



Parlons de prévention :

Réduire l'exposition aux substances toxiques



Repérer ces principaux produits chimiques dangereux...

Le BPA (Bisphénol A) présent dans le revêtement des boîtes de conserve, les tickets de caisse et les produits en plastique tels que les bouteilles d'eau, les emballages alimentaires. Utilisez des produits frais ou congelés plutôt que des conserves et évitez de mettre les récipients en plastique au micro-ondes.

Les retardateurs de flamme tels que les PBDE, les RFB et les RF organophosphorés dans les appareils électroniques, les meubles et les pyjamas pour enfants. Ces produits chimiques peuvent se retrouver dans la poussière de la maison. Veillez donc à limiter le niveau de poussière (voir « Aérez votre espace », page 2). Choisissez également des pyjamas pour enfants sans « retardateurs de flamme ».

Les Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques (HAP) dans les viandes grillées au charbon, la fumée de tabac et les gaz d'échappement des voitures. Minimisez la carbonisation lorsque vous faites des grillades en utilisant des marinades, en réduisant les niveaux de chaleur et en évitant les temps de cuisson prolongés. Évitez de laisser tourner votre moteur lorsque vous attendez en voiture.

Les parabènes dans les produits de toilette et les cosmétiques. Recherchez des produits ne contenant pas de parabène parmi leurs ingrédients ou portant la mention « sans parabène ».

Les substances per- et polyfluoroalkylées (PFAS) dans les textiles anti-taches, les vêtements imperméables et les ustensiles de cuisine anti-adhésifs. Utilisez des casseroles en fonte, en acier ou en céramique plutôt que des ustensiles de cuisine anti-adhésifs ou en téflon. Essayez d'éviter les vêtements étiquetés « résistant aux taches » ou « résistant à l'eau. »

Les pesticides y compris les insecticides et herbicides utilisés à la maison, au jardin ou à proximité dans l'agriculture. Stockez les aliments dans des récipients hermétiques, essuyez les miettes et colmatez les fissures des fenêtres et des portes pour décourager les nuisibles. Achetez des produits biologiques autant que possible.

Les phtalates dans les plastiques souples comme les revêtements de rideaux de douche, les parfums, les produits de toilette, les cosmétiques et les emballages alimentaires. Choisissez des produits étiquetés « sans phtalates » et optez pour des rideaux de douche en tissu plutôt qu'en vinyle.

Le triclosan dans les produits de toilette et les cosmétiques tels que le savon antibactérien et le dentifrice. Consultez les étiquettes des produits pour éviter le triclosan.

Prendre le temps de lire les étiquettes des produits

Certains produits peuvent contenir des substances chimiques qui ne sont pas mentionnées sur l'étiquette. Par exemple, l'ingrédient « **parfum** » peut contenir de multiples produits chimiques potentiellement dangereux.

Choisissez des produits de nettoyage, des articles de toilette et des cosmétiques portant la mention « **sans parfum** ».

Choisissez « **Sans retardateur de flamme** » ou « **TB 117-2013** », plutôt que « **résistant au feu** » ou « **conforme au TB 117** » pour les pyjamas pour enfants, les meubles et la literie.

POURQUOI RÉDUIRE LE TAUX D'EXPOSITION ?

La plupart des produits chimiques n'ont pas fait l'objet de tests de sécurité >>>

Plus de 86 000 agents chimiques ont un usage homologué par la loi sur le contrôle des substances toxiques (TSCA), beaucoup ayant des effets connus ou présumés sur la santé. Par le passé, l'Agence de protection de l'environnement (EPA) n'était pas tenue par le Congrès de mener des tests complets sur les substances toxiques. Ce n'est qu'en 2016 que le Congrès a modifié la TSCA et exigé des évaluations spécifiques des produits chimiques nouveaux et existants. Toutefois, le processus de réglementation des substances chimiques fait face à des retards et des obstacles commerciaux.

Nous sommes exposés quotidiennement à des mélanges inconnus d'agents chimiques synthétiques >>>

Chaque jour, nous sommes exposés à des centaines de produits chimiques synthétiques. Les scientifiques commencent tout juste à étudier les conséquences sur la santé de l'exposition aux mélanges de nombreux produits chimiques et la façon dont ces expositions s'accumulent au cours d'une vie. Entre-temps, il existe des moyens de réduire l'exposition aux substances chimiques courants pouvant entraîner des problèmes de santé (voir page 2).

Les nourrissons, les enfants et les jeunes adultes sont les plus vulnérables >>>

Le corps humain est plus vulnérable pendant certaines périodes sensibles du développement ou « fenêtres de sensibilité ». Par exemple, les expositions précoces dans l'utérus, pendant la petite enfance et l'enfance, ainsi que durant la puberté, peuvent avoir des effets négatifs sur la santé plus tard.



VOIR LA PAGE 2 POUR PLUS D'INFORMATIONS >>>

SEPT MESURES FONDAMENTALES POUR RÉDUIRE L'EXPOSITION...

Voici sept des mesures les plus simples que vous pouvez prendre pour réduire votre exposition et celle de votre famille. C'est en fait assez simple : commencez par de petites choses et avancez pas à pas.

Lavez-vous les mains >>>

Lavez-vous fréquemment les mains, surtout avant de manger et après avoir manipulé des produits contenant des substances chimiques agressives, y compris les produits de nettoyage. Utilisez un savon sans parabènes ni triclosan (voir page 1).

Retirez vos chaussures >>>

Déchaussez-vous à la porte pour éviter d'entraîner des pesticides et autres produits chimiques à l'intérieur. Demandez à vos invités de faire de même. Les produits chimiques qui pénètrent dans votre maison peuvent s'accumuler dans la moquette et présenter des risques, notamment pour les nourrissons, les jeunes enfants et les animaux domestiques.

Prenez des douches plus courtes >>>

Prenez des douches plus courtes pour limiter l'inhalation des produits chimiques en suspension dans l'air et réduire l'absorption par la peau des produits chimiques contenus dans l'eau et les produits de douche.



Conservez les aliments en toute sécurité >>>

Transférez les aliments et les restes dans un récipient hermétique en verre, en acier inoxydable ou en céramique. Essayez de ne pas utiliser de récipients en plastique pour les aliments ou les boissons pour la cuisine ou le stockage. Les produits chimiques tels que le BPA et les phtalates (voir page 1) peuvent passer du plastique aux aliments, surtout lorsqu'ils sont chauffés ; évitez donc de passer le plastique au micro-ondes.

Aérez votre espace >>>

Ouvrez les fenêtres de temps en temps pour ventiler l'air intérieur. Interdisez de fumer à l'intérieur et évitez d'utiliser des désodorisants commerciaux, qui peuvent contenir des produits chimiques dangereux. Les produits chimiques toxiques, tels que les retardateurs de flamme (voir page 1), se retrouvent dans la poussière de la maison. Pour limiter les niveaux de poussière, utilisez un aspirateur équipé d'un filtre HEPA et nettoyez avec une serpillière/un chiffon humide ou un chiffon en microfibre, qui peuvent tous retenir la poussière sans utiliser de produits de nettoyage agressifs.



Achetez des produits frais et biologiques >>>

Achetez des fruits et légumes biologiques aussi souvent que possible. Les produits frais sont les meilleurs, mais préférez les produits secs ou congelés aux conserves. Cela permettra de réduire l'exposition aux résidus de pesticides sur les fruits et légumes, ainsi qu'au BPA et aux phtalates (voir page 1) dans les emballages alimentaires et les boîtes de conserve.

Informez-vous >>>

Informez-vous, vous et votre famille, sur les dangers des produits chimiques toxiques. Recherchez des alternatives plus sûres pour les produits que vous utilisez souvent, comme les produits de nettoyage, les produits de toilette, les cosmétiques, les produits d'entretien des pelouses, etc. Si vous avez un pouvoir d'achat sur le lieu de travail ou dans la communauté, optez pour des produits moins toxiques lorsque vous prenez des décisions.



PRÉSENTONS-NOUS !

La **Massachusetts Breast Cancer Coalition (MBCC)** se consacre à la prévention des causes environnementales du cancer du sein à travers l'éducation communautaire, la défense de la recherche et la transformation des politiques publiques.

De nombreux produits chimiques préoccupants sont des agents chimiques qui s'échappent des usines. Des études ont révélé la présence de centaines de produits chimiques toxiques fabriqués par l'homme dans l'air, l'eau, la nourriture, les produits de consommation, ainsi que dans des échantillons de sang et d'urine humains.

Parlons de prévention : le projet Réduire l'exposition aux substances toxiques vise à prévenir les maladies, comme le cancer du sein, en décrivant les moyens d'éviter les produits chimiques dangereux. Dans le cadre de ce projet, cette brochure présente les mesures principales à prendre pour réduire les expositions toxiques à la maison et choisir des alternatives plus sûres aux produits nocifs utilisés quotidiennement.

CONTACTEZ-NOUS

Massachusetts Breast Cancer Coalition
info@mbcc.org
www.mbcc.org

 www.facebook.com/mbccorg

 www.twitter.com/mbccprevention

 www.youtube.com/mbccorg

 www.instagram.com/mbccorg

Pour plus d'informations >>>

Massachusetts Breast Cancer Coalition, www.mbcc.org

Silent Spring Institute, un organisme de recherche indépendant à but non lucratif fondé par la Massachusetts Breast Cancer Coalition pour étudier le lien entre l'environnement et la santé, notamment le cancer du sein, www.silentsspring.org

« **Breast Cancer and the Environment: Prioritizing Prevention** » Comité de coordination interagence de recherche sur le cancer du sein et l'environnement disponible à l'adresse suivante https://www.niehs.nih.gov/about/assets/docs/breast_cancer_and_the_environment_prioritizing_prevention_508.pdf

« **Reducing Environmental Cancer Risk: What we can do now** », rapport annuel du président du panel Cancer 2008-2009 disponible sur https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp2009-2009rpt/pcp_report_08-09_508.pdf