

## Évaluez votre exposition aux perturbateurs endocriniens

Retrouvez notre questionnaire sur

[www.gynefam.fr](http://www.gynefam.fr)



Réduisez votre exposition aux  
perturbateurs endocriniens afin  
de préserver votre fertilité  
ainsi que votre santé  
et celle de votre bébé.\*

\*INRS. Dossier Perturbateurs endocriniens. Mis à jour le 01/07/2021



FAVORISE UNE FERTILITÉ  
NORMALE CHEZ LA FEMME\*

# OVUNOL®

NOUVELLE FORMULE  
ENRICHIE EN 5-MTHF



Une formule unique  
au service de la fertilité\*

Sans nanoparticules

## POUR MOI COMME POUR MON BÉBÉ

### COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Nutriments essentiels pour la maman  
et le bébé durant toute la grossesse  
et l'allaitement



NOUVELLES FORMULES  
ENRICHIES EN 5-MTHF

5-MTHF : 5-méthyltétrahydrofolate.  
\*Le zinc contribue à une fertilité et à une reproduction normales.  
Compléments alimentaires à consommer dans le cadre d'un  
mode de vie sain. Ils ne doivent pas être utilisés comme substituts  
d'un régime alimentaire varié et équilibré.  
Réf. EFFIK : 2034/0322 – juillet 2022

## Gynéfam® supra GROSSESSE ALLAITEMENT



Laboratoire EFFIK

Bâtiment « Le Newton »  
9/11 rue Jeanne Braconnier  
92366 MEUDON LA FORET  
Tél : 01 41 28 20 20

Effik société Anonyme  
au capital de 1 550 654,40 €  
RCS Nanterre 387 968 464



# LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Tout savoir pour  
vous protéger



## Les perturbateurs endocriniens : Qu'est-ce-que c'est ?

Les perturbateurs endocriniens sont un sujet émergent de santé publique. Ils sont pointés du doigt pour leurs effets nocifs sur notre santé, mais aussi sur celle de notre descendance. Enceinte, vous êtes particulièrement sensible à ces problématiques, pour assurer le meilleur développement pour votre bébé. Revenons un peu en arrière. Que sont les perturbateurs endocriniens ? Quels sont leurs risques ? Où les trouve-t-on ? Et surtout, quelle prévention adopter ?

L'OMS a défini les perturbateurs endocriniens en 2002 comme « une substance exogène ou un mélange qui altère la/les fonction(s) du système endocrinien et, par voie de conséquence, cause un effet délétère sur la santé d'un individu, sa descendance ou des sous-populations ». Les perturbateurs endocriniens vont donc agir sur votre système hormonal selon plusieurs mécanismes. Ils peuvent ainsi imiter ou bloquer l'action d'une hormone, perturber sa production, son transport, son élimination ou sa régulation.

Les perturbateurs endocriniens sont partout, et leurs modes de contamination sont multiples. La contamination peut se faire par ingestion (eau, alimentation), par inhalation (air extérieur et intérieur), par passage cutané (crèmes, cosmétiques). **Attention, ils passent aussi la barrière placentaire et dans le lait maternel.** Votre bébé est ainsi également contaminé par les perturbateurs auxquels vous êtes exposée.

Les perturbateurs endocriniens ont un mécanisme d'action qui leur est propre.

Leurs effets ne semblent pas forcément liés à la dose reçue par un individu. En effet, plus que la dose d'exposition, ce sont la période et la durée d'exposition qui importeraient le plus pour évaluer leurs dangers. Ainsi, une exposition à faible dose de façon chronique serait plus dangereuse qu'une exposition à forte dose de courte durée.

Il existe des « périodes de vulnérabilité » correspondant aux périodes durant lesquelles les tissus et organes sont en développement.

**La préconception et les 1000 premiers jours (qui court de la grossesse aux 2 ans de l'enfant) sont donc des périodes de forte vulnérabilité pour votre bébé.**

En effet, les perturbateurs endocriniens vont interagir avec le système endocrinien. Il regroupe notamment les organes reproducteurs, la thyroïde, le pancréas qui sécrètent des hormones clés pour le bon fonctionnement de l'organisme (œstrogène, testostérone, hormones thyroïdiennes, insuline...). Ainsi, l'exposition à ces perturbateurs peut avoir des conséquences lourdes pour votre bébé, comme des anomalies du développement, des troubles de l'appareil reproducteur, des troubles métaboliques ou encore des cancers hormono-dépendants.



## Où les trouve-t-on ?

Les perturbateurs endocriniens peuvent se trouver partout autour de nous. Ils peuvent être :

### D'ORIGINE NATURELLE

- Soja (phyto-œstrogène)
- Tabac (thiocyanate, cadmium)



OU

### D'ORIGINE SYNTHÉTIQUE

- Emballages et contenants en plastiques (phtalates, Bisphénol A) : emballages alimentaires, revêtement intérieur des canettes et boîtes de conserves
- Pesticides et produits phytosanitaires (organochlorés)
- Retardateurs de flammes : utilisés dans les textiles, les matelas, les meubles agglomérés
- Solvants : peintures, meubles, vernis, colles
- Produits ménagers (nonylphénols, triclosan)
- Cosmétiques, produits d'hygiène corporelle (additifs)
- Métaux lourds



#### Sources :

- WHO. State of science of endocrine disrupting chemicals 2012. Summary for decision-makers. 2013
- INSERM. Perturbateurs endocriniens. Mis à jour le 02/10/2018. Consultable en ligne sur : <https://www.inserm.fr/dossier/perturbateurs-endocriniens/>
- INRS. Dossier Perturbateurs endocriniens. Mis à jour le 01/07/2021
- Brucker-Davis F, Hieronimus S. Carence iodée, perturbateurs thyroïdiens et grossesse : conséquences sur le neurodéveloppement. Médecine de la reproduction 2018 ; 20 (3) : 224-8
- Brucker-Davis F, Hieronimus S, Fenichel P. Thyroïde et environnement. Presse Med. 2016; 45: 78-87.
- Corbett GA, Lee S, Woodruff TJ. Nutritional interventions to ameliorate the effect of endocrine disruptors on human reproductive health: A semi-structured review from FIGO. Int J Gynecol Obstet. 2022;157:489-501. doi:10.1002/ijgo.14126
- Diana C Pacyga, Sheela Sathyanarayana, and Rita S Strakovsky. Dietary Predictors of Phthalate and Bisphenol Exposures in Pregnant Women
- I. Baldi, D. Bard, R. Barouki, et al.. Cancer et environnement : expertise collective. [Rapport de recherche] INSERM. 2008, XVII - p 840.

## Quelle prévention adopter ? Comment les éviter ?

Bien évidemment, la première mesure à adopter est d'éviter autant que possible votre exposition à ces perturbateurs. Pour cela, voici :

### CE QU'IL FAUT ÉVITER

- Le tabac
- Les plats industriels riches en conservateurs et colorants
- Les canettes, boîtes de conserves, emballages plastiques, mais préférer les contenants en verre, et les aliments frais ou surgelés
- Réchauffer les aliments au micro-ondes dans un contenant en plastique à cause du relargage des composants plastiques dans la nourriture.
- Les travaux de peinture pendant la grossesse



### CE QU'IL FAUT LIMITER

- L'utilisation de produits cosmétiques
- L'utilisation des produits d'entretien
- Les aliments riches en métaux lourds



### CE QU'IL FAUT FAIRE

- Préférer les produits avec label bio (produits d'entretien, cosmétiques, aliments, jouets)
- Éplucher les fruits et légumes, et préférer les aliments frais ou surgelés
- Aérer régulièrement les habitations (l'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur à cause du relargage des produits d'entretien, des peintures, des mobiliers, des insecticides)
- Laver les vêtements et les jouets avant de les utiliser



Associée à ces dispositions, dans le but de limiter les effets de cette exposition, il existe une mesure simple :

### LA SUPPLÉMENTATION SYSTÉMATIQUE EN VITAMINE B9 ET EN IODE avant, pendant et après votre grossesse

Des études ont montré que la supplémentation en vitamine B9 limiterait les taux d'impregnation en perturbateurs endocriniens. Quant à l'iode, il contribue à la production des hormones thyroïdiennes et au fonctionnement normal de la thyroïde. Il s'agit donc ici de favoriser un statut thyroïdien normal afin de limiter l'impact des perturbateurs endocriniens.

Parlez-en à votre médecin, sage-femme ou pharmacien qui pourra vous conseiller des compléments alimentaires adaptés.