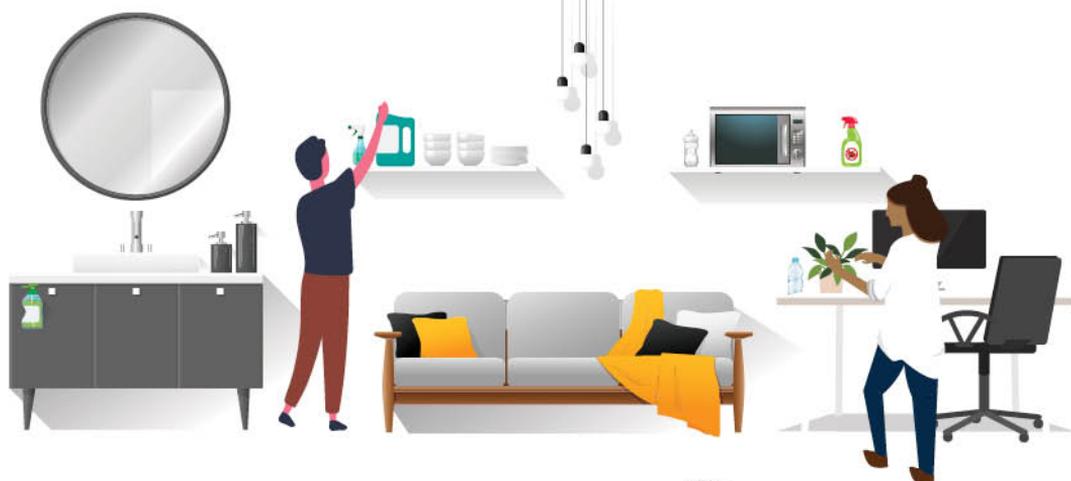


LA VILLE DE MARSEILLE
VOUS ACCOMPAGNE POUR RÉDUIRE
**LES PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS,**
DANS VOTRE ENVIRONNEMENT

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



bois aggloméré

matières synthétiques



bois labellisé environnement



bloc prises avec interrupteur



tissu ignifugé



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.

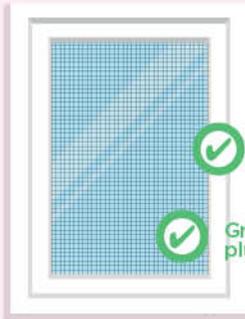
LES PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS
DANS LA

CHAMBRE DE MON ENFANT

⚠ DE 0 À 3 ANS LES ENFANTS SONT PARTICULIÈREMENT VULNÉRABLES

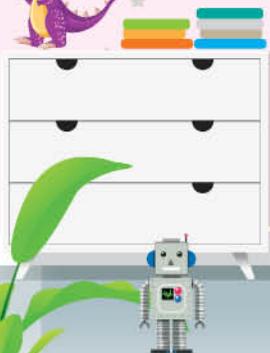


✓ vêtements, meubles,
jouets d'occasions



✓ 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

LAVÉ
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



solvants
peintures, colles,
verniss...
sans écolabel

✓ aérer régulièrement

produits et répulsifs labellisés
(Ecolabel, Ecocert, NF Environnement)

✗ répulsifs chimiques

○ collier anti-puces



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

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 brûlage 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

