SALLE DE BAIN



objets à risque
pour lesquels
il existe des alternatives
faciles



objets à risque
qui nécessitent
des précautions
particulières



objets sains

CONSEILS & ASTUCES

CHOISIR
des produits bio
ou avec un label
environnemental

PRIVILÉGIER
les cotons
démaquillants
lavables

PRÉFÉRER
le nettoyage
humide
plutôt que le
balayage
ou l'essuyage

LIMITER
le nombre de produits
utilisés

FABRIQUER
vos cosmétiques
maison

ATTENTION aux produits étiquetés « sans parabène », celui-ci pouvant être remplacé par d'autres conservateurs toxiques tels que le phénoxy-éthanol ou le triclosan dans le dentifrice.

LES PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS
DANS MON

GARAGE / DANS MA CAVE



✗ objets à risque
pour lesquels
il existe des alternatives
faciles

○ objets à risque
qui nécessitent
des précautions
particulières

✓ objets sains

CONSEILS & ASTUCES

JETER
en déchèterie
les fonds de peinture,
solvants...

OUVRIR
régulièrement
les placards contenant
peinture, colle,
solvants

CHOISIR
des produits
écolabellisés

ATTENTION, les colliers antiparasitaires des animaux de compagnie
contiennent des insecticides.

QUELQUES RECETTES SIMPLES

A RÉALISER SOI MÊME

MA LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE

INGRÉDIENTS

- 10g à 20g de savon de Marseille, soit en copeaux, soit que vous râpez (il est important de choisir un savon à 72% minimum de graisse végétale au risque de boucher votre machine à laver !)
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1L d'eau

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 1 casserole d'au moins 1L de contenance
- 1 cuillère
- 1 mixeur (facultatif)



Difficulté : facile

Quantité : 1L

Temps de préparation : 30min

PRÉPARATION

Mettre l'eau à chauffer et ajouter-y les copeaux de savon de Marseille. Mélanger doucement jusqu'à ce que les copeaux fondent complètement. Retirer la casserole du feu, laisser tiédir, puis ajouter le bicarbonate de soude. Laisser refroidir environ 15 minutes.

Mixer la lessive avant de la verser dans un bidon ou une bouteille. Le mixage est facultatif. Cependant, il permettra de conserver une consistance convenable de la lessive.

MON PRODUIT DE NETTOYAGE MULTI-USAGE



INGRÉDIENTS

- 1 L d'eau
- 20g / 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude alimentaire
- 20mL / 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 1 casserole
- 1 vaporisateur

Difficulté : facile

Quantité : 1L

Temps de préparation : 30min

PRÉPARATION

Mettre l'eau à chauffer. Retirer la casserole du feu, laisser tiédir. Ajouter dans l'eau chaude le vinaigre et le bicarbonate de soude. Laisser refroidir. Verser le mélange dans un vaporisateur pour faciliter l'utilisation.

MA PEINTURE AU DOIGT POUR LES ENFANTS



INGRÉDIENTS

- 4 verres d'eau froide
- 1 verre de fécule de maïs type Maïzena®
- 1 verre de sucre en poudre
- Des colorants alimentaires biologiques

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Des petits contenants pour la peinture type petits pots de bébé

Difficulté : facile

Quantité : 1L


Temps de préparation : 20min


PRÉPARATION

Mélanger l'eau, la fécule de maïs et le sucre. Faire chauffer à feu doux jusqu'à l'obtention d'une pâte gluante et transparente. Sorter la casserole du feu et mettre la préparation dans les petits contenants. Ajouter de quoi colorer, mélanger et laisser refroidir. Puis, créer selon votre imagination !

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS MON JARDIN / SUR MON BALCON



 objets à risque pour lesquels il existe des alternatives faciles

 objets à risque qui nécessitent des précautions particulières

 objets sains

CONSEILS & ASTUCES

FABRIQUER
vos décoctions naturelles aux propriétés insecticides et fongicides

UTILISER
un désherbant thermique

PRÉSERVER
les insectes utiles dans votre jardin
coccinelles, syrphes, abeilles

LIMITER
la cuisson au barbecue qui dégage des hydrocarbures aromatiques polycycliques

ÉVITER
le brulage des déchets verts. choisir le dépôt en déchèterie, le broyage, le compostage

PRÉFÉRER
un barbecue à foyer vertical ou éventuellement une plancha ouverte

LISEZ ATTENTIVEMENT LES ÉTIQUETTES

MOINS IL Y A DE COMPOSANTS, MIEUX C'EST

OPTEZ POUR DES PRODUITS QUI NE CONTIENNENT PAS LES SUBSTANCES CHIMIQUES SUIVANTES, OU LE MOINS POSSIBLE :

Des silicones

(shampoings)

- Cyclopentasiloxane
- Cyclométhicone

Des conservateurs

(alimentation ou cosmétiques)

- Parabènes, de E214 à E219
- Phenoxyéthanol, ou EGPh5
- Resorcinol
- Triclosan (dentifrice)
- BHA, EDTA

Nanoparticules :

E 171, dioxyde de titane (TiO2)

Huiles toxiques

(baumes à lèvres)

- MOAH, MOSH
- BHT

Des filtres chimique UV

(produits solaires, anti-âge)

- 4-méthylbenzylidène camphre
- Benzophénone 1, 2, 3
- Oxybenzone

Les Phtalates

(verniss à ongle, parfums)

- DEP ou diéthyl phtalate (DBP)
- Triphényl phosphate (TPHP)

Les alkylphénols,

- nonylphénol

Parfums synthétiques

- butylphényl méthylpropional

Les Composés Organiques Volatiles,

COV (peintures, colles à tapisseries)

indices de A+ à C. Les produits A+ émettent moins de COV.

- Toluène
- Formaldéhyde



Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)

sont des constituants naturels du charbon et du pétrole ou proviennent de la combustion incomplète de matières organiques telles que les carburants, le bois, le tabac

- Benzo[a]pyrène 2B2
- Benzo[e]pyrène
- Dibenzo[a,h]anthracène
- Benzo[a]anthracène
- Benzo[b,j,k]fluoranthène
- Indéno[1,2,3,c,d] pyrène
- Naphtalène

Privilégier les produits labellisés ou bio

L'UFC Que Choisir a développé une application pour vous aider à choisir vos cosmétiques :



téléchargez l'appli



Quel Cosmetic

POUR ALLER PLUS LOIN :

1000-premiers-jours.fr

paca.ars.sante.fr

ecologie.gouv.fr

quechoisir.org

60millions-mag.com

solidarite-sante.gouv.fr

ecolabels.fr

inies.fr

inrs.fr

anses.fr

reseau-environnement-sante.fr

INCI Beauty

