



ALIMENTATION ET COSMÉTIQUE

ÉDITO

Signataires de la charte « **Villes et territoires sans perturbateurs endocriniens** » en mars 2023, le Réseau Environnement Santé, la Communauté de communes Granville Terre & Mer, la CPAM de la Manche et la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) de la Manche ont lancé dès novembre **l'opération « Zéro phtalate »**.

50 volontaires parmi les acteurs du territoire intercommunal (élus et techniciens de collectivités locales, professionnels de la protection maternelle et infantile, de la CPAM, médecins, pharmaciens, assistantes maternelles...) ont pu mesurer pendant **7 jours** leur exposition à ces substances, via le port d'un bracelet en silicone.

En participant, ils sont devenus **ambassadeurs** de la lutte contre les perturbateurs endocriniens, pour sensibiliser à leur tour les publics avec lesquels ils travaillent au quotidien. Dans ce contexte, il était primordial d'affiner leurs connaissances et de les orienter vers des pratiques plus saines et durables. C'est pourquoi cette newsletter a été créée, dont voici la première, dédiée à l'alimentation et aux cosmétiques.

POUR RAPPEL :

Mais c'est quoi les phtalates ? Les phtalates représentent une famille importante de perturbateurs endocriniens. Ce sont des substances chimiques utilisées comme additifs dans les plastiques, certains cosmétiques et dans de nombreux contenants alimentaires. Ils peuvent pénétrer dans l'organisme par : **l'alimentation** (80 à 90 % de la contamination se fait par voie digestive), **le contact** avec la peau et **la respiration**. Leur élimination par l'organisme est quotidienne contrairement à d'autres perturbateurs endocriniens comme les pesticides. La plupart des phtalates sont néfastes pour la santé des enfants et des adultes : troubles du neuro-développement, asthme, obésité et diabète, maladies cardiovasculaires, diminution de la fertilité, augmentation de la prématurité.



ALIMENTATION

La sobriété des emballages

La principale source d'exposition aux **perturbateurs endocriniens (PE)** réside dans ce que nous mangeons et buvons. En effet, l'aliment peut être exposé soit par **son contenant** ou par **les ustensiles** utilisés lors de sa préparation, soit dans leur milieu naturel en raison de la présence de **polluants qui ont contaminé leur écosystème** (pesticides, microplastiques, etc.).

Comment les emballages contaminent la nourriture ?

On peut retrouver des PE dans de nombreux **emballages alimentaires**. Parmi eux, le **bisphénol A** dans les boîtes de conserves et les canettes, **des phtalates** dans les emballages plastiques souples et étirables ou encore des **perfluorés** dans les ustensiles de cuisine aux revêtements antiadhésifs ainsi que dans les emballages de fast food et les cartons à pizza.

Selon l'expertise collective de l'Inserm, l'ingestion d'aliments en contact avec des emballages contenant des phtalates constitue la principale source d'exposition pour la population générale, représentant près de **90% de l'exposition totale aux phtalates**. La contamination peut se faire via la migration des phtalates contenus dans les emballages alimentaires mais également via les procédés de fabrication en raison de l'utilisation d'ustensiles et d'équipement en plastique. En effet **lors de la fabrication**, les aliments peuvent être amenés à passer dans des tuyaux en plastique et ainsi « arracher » les phtalates présents dans ces derniers.

ALIMENTATION ET COSMÉTIQUE

ALIMENTATION

Quels sont les types d'aliments ultra-transformés et quels risques avec les PE ?

Une étude américaine (Varshavsky et al. 2018) a **mesuré la concentration de différents phtalates** chez les participants de la cohorte NHANES en fonction du type de repas consommé (n = 10 253 participants). En effet, les auteurs ont comparé les **concentrations urinaires** des participants ayant consommé la veille un repas à l'extérieur (restaurant, fast-food ou cafétéria) par rapport à ceux ayant mangé chez eux. Les résultats montrent que les participants ayant mangé à l'extérieur avaient en moyenne une concentration en **phtalates augmentée de 35%**. Cette association était plus élevée chez les adolescents puisque parmi ceux étant de « grands consommateurs de fast-food », les concentrations de phtalates étaient **2 fois plus élevées que chez les adolescents** ayant mangés chez eux. Cette situation est extrêmement préoccupante surtout dans un pays où près de 2/3 de la population consomme au moins une fois par jour de la nourriture « extérieure » (restaurant, fast-food, cafétéria...).



COMMENT SE PROTÉGER ?

Dans l'assiette :

- Consommer **des fruits et légumes locaux**, de saison et si possible issus de l'agriculture biologique. À défaut, peler ceux provenant de l'agriculture conventionnelle en les lavant et épluchant
- **Éviter les produits transformés** contenant des additifs alimentaires de synthèse (conservateurs, colorants, édulcorants, antioxydants)
- Privilégier la **cuisine faite maison** avec des produits frais, non-transformés, issus de l'agriculture biologique
- Côté viande, **privilégiez le label AB** (Ecocert).
- Côté poisson, **préférez les petits poissons** aux grosses espèces qui emmagasinent les métaux lourds.
- Réchauffez vos aliments dans des **réipients en verre ou en céramique**.



COMMENT SE PROTÉGER ?

Pour cuisiner ?

- Privilégier les **matériaux comme le verre, l'inox, la fonte, le bois non traité** (éviter les poêles adhésives et ustensiles de cuisine traités au téflon, les contenants en plastique et les bouilloires, gourdes en plastique).
- **Ne pas exposer les plastiques à la chaleur ou au soleil**. Par exemple, ne pas réchauffer au micro-ondes les aliments dans des récipients ou des emballages en plastique.
- **Éviter les boîtes de conserves et canettes**, sauf mention «sans BPA» et privilégier les conditionnements en verre
- **Éviter les récipients biberons, films et tous les emballages alimentaires en plastique**. Surtout ceux portant les mentions n°3 (PVC), n°6 (PS) et n°7 (PC). À défaut, ne pas les mettre au micro-ondes.



ALIMENTATION ET COSMÉTIQUE

COSMÉTIQUE

Les produits d'hygiène et de beauté sont **une source importante d'exposition de la population aux PE**. Ces substances sont présentes dans un large éventail de produits tels que les crèmes, les démaquillants, les gels douche, les mousses à raser, les déodorants, les dentifrices et le maquillage. Ils sont présents à travers les emballages en plastique, les conservateurs, les colorants, les parfums et les filtres UV utilisés dans ces produits.

Comment se protéger ?

Ce n'est pas toujours évident de se repérer ou reconnaître un produit qui pourrait présenter un risque pour sa santé future. Voici quelques exemples pour vous aider au quotidien :

- **Préférer des cosmétiques bio et naturels qui excluent les PE** en se référant aux labels (Cosmebio, Natrue, Nature et Progrès...)
- Éviter les produits dont **l'emballage est en plastique**, favoriser les produits en verre
- Avant d'acheter, **scanner ses produits** pour s'informer sur les ingrédients qui les composent à l'aide des applications comme Scan4Chem (Inéris)
- **Réduire sa consommation** de cosmétiques (parfums, cosmétiques...), en particulier pendant la **grossesse** et l'allaitement
- Utiliser des **produits les plus simples** possibles (par ex. savon à base végétale, sans parfum ni antibactérien, et huile végétale telle que l'huile d'amande douce)
- Ne pas négliger **le rinçage** après l'utilisation de produits d'hygiène
- Privilégier les produits avec des **listes d'ingrédients courtes** et de labels environnementaux
- Renseignez-vous sur **le bon usage** des huiles essentielles est déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et la petite enfance.
- **Laver les vêtements neufs**, privilégier les matières naturelles bio (coton, laine, lin, etc..)



LES LABELS FIABLES



POUR ALLER PLUS LOIN

La stratégie nationale :

- Les 1000 premiers jours
- Stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens
- Actualités et outil de sensibilisation sur les perturbateurs endocriniens

Les associations :

- Réseau environnement santé
- Association santé environnement France

LES SOURCES

- Alimentation ultra transformée : <https://www.inserm.fr/c-est-quoi/pas-si-super-cest-quoi-un-aliment-ultra-transforme/>
- Perturbateurs endocriniens : <https://www.inserm.fr/dossier/perturbateurs-endocriniens/>
- Réseau Environnement en santé
- Etude américaine : Varshavsky JR, Morello-Frosch R, Woodruff TJ, Zota AR. Dietary sources of cumulative phthalates exposure among the U.S. general population in NHANES 2005–2014. Environment International. 2018 Jun;115:417–29.

LES ÉCO AMBASSADEURS

Bien à vous,

L'équipe projet « Eco-ambassadeurs » :

Juliette MONTEIRO – Coordinatrice Santé de Granville Terre et Mer

Margot MANCEL – Coordinatrice de la CPTS Sud Manche

Anaïs LOISEL – Chargée de projet prévention santé CPAM de la Manche