



CPIE LOGNE ET GRAND-LIEU

CENTRE PERMANENT D'INITIATIVES POUR L'ENVIRONNEMENT

Les actualités du CPIE

# mars 2025



## 6 NEWSLETTERS DÉDIÉES À LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Vous recevez cette **deuxième** newsletter dans le cadre de la campagne de mesure du radon sur le Pays de Saint Gilles Croix de Vie à laquelle vous participez.

Le radon est un polluant physique de l'air intérieur mais il existe de nombreux autres polluants (physiques, chimiques ou biologiques) auxquels vous êtes potentiellement exposés dans votre habitation. Ainsi, durant toute la campagne radon, vous recevez mensuellement un mail présentant un polluant et des conseils pour limiter le risque d'exposition. Après les Composés Organiques Volatiles, nous aborderons ce mois-ci **les PFAS**.

Si vous ne souhaitez pas recevoir ces informations, merci d'en informer votre référente Sabrina Donger à [sabrina.donger@cpie-logne-et-grandlieu.org](mailto:sabrina.donger@cpie-logne-et-grandlieu.org).

Bonne lecture.

## PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : ZOOM SUR LES PFAS

---

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

Les **perturbateurs endocriniens** (PE) constituent une **menace** mondiale pour la santé humaine et l'environnement selon le rapport conjoint de l'OMS – PNUE (Programme des Nations Unies pour l'environnement) du 19/02/2013.

Les PE se fixent sur les récepteurs à la place de l'hormone et peuvent ainsi avoir un effet inhibiteur ou au contraire un effet mimétique entraînant un **impact sur le développement cellulaire**. Les perturbateurs endocriniens agissent même à **très faible dose** et sur presque tous les organes. Ils sont responsables de **nombreux effets sanitaires** comme par exemple des problèmes de puberté précoce, de malformation génitale, de baisse de la fertilité, de cancer (testicules, prostates, sein), d'obésité, d'hyperactivité, de dysfonctionnement de la thyroïde,...

Les perturbateurs endocriniens sont présents dans de nombreux objets du quotidien : plastifiants, retardateurs de flamme, certains pesticides, anti-tâches, anti-adhésifs, etc. Dans cette newsletter, nous nous intéresserons plus particulièrement aux **PFAS, ou "polluants éternels"**, reconnus comme perturbateurs endocriniens et qui font depuis quelques temps, la une de l'actualité.

### D'où viennent les PFAS ?

Les PFAS sont de puissants **perturbateurs endocriniens**, très néfastes pour la **santé** et pour l'**environnement** en raison de leur **persistance**. Ils contaminent ainsi l'air, le sol et l'eau de manière durable. Il existe des milliers de PFAS différents, dont les PFOA et PFOS qui sont les plus connus et qui, malgré leur forte restriction au niveau international (depuis respectivement 2009 et 2020), sont encore fréquemment mesurés dans l'environnement.

Les PFAS sont utilisés très largement dans l'industrie en raison de leurs propriétés intéressantes : anti-adhésives, anti-feu (retardateurs de flamme), imperméables, effet lissant et hydratant,...

On les retrouve donc presque **partout**. Ils sont en effet présents dans :

- **L'alimentation** : Selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments (2020), **les produits de la mer, les œufs et les viandes** sont les aliments contribuant le plus à l'exposition aux PFOS et PFOA. Les pesticides sont également une source de pollution aux PFAS dans l'alimentation (plus particulièrement au TFA issu de la dégradation des pesticides),
- Les **emballages alimentaires** : emballages de restauration rapide, emballages en carton pour plats à emporter (pizzas,...),...
- Les **poêles aux propriétés anti-adhésives**,
- Les mousses et tissus avec **retardateurs de flamme** (fauteuils, tapis, rideaux)
- Les **textiles imperméables** (vêtements de pluie),

- Les **cosmétiques** (vernis, fard à paupière, crème anti-rides,...),
- ...

Ils sont donc particulièrement présents dans nos habitations mais aussi dans nos équipements imperméables de plein air.



## Quelle réglementation sur les PFAS ?

Une **loi** visant à protéger la population des risques liés aux **PFAS** a été adoptée à l'unanimité le 20/02/2025.

Les principales mesures de cette loi visent à interdire la fabrication, l'importation et la vente de produits contenant des PFAS à partir de **2026** pour les **cosmétiques**, les **emballages alimentaires**, les **textiles d'habillement** (sauf pour les vêtements de protection pour les professionnels de la sécurité et de la sécurité civile). L'ensemble des textiles (tissus d'ameublement) seront concernés à partir de 2030.

Les **ustensiles de cuisine** (poêle anti-adhésives,...) **ne sont pas concernés** par la loi suite au lobbying des industriels.



## Comment limiter l'exposition ?

Pour limiter votre exposition aux PFAS, vous pouvez :

- Privilégier l'achat de **meubles et vêtements d'occasion**. A défaut, **laver le linge** impérativement avant de porter et aérer les meubles au moins 1 mois avant de les installer dans la pièce (surtout dans la chambre des bébés)
- Éviter l'achat de meubles, tapis et vêtements ayant des propriétés imperméabilisantes ou **anti tâches**. Petite astuce pour enlever naturellement une tâche de gras sur un vêtement. Appliquer du **percarbonate de soude**, laisser agir une nuit puis mettre votre linge en

machine

- Choisir des matériaux **naturellement ignifuges** (cotons, laine, fibre coco...)
- Réduire l'utilisation d'**imperméabilisant** (chaussures, vêtements...) au strict nécessaire et vaporiser à l'extérieur de la maison (surtout pour la femme enceinte)
- Utiliser des ustensiles de cuisine et des poêles **sans propriétés antiadhésives** (remplacer le téflon par l'inox)
- Regarder la liste de composés ou d'ingrédients sur l'**étiquette** : évitez de choisir ceux ayant des composantes commençant par « fluoro » ou « perfluoro ». Certains meubles sont aussi étiquetés « sans retardateur de flamme »
- **Aspirer** régulièrement les tapis, canapés et fauteuils de voiture
- Consommer de préférence des **légumes bio** et des **poissons en bas de chaîne alimentaire** (sardine, macro) plutôt que ceux en haut de la chaîne alimentaire (anguille, brème, carpe, brochet, thon, dorade,...) dont la concentration des polluants persistants est plus forte en raison de la bioaccumulation.
- Limiter la consommation de fast-food ou de pizzas box.

## Recommandations générales (Rappel)

D'une manière générale, **aérer votre habitation 2 fois par jour** (matin et soir) afin d'éliminer les polluants intérieurs et pensez à **vérifier et à entretenir régulièrement votre système de ventilation** (nettoyage des filtres,...)

La poussière stocke tous les polluants intérieurs et est particulièrement toxique pour les enfants en bas âge qui rampent ou portent toute chose à leur bouche. Il est donc conseillé de nettoyer régulièrement la poussière, à l'**aspirateur** ou simplement au **chiffon microfibre**. Le sol peut être lavé simplement à l'**eau ou au savon noir** si nécessaire afin d'éviter l'utilisation de produits chimiques.



## Pour aller plus loin

- **Entretien de Nicolas Thierry**, député à l'origine de la loi visant l'interdiction des PFAS : <https://vert.eco/articles/nicolas-thierry-depute-a-lorigine-de-la-loi-sur-les-pfas-cest-le-scandale-sanitaire-de-ce-debut-de-21eme-siecle>
- **Étude mettant en évidence le lien entre une exposition aux PFAS pendant la grossesse et une dégradation du placenta**, dont le rôle est majeur pour le

développement du fœtus : [https://www.lemonde.fr/planete/article/2025/02/19/pfas-l-exposition-aux-polluants-eternels-associee-a-des-alterations-du-placenta\\_6554596\\_3244.html](https://www.lemonde.fr/planete/article/2025/02/19/pfas-l-exposition-aux-polluants-eternels-associee-a-des-alterations-du-placenta_6554596_3244.html)

**Cette lettre d'information vous est envoyée par le CPIE Logne et Grand-lieu**  
Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement Logne et Grand-Lieu

En application du Règlement sur la Protection des Données (RGPD), les informations demandées sont nécessaires au traitement de demande d'information. Vous pouvez accéder à ces informations, en demander la rectification ou la suppression. Pour exercer ce droit, vous pouvez envoyer un mail à : [accueil@cpie-logne-et-grandlieu.org](mailto:accueil@cpie-logne-et-grandlieu.org)