

Comment éviter les polluants et les PE ?

Etre un consommateur avisé : consommer moins mais mieux

Références et conseils de lecture

Les ustensiles de cuisine

119 perturbateurs endocriniens dans les additifs des matériaux à usage alimentaire.

Éviter les casseroles, poêles, moules à gâteaux avec un revêtement anti-adhésif (les bannir s'ils sont rayés), en aluminium, en silicone : utiliser verre, inox, céramique, terre réfractaire.



CONSEIL

Ne jamais mettre de contenants plastiques au micro-ondes.

Les emballages



Enlever les produits secs (farine, pâtes, riz) de leurs emballages, il peut y avoir des migrations de molécules polluantes, les stocker dans des bocaux en verre.

CONSEIL

La Fédération du Commerce et de la Distribution (FDC) conseille aux femmes enceintes, enfants et personnes immuno-déprimées d'éviter de mettre du papier d'aluminium au contact d'aliments acides et du film plastique au contact d'aliments gras.

« Les clés pour bien manger, 2019. »



Choisir des produits de qualité n'est pas facile, la composition des produits alimentaires est complexe et les listes d'ingrédients sont difficiles à comprendre. Les labels peuvent nous aider à choisir.



<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Signe-de-qualite>

Lire les étiquettes : caractères tout petits, en couleurs, termes parfois très scientifiques... Courage : on n'achète pas de nouveaux produits tous les jours...

Utiliser les applications sur smartphone qui peuvent nous aider à comprendre la composition des produits alimentaires. Restons vigilants : **rechercher les informations** et **vérifier** les sources.

Privilégier, dans nos achats au quotidien, ceux qui limitent le gaspillage alimentaire tout en protégeant l'environnement. Moins de pesticides dans notre assiette, moins dans les champs.

Réglementation. La France est pionnière en Europe pour la protection contre les dangers des PE. Elle s'est dotée en 2014 d'une Stratégie Nationale sur les Perturbateurs Endocriniens. En ce qui concerne les produits chimiques, l'Europe s'est dotée d'une réglementation plus contraignante qu'ailleurs.

Quant aux pesticides, s'ils sont interdits depuis 2018 pour les collectivités, depuis 2019 pour les particuliers, ils restent autorisés en agriculture. Seules des expérimentations pour diminuer les quantités épanchées sont menées. L'agriculture biologique les interdit et devrait être davantage encouragée.

En tant que consommateurs, nous devons rester vigilants et utiliser nos « actes d'achats » pour faire contrepoids aux lobbies.

Publications du CDAFAL :



Consultation sur <https://bit.ly/2DvtlqB>

RÉSEAU ENVIRONNEMENT SANTÉ

À l'origine de l'interdiction du bisphénol A dans les biberons et les contenants alimentaires | reseau-environnement-sante.fr

GÉNÉRATIONS FUTURES

Défendre l'environnement et la santé, en agissant au niveau local, national ou international | generations-futures.fr

60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Revue de l'Institut National de la Consommation | 60millions-mag.com

WEFC

Femmes en Europe pour un futur commun, ONG. Agir sur l'environnement, l'agriculture, la biodiversité, l'énergie... | wecf.eu

DGCCRF

Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes | economie.gouv.fr/dgccrf

CONSEIL NATIONAL DE LA CONSOMMATION

| economie.gouv.fr/cnc

UFC QUE CHOISIR

Association de consommateurs | quechoisir.org

Dépliant réalisé et édité par le CDAFAL 42 et les associations familiales laïques : AFL Saint-Étienne, AFL Veauche et AFL Santé.

Avec le soutien financier



MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE



FDVA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DES VEILLEURS DE L'ASSURANCE MALADIE



Le Cdafal, association familiale laïque, a les agréments **consommation** et **santé**. Pour lui, les critères sociaux et environnementaux sont indispensables à une consommation citoyenne soucieuse aussi de la santé de ceux qui produisent ou fabriquent.

CDAFAL : 28 rue Polignais, 42000 St-Etienne - cdafal42@orange.fr - 04 77 32 64 95

Comité de rédaction : N. Damon, V. Di Rocco, P. Massardier, S. Ménigot, F. Meyer | 2019

Illustrations : Claudine Sauvinet - klodout@hotmail.fr | Imprimé sur papier 100% recyclé avec encres bio

Pollution & alimentation Protégeons notre santé



Scientifiques, politiques, associations et médias nous alertent sur la présence de nombreux produits chimiques dans notre quotidien. Les polluants dans l'alimentation sont nombreux. Ils proviennent de l'agriculture, des industries agroalimentaires et pharmaceutiques.

Exemples d'aliments pollués



Pommes : dans les vergers, des herbicides (glyphosate), des fongicides et des insecticides, plus des hormones sont régulièrement pulvérisés



Muesli : 100 % des mueslis non bio, analysés, contiennent des pesticides susceptibles d'être des perturbateurs endocriniens (PE).
(Génération futures, Rapport EXPERT 7, septembre 2016).



Eau du robinet : présence de pesticides, résidus de médicaments... Même si de gros progrès sont faits sur les traitements de l'eau. L'atrazine et ses dérivés sont détectés alors que cet herbicide du maïs a été interdit en 2003.

Poisson : présence de mercure et de dioxines. Les risques de contamination sont plus importants s'il s'agit de gros poissons prédateurs, mais l'intérêt nutritionnel est jugé supérieur aux risques sanitaires.

CONSEIL

Varié les espèces, pas plus de 2 fois par semaine.



Yaourts : alors que la réglementation française interdit l'ajout d'additifs, dans le yaourt, produit simple et sain, or les grandes marques en incorporent par le biais de fruits ou de parfums.

CONSEIL

Mettre de la confiture maison dans le yaourt nature.



Conservateurs, colorants et autres additifs

320 additifs sont autorisés dans les produits alimentaires en Europe.

Certains additifs sont allergisants, voire cancérigènes, comme le dioxyde de titane E171, **un colorant** que l'on retrouve aussi bien dans les bonbons que dans les médicaments. La vigilance des consommateurs a permis que son utilisation soit suspendue dans les denrées alimentaires au 1^{er} janvier 2020 (arrêté du 17.4.2019).

Le nitrite de sodium E250, **un conservateur**, ajouté à la charcuterie, aux plats cuisinés, produit des composés cancérigènes dans l'organisme (nitrosamines).



Les exhausteurs de goût et les arômes masquent souvent la pauvreté des matières premières, d'où une perte d'habitude aux goûts primaires (sucré, salé, amer, acide...) surtout chez les enfants et un oubli des saveurs plus subtiles des produits naturels.

Parmi les aliments les plus chargés en additifs et arômes on peut citer :

- les boissons sucrées,
- les confiseries,
- la charcuterie,
- les produits allégés et/ou ultra-transformés...



La revue 60 millions de consommateurs a établi une liste de 50 additifs à proscrire (Hors-série mai-juin 2018).

À NOTER

Les études portent sur chaque additif sans tenir compte du cumul ni des effets cocktail.



Des polluants particuliers : les PE

Un perturbateur endocrinien, c'est quoi ?

« *Substance étrangère à l'organisme ou mélange altérant les fonctions du système hormonal et provoquant des effets néfastes sur la santé d'un organisme ou de ses descendants.* »

(Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé - OMS)

Quelques exemples

• **Les bisphénols A, B, F et S**, dans les contenants alimentaires (Bisphénol A interdit en France depuis 2015), encore utilisé dans les amalgames dentaires.

• **Les perfluorés** dans les emballages, mais aussi dans les ustensiles avec antiadhésifs (exemple des poêles avec du téflon) et dans les imperméabilisants.



• **Les phtalates** dans les films plastiques autour des aliments, dans les jouets pour bébés entre autres.

• **Les parabènes**, utilisés comme conservateurs dans les boissons ou les aliments, les médicaments.

Pourquoi les éviter ?

Ils sont dangereux pour la santé : troubles de la reproduction, malformations, augmentation des maladies chroniques (cancers, diabète, obésité...), troubles du comportement, autisme, Alzheimer... Ils pénètrent par la bouche, le nez (voies respiratoires), la peau. Ils sont partout ! Ils fonctionnent en leurrant le système hormonal :

- en imitant les hormones naturelles,
- en bloquant les actions des hormones,
- en modifiant le taux d'hormones circulant dans le sang.

À faible dose, à certaines périodes, ils peuvent avoir des effets irréversibles sur le fœtus et le jeune enfant. Leurs effets peuvent se retrouver sur **plusieurs générations**. Enfin, il existe des effets synergiques, dits **effet cocktail**, qui décuplent les effets individuels de chacun des polluants.

Comment éviter les polluants et les PE ?

Les produits

Pour les **aliments transformés**, privilégier ceux dont la liste d'ingrédients est courte. Éviter les **produits ultra-transformés** comme les margarines, les nuggets, les plats cuisinés...

Préférer les produits frais, bruts, locaux et de saison. Plus le temps de transport est long et plus il y a nécessité de traitements.



Privilégier le bio. Une diminution de 25 % du risque de cancer a été observée chez les consommateurs " réguliers " d'aliments issus de l'agriculture bio. C'est ce que révèle une étude épidémiologique menée par une équipe de l'Inra, l'Inserm, l'Université Paris-13, le CNAM, grâce à l'analyse d'un échantillon de 68 946 participants (cohorte NutriNet-Santé 2018).

Pour maîtriser notre budget, tout en achetant des produits bio, privilégions les circuits courts, les AMAP, les produits secs, en vrac, rééquilibrions les protéines animales et végétales. En diversifiant notre alimentation, nous évitons de nous exposer aux mêmes substances polluantes.

Les contenants

Les bouteilles plastiques : des particules dangereuses peuvent passer dans le contenu, surtout avec la chaleur et le vieillissement de la matière.

Vérifier la date sur les bouteilles plastiques, ne pas les réutiliser. Ne pas les laisser au soleil. **Rechercher les logos** placés sous les contenants :

À ÉVITER :

Ces plastiques sont les plus susceptibles de faire migrer les plastifiants toxiques dans le contenu.



MOINS DANGEREUX :

Les plastiques avec les numéros 2, 4 et 5

