

Connaissez-vous les
perturbateurs endocriniens
« **phtalates** »
présents dans vos produits du quotidien ?



Et leurs effets sur
les femmes enceintes
ainsi que sur les enfants ?

Qu'est-ce que les phtalates ?

Ce sont des substances chimiques utilisées comme additifs dans les plastiques, certains cosmétiques et dans de nombreux aliments industriels.

Ils peuvent pénétrer dans l'organisme par :

L'ALIMENTATION • LE CONTACT AVEC LA PEAU • LA RESPIRATION

Leur élimination par l'organisme est quotidienne.

Quels sont leurs effets ?

La plupart des phtalates sont des perturbateurs endocriniens néfastes pour la santé des enfants et des adultes :

TROUBLES DU NEURODÉVELOPPEMENT • ASTHME

OBÉSITÉ ET DIABÈTE • MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

DIMINUTION DE LA FERTILITÉ

AUGMENTATION DE LA PRÉMATURITÉ

À NOTER

Plusieurs études montrent que diminuer de 50 % l'exposition aux phtalates pendant le premier trimestre de la grossesse diminuerait de 12 % les naissances avant terme.

En France, 60 000 naissances sont prématurées par an. 7 200 pourraient donc être évitées !



5 actions pour réduire l'exposition aux phtalates

1

RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ALIMENTS INDUSTRIELS ULTRA-TRANSFORMÉS

(plats cuisinés industriels, soupes en sachet, pizza, céréales, nuggets, saucisses sous vide...).

2

ÉVITER LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES EN PLASTIQUE

Privilégier les produits en vrac, fruits et légumes.

3

PRÉFÉRER LE VERRE OU LA CÉRAMIQUE POUR CHAUFFER LES ALIMENTS

plutôt que les contenants en plastique.

4

BIEN CHOISIR SES COSMÉTIQUES

Opter pour des produits éco-labellisés.

5

AÉRER 10 MINUTES PAR JOUR VOTRE LOGEMENT POUR ÉLIMINER LES PARTICULES

Éviter les sols en PVC dans la chambre et ne pas repeindre les murs avant ou pendant la grossesse.

Chaque mesure est bénéfique !





Ville de Nice - MP - © iStock - 05/2024

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :
1000-premiers-jours.fr



VILLE DE NICE