

# Conseils aux parents : Les perturbateurs endocriniens

Dr D. Le Houézec, pédiatre, Caen

## Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ?

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des produits chimiques de notre environnement capables de mimer ou d'interférer avec le fonctionnement de nos propres hormones, même à de très faibles doses. Ces molécules sont rendues responsables de malformations génitales, de pubertés précoces ou de diminution de la fertilité. On les soupçonne également de programmer des pathologies (obésité, diabète, cancers hormonaux-dépendants...) pouvant apparaître des années plus tard.

Leur éviction est surtout primordiale lors de certaines périodes de la vie où les risques sont majorés : grossesse potentielle ou en cours, allaitement, petite enfance.

## Aliments et leurs contenants

Il faut éviter le contact des aliments avec toutes les sortes de plastique (boîtes, sachets, films alimentaires), particulièrement en cas de chauffage (micro-ondes), et ne pas employer d'ustensiles recouverts de Téflon®.

Les boîtes de conserves et les canettes de boissons ont un revêtement intérieur plastifié (bisphénol). Il est donc préférable de consommer des aliments frais ou surgelés, cuisinés maison (dans des contenants en verre, inox, grès, céramique, terre cuite, fonte émaillée) plutôt que des plats tout prêts. Cependant les petits pots pour bébés peuvent être consommés en toute sécurité, ils sont très surveillés et fiables.

Les pesticides polluent encore trop l'alimentation traditionnelle, et il est plus sûr de se nourrir avec des légumes et des fruits « bio », au mieux des produits locaux issus de l'agriculture biologique achetés sur un marché ou directement chez un producteur. Légumes et fruits doivent toujours être soigneusement lavés et épluchés. Le soja est à éviter (il contient des phyto-œstrogènes).

Pour le poisson, il est conseillé de choisir ceux qui sont de petite taille et végétariens (bar d'élevage, limande, maquereau, rouget, sardine, saumon sauvage... plutôt qu'espadon, grenadier, thon rouge...), et de ne pas en consommer plus de deux fois par semaine.

L'eau minérale est préférable à l'eau du robinet, du fait du caractère incertain des polluants qu'elle peut contenir. Stocker les bouteilles dans un endroit frais, sans jamais les laisser au soleil, car la chaleur dégrade le plastique.



## Produits de toilette et cosmétiques

La femme enceinte ou qui allaite devrait être économe en cosmétiques (parfum, fond de teint, rouge à lèvres, teinture pour cheveux...) car la plupart contiennent de nombreux additifs pouvant être des PE.

Pour le jeune enfant, dont la peau est très perméable, il faut utiliser le moins possible de produits d'hygiène, au niveau du siège en particulier. Les lingettes sont à proscrire. Utiliser un savon sans parfum (en pain ou en gel), une crème émolliente naturelle (col cream, cérat) si la peau est trop sèche, un produit à base de liniment oléocalcaire pour le siège des bébés portant des couches.

