



Comment protéger mes patients  
de la contamination chimique  
& des perturbateurs endocriniens

2024

Guide à l'usage  
des **médecins libéraux**

**Dossier pratique**



**Dossier  
pratique**



**Dr Isabelle LECLAIR**  
Coordinatrice du guide

Le docteur Isabelle Leclair est médecin généraliste depuis 17 ans et maman de 4 enfants.

Dans cette 2<sup>ème</sup> édition encore plus riche scientifiquement et en conseils pratiques les auteurs se sont efforcés de vous livrer des conduites à tenir adaptées au quotidien de vos patients.

Le Dr Leclair s’est attachée à vous montrer comment faire dans votre vie de tous les jours en alliant travail et vie de famille.

Loin d’effrayer et de culpabiliser, le message est de faire au mieux, d’éviter les évidences dangereuses et quand on ne peut pas faire autrement, rien de dramatique ponctuellement.

Le plus important est d’être conscient et informé.

Alors, tous perturbato-vigilants ?



**Dr Christelle DAGHER**  
Responsable scientifique du guide

Médecin généraliste et future maman, le Dr Dagher a souhaité insister sur la prévention des populations à risque et sur la mise en place de mesures simples

et réalisables au quotidien.

Elle désire faire tomber les idées reçues pour permettre à tous de s’orienter vers des comportements plus protecteurs.

Un support scientifique conséquent donne aux confrères les outils pour mieux comprendre et mieux informer les patients.

Le dossier pratique quant à lui leur permet de prévenir et d’informer les patients sans difficulté. Chacun se saisira de l’information à son rythme.

L’essentiel étant d’être informé.

# En pratique...

Carte d’identité .....	73
Fiches pratiques au quotidien .....	75
Tableau des principaux labels .....	91
Mes courses “sans PE ...” en 4 étapes .....	92
Les “faux amis” ou “mentions sans garantie” .....	93
Les labels .....	94
Focus sur l’agriculture biologique et ses labels .....	101
Tableau synthétique des principaux PE.....	103
Tableau synthétique des matières plastiques .....	105
Fiche simplifiée des PE et leurs conséquences .....	106
Glossaire .....	107



### QUI SONT-ILS ?

Substances qui interagissent avec notre organisme en perturbant notre système hormonal



### OÙ LES TROUVENT-T-ON ?

Partout autour de nous : dans ce que l'on boit, mange, respire et dans les produits d'hygiène, les meubles, les peintures, les plastiques, les ustensiles de cuisine...



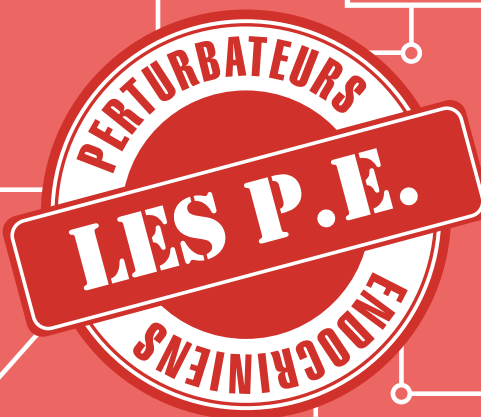
### QUI EST CONCERNÉ ?

Tout le monde mais les personnes les plus vulnérables sont les enfants de la conception à la fin de la puberté, les adultes en âge de concevoir (autant les hommes que les femmes) et les femmes enceintes et allaitantes



### POURQUOI SONT-ILS DANGEREUX ?

En agissant sur notre organisme, ils peuvent perturber son développement et son fonctionnement et favoriser l'obésité, le diabète, certains cancers, des malformations chez nos enfants...



### DURÉE DE VIE DANS LE CORPS HUMAIN

Par leur contamination quotidienne et/ou leur persistance dans le corps humain, ils peuvent provoquer des effets tout au long de la vie et parfois être transmis de génération en génération à la descendance



### LA SPÉCIFICITÉ DES PE

Ce n'est pas forcément la dose qui fait le poison et c'est une grande nouveauté. Pour un même PE, une petite dose peut être beaucoup plus dangereuse qu'une forte dose. Les effets des PE peuvent se cumuler, s'additionner ou se potentialiser (effet cocktail)



## COMMENT SE PROTÉGER AU QUOTIDIEN DE LA CONTAMINATION CHIMIQUE ET DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Ces conseils pratiques sont importants à donner à tous et surtout aux couples ayant un projet de grossesse, aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants en bas âge et aux adolescents



*Je privilégie*

*J'évite*

	<b>Air intérieur</b>	J'aère 10 min/j matin et soir, j'aspire avec filtres HEPA, je lave à la vapeur	J'évite la stagnation des polluants présents dans l'air intérieur
	<b>Alimentation</b>	J'achète des produits labellisés issus de l'agriculture biologique. Je lave et épluche fruits et légumes et je cuisine mes plats maisons	J'évite les plats industriels ultra-transformés, les additifs, les conservateurs et les pesticides
	<b>Conservation et cuisson des aliments</b>	Je reviens aux classiques pour cuisiner et conserver mes aliments : verre, fonte, inox	J'évite les poêles antiadhésives, la vaisselle et les boîtes en plastiques. J'évite de chauffer les plastiques dans le micro-onde, je ne bois pas mon café dans des gobelets en plastiques et ne laisse pas mes bouteilles d'eau en plein soleil
	<b>Produits d'hygiène et cosmétiques</b>	Je me lave, rase, hydrate... au naturel (pain de savon, huile d'amande, de coco...) avec peu de conservateurs	J'évite le contact prolongé et le passage de produits toxiques dans mon organisme : les phtalates, le triclosan, les parabènes, le phenoxyethanol, le formaldéhyde...
	<b>Vêtements et textiles</b>	Je lave au préalable mes vêtements neufs. Je privilégie les matières naturelles (coton, laine, lin...)	J'évite les retardateurs de flammes, les pesticides contenus dans les textiles (anti-mites)
	<b>Produits ménagers</b>	J'entretien ma maison au vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille, savon noir, je dépoussière à la microfibre et je lave à la vapeur	J'évite la stagnation et les émissions de produits chimiques dans ma maison
	<b>Meubles et intérieur</b>	Je m'entoure de bois massif, non traité et éventuellement de meubles d'occasion. Je peins et vernis avec des produits labellisés, je déballe et aère mes meubles avant de les monter	J'évite le bois aggloméré et les matières composites qui contiennent des solvants, des colles, des vernis, des retardateurs de flammes...







JE PRIVILÉGIE

- Les produits issus de l’agriculture biologique labellisés. Exemples de :  

labels institutionnels

labels non institutionnels
- Le fait maison, à base de produits labellisés.

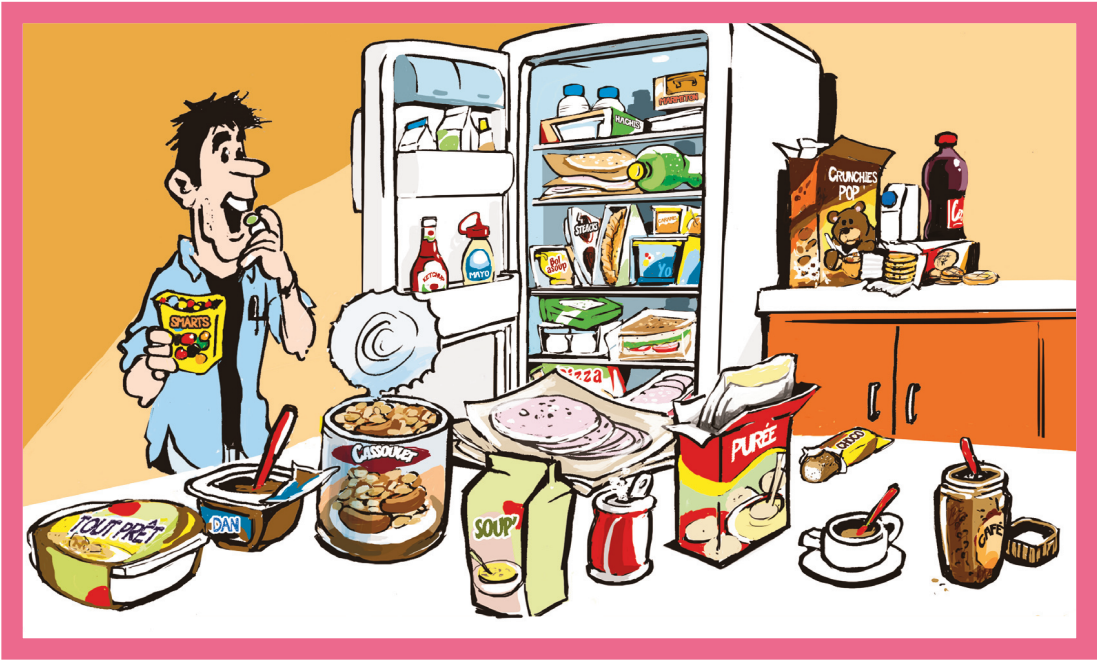


J'ÉVITE

- Les aliments transformés et ultra transformés \* :
- Les plats “tout faits”
- La charcuterie industrielle
- Les sodas

SI C'EST COMPLIQUÉ

- Je lave et j'épluche mes fruits et légumes avant de les manger
- Je cuisine moi-même
- Je mange équilibré
- Je varie mon alimentation



\* Les aliments ultra-transformés

- Voir classification NOVA page suivante.
- Sont les plats préparés et les produits à base de viande reconstituée, les encas sucrés ou salés industriels, les sodas...
- Ces produits sont faits de “substances” dérivées d'aliments et d'additifs, en partie ou complètement.
- Les additifs comprennent les conservateurs, les antioxydants et les stabilisants : ils servent à améliorer le goût des aliments finis, ou à en dissimuler le goût désagréable. Ce sont des contaminants chimiques.



NOVA	Exemples
Aliments frais ou minimalement transformés	Fruits frais, pressés, réfrigérés, congelés, séchés, feuilles et racines des légumes, céréales, légumineuses, tubercules, champignons, légumes, noix et graines Viandes (et poissons) frais, sous forme de steaks, filets, morceaux, réfrigérés, congelés, œufs, lait pasteurisé ou en poudre, yaourt nature, fruits de mer, beurre, café, thé, épices, herbes, poivre, cannelle, ...
Ingrédients culinaires transformés	Sucre, sels, huiles végétales, beurres et graisses animales, lard, soupes, vinaigre, lait de noix de coco, agent levants, fécule de maïs, beurre, miel, sirop d'érable
Aliments transformés	Aliments en conserve, aliments fumés, fruits secs salés ou sucrés, fromage, tofu, pain pita, pâte d'amande, Bière, vin, cidre
Aliments ultra-transformés	Soda, snacks, crème, chocolat, confiserie, pains emballés, margarines et pâtes à tartiner, biscuits, pâtisseries, gâteaux, céréales-petit déjeuner, barres énergétiques, boissons énergisantes, boissons au lait, aux fruits, yaourts aux fruits, desserts lactés, boissons au cacao, viande instantanée, préparation pour nourrissons, laits infantiles, produits minceurs, produits en poudre ou fortifiés, produits alimentaires prêts à l'emploi, plat préparés, soupes instantanées, bâtonnets, saucisses, hamburger, hot-dog, viandes et poissons reconstitués Alcool suivi d'une distillation (vodka, rhum, gin, whisky...)

www.quoidansmonassiette.fr  
Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. NOVA. The star shines bright. [Food classification. Public health] World Nutrition January-March 2016, 7, 1-3, 28-38. 28.

- Je varie les espèces et les lieux d’approvisionnement
- Je consomme des poissons d’eau douce maximum 2 fois par mois
- J’alterne les poissons gras et les poissons maigres

Les poissons : qui est qui ?

• Poissons prédateurs sauvages :

Ils sont en haut de la chaîne alimentaire :

- anguilles
- bar
- brochet
- daurade
- espadon
- esturgeon
- flétan
- lotte
- loup
- thon
- requin.

• Poissons gras :

Ils sont riches en oméga 3 mais peuvent accumuler dans leur graisse des PCB et des métaux lourds :

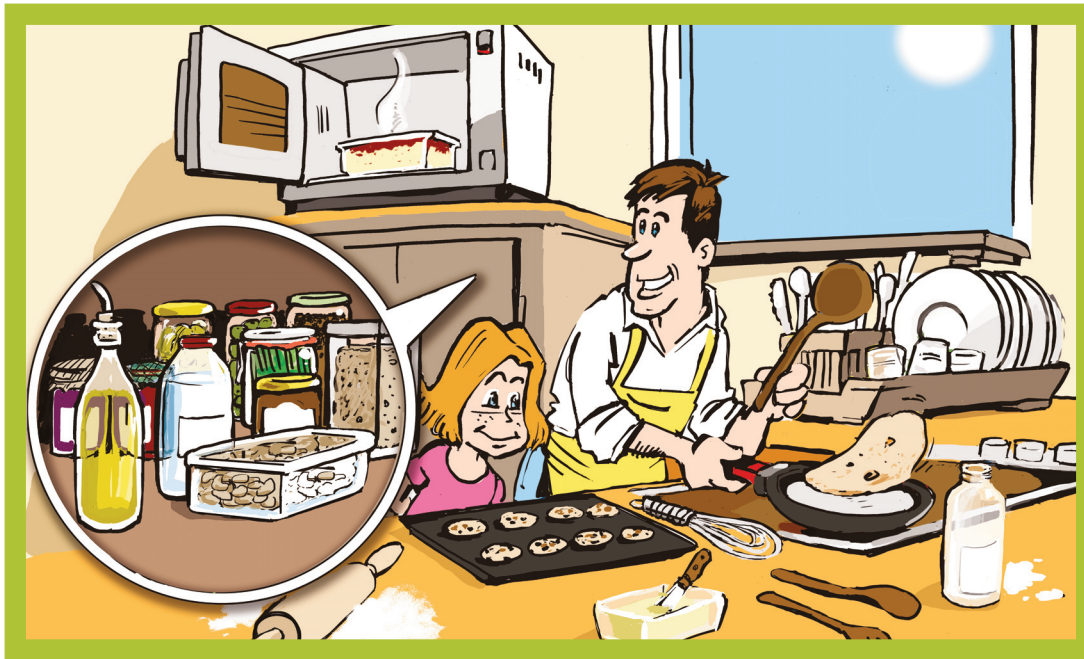
- hareng
- maquereau
- truite
- saumon
- sardine
- ...

• Poissons maigres :

- anchois
- bar
- brochet
- cabillaud
- colin
- daurade
- espadon
- lotte
- morue (cabillaud)
- rouget
- sole
- ...

• Poissons d’eau douce :

- anguille
- barbeau
- brêmet
- carpe
- féra
- perche
- siliure
- ...



## Deux grands principes dans la cuisine

- Privilégier les matériaux comme le verre, l'inox, la fonte, le bois non traité,...
- Pas de plastique, surtout s'il est en contact avec des aliments chauds.

## JE PRIVILÉGIE

- La vaisselle en verre, porcelaine, inox, ...
- Les plats et ustensiles de cuisson en verre, fonte, inox...
- Les boîtes de conservation en verre ou inox
- Les bouteilles et contenants isothermes en verre ou inox
- Les bouteilles et carafes en verre
- Les conserves en verre

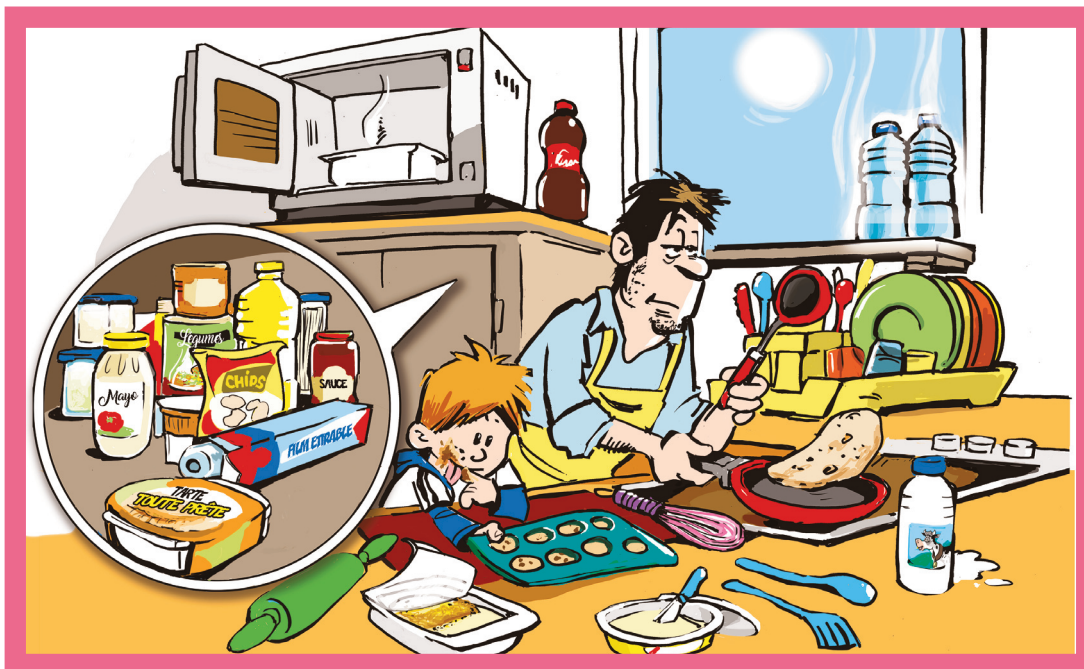


HDPE

HDPE

Polyéthylène  
Haute Densité

79



## J'ÉVITE

- La vaisselle en plastique ou en mélamine, surtout pour les enfants
- Le film alimentaire en contact direct avec les aliments
- Les gourdes et bouteilles en plastique
- Les poêles et casseroles avec revêtement antiadhésif
- Les moules en silicone ou avec revêtement antiadhésif

## SI JE NE PEUX PAS

- Je ne réchauffe pas mes plats dans un contenant en plastique
- Je ne laisse pas mes bouteilles d'eau en plastique en plein soleil
- J'enlève les aliments vendus en barquette plastique et les transfère dans des récipients plus sains de retour à la maison
- J'utilise de préférence des plastiques notés 2 (p.105)



LDPE

LDPE

Polyéthylène  
Basse Densité

80





Mes produits d'hygiène et cosmétiques

- Les shampoings, gels douche, savons
- Le dentifrice
- Les mousses à raser, crèmes dépilatoires, crèmes décolorantes
- Le parfum
- La crème hydratante de jour ou de nuit
- Le maquillage, le vernis, la lotion démaquillante
- Les gels, laques, colorations capillaires
- ...

LES HOMMES ET LES FEMMES  
SONT CONCERNÉS

JE PRIVILÉGIE

Les produits d'hygiène et cosmétiques labélisés



J'ÉVITE

- De prendre des produits sans rinçage
- Les produits sur lesquels je vois dans la liste d'ingrédients :
  - phtalates
  - parabènes
  - triclosan
  - phénoxyéthanol
  - parfums
  - benzophenone (filtres UV)
  - ...

Produits à bannir des cosmétiques

Bha, Butylated Hydroxyanisole, Butylhydroxyanisole, Butylparaben, Propylparaben, Sodium Butylparaben, Sodium Propylparaben, Potassium Butylparaben, Potassium Propylparaben, Ethylhexyl Méthoxycinnamate, Triclosan, Benzop Benzophénone-1, Benzophénone-3, Cyclopentasiloxane, Cyclotetrasiloxane, Cyclométhicone, Butylphényl Mééthylpropional, aussi appelé Lilial ou MHCA, Bht, Phénoxyéthanol

Hypersensibilité cutanée

- Un produit qui contient des allergènes (exemple : citronellol, linalol...) peut-être utiliser si vous n'y êtes pas sensible. Un allergène n'est pas forcément un PE
- Un produit hypoallergénique n'est pas forcément sans PE ni contaminants chimiques (sauf s'il est labellisé)
- Un produit labellisé n'est pas forcément hypoallergénique puisqu'il peut contenir des irritants (alcool, MIT\*...), des huiles essentielles\*\*...

ET SI JE NE PEUX PAS...

- Je m'hydrate à l'huile végétale (huile de coco, huile d'olive, huile d'amande...)
- Je prends quelques produits labellisés, surtout ceux qui sont le plus longtemps en contact avec ma peau comme le fond de teint.
- Je vaporise le parfum sur mes habits plutôt que sur ma peau.

\* Methylisothiazolinone  
\*\* Une huile essentielle est un concentré des composés aromatiques volatils d'une plante

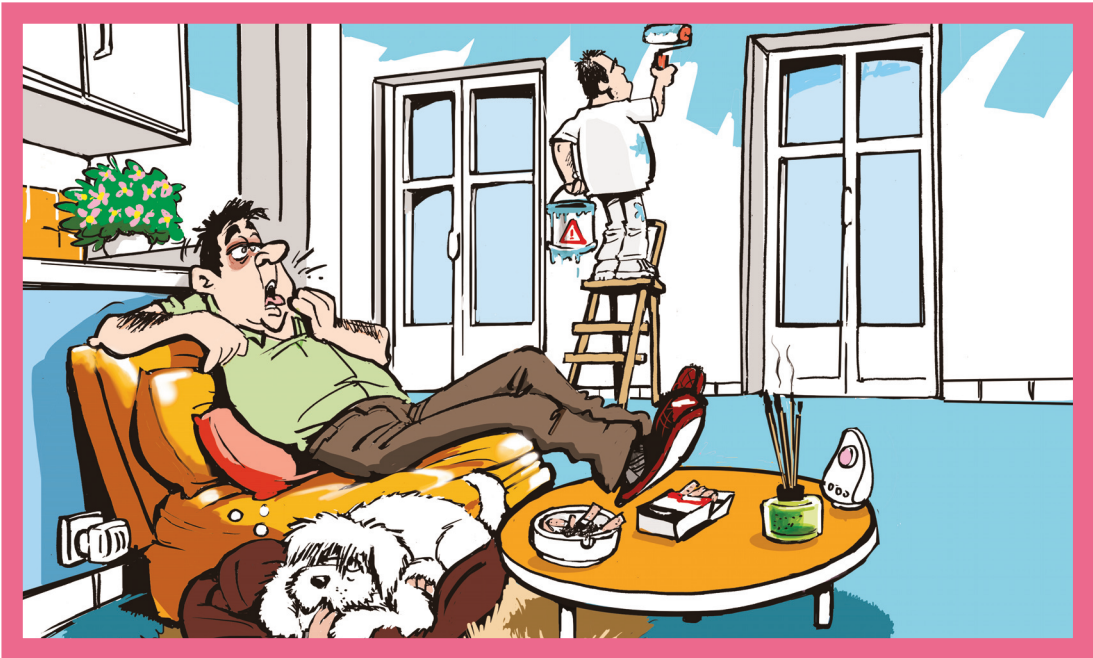




DANS L'IDÉAL

- **Au quotidien :**
  - J'aère 10 minutes matin et soir, tous les jours quelle que soit la saison
  - Le ménage doit commencer par le dépoussiérage qui est essentiel, utiliser la microfibre
  - Si j'utilise un aspirateur privilégier ceux avec un filtre HEPA\* pour éliminer les polluants présents sous forme de poussière et diminuer mon exposition respiratoire
  - J'utilise les produits d'entretien naturels ou labellisés
  - J'utilise du bois non traité si j'ai une cheminée
- **Quand je meuble et déco :**
  - J'aère les meubles en kit et lave leur housse avant de les monter
  - J'achète des meubles en matières brutes, non traités
  - Je choisis des peintures, vernis et colles labellisés

\*High Efficiency Particulate Air



J'ÉVITE

- Les émanations de produits : tabac, parfums d'ambiance, encens, diffuseurs, bombes désodorisantes, prises anti-moustiques...
- L'utilisation de pesticides et insecticides : bombes anti-insectes, colliers ou produits anti puces pour les animaux domestiques, prises anti-moustiques
- Les matières qui retiennent les poussières : moquettes, jonc de mer...
- Les meubles en aggloméré ou MDF (Medium Density Fiberboard)
- Les cheminées à foyer ouvert (la combustion de bois produit beaucoup d'hydrocarbures aromatiques polycycliques cancérigènes)

SI JE NE PEUX PAS J'ESSAIE

- De fumer dehors
- De vapoter en extérieur
- D'aérer le plus possible
- D'acheter des meubles d'occasion
- D'aérer et d'aspirer ma moquette, mes tapis
- Si j'utilise des détergents et autres produits ménagers agressifs, je rince abondamment et aère après utilisation

Produits naturels d'entretien

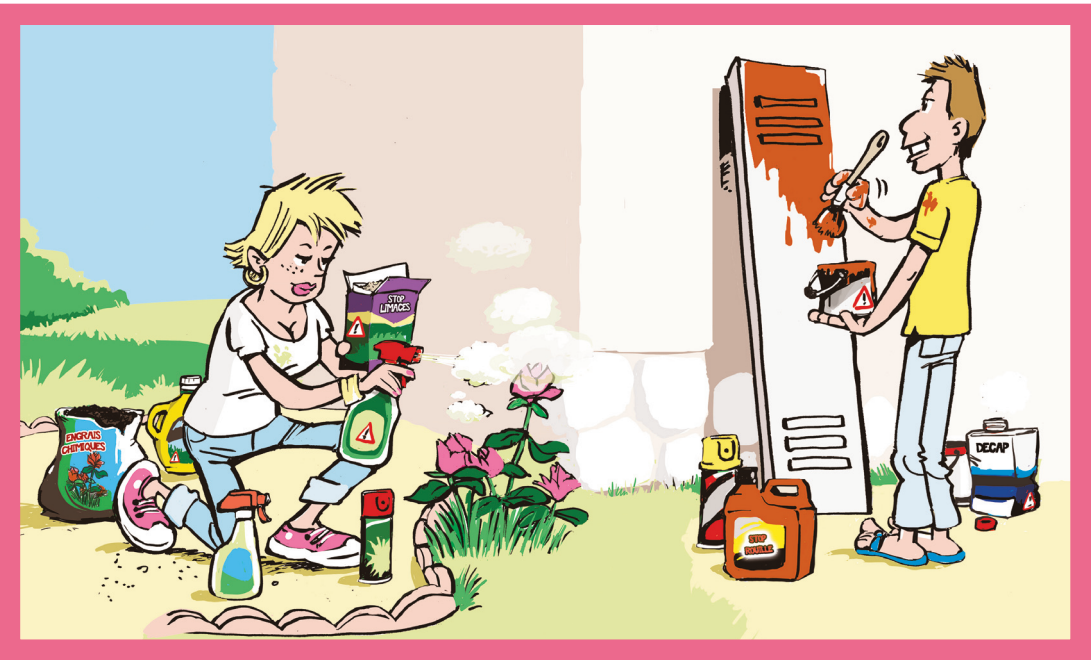
- Le véritable savon de Marseille
- Le vinaigre blanc
- Le bicarbonate de soude
- Le savon noir
- ...



JE PRIVILÉGIE

- **Les produits et techniques naturels :**
  - Le dépoussiérage à la microfibre
  - Pour l'entretien de la maison j'utilise : le savon de Marseille, le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir...
  - Au jardin j'utilise : du savon noir contre les pucerons, du bicarbonate de soude contre les champignons...
  - Pour mes travaux, j'utilise : de la chaux, du bois, un nettoyeur haute-pressure
  - J'utilise des outils électriques plutôt qu'à moteur
- **Les produits labellisés**
  - Lessives, produits vaisselle, nettoyeurs de surface...
  - Peintures, vernis, colles...
- **Le nettoyage à la vapeur**

85



J'ÉVITE

- Les détergents surpuissants (mélange de substances nocives)
- Les produits sur lesquels il y a les symboles suivants, qui signalent que le produit est toxique



- Les prises anti-moustiques
- Les bombes répulsives et désodorisantes
- Les produits qui éliminent les odeurs
- Les parfums d'intérieur
- Les désherbants et engrais chimiques
- Les pesticides chimiques
- Les produits volatils
- Les décapants chimiques
- De fumer à l'intérieur

BON A SAVOIR

La vente, la détention et l'utilisation de produits phytopharmaceutiques de synthèse (PPP), plus communément appelés "pesticides" sont interdites pour les jardiniers amateurs et les professionnels non agréés. Le non-respect de ces obligations constitue un délit et peut être sanctionné par de lourdes peines : six mois d'emprisonnement et 150 000 € d'amende.

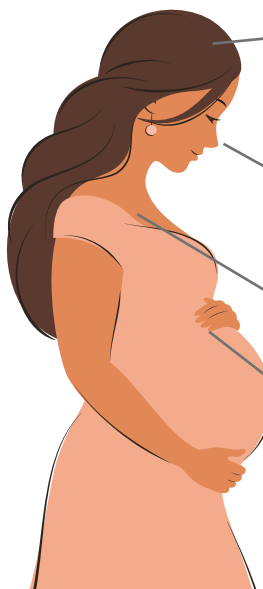
ET SI JE NE PEUX PAS...

- Je mets un masque et des gants si je manipule des produits chimiques
- J'aère ++ si je fais des travaux en intérieur ou si je rénove des meubles
- J'ai une tenue spécifique pour le bricolage et le jardinage, que je lave directement après usage
- Je lave bien et épluche les récoltes de mon jardin avant de les manger
- J'achète des produits labellisés au moins lorsqu'ils sont en contact direct avec ma peau

86

En plus des recommandations générales, certains points sont à considérer plus attentivement.

### Mon hygiène / ma beauté



- **Mes cheveux** : ce n'est pas le moment de faire des mèches, teintures ou permanentes. Evitez les laques. N'oubliez pas que la grossesse est la période dans la vie d'une femme où les cheveux sont les plus beaux, denses et lumineux. Profitez-en au naturel.
- **Mon maquillage** : pour le fond de teint qui reste toute la journée au contact de ma peau, je suis vigilante et choisis un produit labellisé.
- **Savon, shampooing, crème...** : j'achète peu mais bien, c'est important. Je me repère grâce aux labels.
- **Mes ongles** : si je tiens absolument à mettre du vernis à ongle je choisis un beau vernis, de préférence labellisé.

**Attention** : si vos cosmétiques, qu'ils soient labellisés ou non, contiennent des huiles essentielles, celles-ci sont contre-indiquées chez la femme enceinte et qui allaite.

### A la maison

- J'oublie les parfums d'intérieurs : diffuseurs, bâtons d'encens, bougies parfumées... ainsi que les prises anti-moustiques.
- Pour l'entretien de la maison c'est le moment de vous faire aider et/ou de passer aux produits naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude...) voire de laver à la vapeur...
- Je lave mon linge sans adoucissant, de préférence au savon de Marseille ou avec des lessives labellisées.
- Je n'oublie pas de laver mes habits neufs, surtout ceux qui sont au contact de ma peau.
- Ce n'est pas le moment de peindre et si vraiment je ne peux déléguer :
  - 1 - je porte un masque et des gants
  - 2 - j'utilise des produits labellisés
  - 3 - j'aère

87

### Au travail

En tant que médecin si vous repérez un risque (toxique, chimique) en lien avec le travail chez une patiente qui a un désir de grossesse ou est enceinte, il peut être pertinent de l'orienter vers le médecin du travail. Il pourra évaluer les risques inhérents à sa profession. Elle trouvera la possibilité d'un suivi individuel adapté en vue d'être affectée à un autre poste si le sien est jugé risqué.

### Le cas particulier du régime amaigrissant dans l'année qui précède une grossesse

- il n'est pas du tout recommandé
- une perte de poids supérieure à 3 ou 4 Kg par mois entraîne un important relargage de substances nocives stockées jusque là dans les adipocytes

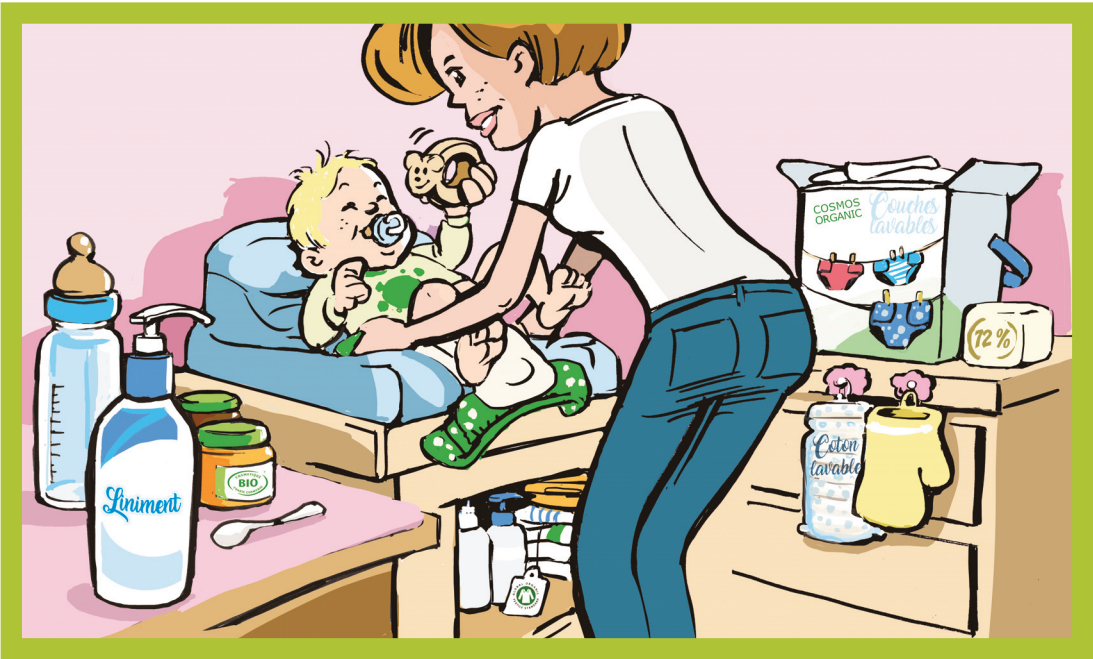
### Le cas des poissons (p.78) :

Pour la femme enceinte, allaitante et les enfants de moins de 3 ans

- J'évite les plus gros prédateurs sauvages (espadon, requin, thon, loup-bar, lamproie...), les poissons d'eau douce carpe, silure, barbeau, anguille, brème)
- Je limite les prédateurs sauvages plus petits (lotte, brochet, raie, daurade, esturgeon, flétan, sabre...)

88





UN MINIMUM DE PE ET PRODUITS TOXIQUES

Alimentation de BB

- Privilégier l'allaitement
- Biberon en verre (si bébé n'est pas allaité)
- Tétine et sucette en caoutchouc naturel ou latex naturel
- Lait en poudre labellisé
- Petits pots labellisés bio ou faits maison avec des aliments labellisés dans un contenant en verre

Change de BB

- Couches lavables en coton
- "Cotons" en tissu lavables labellisés pour les fesses de bébé
- Un gant pour débarbouiller bébé en tissu éponge labellisé
- Du liniment\* labellisé

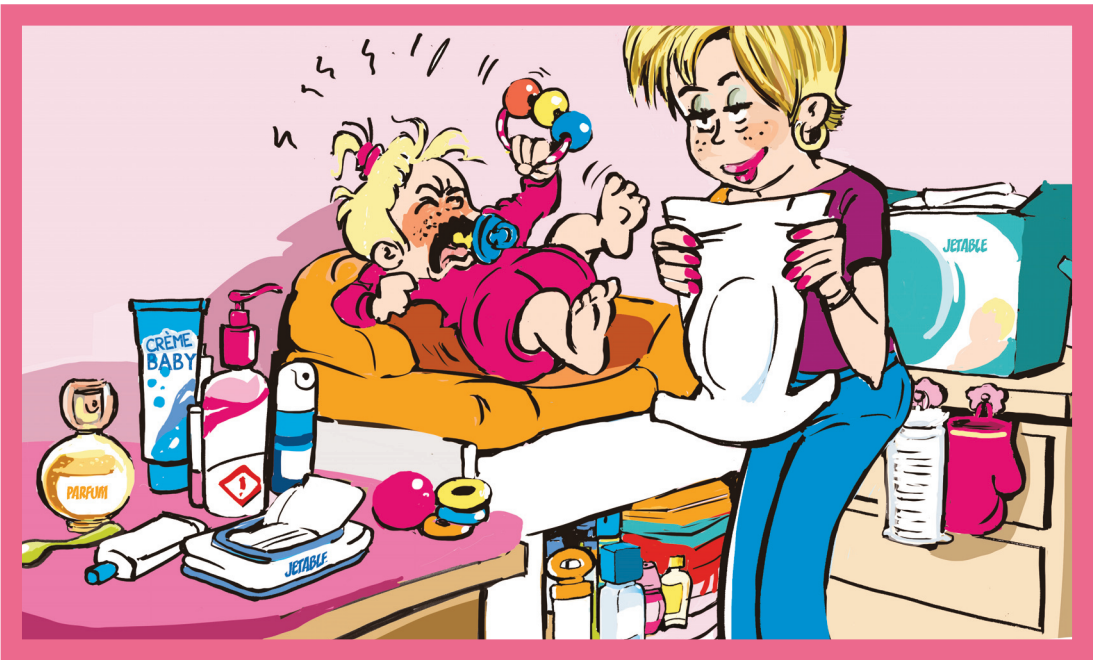
Habits et textiles de BB tout en coton labellisé

- Laver avant usage

Jouets de BB

- Jouets en bois non traité ou latex naturel
- Peluches en coton labellisé

\*liniment : mélange à parties égales d'huile d'olive et d'eau de chaux



A EVITER AU MAXIMUM dans mon sac à langer

Alimentation de BB

- Les aliments chauds ou réchauffés dans des contenants en plastique (biberons, assiettes, boîtes de transport, cuillères...)
- Tétines en plastique
- Les aliments ultra-transformés\*\*

Habits de BB

- Neufs, non lavés voire encore dans leur emballage

Change de BB

- Les lotions nettoyantes sans rinçage
- Les lingettes jetables prêtes à l'emploi
- Le parfum pour enfant (le propre n'a pas d'odeur)

Jouets de BB

- En plastique que bébé met à la bouche

SI JE NE PEUX PAS...

Alimentation de BB

- Biberons sans bisphénols et sans phtalates
- Habituer bébé à boire son lait et à manger des aliments à température ambiante (évite l'alimentation chaude en contact avec du plastique)
- Un petit pot en verre

Change de BB

- Liniment\* pour les changes
- Couches avec un minimum de contaminants chimiques labellisées bio si possible
- Cotons jetables moins nocifs que les lingettes prêtes à l'emploi, coussinets d'allaitements en coton labellisé jetables ou fabriqués par vous-même avec des serviettes de toilettes anciennes (beaucoup moins cher)

Habits de BB

- Lavés plusieurs fois ou de seconde main

















Jouets de BB

- Jouets en latex naturel, en bois, ou s'ils sont en plastique, pas trop usés

\*liniment : mélange à parties égales d'huile d'olive et d'eau de chaux

\*\*Les plats préparés et les produits à base de viande reconstituée, les encas sucrés ou salés industriels, les sodas, les produits faits de "substances" dérivées d'aliments et d'additifs (conservateurs, antioxydants et stabilisants). Voir la classification Nova p. 77

- Les labels :
- Certifient que les produits sont issus de l’agriculture biologique
  - Sont, à ce jour, le meilleur moyen pour le consommateur de protéger sa santé
  - Répondent à un cahier des charges précis (le niveau d’exigence varie en fonction des labels)

LABELS		Alimentaires	Hygiène et cosmétique	Entretien	Textiles
Institutionnels	Santé	 			
	Environnement				
Non institutionnels	Santé	   	      	   	   
	Environnement				 

		Alimentation		Hygiène - Cosmétiques - Entretien - Textiles		
ETAPE 1	<input type="checkbox"/>	<b>Aliments / produits de BASE</b> de préférence issus de l'Agriculture biologique et labellisés*	<input type="checkbox"/>	Fruits, légumes...	<input type="checkbox"/>	Pain de savon, savon de Marseille, argile...
	<input type="checkbox"/>		Céréales / farines complètes (riz, blé, maïs, orge...)	<input type="checkbox"/>	Huiles végétales (amande, coco...)	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Légumes secs (lentilles, haricots, pois...)	<input type="checkbox"/>	Savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude...
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Lait, oeufs, viande...		
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Sucre...		
Je préfère un produit "fait maison" à un produit acheté "tout fait"						
ETAPE 2	<input type="checkbox"/>	<b>Produits préparés /composés</b>			Surtout ceux qui sont longtemps au contact de ma peau.	
	<input type="checkbox"/>	de préférence issus de l'Agriculture biologique et labellisés**				
ETAPE 3		<b>Liste des ingrédients / composition</b>				
	<input type="checkbox"/>	- La plus courte				
	<input type="checkbox"/>	- La plus simple				
	<input type="checkbox"/>	- Je comprends chaque ingrédient et/ou composant				
Je limite ma contamination chimique en choisissant les produits les plus simples Je n'ai pas forcément besoin d'applications sur mon téléphone mais elles peuvent m'aider. J'essaie d'être autonome dans mes choix.						
ETAPE 4		<b>Mes extras, mes envies, mes coups de coeur, je suis pressée, c'est trop cher..</b>				
		Et si parfois je prends sans vérifier, cela n'aura pas d'impact ponctuellement sur ma santé				

\* Fiche pratique Agriculture biologique et label p.101-102  
\*\* Fiches pratiques : Alimentaires p.94 - Hygiène et cosmétique p.95-96 - Produits d'entretien p.97-98 - Textiles p.99-100



## Les “faux amis” ou “mentions sans garantie”

On ne peut pas leur faire confiance  
(sauf si un label y est associé)

- Ce sont des mots qui existent dans le dictionnaire français ou anglais  
Tout le monde peut les utiliser
- Il n'apporte aucune garantie en ce qui concerne la sécurité de votre santé
- Par contre ils vous incitent à acheter...
- **La couleur verte est faussement rassurante**  
**Attention à ne pas vous faire manipuler !**

93

## Les labels alimentaires (liste non exhaustive)

Ed. 2024

### Les 2 labels institutionnels



Label européen de l'agriculture biologique. Commun à tous les pays de l'Union Européenne depuis 2009 (cahier des charges identique dans toute l'UE, défini par des textes de loi européens). C'est le plus répandu.

Production mixte autorisée sur une même ferme (agriculture biologique ou non).

OGM jusqu'à 0,9%.

Alimentation des animaux produite au moins à 50% dans la région.



Label français d'état créé en 1985.

Utilisé pour les produits non couverts par la réglementation européenne comme le lapin ou les escargots.

### autres labels...



Label français. Nature et progrès est une association. Elle est à l'origine du premier cahier des charges de l'agriculture biologique en 1972. C'est un label encore plus exigeant que les précédents, il inclut de plus une composante sociale.

Production mixte interdite sur la même exploitation : 100%

de la ferme doit se convertir à l'agriculture biologique dans les 5 ans maximum.

OGM interdits.

L'alimentation des animaux doit être produite à 50% dans la ferme.

Les fermes doivent être éloignées d'au moins 500 mètres des grandes voies de circulation routière.



Label français. Créé au début des années 2000. Plus exigeant que le label européen.

Pas de production mixte sur une même exploitation.

OGM jusqu'à 0,1%.

Alimentation des animaux produite à 80% dans la ferme.

La production sous serres chauffées est interdite (autorisée en éco feuille).

100% de la production doit être française.



Il respecte à la fois les cahiers des charges de l'agriculture biologique et de la BIODYNAMIE



94



Ces labels ne sont pas institutionnels



**Nature et Progrès** : label français. Exigeant.  
100% des ingrédients végétaux sont issus de l'agriculture biologique. Procédés de transformations issus de la chimie douce.  
Produits de synthèse interdits. Nanoparticules interdites.  
Huile de palme interdite.



**Cosmos organic** : label européen.  
Il est né de la discussion de 5 associations ayant chacune leur label (dont ecocert ou cosmebio par exemple) pour créer un label européen uniforme.

Il peut se positionner sous un logo déjà existant (cosmebio, BDIH, ecocert ...), indiquant que ce sont les normes COSMOS qui sont appliquées.

Il est plus exigeant que cosmebio et ecocert sur la quantité d'ingrédients labellisés dans le produit fini.

Au moins 95% des ingrédients végétaux sont issus de l'agriculture biologique.

Produit fini : 20% minimum d'ingrédients d'origine biologique.

Tous les ingrédients doivent être biodégradables.

Les produits de synthèses sont interdits.

**Cosmebio** : labels français. Association de laboratoires de cosmétiques. Une version BIO (la plus exigeante) et une version ECO.



**BIO**: au moins 95% d'ingrédients végétaux issus de l'agriculture biologique. Produit fini : 10% minimum d'ingrédients d'origine biologique.



**ECO**: au moins 50% d'ingrédients végétaux issus de l'agriculture biologique. Produit fini : 5% minimum d'ingrédients d'origine biologique.

Attention à la différence entre un cosmétique naturel et un cosmétique labellisé :

*“Un cosmétique labellisé est forcément à base de produits naturels,  
un cosmétique dit “naturel” n’est pas toujours labellisé”*

95

**Ecocert** : label français.

Il se décline en ECO et en BIO.

La transformation des produits doit se faire selon des procédés respectueux de l'environnement.



**BIO**: au moins 95% d'ingrédients végétaux issus de l'agriculture biologique. Produit fini : 10% minimum d'ingrédients d'origine biologique.



**ECO**: au moins 50% d'ingrédients végétaux issus de l'agriculture biologique. Produit fini : 5% minimum d'ingrédients d'origine biologique.



**BDIH** : label allemand.

60% des produits d'une même marque doivent répondre au cahier des charges pour qu'un produit soit labellisé.

Au moins 95% de produits végétaux issus de l'agriculture

biologique.

Produit fini : pas de minimum d'ingrédients d'origine labellisés

Les matières premières doivent être sélectionnées dans une liste de 690 produits, identifiés par le labels comme inoffensifs.



**Natrue** : label européen (association de fabricants européens).

3 catégories :

- cosmétique naturelle certifiée
- cosmétique naturelle avec ingrédients issus de l'agriculture biologique
- cosmétique biologique

Respectivement :

Ingrédients végétaux issus de la culture biologique : \* pas de minimum, \*\* 70% et \*\*\* 95% minimum

Produit fini : \* 10%, \*\* 15% et \*\*\* 20% d'ingrédients d'origine biologique. Pour les 3 catégories, les nanoparticules sont interdites.



96

Il est conseillé d'utiliser un maximum de produits naturels d'entretien à la maison  
Lorsque cela n'est pas possible, il est recommandé de se fier à certains labels

Labels à visée sanitaire



**Nature et Progrès** : label français associatif.  
Produits à base de matières premières végétales issues de l'agriculture biologique ou de matières premières minérales non pétrochimiques.



**Ecocert** : label Français.  
Deux types : **écodétergents** et **écodétergents à base d'ingrédients biologiques**.  
Produits hautement biodégradables, composés d'ingrédients naturels et renouvelables, caractérisés par un processus de production écologique.



**Blauer Engel (ange bleu)** : label institutionnel allemand  
Limite les COV (composés organiques volatils), les substances dangereuses, les biocides ainsi que le formaldéhyde et le dioxyde de titane. Contient des critères quant à la pollution de l'eau, l'efficacité d'utilisation et l'information des consommateurs.



**Nature plus** : label allemand.  
Pour la construction et l'habitat (bois, peintures, revêtements de sols...)  
Minimum 95% de matières premières renouvelables ou minérales. Limite les substances dangereuses et COV. Contient des critères concernant tout le cycle de vie.

Labels à visée environnementale

Label destiné à l'entretien et habitat



**nF environnement** : partenariat entre l'Etat, l'industrie et des associations de consommateurs.  
Prend en compte tout le cycle de vie du produit. Il peut concerner les peintures, les meubles... Il limite la présence de certains métaux lourds ou certaines substances considérées toxiques.



**Ecolabel** : label européen institutionnel. Son cahier des charges est peu exigeant.  
Pour les produits d'entretien, le mobilier, le papier, les revêtements de sols, les peintures ...  
Le cycle de vie du produit est pris en compte.  
Produits contenant moins de substances toxiques pour l'environnement aquatique et la santé. Emballage moins impactant et efficacité contrôlée.



**Attention** : ces logos indiquent que le produit et/ou son emballage sont recyclables ou partiellement constitués de matériaux recyclés.

**Rien à voir avec les labels sus cités !**

La couleur verte est faussement rassurante  
Attention à ne pas vous faire manipuler !

Les premiers textiles qu'il faut acheter labellisés sont les textiles en contact étroit et prolongé avec le corps, notamment celui des tout petits, des adolescents, des femmes enceintes ou allaitantes.  
L'utilisation de coton issu de l'agriculture biologique diminue la pollution environnementale et donc indirectement notre ingestion de polluants chimiques comme les pesticides par voie alimentaire. A méditer...

## Deux labels garantissent un textile issu de l'agriculture biologique :



### GOTS : Label le plus complet

Aspect écologique et sanitaire

Pas d'OGM, pas d'engrais de synthèse, pas de pesticides...

Harmonise les normes internationales au niveau des textiles issus de l'agriculture biologique

**GOTS "organic"** : 95% des fibres d'un vêtement doivent être de provenance biologique.

Sont inclus dans ces 95% les fermetures éclair, les étiquettes, le thermocollant etc...

**GOTS « made with organic »** : 75% des fibres doivent être issues de l'agriculture biologique

### OCS : organics content standard. Certification ecocert.

S'applique à tout produit non alimentaire contenant entre 5 et 100% de matière organique.

La matière première doit être en fibre issue de l'agriculture biologique.

Pas d'exigences environnementales ou sociales.



#### OCS 100

Au moins 95 % de matières issues de l'agriculture biologique



#### OCS Blended

Au moins 5% de matières issues de l'agriculture biologique

99

## D'autres labels existent...

Ils proposent une limitation de l'utilisation de polluants chimiques dans l'industrie du textile, parfois à visée **sanitaire pour l'homme** et parfois à **visée environnementale**. A ces considérations peuvent s'ajouter des **normes sociales** de protection des travailleurs.



Aucun de ces labels ne garantit des vêtements en matières issues de l'agriculture biologique

### oEKO-TEX

Plusieurs types, certification à renouveler tous les ans (liste non exhaustive) :



#### • Standard 100

Certification sur produit fini

Ne doit pas contenir des produits identifiés comme dangereux (300 substances) pour

la santé du porteur du vêtement : but de protection du consommateur

OGM, engrais chimiques et pesticides sont autorisés



#### • STeP

Versant plus social et environnemental du mode de production

Certification des usines de production textile,

réglementation de l'utilisation de produits chimiques



#### • Made in green

STeP + Standard 100 (au moins 85% des composants proviennent d'usines certifiées STeP)



### BETTER COTTON INITIATIVE : BCI

Partenariat entre WWF et les géants du monde textile (H&M, Adidas, Gap, Ikéa...)

Objectifs environnementaux (réduction des

pesticides, de la consommation en eau...)

Rien n'est réellement interdit, l'idée est de faire progresser les producteurs dans la bonne direction

**auto évaluation des fournisseurs...**



### EU ECOLABEL

Critères environnementaux

Tout le cycle de production est pris en compte. S'applique pour les fibres naturelles et synthétiques

**But environnemental**



## L'agriculture biologique, c'est quoi ?

L'agriculture biologique est un système global de production agricole (végétaux et animaux) qui privilégie les pratiques de prévention et de gestion dans le respect des équilibres naturels.

Elle exclut l'emploi de substances de synthèse tels que les pesticides, les médicaments ou les engrais de synthèse et d' OGM.

## Historique rapide de l'agriculture biologique et de ses labels

Au début des années 1970, des groupes d'agriculteurs militent pour préserver des modes de production respectueux de l'environnement et des écosystèmes, devant la déferlante des produits de synthèses utilisés pour augmenter les rendements.



En 1972, le 1er cahier des charges français est présenté par l'association Nature et Progrès dans le but d'assurer une qualité toujours égale pour le consommateur.

Depuis 1985, le logo national français de l'agriculture biologique est directement associé au cahier des charges public. C'est un label alimentaire.

En 2009, dans un souci de simplification, d'harmonisation réglementaire et d'arrêt des distorsions de concurrence, une réglementation européenne est mise en place.



Depuis, le cahier des charges de l'agriculture biologique est le même pour tous les pays de l'Union Européenne (UE). Le logo européen alimentaire est l'éco feuille.

## Comment les opérateurs sont-ils certifiés ?

Les opérateurs sont tous les acteurs de la chaîne de production : de l'agriculteur au distributeur, en passant par le transporteur et le stockeur.

Les opérateurs du circuit de production doivent être contrôlés par un organisme certificateur indépendant, agréé par l'état. Cet organisme attribue ou retire la certification après vérification.

Chaque opérateur bénéficie au minimum d'un contrôle par an sur RDV, plus ou moins une ou des visites inopinées.

## Les fraudes rendent-elles ces 2 labels moins sûrs ?

NON, c'est l'inverse. Tous d'abord, la plupart des fraudes détectées concernent des pays hors UE. De plus, les contrôles sont effectués par des organismes nationaux, indépendants et agréés par chaque état. Lorsqu'un écart au cahier des charges est détecté par un des organismes certificateurs, des sanctions sont appliquées au cas par cas, allant jusqu'au retrait de la certification "agriculture biologique" pour l'opérateur.

En France, un opérateur est contrôlé en moyenne 1,6 fois par an, avec 33% des contrôles à l'improviste.

## Et hors UE ?

Le 19 avril 2018 a été adopté un texte de loi encadrant de manière plus stricte l'importation des produits en provenance de l'extérieur de l'Union Européenne. L'application débutera dès 2021.

## Les labels hors alimentation ?

Depuis les années 2000, divers labels sont apposés sur les produits d'hygiène, de cosmétiques, d'entretien et sur les textiles.

Les exigences de ces labels reposent sur l'utilisation de matières premières issues de l'agriculture biologique.

Même si certains vont privilégier la santé et d'autres l'environnement, ces deux combats sont intimement liés.

Réduire l'utilisation et donc la dissémination dans les eaux, l'air et les sols de produits chimiques dans notre environnement protège notre santé. Limiter l'utilisation de ces polluants, c'est diminuer notre exposition quotidienne.



## "BIO" sans label apposé

**Attention :** le terme "bio" peut être un détournement d'usage. Il ne représente pas une garantie suffisante pour le consommateur.















**Il n'est pas forcément synonyme d'agriculture biologique !**

La couleur verte est faussement rassurante

Attention à ne pas vous faire manipuler !

Page	Usages restreints / interdits	Propriétés	Où le trouve-t-on ? (liste non exhaustive)	Pathologies suspectées ou avérées
24	<b>Alkylphenol</b>		Peintures - Adhésifs Produits ménagers, désinfectants	Troubles de la reproduction
24	<b>Bisphénol®</b> <b>- BPA</b> <b>- Substituts au BPA ....</b>	Fabrication du plastique et de certaines résines oestrogénisant	Plastique alimentaire Résine epoxy Revêtement de canettes et boîte de conserve	Cancers Troubles de la reproduction Diabète, obésité Troubles neuro comportementaux
25	<b>Dioxine</b>		Dérivés polychlorés formés par la combustion de matières organiques en présence de chlore (incinération d'ordures ménagères, sidérurgie, usines chimiques...)	Cancers Troubles de la reproduction
25	<b>Formaldéhyde</b>	Désinfectant Fixateur - Liant - Colles	lingettes, désinfectants, détergents Colles, résines, vernis	Cancers des fosses nasales et du pharynx Leucémies myéloïdes chroniques
26	<b>Médicaments</b> <b>- Distilbène</b> <b>- EE, Zeranol</b> <b>- AINS</b>	Fonction du médicament (pillule contraceptive, antalgique, antipyrétique)		Cancers Troubles de la reproduction Gynécomasties
26	<b>Métaux lourds</b>		Plomb : cosmétiques, vieilles canalisations, peintures Mercure : ampoules basse consommation et poissons Cadmium : tabac, alimentation	Cancers Troubles de la reproduction Neurotoxicité Maladies cardiovasculaires
26	<b>Origine naturelle</b> <b>- Phyto œstrogène</b> <b>- Huiles Essentielles</b>	Soja, certaines céréales...		Gynécomasties Hypothyroïdies congénitales
26	<b>Parabènes</b>	Antibactérien Antifongique	Produits d'hygiène et cosmétique Médicaments - Additif alimentaires	Cancers Troubles de la reproduction
27	<b>PCB</b>	Isolant Lubrifiant	Lubrifiants, peintures, matériel informatique transformateurs électriques	Cancers Diabète - Obésité Troubles de la reproduction Neurotoxique
27 (Focus p.32)	<b>Pesticides</b>	Herbicides, fongicides, insecticides, antiparasitaires...	Agriculture Animaux d'élevage Animaux de compagnie	Cancers Troubles de la reproduction et cognitifs Malformations congénitales et génitales Parkinson, Alzheimer
28	<b>Composés perfluorés</b>	Anti-adhésif Imperméabilisant	Ustensiles de cuisine anti-adhésifs, emballages alimentaires en papier ou carton, vêtements imperméables, climatiseurs, réfrigérateurs	Cancers Troubles du neurodéveloppement Troubles thyroïdiens et de l'immunité
29	<b>Phénoxyéthanol et éthers de glycol</b>	Conservateur Antimicrobien	Produits d'hygiène et cosmétiques Lingettes pour bébé	Troubles de la reproduction Toxicité hépatique Toxicité hématologique Troubles du neurodéveloppement
29	<b>Phtalates</b>	Agent assouplissant	Plastiques, caoutchouc, PVC, Colles Cosmétiques Médicaments	Cancers - Obésité Troubles de la reproduction Troubles du neurodéveloppement
30	<b>Composés polybromés</b>	Retardateurs de flamme	Vêtements, ameublements, automobiles	Troubles du neurodéveloppement Baisse de QI chez l'enfant
31	<b>Triclosan</b> <b>Triclocarban</b>	Antibactérien Antifongique	Produits d'hygiène et cosmétiques	Troubles de la reproduction Retard de croissance intra utérin Cancers
31	<b>TBT</b>	Pesticide (biocide)	Coque des bateaux, papiers, cuir, textiles	Troubles reprotoxiques et métaboliques

Les matières plastiques au contact des aliments et de l'eau possèdent un symbole en fonction de leur composition = triangle de 3 flèches contenant un chiffre allant de 1 à 7.

 rPET ou PET	Phtalates	Antimoine	Emballages alimentaires Eau en bouteille (éviter de les laisser à la chaleur)	
 PE-HD	Moins d'additifs Plus sûrs		Lait, jus de fruits, récipients bouchons vissés, jouets	
 PVC	Phtalates	BPA	Emballages viandes et fromages, tubes PVC, jouets, chaises plastiques, dispositifs médicaux	
 PE-LD			Films alimentaires, sacs congélation, poubelle	
 PP	Huiles minérales		Pots de yaourt, tasses pour enfants, gourdes Boîtes hermétiques réutilisables, planches à découper	
 PS	Styrènes		Emballages isolants et produits frais Barquettes alimentaires à transporter Gobelets, couverts jetables, plastiques transparents	
 OTHER	PC	BPA	Bonbonnes d'eau, bouteille de jus de fruits, biberons, gourdes, gobelets rigides, canettes, conserves, vaisselle, robots mixeur, tickets de caisse	

- rPET** Recycling Polyéthylène Téréphtalate
- PEHD** Polyéthylène Haute Densité
- PVC** Polychlorure de Vinyle  
Contient des phtalates qui sont relargués quand le PVC est chauffé ou au contact des corps gras
- PELD** Polyéthylène Basse Densité
- PP** Polypropylène
- PS** Polystyrène  
(potentiellement cancérigène)
- PC** Polycarbonate
- BPA** Bisphénol A  
**INTERDIT** L'inocuité des substituts n'est pas avérée



CONTAMINATION CHIMIQUE ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS  
FACTEURS DE RISQUE & CONSÉQUENCES POSSIBLES



# Glossaire des PE et contaminants chimiques

**BADGE**

Bisphenol A diglycidyl ether

**BBP**

Butyl benzyl phtalate

**BPA**

Bisphenol A

**COV**

Composé organique volatil

**DBP**

Dibutylphtalate

**DDE**

Dichlorodiphényldichloroéthylène

**DDT**

Dichlorodiphényltrichloroéthane

**DEHP**

Diéthylhexylphtalate

**DES**

Diéthylstilbestrol/Distilbène®

**DIDP**

Di-isodecylphtalate

**DINP**

Di-isononylphtalate

**HCB**

Hexachlorobenzène

**HCH**

Hexachlorocyclohexane

**HDPE**

Polyéthylène haute densité

**LDPE**

Polyéthylène basse densité

**MBP**

Monobutylphtalate

**MCPA**

Acide méthylchlorophénoxyacétique

**MOAH**

Mineral oil aromatic hydrocarbons

**MOSH**

Mineral oil saturated hydrocarbons

**PBDE**

Polybromodiphényléther

**PCB**

Polychlorobiphényle

**PE**

Perturbateur endocrinien

**PETE**

Polytéréphtalate d'éthylène

**PFOA**

Acide perfluorooctane

**PFOS**

Perfluorooctane sulfonate

**PFTE**

Polytetrafluoroéthylène

**POP**

Polluant organique persistant

**PP**

Polypropylène

**PS**

Polystyrène

**PVC**

Polychlorure de vinyle

**SDHI**

Inhibiteur de la succinate  
déshydrogénase

**TBT**

Tributylétain