



Elodie Vericel

Les perturbateurs endocriniens

Un perturbateur endocrinien est une substance qui va leurrer l'organisme et se faire passer pour une hormone naturellement produite par le corps. Il va donc prendre la place de la "véritable" hormone. Résultat ? Il va modifier le comportement de la cellule-cible, en brouillant le message envoyé par le cerveau.

Voici quelques pistes pour limiter au maximum les perturbateurs endocriniens dans notre environnement.



Dans la salle de bains

- Se tourner vers des cosmétiques naturels et biologiques, aux compositions très courtes.
Exemples de marques : Avril, Aroma-Zone, Ilia, Madara, Mademoiselle Bio, Clémence et Vivien, Lamazuna... Les marques porteuses du label Slow Cosmétique sont également de bonnes références.
- Miser sur des produits bruts et naturels : le beurre de coco ou de karité, l'aloé vera, les huiles végétales, les hydrolats...
- Bannir ses molécules de vos produits cosmétiques :
 - le BHA ou Butylated hydroxyanisole (crèmes hydratantes et produits capillaires)
 - les parabens (crèmes hydratantes, dentifrices, lingettes pour bébé, laits pour le corps, crèmes solaires, shampoings et gels douche)
 - l'ethylhexyl methoxycinnamate (crèmes solaires, vernis à ongles, eaux de toilette)
 - le triclosan (dentifrices, bains de bouche, déodorants, nettoyants intimes)
 - le benzophénone-1, le benzophénone-3 (déodorants, vernis à ongles, eaux de Cologne)
 - le cyclopentasiloxane, le cyclotetrasiloxane, le cyclométhicone (crèmes hydratantes, laits pour le corps, déodorants en spray, fonds de teint)
 - le buthylphenyl menthylpropional (produits cosmétiques parfumés)
 - le BHT (laits corporels, gels, crèmes hydratantes)
 - le méthylisothiazolinone (MIT), le methylchloroisothiazolinone (MCIT) (lingettes pour bébés, maquillage pour enfants, laits corporels, crèmes hydratantes)
 - le P-Phénylènediamine et composés similaires (colorations capillaires, tatouages éphémères)
 - le phénoxyéthanol (lingettes pour bébés, lait de toilette, déodorants)
 - le sodium lauryl sulfate.
- L'application INCI Beauty peut orienter vers des produits aux compositions exemptes de perturbateurs endocriniens.

La transition vers des produits de beauté exempts de perturbateurs endocriniens peut être réalisée pas à pas.

En premier lieu, il faut surtout faire attention aux produits qui restent longtemps sur la peau et qui sont susceptibles d'être avalés : vernis à ongles, fond de teint et rouge à lèvres. On pensera aussi aux produits en poudre ou en spray, qui peuvent être inhalés.



Dans la cuisine

- Opter pour des produits bruts, naturels et, si possible, biologiques
- Se tourner vers des producteurs de viande ne traitant pas leurs animaux avec des hormones, des antibiotiques et des aliments contenant des pesticides
- Remplacer les plastiques PC, PVC, PET, contenant du bisphénol A, S ou F, le silicone et le polystyrène par des ustensiles en bois, en verre, en bambou, en kraft ou en plastique PE-HD, PE-BD et PP.
- Troquer les emballages et boîtes en plastique par des contenants en verre et faire ses courses au maximum en vrac
- Remplacer le film étirable et le papier d'aluminium par des bee wraps et des couvercles
- Ne pas acheter de vaisselle neuve et des casseroles avec un revêtement antiadhésif (les composés perfluorés comme le Téflon sont des perturbateurs endocriniens). Privilégier les casseroles en fonte, en céramique ou en acier inoxydable. Dès lors que le revêtement d'une poêle en Téflon est rayé, il est préférable de jeter la poêle en question.
- Privilégier les conserves en verre (et non en métal).



Les produits d'entretien

- Choisir des produits biologiques
- Utiliser des produits bruts : savon de Marseille, savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, percarbonate de soude...
- Opter pour des produits à base d'enzymes et de probiotiques : ces micro-organismes spécialisés digèrent les matières organiques et les « mauvaises » bactéries.
- Miser sur les produits à base de biosurfactants, 500 fois plus efficaces que les tensioactifs issus de la chimie conventionnelle tout en étant 100% naturels et biodégradables.



Mais aussi

- Laver les vêtements neufs avant de les porter
- Aérer les meubles et accessoires de décoration neufs minimum 24 heures avant de les utiliser
- Privilégier si possible les achats de seconde main pour les vêtements et la décoration
- Faire la poussière et aérer régulièrement son intérieur.