



## QUIZZ PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, COMMENT S'EN PREMUNIR ?

### 1/ Où trouve-t-on les perturbateurs endocriniens?

- A/ Dans les meubles, les ustensiles ménagers
- B/ Dans l'air
- C/ Dans les produits chimiques
- D/ Dans la nature
- E/ Dans l'alimentation avec les pesticides, les produits transformés
- F/ Partout

### 2/ Comment protéger l'air intérieur de ma maison ou de mon lieu de travail ?

- A/ Utiliser des bougies parfumées et de l'encens
- B/ Utiliser des sprays désinfectants de l'air
- C/ Aérer 10 minutes matin et soir

### 3/ Mon alimentation influe-t-elle sur mon exposition aux perturbateurs endocriniens ?

- A/ Oui
- B/ Non
- C/ Ce n'est pas prouvé

### 4/Quelle vaisselle dois-je utiliser pour manger, cuire et conserver les aliments pour réduire mon exposition aux perturbateurs endocriniens ? (plusieurs réponses possibles)

- A/ De la vaisselle en plastique
- B/ De la vaisselle en verre, porcelaine, grés.
- C/ Des poêles et casseroles en céramique, en fonte et en inox
- D/ Des poêles et des casseroles antiadhésives et des moules en silicone

### 5/ Quels ingrédients sont à proscrire lorsque je choisis mes produits d'hygiène et de cosmétiques ? (plusieurs réponses possibles)

- A/ Les huiles végétales
- B/ Les parabènes
- C/ les phtalates
- D/ L'argile
- E/ Les parfums
- F/ Le triclosan
- G/ L'aloé Vera
- H/ La cire et les beurres végétaux
- I/ Le phénoxyéthanol
- J / Formaldéhyde
- K/ Métaux lourds

### 6/ J'entretiens ma maison avec... (plusieurs réponses possibles)

- A/ Du vinaigre blanc
- B/ De l'eau de javel
- C/ Du savon de Marseille
- D/ De l'acide citrique
- E/ Des désinfectants à base de triclosan
- F/ Du savon noir
- G/ Des pastilles pour le lave-vaisselle avec du phosphate
- H/ Des cristaux de soude
- I/ Des blocs pour les WC



**7/ Quels produits du quotidien contiennent des perturbateurs endocriniens ? (plusieurs réponses possibles)**

- A/ Le gel hydro-alcoolique NF
- B/ Les prises anti-moustiques
- C/ Le bicarbonate de soude
- D/ Les détergents
- E/ Les colliers antipuces pour les animaux domestiques
- F/ Les masques chirurgicaux
- G/ Les jouets en plastiques
- H / Les sachets de popcorn micro-ondes

**8/ Quels gestes simples adopter pour réduire mon exposition aux perturbateurs endocriniens ? (plusieurs réponses possibles)**

- A/ Laver mes vêtements neufs avant de les porter
- B/ Aspirer avec les filtres HEPA et laver à la vapeur
- C/ Aérer les meubles en kit et laver leur housse avant de les monter
- D/ Eviter les produits sans rinçage
- E/ Acheter des vêtements et des meubles d'occasion
- F/ Acheter des jouets écolabellisés ou en bois brut

**9/ Que doivent éviter les femmes enceintes pour réduire leur exposition aux perturbateurs endocriniens (plusieurs réponses possibles)**

- A/ Limiter leur consommation de certaines espèces en poissons
- B / Ne pas vivre avec des animaux domestiques
- C/ Proscrire le soja de leur alimentation
- D/ Réduire l'utilisation des cosmétiques et du maquillage
- E/ Couper ses cheveux les soirs de pleine lune
- F/ Faire des permanentes et des teintures

**10/ Comment protéger bébé des perturbateurs endocriniens ? (plusieurs réponses possibles)**

- A/ Des biberons en verre pour bébé si on n'allait pas
- B/ Tétine et sucette en caoutchouc naturel ou latex naturel
- C/ Utiliser du liniment labellisé pour le change
- D/Utiliser de l'eau et du savon labellisé pour le change
- E/ Privilégier des couches lavables en coton ou tissu labellisé
- F/ Utiliser des cotons jetables
- G/ Lui proposer des jouets en latex naturel ou en bois

**11/ Les labels peuvent ils m'aider à réduire mon exposition aux perturbateurs endocriniens ?**

- A / Oui
- B/ Non

**12/ Les termes « sans résidus de pesticide », « bio », « naturel » garantissent votre protection face aux perturbateurs endocriniens ?**

- A/ Oui
- B/ Non

RETROUVEZ NOTRE QUIZZ

VIA CE QR CODE



Sources : URPS ml paca 2020, URML Martinique/ Dossier scientifique « Comment protéger mes patients de la contamination chimique et des perturbateurs endocriniens ? »  
PNSE 4, HAS C2DS ADEME ,PRIMUM NON NOCERE



1 Réponse : F, on les retrouve dans l'alimentation, l'air, les produits d'hygiène, les meubles, les peintures, les vêtements, les plastiques, les ustensiles de cuisine. Nous sommes exposés aux perturbateurs endocriniens par différentes voies ; alimentaire et digestive, aérienne et respiratoire, cutanée, par voie sanguine directe.

2 Réponse : C, les bougies encens et sprays désinfectants sont fabriqués avec des perturbateurs endocriniens tels que formaldéhyde (fumée de tabac), insecticides

3 Réponse : A, privilégier les produits bio et laver, éplucher les fruits et légumes pour éviter les pesticides ; varier son alimentation ; limiter la consommation de poissons prédateurs (contenant du mercure) ; éviter les aliments ultra transformés qui contiennent des parabènes, additifs dont les nanoparticules

4 Réponse : B et C, le plastique peut contenir du bisphénol et des phtalates ainsi que des composés organiques volatiles ; ne pas utiliser les contenants en plastique au micro-onde, ni stocker des aliments chauds. Les revêtements anti adhésifs sont fabriqués avec des composés perfluorés (téflon), perturbateurs endocriniens.

5 Réponse : B,C,F,I, J, K, éviter les produits sans rinçage ainsi que les produits contenant : phtalates, parabènes, triclosan, formaldéhyde, phénoxyéthanol et parfums. Privilégier les produits bio avec écolabel, vaporiser le parfum sur les vêtements plutôt que sur la peau. Attention, les mentions « hypoallergéniques » ou « sans parabène » ne garantissent pas la présence ou non de perturbateurs endocriniens. Seuls les labels certifiés et la liste des ingrédients peuvent aider. Mais les produits labellisés ne sont pas forcément hypoallergéniques

6 Réponse : A, C,D,F,H, le vinaigre blanc, très bon marché, constitue une bonne base pour entretenir sa maison. Il faut éviter un maximum les produits chimiques et privilégier les produits naturels d'entretien. Attention aux mélanges cristaux de soude et vinaigre blanc qui provoquent des émanations toxiques.

7 Réponse : B, D, E,G,H ; Attention aux gels hydro-alcoolique vendus sur internet qui peuvent contenir du triclosan, il doit porter la norme NF. Les masques chirurgicaux sont en polypropylène non toxiques. Les pesticides sont présents dans les prises anti-moustiques et les colliers antipuces, les jouets en plastique contiennent des phtalates, les sachets de popcorn micro-ondes sont imperméabilisés avec des composés per fluorés.

8 Réponse : toutes les réponses protègent bébé des perturbateurs endocriniens

9 Réponse : A, C, D, F. Les femmes enceintes et les enfants de moins de 3ans éviteront de consommer les poissons prédateurs sauvages et poissons d'eau douce, les conserves (privilégier le frais et surgelé), le soja qui contient du isoflavone reconnu comme perturbateur endocrinien. Eviter aussi de faire des travaux de peinture et revêtement de sol pendant la grossesse.

10 Réponse : toutes, lors du déballage des meubles en kit des composés organiques volatils peuvent polluer (toluène, xylène, éthylbenzène, styrène, formaldéhyde...) Il est conseillé de sortir tous les éléments et le aérer ou d'acheter des meubles en aggloméré ou MDF. Les vêtements neufs doivent être lavés pour limiter le contact avec des éléments chimiques utilisés dans l'industrie du textile ; privilégier des vêtements de seconde main.

11 Réponse : A, les labels institutionnels et non institutionnels certifient aux consommateurs que les produits sont issus de l'agriculture biologique, ils répondent à un cahier des charges précis

12 Réponse : B, attention aux mentions « fausses amies » comme « sans résidus de pesticide », « bio », « naturel », « Eco », « green », ... qui ne garantissent pas la présence ou non de perturbateurs endocriniens. Certaines huiles de lavande naturelles peuvent contenir des perturbateurs endocriniens par exemple. Toujours se fier aux labels et à la liste des ingrédients.