

# LA CHASSE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS EST OUVERTE !



DES FAMILLES DE SUBSTANCES PLUTÔT ENVAHISSANTES !

## Qui sont-ils ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances naturelles ou synthétiques que l'on retrouve un peu partout – jouets, meubles, emballages, vêtements, produits d'hygiène, de nettoyage, etc.

## Pourquoi sont-ils indésirables ?

- Ces substances perturbent notre système hormonal en imitant, bloquant ou interférant avec nos hormones. En agissant sur ces messages chimiques essentiels au bon développement et fonctionnement de notre organisme, les perturbateurs endocriniens altèrent des fonctions clés, telles que la croissance, la fonction reproductrice, l'humeur, la circulation sanguine et le système nerveux.
- Avec un système hormonal en plein développement, les enfants sont particulièrement vulnérables aux perturbateurs endocriniens, du stade fœtal à l'adolescence. Par précaution, leur exposition doit ainsi être limitée au maximum.



COMPOSÉS PERFLUORÉS (PFC)



PHTALATES



RETARDATEURS DE FLAMME BROMÉS (PBDE)



FILTRES ANTI UV



PHÉNOXYÉTHANOL



PARABÈNES

## L'INSTITUTION D'ACCUEIL DE VOTRE ENFANT SE MOBILISE !

*Cette démarche vous intéresse ?  
Parlez-en avec le personnel de l'institution !*



Bien qu'il soit impossible d'éliminer tous les perturbateurs endocriniens présents dans nos environnements de vie, il est néanmoins possible d'en limiter la présence par des gestes simples, des changements d'habitudes et de pratiques d'achat.

De manière volontaire, la direction ainsi que les collaboratrices et les

collaborateurs de l'institution d'accueil de votre enfant ont décidé de participer à la chasse aux perturbateurs endocriniens.

Leur objectif ? Agir à leur échelle, selon leur marge de manœuvre, pour traquer ces substances indésirables, afin d'offrir un environnement de vie plus sain à vos enfants.

## Un guide et des affiches pour passer à l'offensive

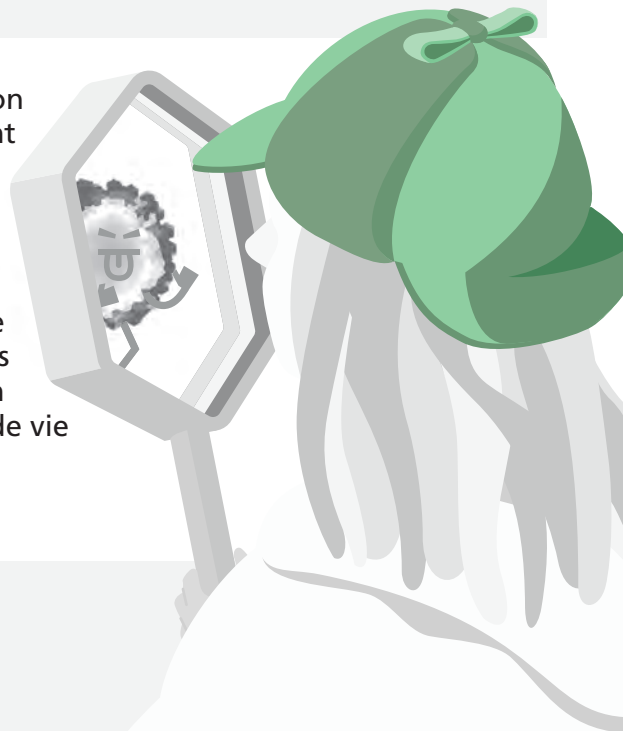
Pour accompagner les institutions d'accueil collectif de jour des enfants qui s'engagent à limiter les perturbateurs endocriniens, un programme d'accompagnement a été réalisé.

### Affiches

Spécifiques aux espaces de vie de l'institution d'accueil collectif de jour, elles rappellent les principaux conseils à suivre en présence des enfants.

### Guide

Astuces lors de l'achat, conseils, critères ciblés et de qualité : le guide approfondit la thématique pour les collaboratrices et collaborateurs ainsi que pour les parents souhaitant en savoir plus.



Ville de Lausanne



# CHASSE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

## CUISINE



### COMPOSÉS PERFLUORÉS (PFC)

De par notre propriété à repousser l'eau, les matières grasses et la poussière, nous sommes couramment utilisés pour les revêtements antiadhésifs des poêles et des casseroles. Nous sommes aussi présents dans certains emballages alimentaires, tels les sacs de pop-corn pour micro-ondes, ainsi que dans certains vêtements sportifs de plein air.

Notre particularité ? Nous nous accumulons dans l'environnement et, via la chaîne alimentaire, nous pénétrons très rapidement dans les organismes vivants. Étant donné que nous nous dégradons extrêmement lentement, nous nous agglomérons dans le corps où nous pouvons perturber le métabolisme, le développement ou encore le système reproducteur.

Utilisés couramment dans la fabrication de matériaux tels que les plastiques, le silicone et le téflon, les perturbateurs endocriniens se retrouvent volontiers dans la cuisine. Grâce à des habitudes simples lors des repas, pour stocker ou apprêter les aliments, on en chasse déjà beaucoup.



### Agir avec astuce

**Privilégier les contenants en verre ou en céramique pour réchauffer au four à micro-ondes ou pour y conserver des aliments chauds.**

Le verre non peint et la céramique sont de bonnes alternatives au plastique, car il s'agit de matériaux inertes.


**Renoncer à utiliser des services, assiettes et gobelets en plastique lors des repas**

À nouveau, les matériaux inertes (ustensiles en bois non traité, articles en verre non peint, en céramique ou en inox) sont meilleurs.

**Éviter de stocker la nourriture dans des contenants en silicone, en plastique, ou en contact direct avec des films alimentaires**

La vaisselle et les contenants en verre, en inox ou en céramique conviennent très bien à cet usage et ne posent aucun problème en termes de substances nocives.

### Pourquoi ne pas chauffer le plastique ?



La chaleur facilite le transfert des perturbateurs endocriniens du plastique vers les aliments.

Bien sûr, le plastique est pratique : aucun risque de coupure. Mais habituer les enfants à l'usage de vrais verres, c'est aussi leur donner davantage d'autonomie.



## ESPACE DE JEUX ET DE BRICOLAGE

### PHTALATES

Nous sommes à peu près partout, car nous aidons à rendre les plastiques plus élastiques, flexibles ou résistants. Nous entrons donc dans la composition de nombreux produits, notamment les jouets, chaussures, vêtements, ameublements, revêtements de sol, peintures, détergents, emballages, les produits cosmétiques et d'hygiène.

Bien que nous soyons biodégradables, nous pouvons tout de même persister très longtemps dans certains milieux, comme le milieu aquatique. Étant donné que nous ne sommes pas chimiquement liés aux matières plastiques, nous pouvons nous en libérer par contact avec des liquides ou dans l'air. Nous entrons donc dans l'organisme par inhalation, ingestion ou par la voie cutanée et sommes particulièrement toxiques pour différents systèmes (hormonal, reproducteur et immunitaire).

Les perturbateurs endocriniens se retrouvent dans de nombreux jouets et articles de bricolage : jouets en plastique, peluches, poupées, mais aussi paillettes, colles, feutres et peintures. Voici quelques astuces pour faciliter la chasse lors des activités.

### Agir avec astuce

#### Éviter de faire fondre le plastique

Sceller des bouchons ou repasser des perles en plastique sont des gestes à limiter, et à systématiquement faire en l'absence des enfants.

#### Jeter les jouets en plastique abîmés, déchirés ou rayés

Dites « non » aux dons de vieux jouets, car les normes étaient moins strictes ou même inexistantes à l'époque.

#### Prendre le temps de laver soigneusement les mains des enfants après les séances de bricolage

Pour les tâches tenaces, les corps gras (ex. huile d'olive) sont efficaces.

#### Aérer la salle régulièrement, surtout après les séances de bricolage

Cela permet d'évacuer les divers polluants atmosphériques, mais aussi les virus et les bactéries.

#### Bricoler avec des matériaux naturels ou inertes (bois, pierre, sable, feuilles, etc.)

Il est également sage de renoncer aux paillettes et aux gels, mais aussi à tout matériel qui sent fort, par précaution.

#### Laver les nouveaux articles d'ameublement et les jouets qui peuvent l'être

Avant leur 1<sup>re</sup> utilisation, il est préférable d'aérer les jouets et, si possible, de les laver.

### Choisir les bons plastiques

Il existe sept différentes classes de plastique numérotées de 1 à 7.



Les plastiques à privilégier sont ceux référencés de classe 2, 4 ou 5, car il s'agit des moins problématiques en matière de perturbateurs endocriniens.



# CHASSE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

## SALLE DE REPOS

### RETARDATEURS DE FLAMME BROMÉS (PBDE)

Nous améliorons la résistance au feu et sommes principalement utilisés dans la fabrication de tissus et matières plastiques. Bien que nous soyons réglementés depuis 2004 dans l'Union européenne, nous entrons toujours dans la composition de beaucoup d'objets du quotidien – appareils électriques et électroniques, tissus et vêtements, mousses de rembourrage, matériaux d'isolation, peintures, etc.

Notre dégradation étant extrêmement lente, nous nous accumulons dans l'environnement et dans les poussières domestiques. Nous pénétrons dans l'organisme surtout par inhalation et avons la faculté d'altérer la fertilité et le fonctionnement de la thyroïde, mais également de causer des troubles du comportement et de l'apprentissage.



La salle de repos? Un endroit que les perturbateurs endocriniens apprécient. Tapis, matelas, literies, armoires: ils peuvent être présents dans divers objets qui meublent la pièce. En misant sur les matières naturelles de bonne qualité et en respectant des consignes d'entretien simples, on peut les limiter efficacement.

### Agir avec astuce

#### Eviter autant que possible les substances chimiques pour le traitement des literies

Utiliser avec précaution les anti-poux, antimites, etc.

#### Laver les tapis utilisés et les articles de literie avant le premier usage

Ce simple geste permet d'éliminer une bonne partie des substances problématiques.

#### Aérer la salle de repos chaque jour

Ouvrir régulièrement les fenêtres est une habitude à prendre. Une habitude à perdre? L'utilisation de désodorisants aux compositions souvent problématiques.

#### Ne pas conserver les matelas synthétiques déchirés

Si un matelas en matière synthétique est déchiré, ramasser soigneusement la mousse et remplacer le matelas.

### Ouvrir les fenêtres: la clef d'une bonne qualité de l'air

Ventiler régulièrement une pièce favorise une bonne qualité de l'air intérieur, grâce à l'évacuation des polluants, des microbes et du CO<sub>2</sub>. Ouvrir régulièrement les fenêtres durant quelques minutes, même en hiver, permet de rafraîchir l'air intérieur sans le refroidir pour autant.

Idéalement, le temps d'aération devrait être d'au moins 20 minutes par jour.

## LIEUX D'HYGIÈNE



### PHÉNOXYÉTHANOL

Grâce à mon effet antimicrobien, je suis utilisé comme conservateur dans beaucoup de produits, notamment ceux d'hygiène et les cosmétiques. Lotions pour le corps, crèmes pour le visage, produits capillaires, lingettes pour bébé : on m'utilise presque partout !

Je passe dans le corps par la peau ou la voie orale. Bien que je sois rapidement éliminé et dégradé, on me suspecte fortement d'être toxique pour la reproduction et le développement.



Appliquer des produits de soin sur la peau des enfants, surtout ceux qui ne se rincent pas, n'est pas un geste anodin. Les perturbateurs endocriniens entrant souvent dans la composition de nombreux produits d'hygiène, la traque est possible à différents niveaux.

### Agir avec astuce

#### Limiter le nombre de produits d'hygiène utilisés

Un conseil bénéfique pour la santé, l'environnement et le budget.

#### Raisonner l'usage du dentifrice et utiliser des verres en verre

Il est préférable de choisir un dentifrice formulé à base d'ingrédients naturels et biologiques.

#### Pour le change, utiliser de l'eau tiède, un liniment oléo-calcaire ou un savon surgras à pH neutre

Une bonne alternative aux lingettes humides qui coûtent cher, produisent des déchets et contiennent très souvent des substances indésirables.

#### Pour l'hydratation du corps, appliquer des huiles végétales ou des produits à base d'huiles végétales (abricot, jojoba ou macérât de calendula)

Une alternative à adopter assurément, car certaines huiles végétales ont des propriétés intéressantes pour l'épiderme et surtout, elles sont sans risque pour la santé et l'environnement, contrairement aux huiles siliconées (huiles plastique) couramment utilisées.

#### Ne pas utiliser des produits désinfectants trop forts

Ces produits sont faits pour des environnements hospitaliers, pas pour des garderies où il est généralement suffisant de nettoyer et pas nécessaire de désinfecter.

### L'hygiène quotidienne en quatre produits

Les besoins d'un enfant, en termes d'hygiène, sont très limités. Pas besoin de collectionner les produits, car quatre suffisent pour l'hygiène quotidienne :

**L'eau**  
Pour tout

#### Le liniment oléo-calcaire

Pour le change et pour débarbouiller

#### Le baume

Pour la protection et l'hydratation

#### Le shampoing bébé

À utiliser 1x/semaine pour cheveux et corps

# CHASSE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS À L'EXTÉRIEUR



## FILTRES ANTI UV

Nous sommes très doués pour absorber les rayons ultraviolets, ce qui explique notre présence dans la plupart des crèmes solaires, mais aussi dans les baumes à lèvres et certaines crèmes de jour.

Nous entrons facilement dans l'organisme par la peau et les lèvres sur lesquelles nous sommes généreusement appliqués. Les études à notre sujet démontrent notre persistance, notre toxicité pour l'environnement et suspectent une partie d'entre nous de perturber l'équilibre hormonal et la fonction thyroïdienne.



Plus faciles à nettoyer, plus résistants, imperméables ou encore ignifuges, les vêtements d'aujourd'hui sont bien pratiques. Cependant, ces qualités leur sont souvent conférées grâce à l'utilisation de substances synthétiques parfois nocives. On retrouve également des substances problématiques dans la majorité des crèmes solaires et des lingettes humides. Lors des sorties aussi, la chasse est donc possible.

## Agir avec astuce

### Utiliser des lingettes sèches, si possible lavables, avec un peu d'eau pour le nettoyage

Une alternative simple, saine et économique aux lingettes humides.

### Privilégier l'ombre et limiter l'usage de la crème solaire grâce aux filtres mécaniques: T-shirts à manches longues et casquettes

Les habits devraient être plutôt amples, en tissu léger et de couleurs claires. Quant à la crème solaire, elle doit s'appliquer uniquement sur les parties non couvertes du corps.

### Aérer le vestiaire plusieurs fois par jour, si possible en créant des courants d'air

Bien ventiler une pièce permet d'évacuer une bonne partie des polluants – et des microbes accessoirement.

### Utiliser des gourdes en inox ou des thermos pour partir en balade

Ce choix permet d'éviter que l'eau stagne plusieurs heures dans du plastique. Si des gourdes en plastique sont tout de même utilisées, elles devraient au moins être en plastique de classe 2, 4 ou 5.

## L'eau et le liniment: les alliés des sorties

L'eau est souvent suffisante pour nettoyer les mains des enfants. Quant au liniment, il sert au change, au débarbouillage plus intensif et à l'hydratation de la peau.

Stockés dans de petits sprays, tous deux sont à emporter lors des sorties. Avec des lingettes lavables et un petit sac pour y mettre les usagées, vous voici prêt.e.s à partir en balade !

En plus d'être des alternatives économiques, pratiques et saines, l'eau et le liniment sont aussi écologiques, car ils ne génèrent aucun déchet.