



CPIE LOGNE ET GRAND-LIEU

CENTRE PERMANENT D'INITIATIVES POUR L'ENVIRONNEMENT

Les actualités du CPIE

# avril 2025



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

Vous recevez cette **troisième** 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, entre janvier et juillet 2025, vous recevrez mensuellement un mail présentant un polluant et des conseils pour limiter le risque d'exposition. Après les Composés Organiques Volatiles et les PFAS, nous aborderons ce mois-ci **les plastifiants et plus particulièrement**

les phtalates et le Bisphénol A, reconnus comme perturbateurs endocriniens.

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.

## ZOOM SUR LES PHTALATES ET BISPHÉNOL A (BPA) : DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS NOS MAISONS

---

### Qu'est ce que c'est ?

Pour rappel, les **perturbateurs endocriniens** (PE) constituent une **menace mondiale** pour la santé humaine et l'environnement selon le rapport conjoint de l'OMS – PNUE du 19/02/2013. Ils sont en effet responsables de **nombreux effets sanitaires** (baisse de la fertilité, puberté précoce, cancers, dysfonctionnement thyroïdien,...) et sont présents dans de nombreux objets du quotidien : plastiques, retardateurs de flamme, anti-tâches, anti-adhésifs, etc.

Dans cette newsletter, nous nous intéresserons aux **plastiques et plus particulièrement aux phtalates et bisphénols A (BPA)**, reconnus comme perturbateurs endocriniens. Les phtalates sont des substances chimiques ajoutés dans de nombreux produits en plastiques afin de rendre le produit plus souple, élastique ou flexible, ou bien plus résistant aux chocs et au froid. Le BPA est également une substance chimique de synthèse utilisé comme additif pour durcir le plastique. Depuis 2013, l'usage du BPA est proscrit dans la composition des contenants alimentaires pour les bébés (biberons). Cette réglementation a été élargie en 2015 à tous les contenants alimentaires (bouteilles, conserves, etc). Néanmoins, cette substance a été remplacée par d'autres bisphénols (BPF ou BPS) pour lesquels nous avons peu de recul et qui sont également suspectées être des perturbateurs endocriniens.



## Où les trouve-t-on ?

## PHTHALATES

Les **phthalates** sont des substances chimiques présentes dans de **nombreux produits** de consommation courante (emballages alimentaires, jouets, vêtements, revêtements de sol en vinyle, produits d'entretien, produits cosmétiques, parfums, peintures,...)

Ils sont utilisés pour conférer de la **flexibilité** au plastique comme c'est le cas par exemple du film étirable alimentaire en chlorure de polyvinyle (PVC), des revêtements de plancher, des jouets de bain en plastique,... Les phtalates peuvent également être ajoutés **aux produits ménagers ou cosmétiques** pour diverses raisons : augmenter le **pouvoir de pénétration** d'un produit sur la peau, empêcher un vernis à ongles de craquer, pour conserver les parfums,...



## BISPHENOL A (BPA)

Comme évoqué précédemment, le **Bisphénol A** est quant à lui aujourd'hui **interdit** dans les **contenants alimentaires**. En revanche, il est encore fréquemment utilisé dans de nombreux secteurs d'activité. L'ANSES, dans le cadre de ses travaux sur les perturbateurs endocriniens, a identifié près d'une **soixantaine de secteurs** utilisant potentiellement cette substance en France et a listé de manière non exhaustive les usages, articles et préparations susceptibles de contenir du bisphénol A (câbles, mastics, adhésifs, optiques de phares, articles de sports, fluides de freinage, matériel d'installation électrique, appareils électroménagers, dispositifs et appareils médicaux, encres d'imprimerie,...), montrant ainsi qu'une **très grande diversité de produits** et d'articles était concernée.



## Comment limiter l'exposition ?

Voici quelques recommandations pour limiter votre exposition aux Phtalates et Bisphénols A dans votre habitation :

- **Produits cosmétiques / ménagers :**
  - **Limiter le nombre** de produits appliqués sur la peau
  - Privilégier les produits avec le **moins d'ingrédients** possible et les plus **naturels** possibles.
  - S'appuyer sur les **labels** et **pictogrammes de danger** pour faire son choix (cf. encart ci-dessous)
  - Éviter les produits **sans rinçage** (laque, vernis, crème,...)
  - Ne pas appliquer de produits sur une **peau lésée**
  - Respecter les **dosages** et les **précautions d'emploi** et ne pas mélanger les produits entre eux
- **Alimentation :**
  - Préférer les récipients en **verre** ou en **inox** qui sont **inertes** (les récipients en plastiques sont instables et favorisent la migration des substances toxiques vers l'aliment, surtout pour les produits chauds, gras ou acides)
  - Évitez le contact des **films alimentaires étirable** directement avec les aliments
- **Jouets :**
  - Privilégier les **jeux en bois**.



- Pour les jeux en plastiques, privilégier des **jeux d'occasion récent** qui sont soumis à plus de contraintes réglementaires que les anciens concernant les substances nocives

- **Vêtements :**

- Les vêtements sont pollués par de nombreuses substances chimiques (parfums, phtalates, formaldéhyde,...). Pour réduire les risques, privilégier les **textiles d'occasion**
- Si vous optez pour du neuf, **laver** systématiquement les vêtements avant de la première utilisation
- Évitez les vêtements avec un motif **floqué**



## Labels et pictogrammes :

Il n'est pas toujours simple de s'y retrouver face à la quantité de labels présents sur les étiquettes. Voici quelques labels sur lesquels vous pouvez vous appuyer. La plupart d'entre eux ne garantissent néanmoins pas l'absence totale de produits chimiques, notamment pour les parfums de synthèse et il convient donc de les mettre en corrélation avec la liste d'ingrédients et les pictogrammes de danger.

Voici quelques exemples de labels sur lesquels vous appuyer (liste non exhaustive)

Produits cosmétiques / ménagers



Labels (à gauche) et Pictogramme de danger (ci-dessous)

Produits alimentaire



Vêtements



Jouets



Les pictogrammes de danger vous donnent également une idée de la toxicité du produit. En voici quelques uns à retenir :



## Pour aller plus loin

- **A écouter** - La parenthèse scientifique : émission radio proposée chaque mois par la Fondation evertéa, en partenariat avec Radio BLV pour vous parler science. **Podcast S4E5 - Vous reprendrez bien un peu de plastique ?** A écouter ici : <https://fondationevertéa.org/partager-la-connaissance/les-videos-de-la-fondation/la-parenthese-scientifique/>
- **A lire** - Microplastique, Nanoplastiques : quels effets sur la santé ? <https://theconversation.com/microplastiques-nanoplastiques-quels-effets-sur-la-sante-245092>
- **A lire** - Nombreux articles sur le plastique publiés par l'ONG WECF : <https://wecf-france.org/etiquette/plastiques/> et sur le site Acteurs Actions Santé Environnement Nouvelle Aquitaine : <https://www.santeenvironnement-nouvelleaquitaine.fr/?s=plastique>

**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)