

**ECO-AMBASSADEURS  
PERTURBATEURS  
ENDOCRINIENS  
GUIDE DES BONNES  
PRATIQUES**

# SOMMAIRE

- C'EST QUOI LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?
- DES ÉCO-AMBASSADEURS ET UN TERRITOIRE ENGAGÉ
- DANS LA MAISON, OÙ SE CACHENT LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?
- GUIDE PRATIQUE : QUELQUES GESTES SIMPLES POUR RÉDUIRE LES EXPOSITIONS :
  - Alimentation : ça vaut le coup de faire son marché
  - En cuisine : ça vaut le coup de passer à l'inox
  - Cosmétiques : ça vaut le coup de revenir au naturel
  - Entretien : ça vaut le coup de prendre un petit bain
  - Aération : ça vaut le coup d'ouvrir les fenêtres
- PRÊT À AGIR ? Tester votre exposition aux perturbateurs endocriniens, maintenant vous avez les clefs pour agir

# C'EST QUOI ?

## LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



Bisphénols, phtalates, parabène, perfluorés... Les perturbateurs endocriniens sont des **substances chimiques que l'on peut trouver dans les produits du quotidien** : contenants en plastique, poêles anti-adhésives, produits d'hygiène, meubles ...

### Pourquoi est-ce dangereux?

Ces substances peuvent causer des **problèmes de santé** à long terme, des **troubles hormonaux**, des **problèmes respiratoires** et même parfois des cancers.

Au cours de notre vie, deux fenêtres de vulnérabilité sont identifiées :

- La période des 1 000 premiers jours
- L'adolescence

Elles peuvent altérer notre santé, même à faible dose, **surtout pendant le développement de l'enfant. Le piège, c'est qu'elles sont invisibles !**

**Heureusement, il suffit de quelques gestes simples pour réduire son exposition.**

Pour en savoir plus. rendez-vous sur :

[moins-de-perturbateurs-endocriniens.info](https://moins-de-perturbateurs-endocriniens.info)



# DES ÉCO-AMBASSADEURS ET UN TERRITOIRE ENGAGÉ

La **communauté de communes de Granville Terre et Mer**, la **Ville de Granville**, la **CPAM de la Manche** et la **CPTS du Sud Manche** ont signé la charte « **Villes et territoires sans perturbateurs endocriniens** » avec le Réseau Environnement en Santé (RES).

**Depuis 2023**, un projet expérimental nommé « **Eco-ambassadeur** » a été lancé et co-piloté par Granville Terre et Mer, la CPAM de la Manche et la CPTS du sud Manche. Il repose sur l'engagement volontaire de professionnels du territoire, formés et sensibilisés aux enjeux liés aux perturbateurs endocriniens.

Ces professionnels : soignants, élus, journalistes, agents de collectivité, agents administratifs, services de la communauté de communes (petite enfance, jeunes, commande publique, ...) sont ainsi devenus relais d'informations et d'action. Grâce à leur mobilisation, ils informent et accompagnent à leur tour leur public sur cette thématique de santé environnementale.

**Aujourd'hui l'objectif est de poursuivre et d'amplifier les actions engagées sur le territoire de Granville Terre et Mer et de les déployer dans d'autres territoires, en s'inspirant du modèle mis en place.**

C'est en s'appuyant sur cette **démarche collective**, fondée sur la mutualisation des compétences, que nous parvenons à sensibiliser efficacement la population à un enjeu majeur de santé publique.

# DANS LA MAISON, OÙ SE CACHENT LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?



## MAIS ILS SONT PARTOUT !

- **Dans les aliments :** Certains aliments contiennent des additifs (E214–E219...). Dans les poissons, fruits de mer, il y a la présence de métaux lourds comme le mercure.
- **Dans la cuisine :** Emballages alimentaires, vaisselles jetables, ustensiles de cuisines en plastiques contiennent des composés perfluorés, des bisphénols, des phtalates, etc.
- **Dans les cosmétiques et produits d'hygiène :** Shampoings, gels douche contiennent des parabènes, des phtalates, des alkylphénols, du triclosan, etc.
- **Dans les produits d'entretien :** Certains contiennent de l'alkylphénols, des phtalates, du triclosan, etc.
- **Dans l'air intérieur :** Mobiliers, matelas, tissus, revêtements de sol vinyle, appareils électriques, fumées de cigarette, ampoules, peintures, contiennent des retardateurs de flammes, des phtalates, du triclosan, etc.

Pour plus de précision sur : [www.perturbateursendocriniens.info](http://www.perturbateursendocriniens.info)

**Pas de panique quelques gestes simples permettent de limiter son exposition.  
Tournez la page et vous trouverez le guide pratique**

**CHEZ NOUS,  
ÇA VAUT  
LE COUP  
DE FAIRE  
SON MARCHÉ !**



# LE GESTE QUOTIDIEN

## POUR BIEN MANGER, CHOISISSEZ LES BONS PRODUITS

80% de la contamination aux perturbateurs endocriniens passe par la voie digestive.

On les retrouve, entre autres, dans l'alimentation ultra-transformée et suremballée, les gros poissons (présence de mercure), ou dans les résidus de pesticides sur les végétaux...

### C'est pourquoi il vaut mieux :

- Laver et éplucher les fruits et les légumes et les préférer, si possible, issus de l'agriculture biologique.
- Privilégier les petits poissons (maquereaux, sardines).
- Limiter la consommation de produits ultra transformés et suremballés.



Changer ses habitudes de consommation ce n'est pas toujours facile ! Alors pour vous faciliter la démarche, commencez étape par étape.

Optez en priorité pour les fruits et les légumes bio lorsque vous ne pouvez pas enlever leurs peaux comme le raisin ou les tomates par exemple.

Ces labels de confiance peuvent vous aider à choisir les meilleurs produits :



Pour en savoir plus sur les labels, rendez-vous sur le site de l'ADEME





**CHEZ NOUS,  
ÇA VAUT  
LE COUP**

**DE PASSER À  
LA CASSEROLE  
... EN INOX !**

# LE GESTE QUOTIDIEN

## EN CUISINE, CHOISISSEZ LES BONS ÉQUIPEMENTS

80% de la contamination aux perturbateurs endocriniens passe par la voie digestive.

Les matières de certains ustensiles libèrent les substances chimiques qui vont se retrouver directement dans l'alimentation. Cet effet est encore plus fort si le contenant est chauffé.

Par exemple, lors d'un passage au micro-ondes les contenants en plastique peuvent libérer des perturbateurs endocriniens qui vont se retrouver dans les aliments.



Que ce soit pour réchauffer ou pour conserver la nourriture il faut privilégier des matériaux plus sûrs.

### On peut faire confiance à :

- l'inox
- le verre
- la céramique
- le bois (non traité)

### On limite :

- le plastique
- les boîtes de conserve
- le téflon

# POUR ALLER PLUS LOIN

## Apprenons à reconnaître les plastiques et à faire les bons choix au quotidien grâce aux symboles.

Il existe 7 types de plastiques identifiables par un numéro inscrit dans un triangle, souvent au fond des contenants :



**PET**  
Polyéthylène  
Téréphtalate

Phthalates

Présent dans les bouteilles d'eau, les bouteilles de boissons gazeuses, jus de fruits, ... (transparent).

Contenants pour micro-onde, blisters et plastiques techniques.



Eviter de laisser les bouteilles à la chaleur



**PET**  
Polyéthylène  
Téréphtalate

Moins d'additifs,  
plus sûrs

Présent dans les bouteilles alimentaires (lait, jus de fruits), produits détergents, jouets ou encore les flacons de cosmétique.



**PVC**  
Polychlorure de  
Vinyle

Phthalates / BPA

Présent dans les jouets, matériaux de construction (chaises en plastique, ...), dispositifs médicaux, tubes en PVC, emballages viandes et fromages.





**LDPE**  
Polyéthylène  
Basse Densité

Moins d'additifs,  
plus sûrs

Présent dans les sacs  
congélation, films  
alimentaires, poubelle.



**PP**  
Polypropylène

Moins d'additifs,  
plus sûrs

Présent dans les pots  
de yaourts, tasses pour  
enfants, gourdes, boîtes  
hermétiques réutilisables,  
planches à découper.



**PS**  
Polystyrène

Moins d'additifs,  
plus sûrs

Présent dans les  
emballages alimentaires  
(produits frais), barquettes  
alimentaires à transporter,  
gobelets, couverts jetables  
plastiques transparent.



Potentiellement  
cancérogène



**BPA**  
Bisphénol A

Interdit

Présent dans les  
bonbonnes d'eau, bouteille  
de jus de fruits, biberons,  
gourdes, gobelets rigides,  
canettes, conserves,  
vaisselle, robots mixeurs,  
tickets de caisse.



L'inocuité des  
substituts n'est pas  
avérée

A woman with curly brown hair, glasses, and large earrings is shown in profile, washing her hands in a dark sink. She is wearing a light-colored, textured sweater. The setting is a rustic kitchen with wooden walls and beams. A green glass vase and some bottles are visible on the counter behind her. The text is overlaid on the left side of the image.

**CHEZ NOUS,  
ÇA VAUT  
LE COUP**

**DE CHOISIR  
LE NATUREL !**

# LE GESTE QUOTIDIEN

## POUR VOS PRODUITS COSMÉTIQUES OPTEZ POUR LA SIMPLICITÉ



Shampoings, savons, crèmes, souvent les cosmétiques sentent très bon. Mais si **le propre n'a pas d'odeur**, les parfums de synthèses eux, contiennent des substances chimiques potentiellement nocives.

Ce que vous appliquez sur votre peau peut contenir des perturbateurs endocriniens. Aussi, limitez le nombre de produits cosmétiques et privilégiez ceux dont la **liste d'ingrédients est courte**.

Choisissez des **produits bruts et simples** (huile végétale, savon surgras saponifié à froid, liniment, ...).

Vous pouvez également opter pour les produits portant les labels suivants :



**Vous êtes perdus dans les rayons ?** Vous pouvez utiliser les **applications** : Yuka, INCI Beauty ou encore scan4chem. Il vous suffira de scanner le code barre d'un produit **pour vérifier sa composition et trouver des alternatives**.

# RECETTE COSMÉTIQUES

Des recettes simples et naturelles pour prendre soin de vous ... tout en évitant les perturbateurs endocriniens



## SHAMPOING SOLIDE

20 gouttes max d'huile essentielle\*  
15 gr de liquide (eau ou hydrolat)  
20 gr d'huile  
25 gr de poudre  
40 gr de sodium cocoyl isethionate (SCI)

### ÉTAPES

Au bain marie, **chauffer** le SCI et l'huile jusqu'à dissolution.

Hors du feu, **ajouter** la poudre et former une pâte. Lorsque cette dernière a un peu refroidi, former une boule, creuser un puit et y ajouter les huiles essentielles.

**Malaxer** jusqu'à absorption. Mettre rapidement en moule.

**Ajouter** le SCI (le réduire à 40% pour un pain de 100g).



## APRÈS-SHAMPOING

7 cl de crème d'avoine  
2 càs d'huile végétale de brocolis ou d'avocat

### Facultatif :

*3 gouttes d'huile essentielle au choix : ylang-ylang, tea-tree, pamplemousse.*

### ÉTAPES

Dans un bol, **mélanger** la crème d'avoine avec l'huile végétale et l'huile essentielle.

Une fois le mélange homogène, **appliquer** la préparation sur les longueurs et laisser poser 2 à 3 minutes.

**Rincer** à l'eau claire.

**Sécher** les cheveux normalement, puis les démêler.



## GEL DOUCHE

**3 càs d'huile d'argan ou d'amande douce**  
**80 gr de savon de Marseille en copeaux**  
**40 cl d'eau**  
**1 càs de citronnelle en feuilles ou romarin en brins**

## ÉTAPES

**Faire infuser** les feuilles de citronnelle (ou les brins de romarin) dans l'eau bouillante.

**Râper** le savon et le faire fondre au bain-marie.

**Ajouter** l'huile végétale et mélanger.

**Ajouter** l'infusion à la citronnelle (ou au romarin) et mélanger de nouveau au fouet.

**Quand** le mélange ne mousse plus, laisser refroidir.

**Quand** le mélange est froid, placer au réfrigérateur 2 ou 3 jours puis transvaser dans un flacon.



## GOMMAGE POUR PEAUX SÈCHES ET SENSIBLES

**Graines de lin**

**Huiles végétale** (argan, amande douce, avocat)

**Conservateur Bio : leucidale**

**Mixer** une cuillère à soupe de graines de lin.

**Mélanger** avec une cuillère à soupe d'huile végétale cosmétique.

## GOMMAGE POUR PEAUX MIXTES À GRASSES

**½ c à c de marc de café à mouture fine**

**1 càc d'aloë vera**

**1 goutte d'huile essentielle de tea tree**

**Conservateur Bio : leucidale**

**Mélanger** l'ensemble des ingrédients.

## MASQUES

**Argile verte** : peaux grasses, **Argile rose** : peaux sensibles, **Argile violette** : tous types de peaux (tonifiante), **Argile noire** : tous types de peaux (détoxifiante)



## BEAUME À LÈVRES

1 càc d'huile d'amande douce

1 càc de beurre de karité

1 càc de cire d'abeille

2 gouttes de leucidale (conservateur naturel)

## ÉTAPES

*Faire fondre au bain-marie l'ensemble des ingrédients.*

*Verser dans un tube ou un petit pot vide.*

*Laisser refroidir.*



## DÉODORANT

1 càc d'argile blanche

15 gr de beurre de karité

15 gr d'huile d'amande douce

8 gr de cire d'abeille

7 gouttes d'huile essentielle de palmarosa\*

**Facultatif :**

*7 gouttes d'huile essentielle au choix : tea-tree, lavande, menthe, citron.*

## ÉTAPES

**Mélanger (au bain-marie)** le beurre de karité, l'huile d'amande douce et la cire d'abeille.

Lorsque l'ensemble est fondu, **ajouter** l'argile blanche.

Lorsque la température de la pâte commence à baisser, **ajouter** : l'huile essentielle de palmarosa et l'huile essentielle au choix.

**Verser** dans un contenant adapté et laisser refroidir.



## MOUSSE À RASER

**30 ml l'huile végétale de votre choix**  
**Du savon liquide (de préférence savon d'Alep)**

**Facultatif :**

*3 gouttes d'huile essentielle au choix : tea-tree, lavande, menthe, citron.*

## ÉTAPES

**Verser** 30 ml d'huile dans un récipient, puis ajouter le savon progressivement.

**Pour la quantité**, cela va dépendre de la texture que vous souhaitez.

À l'aide d'un fouet, mélanger.

**Rapidement**, vous allez obtenir une émulsion onctueuse. Si vous souhaitez que la mousse à raser soit plus dense et plus aérienne, rajoutez du savon jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

Vous pouvez **ajouter** des huiles essentielles juste avant d'arrêter le batteur.

**Conserver** la mousse à température ambiante.

**CHEZ NOUS,  
ÇA VAUT  
LE COUP**

**DE PRENDRE  
UN PETIT BAIN !**



# LE GESTE QUOTIDIEN

## LAVEZ VOS VÊTEMENTS NEUFS !



Les jeunes enfants ont la peau fine et portent beaucoup à la bouche.

Les vêtements, gigoteuse, serviettes qui sortent d'usine doivent d'être lavés avant d'être utilisés, car ils peuvent encore contenir des traces de perturbateurs endocriniens.

Privilégiez des textiles simples sans motifs plastifiés. Pensez aussi à laver les jouets neufs avant utilisation !

Quelques labels de confiance :



**CHEZ NOUS,  
ÇA VAUT  
LE COUP**

**D'OUVRIR  
LES FENÊTRES !**



# LE GESTE QUOTIDIEN

## AÉREZ VOTRE LOGEMENT !



Il suffit **d'ouvrir les fenêtres pendant 10 minutes chaque jour**, même en hiver, et particulièrement après des activités comme la douche, la cuisine ou le bricolage.

Pour le ménage **privilégiez des produits d'entretien naturels**, comme le vinaigre blanc, le savon noir ou le bicarbonate de soude qui ne contiennent pas de perturbateurs endocriniens.

Poussières, acariens, moisissures, produits issus des matériaux de construction ou des meubles, produits ménagers : **l'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur.**

# RECETTE PRODUITS D'ENTRETIEN

Des recettes simples et naturelles pour prendre soin de votre intérieur...



## Les supers pouvoirs des produits naturels

### VINAIGRE BLANC

- **Acide naturel** : dissout le calcaire et dégraisse
- **Antibactérien** : Tue les germes et désinfecte
- **Désodorisant** : Élimine les odeurs persistantes

### BICARBONATE DE SOUDE

- **Abrasif doux** : Nettoie sans rayer les surfaces délicates
- **Désodorisant** : Neutralise les mauvaises odeurs
- **Détachant** : Aide à éliminer les tâches tenaces

### SAVON DE MARSEILLE (authentique)

- **Hypoallergénique** : Doux pour la peau, convient aux peaux sensibles. Biodégradable : sans colorant, ni parfum
- **Antibactérien** : Désinfectant naturel
- **Dégraissant et détachant** : Idéal pour éliminer les tâches et les graisses tenaces sur diverses surfaces

### SAVON NOIR

- **Détachant**
- **Désinfectant**
- **Dégraissant**

*Le savon noir peut s'acheter de manière solide ou liquide (déjà dilué à l'eau). Il sera moins cher en solide et vous pourrez ainsi maîtriser le dosage de savon noir dans vos produits.*



## LESSIVE

**40 gr de savon de Marseille en copeaux**  
**45 gr de bicarbonate de soude (3 càs)**  
**3 L d'eau**

**Facultatif :**

*10 gouttes d'huile essentielle au choix  
(pour l'odeur)*

## ÉTAPES :

Dans une casserole, **faire fondre** les copeaux de savon, en les mélangeant, dans 1 litre d'eau chaude.

À dissolution complète, **verser** le bicarbonate de soude.

**Laisser** le mélange au repos 1 heure, puis ajouter 1 litre d'eau tiède.

Le jour suivant, **ajouter** 1 litre d'eau froide et mélanger de nouveau.

**Verser** quelques gouttes d'huile essentielle.



## NETTOYANT MULTI-SURFACES

**1 càs de bicarbonate de soude**  
**2 càs de savon noir concentré**

**Facultatif :**

*10 gouttes d'huile essentielle de menthe  
(pour l'odeur)*

## ÉTAPES :

Dans un flacon pulvérisateur de 500ml, verser 3/4 d'eau tiède.

**Ajouter** le bicarbonate puis mélanger.

**Ajouter** le savon noir, puis mélanger.

**Compléter** avec de l'eau et secouer le flacon.

## USAGE :

**Cuisine :** plan de travail, tables, ... puis rincer.

**Salle de bain :** lavabo, douche, ...

**Sols :** Un bouchon de produit dans 5L d'eau

# VOUS POUVEZ ÉGALEMENT OPTER POUR LES PRODUITS PORTANT **LES LABELS SUIVANTS :**



NATURE &  
PROGRÈS

Le label vise à garantir que **les produits d'entretien et de nettoyage** ont été fabriqués dans le respect de l'environnement (biodégradabilité des ingrédients, prévention des emballages, choix des procédés...).

Le label garantit que les ingrédients de synthèse sont interdits et que les ingrédients d'origine agricole sont certifiés Nature et progrès ou biologiques.



Le label vise à garantir que **les produits d'entretien et de nettoyage** ont été fabriqués dans le respect de l'environnement (biodégradabilité des ingrédients, prévention des emballages, choix des procédés...).

**Le label ECOCERT Ecodétergents et Ecodétergents à base d'ingrédients biologiques est décliné en 2 niveaux de certification :**

- La certification Ecodétergents garantit 95 % d'ingrédients d'origine naturelle ;
- La certification Ecodétergents à base d'ingrédients biologiques garantit un minimum d'ingrédients d'origine naturelle (> 95 %) et issus de l'agriculture biologique (> 10 %).



L'Écolabel européen vise à garantir **une réduction des impacts environnementaux tout au long du cycle de vie du produit nettoyant** (efficacité à basse température, biodégradabilité, juste dosage, prévention du sur-emballage...).

Ce label concerne les produits pour le lave-vaisselle, le liquide vaisselle, le nettoyant multi-usages le nettoyant WC, papier essuie-tout...

**Pour en savoir plus sur les labels, rendez-vous sur le site de l'ADEME :**



# PRÊT À AGIR ?

## Testez votre exposition aux perturbateurs endocriniens

Ce questionnaire comporte 5 rubriques. Vous obtiendrez ainsi un score.  
**Plus ce score est haut, moins vous êtes exposés !**



><https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScETVuUmmcShxAQAU-HPIWrbeO-WY3L3RuDmuJTRF1rQBbIF4w/viewform>





# CONTACT

**SERVICE PRÉVENTION - CPAM DE LA MANCHE**  
**[prevention.cpam-manche@assurance-maladie.fr](mailto:prevention.cpam-manche@assurance-maladie.fr)**