



**SIAVED**  
Producteur de Ressources

Êtes-vous  
**incollable**  
sur la  
**Santé**  
environnementale  
?



**16** fiches  
pour  
tout comprendre

C'est parti !

# La santé environnementale



## Qu'est ce que c'est ?

La qualité de l'air que nous respirons, de l'eau que nous buvons et des aliments que nous mangeons, ainsi que les objets que nous utilisons, le bruit que nous subissons, sont autant de facteurs qui influencent notre santé de manière positive ou négative.

Ils agissent sur le corps humain à travers les voies respiratoires, le système digestif, la peau et les organes des sens.

Il reste néanmoins très difficile, dans de nombreux cas, de déterminer avec certitude à quel degré d'importance un polluant particulier présent dans l'air, le sol, l'eau ou l'alimentation a une influence sur une maladie donnée.



## Le Saviez-vous ?

Depuis 2004, la France a lancé un **Plan National en Santé Environnement (PNSE)** qui se décline en plans régionaux pour observer ces phénomènes qui lient santé et environnement.

Sources : OMS - Santé Publique France

Plus d'infos...



# La santé environnementale



## Un constat sanitaire alarmant !

Depuis plusieurs décennies, on constate une **augmentation des maladies chroniques** dans les pays industrialisés : cancers, maladies respiratoires (par exemple l'asthme), dérèglements hormonaux, désordres, ...



### Maladies chroniques

1906 > **3,5%** des causes de mortalité

2015 > **63%** des causes de mortalité



Cancer du sein dans  
les pays industrialisés

**X2** en 20 ans

Cancer de la prostate  
dans les pays industrialisés

**X4** en 20 ans



**1** couple sur **5**  
est infertile en France



**-50%**  
de spermatozoïdes  
en **50** ans



# Les perturbateurs endocriniens



Le corps médical alerte tout particulièrement sur les capacités qu'ont certains polluants à dérégler le système hormonal aussi bien chez l'animal que chez l'Homme. Ces substances sont appelées des perturbateurs endocriniens.

## Qui sont-ils ?

Un **perturbateur endocrinien** est une substance chimique qui va prendre la place d'une hormone et agir comme un leurre, tel un virus dans un ordinateur.

A des doses infinitésimales, il **perturbe, ralentit ou active de façon non appropriée le bon fonctionnement du corps**. Les effets peuvent être visibles sur le court et à plus long termes, ou bien plus tard.

Leur mode d'action bouleverse la toxicologie classique :

### → La dose ne fait pas le poison

Même à des quantités très faibles, les perturbateurs endocriniens peuvent agir sur les glandes.

### → La période d'exposition

Une exposition aux perturbateurs endocriniens durant la grossesse et la petite enfance peut avoir des conséquences sur l'évolution du fœtus et la croissance du jeune enfant.

### → Les effets cocktail

L'action simultanée de plusieurs polluants peut amplifier leur effet.

### → L'effet transgénérationnel

Les perturbateurs endocriniens peuvent avoir des effets néfastes sur plusieurs générations. On constate alors les impacts de ces substances sur les enfants et petits-enfants d'une mère exposée.



Plus d'infos...



# Les perturbateurs endocriniens



## Quels effets sur la santé humaine ?

**Plus de 1000 études scientifiques** publiées montrent le caractère néfaste des substances chimiques perturbatrices endocriniennes. Elles seraient en partie responsables de :

- Malformations génitales
- Puberté précoce
- Problèmes de fertilité
- Cancers hormonodépendants (testicules, seins, prostate...)
- Troubles thyroïdiens
- Cas d'obésité et de diabète
- Cas d'autisme et de troubles psychiques chez l'enfant



Anomalies du développement



Augmentation des risques de cancers



Troubles génitaux et reproductifs



# Les ondes électromagnétiques



## Qu'est ce que c'est ?

Téléphone portable, ordinateur, tablette, box wifi, Bluetooth... Nos appareils connectés **émettent et reçoivent des ondes** qui transportent

Plus d'infos...



# Les ondes électromagnétiques

## C'est quoi le problème ?

Cancérogène possible (CIRC), troubles du sommeil et du comportement, troubles cardiaques, troubles de la reproduction, autisme...

## C'est quoi la solution ?

- Je téléphone avec une **oreillette**.
- J'évite de téléphoner dans les **zones de mauvaise réception**.  
*Moins la couverture du réseau est bonne, plus votre téléphone émet d'ondes pour maintenir la conversation.*
- J'éloigne le téléphone juste **après numérotation**.  
*C'est lors de ces premières secondes que l'émission d'ondes est la plus forte pour rechercher l'antenne relais la plus proche.*
- Je le mets en **mode avion** quand je dors et je l'éloigne d'au moins **1m** de mon corps quand je ne l'utilise pas.
- Je prends un téléphone dont le **Débit d'Absorption Spécifique (DAS)** est inférieur à **0.7W/kg**.
- Je protège les **enfants** et les **jeunes adultes**, plus sensibles aux ondes.
- J'éteins mon **wifi** quand je ne l'utilise pas et je privilégie **le filaire** pour me raccorder à internet.

## Le Saviez-vous ?

Les parties intimes masculines et le téléphone portable ne font pas bon ménage !

Un téléphone rangé dans une poche de pantalon fait disjoncter les spermatozoïdes !

# Les Plastifiants



## Qu'est ce que c'est ?

Ils permettent de rendre différents types de matériaux plus **flexibles**, plus **résistants**, plus **résilients**, plus faciles à manipuler ou à appliquer.

Plus d'infos...



# Les Plastifiants

## C'est quoi le problème ?

Lorsqu'ils sont chauffés ou abimés, **les plastiques** libèrent des produits chimiques nocifs dans les éléments en contact avec eux (dans la nourriture d'une boîte de conservation par exemple) ou dans l'air.

Parmi eux, on retrouve les **phtalates** et le **bisphénol A**, deux perturbateurs endocriniens principalement présents dans le **PVC** et le **PC** (polycarbonate).

## C'est quoi la solution ?

- Je privilégie les produits en **bois, inox, verre, céramique...**
- J'évite de **chauffer du plastique.**
- Je jette mes emballages plastiques qui présentent des signes d'**usure.**
- J'évite les produits qui dégagent une **forte odeur** de plastifiant.
- J'apprends à reconnaître les **différents plastiques** et je choisis les moins nocifs.

On reconnaît le type de plastique au chiffre qui se trouve dans un triangle fléché. Ce triangle est généralement visible directement sur le produit.

À éviter



PET



PVC



PS



AUTRES

À privilégier



PE-HD



PE-LD



PP

## Le Saviez-vous ?

Parmi les objets en PVC on retrouve : les tuyaux, les rideaux de douche, les jouets, les emballages alimentaires, les cadres pour fenêtres, les imperméables...

Parmi les objets en PC on retrouve : les CD, les DVD, les coques de smartphone, les gobelets en plastique...

# Les Alkylphénols



## Qu'est ce que c'est ?

Les alkylphénols sont principalement utilisés comme additif dans les **produits d'entretien** ou dans **l'industrie textile** pour leurs pouvoirs tensioactif (agents de surface) et émulsifiant.



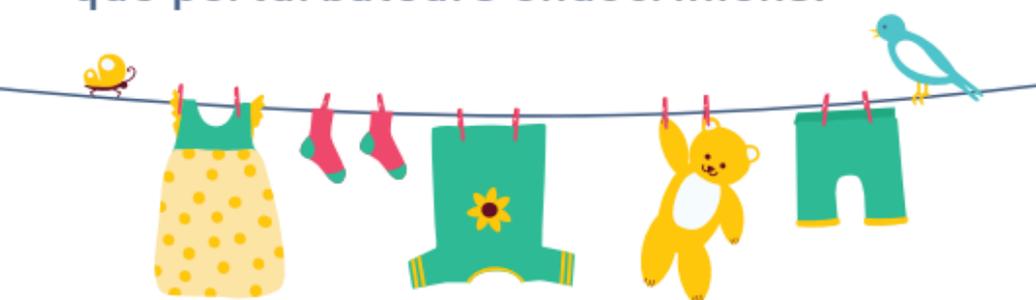
Plus d'infos...



# Les Alkylphénols

## C'est quoi le problème ?

De récentes études ont démontré le potentiel toxicologique des alkylphénols principalement en tant que perturbateurs endocriniens.



## C'est quoi la solution ?

- Je privilégie les vêtements en **tissus biologiques** naturels non teints.
- Je préfère les vêtements d'**occasion**.
- Je **lave** toujours mes vêtements neufs avant premier usage.
- J'opte pour des **produits d'entretien naturels** (vinaigre blanc, bicarbonate, savon noir...).
- Je m'aide des **labels** qui limitent les traitements.



## Le Saviez-vous ?

Il n'y a pas que la composition de nos produits de consommation qui peuvent poser problème, il y a aussi leur forme ! Les aérosols, par exemple, peuvent s'avérer plus dangereux pour notre santé du fait des molécules en suspension dans l'air que nous inhalons lors de leur utilisation.



# Les Conservateurs



## Qu'est ce que c'est ?

Les conservateurs sont des substances capables de s'opposer aux **altérations** d'origine **physique** (biodégradation...), **chimique** (oxydation...) ou **microbiologique** (bactéries...). Ils permettent d'allonger la durée d'utilisation ou de mise en vente d'un produit, son efficacité et parfois améliorent la sécurité alimentaire.



Plus d'infos ...



# Les Conservateurs

## C'est quoi le problème ?

Beaucoup de conservateurs ont des vertus biocides et sont donc parfois toxiques pour l'Homme et son environnement. Ils peuvent notamment être **allergènes** et/ou **sensibilisants**. Certains d'entre eux comme les **parabens** (crème hydratante, gel douche...) ou le **triclosan** (dentifrice, gel hydroalcoolique...) sont suspectés d'être **perturbateurs endocriniens**.

## C'est quoi la solution ?

- Je lis attentivement les **étiquettes** pour repérer les éléments à risque.
- Pour les antimicrobiens, j'évite : les parabens, le phénoxyéthanol, le triclosan...
- Pour les antioxydants, j'évite : les BHT (buthyl hydroxytoluène) et BHA (buthyl hydroxyanisole)...
- Je privilégie les produits **cosmétiques bio** (ils interdisent les conservateurs synthétiques).



- Je privilégie l'**alimentation bio** et le "fait maison".



## Le Saviez-vous ?

De manière générale, mieux vaut privilégier les produits dont la liste d'ingrédients est courte pour éviter les cocktails chimiques.



# Les Pesticides



## Qu'est ce que c'est ?

Les pesticides (terme qui vient du latin *cida*, tuer et de l'anglais *pest*, nuisible) sont des substances utilisées majoritairement en agriculture pour **lutter contre des organismes nuisibles** aux cultures. On peut classer les pesticides en quatre grandes familles : herbicides, insecticides, fongicides (champignons) et parasiticides.



Plus d'infos...



# Les Pesticides

## C'est quoi le problème ?

Les pesticides ne se limitent pas aux seules espèces que l'on souhaite éliminer. Ils sont **toxiques pour l'Homme** et ont des **impacts sur les écosystèmes** selon leurs actions, leur persistance dans le temps et leurs sous-produits de dégradation. Certains d'entre eux sont **perturbateurs endocriniens**.

## C'est quoi la solution ?

- Je privilégie la consommation de **produits biologiques** en m'aidant des labels.



- J'évite les fruits et légumes **les plus traités** : céleri, herbes fraîches, endives, laitues, poivrons, pommes de terre, raisins, clémentines, cerises, fraises, pommes...
- Je privilégie les fruits et légumes **les moins traités** : asperges, betteraves, choux fleurs, patates douces, potirons, avocats, kiwis, prunes, bananes, mangues, ananas...
- Je privilégie les **produits locaux et de saison**.
- Je me renseigne sur les **producteurs locaux et engagés** sur mon territoire.

## Le Saviez-vous ?

La France est le 3<sup>ème</sup> consommateur mondial de produits phytosanitaires et de nombreuses études ont révélé l'imprégnation aux pesticides de l'ensemble de la population. On retrouve les pesticides dans l'air, dans l'eau et dans les aliments que nous consommons.

# Les muscs synthétiques



## Qu'est ce que c'est ?

Les muscs synthétiques sont des **composés aromatiques** industriels utilisés dans de nombreux produits : détergents, rafraîchisseurs d'ambiance, crèmes, savons et parfums.



Plus d'infos ...



# Les muscs synthétiques

## C'est quoi le problème ?

Ce sont des substances persistantes dans l'environnement : elles sont très **peu biodégradables** et **s'accumulent dans les graisses** des êtres vivants. Les muscs synthétiques sont également suspectés d'être **perturbateurs endocriniens**.

## C'est quoi la solution ?

- Je privilégie les produits d'entretien et cosmétiques **sans parfum**.
- Je **parfume mes vêtements** et non ma peau.
- J'évite les **désodorisants chimiques**, les **bougies** parfumées et **encens**.
- **J'aère** un maximum les pièces de ma maison.
- Si je choisis les **huiles essentielles** comme alternative, je me renseigne bien sur leur utilisation car elles peuvent s'avérer nocives si elles sont mal employées.

## Le Saviez-vous ?

Selon le Credoc en 2009, près de la moitié des français utiliserait des bougies parfumées et encens à la maison. Pourtant une étude récente de l'INERIS montre que la quasi-totalité de ces produits contient du formaldéhyde et du benzène. Une trop grosse concentration de ces produits peut conduire à des risques d'irritation des voies respiratoires, voire, à long terme, à une augmentation du risque de cancer pour les utilisateurs intensifs.

*(Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie)*





**SIAVED**  
Producteur de Ressources



Le Syndicat Inter-Arrondissement de Valorisation et d'Élimination des Déchets est un service public, acteur du développement durable de son territoire. Créé en 1977, et modifié en 2003, le syndicat regroupe aujourd'hui **113 communes sur 3 intercommunalités (297 100 habitants) :**

-  la Communauté d'Agglomération de La Porte du Hainaut (CAPH)
-  la Communauté de Communes Cœur d'Ostrevent (CCCO)
-  la Communauté de Communes du Caudrésis-Catésis

Engagé dans une politique **environnementale** qui s'inscrit dans les préconisations de la loi de transition énergétique pour la croissance verte, le SIAVED travaille dans l'intérêt de la **population** afin de lui offrir des équipements performants pour lui garantir sa **santé** et sa **sécurité** dans la connaissance des normes actuelles.

Avec la collaboration de nos partenaires :



SIAVED - 2bis route de Louches  
59282 DOUCHY-LES-MINES  
Tél : 03 27 43 44 45 - [www.siaved.fr](http://www.siaved.fr)

**0 800 775 537**

Service & appel  
gratuits

