



FERTILITE

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

FICHE D'INFORMATIONS

Cette fiche a été rédigée par le Collège Royal des Gynécologues Obstétriciens de Langue Française de Belgique (CRGOLFB)

Qu'est-ce que les perturbateurs endocriniens ?

Un perturbateur endocrinien (PE) est une substance ou un mélange de substances qui altère les fonctions du système endocrinien et induit des effets néfastes dans un organisme intact, chez sa progéniture ou au sein de (sous)-populations. Ils peuvent être d'origine naturelle (ex : phyto-oestrogènes) ou, le plus souvent, d'origine artificielle (ex : parabènes).

Ils ont plusieurs modes d'action sur notre organisme. Ils peuvent imiter ou empêcher l'action d'une hormone, interférer avec la synthèse de l'hormone ou avec son transport vers les organes cibles ou apporter des modifications à l'ADN.

Les PEs peuvent agir même à des doses très faibles et il existe un effet « cocktail » avec un effet additionnel en présence de plusieurs PEs.

L'effet de ces PEs va être variable en fonction du moment de la vie où ils vont agir (vie fœtale, enfance, adolescence, moment de la reproduction).

Impact des PEs sur la fertilité féminine

Chez la femme, les PEs peuvent diminuer la qualité ovocytaire et la réserve ovarienne et amener à l'infertilité. Ils peuvent avoir un impact sur la mise en place de la puberté, sur le cycle menstruel et sur l'implantation embryonnaire en FIV. Le syndrome des ovaires micropolykystiques et l'endométriose pourraient être, en partie, dûs aux PEs.

Impact des PEs sur la fertilité masculine

Les PEs ont une action sur la fertilité masculine suite à l'exposition durant la vie fœtale à un excès d'oestrogènes. Ils augmentent les risques de cancer testiculaire chez le jeune adulte, de malformations (cryptorchidie, hypospadias et micropénis) et d'altération de la production et de la quantité des spermatozoïdes.

Comment sommes-nous en contact avec les PEs ?

- Voie orale (alimentation) : dioxines dans la viande, le lait et les œufs ; BPA et phtalates contenus dans les emballages plastiques et les canettes ; pesticides présents sur les fruits et les légumes ; métaux lourds dans certains poissons ; conservateurs et additifs que l'on retrouve dans les colorants des bonbons ou plats préparés.
- Voie cutanée (vêtements, cosmétiques) : molécules chimiques dans les langes ; phtalates contenus dans les produits cosmétiques (non naturels) tels que les vernis à ongles ou parfums ; ethers de glycol et parabènes dans les lingettes, crèmes, shampoings, gels douches et dentifrices ; resorcinol dans les colorations pour cheveux ; retardateurs de flamme bromés dans les habits neufs et certains jouets pour enfants.
- Voie respiratoire : produits d'entretien ménager (a fortiori si parfumés !) ; peintures ; vernis ; formol dans les moquettes ; parfums d'intérieur ; insecticides.

Comment éviter les PEs ?



Dans la cuisine

- Manger « bio », si possible local et de saison, ou à défaut bien laver les fruits et les légumes ;
- Préférer les préparations « maison » aux plats préparés ;
- Ne pas manger trop fréquemment de graisses animales (éviter la consommation régulière de charcuteries ; limiter la viande rouge) ;
- Éviter les poissons de rivière et limiter les gros poissons gras de la mer (thon, saumon, etc.) ;
- Éviter les canettes ;
- Ne pas réchauffer les aliments dans leurs emballages en plastique ;
- Éviter les gobelets et contenants en plastique, privilégier les bouteilles en verre ;
- Privilégier la vaisselle en céramique, verre ou métal inoxydable.



Dans la salle de bain

- Privilégier l'usage de cosmétiques sans parabène, phtalates et phénoxyéthanol, contenants peu d'ingrédients et sans parfums ;
- Éviter les colorations capillaires, surtout lors d'un désir de grossesse et durant la grossesse.



Dans la buanderie

Laver les vêtements avant leur première utilisation.



Dans la maison en général

- Préférer les produits ménagers porteurs d'un « Ecolabel » et en ayant le réflexe de lire les étiquettes ;
- Aérer au moins 1x/jour sa maison ;
- Éviter les parfums d'intérieur ;
- Éviter les peintures murales riches en COV.



Dans le jardin

Éviter l'usage des insecticides et pesticides.

Pour en savoir plus :

Yuka.io
(Produits de soin & cosmétiques)

<https://siga.care>
(Pour l'alimentation)

<https://docteurcoquelicot.com>
(Boîte à outils > guides & fiches)

“Le guide anti-toxique de la grossesse”
par D'Chevallier. Ed. Marabout

