

Fuir les perturbateurs endocriniens

L'état des lieux

Une question de santé publique

Imitateurs d'hormones. Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques qui affectent le système hormonal de manière négative. Elles *"brouillent les informations entre nos cellules, comme les interférences sur un poste radio"*, explique le P^r Barbara Demeneix. Ces substances, on les respire, les mange et les absorbe par contact avec la peau. Elles agissent sur le métabolisme, le système neurologique et l'appareil reproductif et sexuel. *"On assiste à une explosion des maladies non infectieuses"*, énumère cette endocrinologue, directrice de recherche au CNRS français : hypofertilité chez l'homme, cancer des testicules et du sein, obésité chez l'enfant, fertilité précoce chez la petite fille, diabète de type 2, autisme. *"C'est une question de santé publique, en plus du coût que ces pathologies engendrent"*, réagit le D^r Corinne Charlier (ULg). *Même très jeune, c'est impossible de trouver quelqu'un qui ne soit pas contaminé."*

Cocktail toxique. On dénombre à peu près 800 PE à ce jour. Une liste susceptible de s'allonger à mesure des tests scientifiques et de l'arrivée de nouveaux produits chimiques sur le marché (actuellement, il y en a 143 000, à l'exclusion des pesticides et des cosmétiques). Ceci sans compter les effets dévastateurs des "mélanges", autrement plus toxiques encore. *"Chaque produit pris séparément n'aura pas le même impact que mélangé, même à très petite dose"*, souligne Barbara Demeneix, auteure du livre *"Cocktail toxique : comment les perturbateurs endocriniens empoisonnent notre cerveau"*.

L'usage de produits chimiques dans les ménages contribue autant que le trafic routier à la pollution de l'air des villes industrialisées. Voici la conclusion d'une récente étude réalisée par les scientifiques des universités du Colorado et de Berkeley en Californie pour le compte de la "National Oceanic and Atmospheric Administration" (NOAA), l'Agence scientifique publique américaine qui étudie les océans et l'atmosphère.

Sprays, produits de nettoyage, peintures, produits de beauté et de toilette seraient responsa-

bles de la moitié de ce que l'on appelle les "composants organiques volatils". *"Les produits que l'on utilise ont un impact sur la pollution de l'air"*, conclut le Dr Biran Mc Donald. Et qui dit pollution de l'air dit aussi impact sur la santé humaine, principalement des voies respiratoires. Ce sont par ailleurs dans ces produits ménagers et cosmétiques que l'on retrouve quantité de substances chimiques considérées comme perturbateurs endocriniens (PE).

Ces substances qui miment nos hormones sont partout : *"Dans les pesticides qui se retrouvent dans les aliments, les cosmétiques, certains plastiques et films alimentaires, les produits d'entretien et détergents, les retardateurs de flammes que l'on retrouve sur le mobilier, les carpettes, matelas et textiles..."* La liste est longue et non exhaustive. *"On ne peut pas les éviter"*, déplorent la biologiste Barbara Demeneix et le Docteur Corinne Charlier (ULg-CHU). En revanche, il est possible d'en limiter les effets... *"Il faut changer nos habitudes"*, souligne le P^r Corinne Charlier. Parcourons les embûches et les pièges et tentons de voir quels comportements nous pouvons modifier.

Je vais au marché, et j'achète...

La réunion avec votre chef s'est éternisée plus tard que prévu. Fatigué(e) de votre journée, il vous reste quelques minutes pour faire un saut au supermarché pour le repas du soir. Vous vous ruez sur quelques produits sans regarder les étiquettes. C'est à ce moment précis que nous commettons la première erreur : ne pas savoir ce que l'on achète.

Les experts insistent sur le fait qu'il faut non seulement prêter attention à ce que l'on met dans notre caddie, mais également s'alimenter autrement. *"La recette pour éviter au*

maximum ces substances indésirables, c'est de préparer le plus souvent possible ses plats soi-même", insiste

le Dr Charlier. Rien de tel que des produits frais. Si l'on peut y retrouver des résidus de pesticides, les produits bio en contiennent bien moins que les autres. *"Si l'on mangeait tout le temps bio, on diminuerait déjà très fortement notre exposition"*, juge notre interlocutrice, qui conseille également d'éviter les produits préemballés dans du plastique.

Si néanmoins vous n'avez pas privilégié le vrac, dès votre retour, vous pouvez prendre l'habitude de retirer les films alimentaires et autres plastiques accusés de contenir de nombreux produits chimiques dits "liposolubles" ou solubles dans les graisses. Par exemple, un fromage emballé a de fortes chances de contenir des perturbateurs endocriniens transmis par ce plastique. Autre ennemi de nos aliments, les récipients en plastique "micro-ondables" qui passent du congélateur au lave-vaisselle. *"Ils libèrent petit à petit des produits chimiques à effet perturbateur endocrinien – comme les phtalates – dans l'aliment que vous mangerez"*, souligne le Dr Charlier.

Au contact de la peau

Intéressons-nous maintenant aux produits phares présents dans nos salles de bains : savons, crèmes de jour, déodorants, parfums ou encore mousses à raser. L'usage des cosmétiques est un réflexe du quotidien que nous ne soupçonnons pas toujours comme étant un danger potentiel pour notre santé. Pourtant, notre trousse de toilette regorge de perturbateurs endocriniens. Phtalates, nonylphénol, parabène, ou encore benzophenone-3... des mots à rallonge, souvent difficiles à retenir, mais qu'il faudrait dans l'idéal apprendre à repérer en scrutant les étiquettes et les labels dans les rayons.

Heureusement pour le consommateur, certaines marques l'ont compris et affichent d'ores et déjà des mentions "sans parabène" – à prendre avec précaution. La parade pour limiter le risque de contamination dermique est de réaliser soi-

même ses cosmétiques. Sites, livres, ateliers permettent de recourir à cette solution "home made", certes plus chronophage.

Autre conséquence méconnue des perturbateurs endocriniens : la transmission par contact avec le linge de maison et les vêtements. Certains contiennent ce que l'on appelle des retardateurs de flamme, des nonylphénols, ou encore des composés perfluorés. Au fil des ans, le contact avec la peau libère leur toxicité. Il est donc conseillé de faire son shopping du côté de produits qui ne sont pas pré-traités et qui garantissent l'absence de substances nocives. Vous pouvez également troquer votre lessive habituelle contre des produits naturels ou des marques écolabellisées.

Dans l'air de nos maisons

Mais la chasse aux perturbateurs endocriniens ne s'arrête pas là. La menace la plus insoupçonnée se trouve sous nos yeux et au-dessus de nos têtes : nos maisons. Le foyer représente un vrai nid à retardateurs de flamme, en particulier les ignifuges bromés. Présents dans les poussières que l'on inhale, dans l'ameublement, les ordinateurs, les téléphones, les rideaux, les moquettes, les peintures et les isolants, il est difficile d'éviter ces substances, mais pas impossible. Le premier conseil de nos experts : aérer, aspirez, et nettoyez régulièrement à l'eau l'habitation pour en éviter l'accumulation. Eteignez vos appareils électroniques pendant la nuit et à la prochaine occasion de changer votre matelas, optez pour de la laine ou du bambou.

Selon le Dr Barbara Demeneix, certains produits dits "d'entretien" relèveraient d'arguments purement marketing. *"Le vinaigre blanc ou le bicarbonate de soude suffisent."* L'utilisation des produits vaporisés serait non seulement inutile, mais également en partie responsable d'une contamination respiratoire importante.

Au-delà de ces petits gestes quotidiens, Corinne Charlier insiste sur le *"poids de chaque citoyen en tant que consommateur. Si nous changeons nos habitudes de consommation, certains produits n'auront plus d'intérêt à être présents dans les rayons, et les industries suivront"*.

Définir pour encadrer ou interdire

Poser un cadre législatif au niveau européen permettrait de “prendre le mal à la racine” et de “protéger tout le monde”. Mais le dossier n’avance qu’à “très petits pas”, analysent Barbara Demeneix et Corinne Charlier. La faute à “la pression des lobbys de l’industrie chimique, qui font en sorte que la Commission européenne ne prenne pas une définition suffisamment claire des PE. Ils entretiennent la manufacture du doute.”

Le Parlement et la Commission se renvoient le dossier depuis bientôt dix ans. Le Dr Corinne Charlier retrace le fil des événements : “En 2009, il est demandé à la Commission européenne d’établir sa définition pour 2013. Cette année-là, elle s’appuie sur un rapport de l’EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments, l’organisme européen actif en matière de sécurité alimentaire) selon lequel les PE ne constituent pas un problème.” Un rapport entaché de conflits d’intérêts entre scientifiques et industrie chimique, selon elle. Sous la pression de plusieurs Etats membres, la Commission rend, en 2015, une définition qui sera finalement rejetée par le Parlement. “Elle imposait que l’on soit capable de prouver le lien entre l’exposition et la maladie.” Chose que le Dr Charlier juge “extrêmement compliquée” chez l’homme : “Vous ne pouvez pas isoler 100 personnes dans un laboratoire pendant 20 ans et ne les exposer qu’à des PE.”

Fin 2017, un comité d’experts des 28 Etats membres s’est rallié à la majorité qualifiée à une proposition de définition légèrement remaniée par la Commission : “Le PE est une substance ou un mélange qui modifie la fonction du système endocrinien et en conséquence induit des effets adverses dans un organisme, sa descendance ou une sous-population.” Le Conseil européen et le Parlement doivent encore donner leur feu vert à ce texte qui pourrait dès lors être d’application dans le courant de cette année. Mais aujourd’hui, comme “l’UE ne peut pas interdire quelque chose qu’elle n’a pas défini”, on attend. Et “tant qu’on attend, on continue à mettre ces perturbateurs dans tout”.

■ Présents dans vos cosmétiques, vos aliments, dans l’air que vous respirez ou le matelas sur lequel vous dormez, les perturbateurs endocriniens sont partout. Impossible de les éviter.

■ Pourtant, leurs effets néfastes sur la santé et l’environnement sont dénoncés par les scientifiques.

Pistes de solutions pour les éviter.

Dossier réalisé par Valentine Van Vyve et Gaëlle Deleyto (st)

La Libre **INSPIRe**

Retrouvez ces reportages et les témoignages vidéos sur lalibre.be et notre page Facebook 