

ALIMENTATION : COMMENT ÉVITER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

ARTICLES

[mise à jour : 07/2020]



Bisphénol A, pesticides, phtalates, dioxines... On en avale des perturbateurs endocriniens ! Voici nos conseils pour les éviter dans l'alimentation.

L'alimentation est une des principales sources d'exposition aux perturbateurs endocriniens. Ils peuvent se trouver dans les aliments ou les contaminer via les contenants et ustensiles alimentaires.

L'un des perturbateurs endocriniens les plus célèbres est certainement le bisphénol A, qui a fait scandale dans les biberons. Mais d'autres perturbateurs endocriniens sont aussi très dangereux pour la santé, comme les pesticides, les phtalates, les dioxines, certains métaux, les composés perfluorés...

> Pour en savoir plus, voir [notre liste des principaux perturbateurs endocriniens et de leurs effets](#).

Bonne nouvelle : certains gestes pour limiter son exposition sont simples, efficaces et connus depuis longtemps. D'autres nécessitent de changer quelques habitudes bien ancrées... Voici les bons réflexes pour une assiette pauvre en perturbateurs endocriniens.

Sommaire :

- [Les repas](#)
 - [Les bons réflexes](#)

- [Laver les fruits et légumes](#)
 - [Bien choisir les viandes et poissons](#)
 - [À éviter](#)
 - [Contenants et ustensiles alimentaires](#)
 - [Les matières saines](#)
 - [Fuir le plastique](#)
 - [À éviter](#)
 - [Plus d'infos](#)
-

Les repas

Prendre de bonnes habitudes est la clé pour limiter les perturbateurs endocriniens dans son assiette.

Les bons réflexes

- Avoir un **régime alimentaire équilibré et varié**. Ça répartit le risque d'exposition aux perturbateurs endocriniens.
- Choisir des **produits bio, locaux et de saison**. On limite ainsi les pesticides et les conservateurs.
 - > Lire aussi : [Manger bio, local et de saison](#) pour préserver le climat
- Préférer le **fait maison**. Et on cuisine à partir de **produits frais ou non préparés** (si on achète des surgelés, on choisit plutôt des légumes nature par exemple). Exit les nombreux additifs présents dans les plats préparés et les produits ultra-transformés comme les biscuits, barres chocolatées, sodas...
 - > Voir [10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison](#)
 - > Découvrir [quels sont les additifs utilisés en alimentation](#)

Laver les fruits et légumes

On lave avec minutie les fruits et légumes avant de les consommer. Et **s'ils ne sont pas bio, on les pèle** pour en enlever l'écorce et l'épluchure. C'est là que la majorité des composés pulvérisés vont se loger.

Bien choisir les viandes et poissons

- **On achète plutôt des anchois, harengs, maquereaux, sardines...** Ce sont des petits poissons végétariens qui se situent bas dans la chaîne alimentaire et accumulent donc moins de perturbateurs endocriniens. On ne consomme pas la peau et on varie les espèces consommées.
 - > Lire aussi [notre article sur le poisson durable](#)
- À l'inverse, **on limite sa consommation de thon, mérrou, espadon, anguille, barbeau, carpe, silure...** Ces gros poissons carnivores ou d'eau douce ont eu le temps d'accumuler des perturbateurs dans leurs chairs (dioxines, bisphénols, cadmium...). Dans tous les cas, on limite sa consommation à 2 fois par semaine^[1], voire par mois et on varie les espèces consommées.
- **On évite les volailles élevées à la farine de poisson et leurs oeufs**, notamment à cause

du mercure.

- **On réduit sa consommation de viandes grasses, charcuteries ou fromages gras.** L'OMS conseille aussi de dégraisser la viande et de consommer des produits laitiers allégés. En cause, ces aliments pourraient accumuler et être contaminés par des dioxines, des retardateurs de flamme bromés, des PFC voire du bisphénol A post mortem.
> Lire notre article sur [manger moins de viande : par où commencer ?](#)
- **Pour le foie ou les rognons**, on s'en tient à 1 fois toutes les deux semaines à cause du cadmium.

À éviter

Enfin, on évite :

- les **préparations riches en soja pour les enfants de moins de 3 ans** et les femmes en début de grossesse. En cause : les isoflavones qu'elles contiennent.
- les **chewing-gum** car certains contiennent des phtalates, du BHA ou du BHT.

Contenants et ustensiles alimentaires

Les matières saines

On préfère les contenants, ustensiles et biberons en **verre**^[2], en **céramique**, en **porcelaine**, en **inox** ou en **bois non traité**. Ces matières sont stables et ne relarguent pas de perturbateurs endocriniens au contact de la nourriture.

Fuir le plastique

On fuit le plastique, que ce soit pour les boîtes de conservation, les emballages, les ustensiles de cuisine, les bouteilles... En particulier pour les aliments gras, acides, chauds, qui passeront au micro-onde ou qui resteront plusieurs jours en contact avec l'emballage car ces conditions favorisent les migrations de perturbateurs endocriniens.



On repère en particulier **certains plastiques problématiques** via leur nom ou le petit sigle qui contient un numéro :

- Le **PET**, qui porte le **numéro 1**, qu'on évite pour des usages fréquents ou une utilisation anormale (respect du temps de chauffe, de la température). Car les fabricants utilisent du trioxyde d'antimoine pour produire le PET. Celui-ci se libère dans les aliments avec le temps et la chaleur. On le trouve dans les barquettes à réchauffer, les sacs de cuisson pour le four, les plaques pour le four, les bouteilles de boissons^[3]...
- Le **PVC**, qui porte le **numéro 3**, utilisé pour certains films alimentaires qui pourraient contenir des phtalates.
- Le **polystyrène**, qui porte le **numéro 6**, à ne surtout pas chauffer.
- Le **polycarbonate**. Ce plastique rigide n'est pas facile à reconnaître. Il porte le marquage « PC » ou le numéro « 7 ». Pouvant contenir du bisphénol A, le polycarbonate est souvent utilisé

pour les blender (mixer), les boîtes hermétiques pour micro-ondes, les cuves d'auto-cuiseur, les cuit-vapeur, les douilles de pâtisserie, les pichets, les bacs de réfrigérateur... On évite surtout de stocker des aliments, de réchauffer au micro-ondes ou de cuire des aliments dans ces contenants.

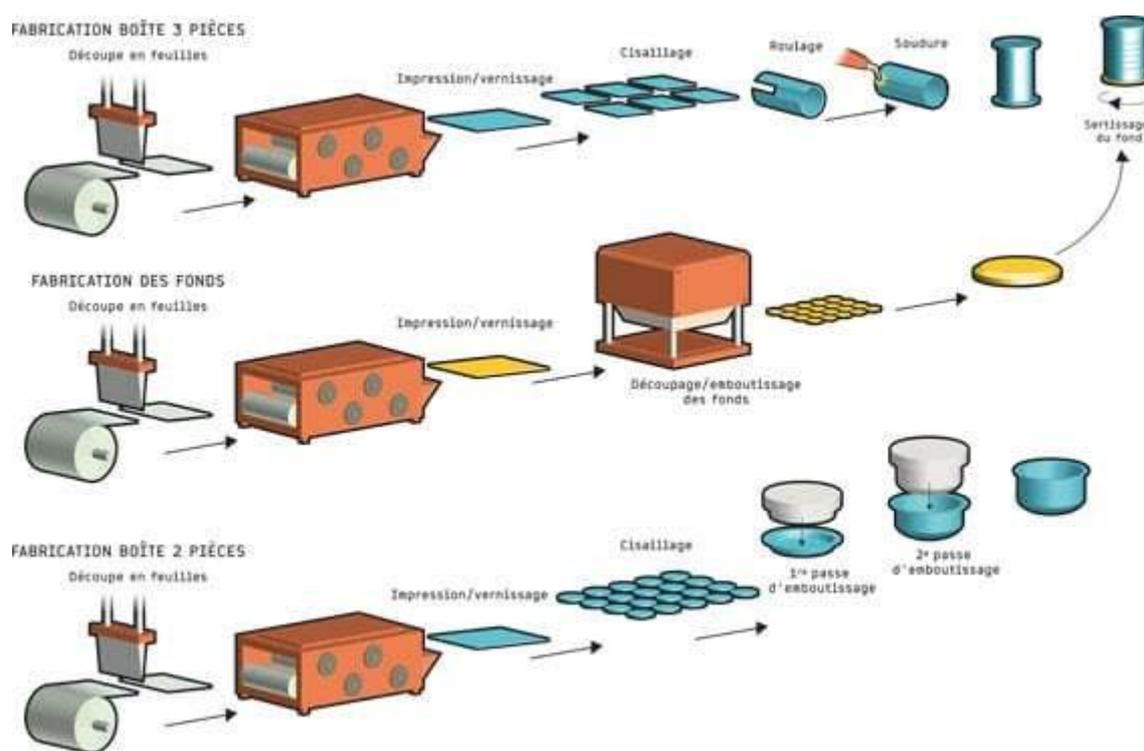
Si le plastique d'un contenant et d'un ustensile est **rayé, abîmé ou usé, on arrête de l'utiliser** pour l'alimentation car il est davantage susceptible de relarguer des perturbateurs endocriniens. Et on évite aussi de réutiliser un emballage plastique à usage unique (bouteille d'eau, boîte de glace...). Il n'a pas été conçu pour résister à autant d'utilisations.

- > Découvrir [pourquoi et comment éviter les contenants en plastique](#)
- > Lire [notre brochure Le plastique, c'est pas automatique](#)

À éviter

Enfin, on se méfie de certains produits :

- les conserve ou les canettes qui contiennent un revêtement pouvant contenir du bisphénol. Les plus susceptibles de contenir du bisphénol A seraient les boîtes de conserve métalliques composées de 3 pièces (un corps, un fond et un couvercle)^[4], souvent cylindriques et contenant un aliment acide (tomates par exemple).



Boîte de conserve 3 pièces versus 2 pièces (Source : laconserve.com)

- les **emballages type fast-food** qui contiennent souvent un revêtement au contact d'aliments chauds.
- les **ustensiles traités au téflon ou avec un revêtement anti-adhésif** qui pourraient contenir des composés perfluorés. On préfère par exemple une plancha en inox brut plutôt qu'un barbecue aux parois anti-adhésives. Ou une poêle en céramique ou en acier. À défaut, on évite de les chauffer à plus de 350°C ou d'utiliser un ustensile qui pourrait éroder le revêtement. Donc pas de couvert métallique pour touiller dans une poêle en téflon !

Plus d'infos

- [Comment éviter les perturbateurs endocriniens ?](#)
- [Liste des principaux perturbateurs endocriniens et de leurs effets](#)
- [Comment les perturbateurs endocriniens affectent-ils la santé et l'environnement ?](#)

Quelques sources

- Drs. Collomb, Gauchet et Lagarde, 2015. « Perturbateurs neuroendocriniens et maladies émergentes » aux éditions Dangles.
- Hormone Health Network, [Endocrine-Disrupting Chemical EDCs](#)
- ONE, 2018. Doit-on craindre les perturbateurs endocriniens en milieu d'accueil ?
- [Projet Freia](#), Safeguarding female reproductive health against endocrine disrupting chemicals.
- Province de Liège, Santé et qualité de vie, 2016. Les perturbateurs endocriniens. Ces produits chimiques capables de bouleverser notre équilibre hormonal.
- Site et rapports de l'[Anses](#)
- Site et rapports de l'[Endocrine Society](#)
- Site et rapports de l'[OMS](#)
- site [PEPAfree](#)
- Sites de défense des consommateurs : [Que Choisir](#) et Test-Achats

[1] Pour les femmes enceintes, les sources conseillent de limiter leur consommation de poissons carnivores (qui ont donc potentiellement accumulés davantage de perturbateurs endocriniens) à 100g par semaine (selon le Danish Ministry of the Environment) à 1 portion tous les deux mois (selon l'ASEF).

[2] Pour les conserves en verre, seul le verni du bouchon pourrait contenir du bisphénol A (Anses, 2013, Evaluation des risques sanitaires du bisphénol A)

[3] La plupart des études montrent que les concentrations en antimoine dans la grande majorité des bouteilles d'eau ne dépassent pas la limite européenne, sauf lors de longues périodes de conservation (par exemple 11 mois à t° ambiante) ou exposées à des températures excessives. Mais cela reste une source d'exposition à l'antimoine supplémentaire qui s'ajoute dans notre quotidien. Par exemple, la circulation automobile est une source d'émission d'antimoine à cause de l'usure des plaquettes de freins.

[4] À l'opposé des boîtes en 2 pièces qui seraient à priori sans bisphénol A selon l'ANSES.

Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/liste-des-perturbateurs-endocriniens-ou-les-trouver-et-quels-effets>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/content/action-climat-manger-bio-local-et-de-saison>
- [4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/10-produits-du-commerce-quon-peut-fabriquer-maison>
- [5] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-sont-les-additifs-utilises-en-alimentation>
- [6] <https://www.ecoconso.be/fr/Poisson-durable>
- [7] <https://www.ecoconso.be/fr/content/manger-moins-de-viande-par-ou-commencer>
- [8] <https://www.ecoconso.be/fr/content/alimentation-pourquoi-et-comment-eviter-les-contenants-en-plastique>
- [9] <https://www.ecoconso.be/fr/content/le-plastique-cest-pas-automatique>
- [10] <https://www.laconserva.com/cela-vous-etonne/amelioration-du-format-des-boites>
- [11] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens>
- [12] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-les-perturbateurs-endocriniens-affectent-ils-la-sante-et-lenvironnement>
- [13] <https://www.hormone.org/your-health-and-hormones/endocrine-disrupting-chemicals-edcs>
- [14] <http://freiaproject.eu>
- [15] <https://www.anses.fr/fr>
- [16] <https://www.endocrine.org/>
- [17] https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiP0e_rKfqAhWMzaQKHe4jDZYQFjAAegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Ffr&usg=AOvVaw3q7IchvQMUNEmH64FTJOKn
- [18] <http://www.pepafree.be>
- [19] <https://www.quechoisir.org/conseils-perturbateurs-endocriniens-comment-s-en-premunir-n42384/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

