

## [Les perturbateurs endocriniens impactent le cerveau des nourrissons](#) <sup>[1]</sup>

29 avril 2022



Protéger bébé des perturbateurs endocriniens

**L'exposition du fœtus aux perturbateurs endocriniens pendant la grossesse peut être dangereuse. Des retards de langage chez les jeunes enfants ont été observés.**

Le risque d'avoir un retard de langage à 30 mois est multiplié par trois chez les bébés qui ont été exposés pendant la grossesse. Le placenta ne filtrant pas toutes les substances chimiques, les perturbateurs endocriniens se transmettent entre la mère et son bébé in utero.

On le savait déjà, les perturbateurs endocriniens sont présents un peu partout dans notre environnement. Comme leur nom l'indique, ils perturbent l'action de nos hormones. On y est plus sensible à certaines périodes de la vie comme durant la grossesse, l'enfance et l'adolescence.

Une étude récente<sup>[1]</sup> prouve que l'exposition à plusieurs perturbateurs endocriniens (dont les phtalates et les alkylphénols par exemple) affecte le développement du cerveau des nouveau-nés. Ces retards se produisent même quand les doses réglementaires de chacun des perturbateurs sont respectées car la combinaison entre les différentes substances engendre un [effet cocktail](#) <sup>[2]</sup>.

> **Voir : [Comment les perturbateurs endocriniens affectent-ils la santé et l'environnement ?](#)** <sup>[3]</sup>

Alors on diminue son exposition grâce à quelques gestes simples. Ces habitudes sont de bons réflexes à adopter à tout moment de la vie mais elles sont cruciales lors du développement de l'enfant.

# Éviter les perturbateurs endocriniens pendant la grossesse

## De manière générale :

- Aérer 2 fois 15 minutes par jour.
- Laver les textiles avant de les utiliser pour la première fois.
- Utiliser des produits (ménagers, cosmétiques...) porteurs d'un écolabel, bio ou affichant une liste avec un maximum d'ingrédients naturels.
- Éviter les parfums d'intérieur et les bougies parfumées.
- Éviter le vernis à ongles, les laques pour cheveux et les teintures chimiques.

## Au niveau de la nourriture :

- Privilégier les fruits et légumes bio (à défaut, bien les nettoyer et les éplucher).
- Éviter les contenants en plastique, surtout si on chauffe la nourriture.
- Utiliser des contenants et ustensiles en verre, en céramique, en inox ou en bois non traité.

> Lire aussi : [Comment éviter les perturbateurs endocriniens dans l'alimentation](#) [4]

## Pour la chambre de bébé :

- Aménager la chambre bien avant la naissance. En effet, quand on rénove, peint, qu'on met de nouveaux meubles ou literies de nombreuses substances chimiques peuvent se dégager.
- Aérer régulièrement avant l'arrivée de bébé.
- Éviter au maximum de s'exposer aux travaux (peintures, décapage...) pendant la grossesse.

# Éviter les perturbateurs endocriniens pendant la petite enfance

On garde les réflexes acquis et on ajoute encore quelques points d'attention.

## On choisit les jouets et [articles de puériculture](#) [5] avec soin :

- Privilégier le bois massif, les tissus bio ou labélisés, le latex non traité.
- Laver les objets avant la première utilisation.
- Privilégier les produits labellisés CE (normes européennes).
- Opter pour le seconde main (mais on évite les produits abimés).

## Dans la salle de bain, on prête attention aux produits qu'on utilise :

- Choisir des produits (crèmes, crèmes solaires...) avec une liste d'ingrédients courtes, sans ingrédients controversés et porteurs d'un écolabel.
- Éviter les produits mentionnant « **ne pas utiliser sur la zone du siège** ».

> Voir la « [liste des ingrédients à éviter](#) » [6]

## En savoir plus

> [Comment éviter les perturbateurs endocriniens](#) [5]

## > [Quelle législation pour les perturbateurs endocriniens ?](#) [7]

-----

[1] Étude : Caporale, N., Leemans, M., Birgersson, L., Germain, P. L., Cheroni, C., Borbély, G., ... & Testa, G. (2022). [From cohorts to molecules: Adverse impacts of endocrine disrupting mixtures](#) [8]. *Science*, 375(6582), eabe8244. [Communiqué de presse du CNRS](#) [9] sur le sujet.

## Mots-clés :

[perturbateur endocrinien](#) [10]

[santé](#) [11]

[enfant](#) [12]

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

## Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/les-perturbateurs-endocriniens-impactent-le-cerveau-des-nourrissons>

[2] [https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-les-perturbateurs-endocriniens-affectent-ils-la-sante-et-lenvironnement#\\_Toc44581421](https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-les-perturbateurs-endocriniens-affectent-ils-la-sante-et-lenvironnement#_Toc44581421)

[3] [https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-les-perturbateurs-endocriniens-affectent-ils-la-sante-et-lenvironnement#\\_Toc44581425](https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-les-perturbateurs-endocriniens-affectent-ils-la-sante-et-lenvironnement#_Toc44581425)

[4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/alimentation-comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens>

[5] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens>

[6] [https://www.ecoconso.be/fr/content/cosmetiques-comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens#\\_Toc44562000](https://www.ecoconso.be/fr/content/cosmetiques-comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens#_Toc44562000)

[7] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-legislation-pour-les-perturbateurs-endocriniens>

[8] <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abe8244>

[9] [http://www.cnrs.fr/sites/default/files/press\\_info/2022-02/Communiqu%C3%A9%20de%20presse%20-%20L%25u2019exposition%20%C3%A0%20un%20m%C3%A9lange%20de%20perturbateurs%20endocriniens%20pendant%20la%20grossesse%20a%20des%20effets%20sur%20le%20bon%20fonctionnement%20du%20cerveau%20des%20enfants%20-%20Copie.pdf](http://www.cnrs.fr/sites/default/files/press_info/2022-02/Communiqu%C3%A9%20de%20presse%20-%20L%25u2019exposition%20%C3%A0%20un%20m%C3%A9lange%20de%20perturbateurs%20endocriniens%20pendant%20la%20grossesse%20a%20des%20effets%20sur%20le%20bon%20fonctionnement%20du%20cerveau%20des%20enfants%20-%20Copie.pdf)

[10] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/perturbateur-endocrinien-0>

[11] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/sante>

[12] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/enfant>