

Évaluez  
votre exposition  
aux perturbateurs endocriniens



Retrouvez notre questionnaire sur

[www.gynefam.fr](http://www.gynefam.fr)



FAVORISE UNE FERTILITÉ  
NORMALE CHEZ LA FEMME\*

OVUNOL®



Une formule unique  
au service de la fertilité\*

Sans nanoparticules

COMPLÉMENTS  
ALIMENTAIRES

Nutriments essentiels pour la maman  
et le bébé durant toute la grossesse  
et l'allaitement



\*Le zinc contribue à une fertilité et à une reproduction normales. Compléments alimentaires à consommer dans le cadre d'un mode de vie sain. Ils ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Réf. EFFIK : 2256/1223 - décembre 2023.

Laboratoire EFFIK  
Bâtiment « Le Newton »  
9/11 rue Jeanne Braconnier  
92366 MEUDON LA FORET  
Tél : 01 41 28 20 20  
Effik société Anonyme  
au capital de 1 550 654,40 €  
RCS Nanterre 387 968 464



LES PERTURBATEURS  
ENDOCRINIENS

Tout comprendre pour  
bien vous protéger



# LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Tout comprendre en un clin d'œil<sup>1,2</sup>



Substances étrangères à l'organisme



Perturbent et interfèrent avec notre système hormonal



Se trouvent partout dans notre environnement (emballages, produits ménagers, pesticides, cosmétiques etc)

Les modes de contaminations sont multiples :<sup>2,3</sup>



PAR INGESTION (eau, alimentation)



PAR INHALATION (air intérieur et extérieur)



PAR PASSAGE CUTANÉ (crèmes, cosmétiques)



VIA LA BARRIÈRE PLACENTAIRE ET LE LAIT MATERNEL

⚠  
Votre bébé peut donc être exposé à travers vous pendant la grossesse et l'allaitement.

L'enjeu est double!



Risques pour votre santé (cancers, infertilité, diabète...)



Risques pour votre bébé (malformations, anomalies du développement...)

Future et jeune maman, Vous êtes particulièrement à risque Protégez-vous!

## COMMENT S'EN PROTÉGER ?

Limiter au maximum votre exposition

L'exposition aux perturbateurs endocriniens dépend des habitudes de consommation et du mode de vie de chacun. Elle peut être réduite en adoptant des mesures simples. Pour cela, voici :

### Ce qu'il faut éviter<sup>4,5,6</sup>

- Le tabac
- Les plats industriels, riches en conservateurs et colorants
- Les canettes, boîtes de conserves, emballages plastiques
- Réchauffer les aliments au micro-ondes dans des récipients et emballages en plastique
- Les travaux (notamment de peinture) pendant la grossesse
- L'utilisation de parfums et produits parfumés (diffuseurs d'odeurs, bougies parfumées, etc)



### Ce qu'il faut limiter<sup>4,5</sup>

- L'utilisation de certains produits cosmétiques (préférer des produits à compositions simples)
- L'utilisation de produits d'entretien, dont les produits en spray notamment



### Ce qu'il faut faire<sup>4,5,6</sup>

- Préférer les produits avec label bio
- Éplucher les fruits et légumes, et préférer les aliments frais ou surgelés
- Aérer régulièrement chaque pièce de son logement, et en particulier lors de bricolage, de cuisine, de ménage (permet de renouveler l'air et d'évacuer les polluants)
- Laver les vêtements et les jouets neufs avant de les utiliser
- Préférer les contenants en verre pour les aliments



## COMMENT S'EN PROTÉGER ?

Limiter l'effet de cette exposition

Supplémentation en :<sup>7</sup>



Pendant toute la grossesse et jusqu'à la fin de l'allaitement

Des études ont montré que :

La supplémentation en vitamine B9 protégerait des effets indésirables des perturbateurs endocriniens durant le développement prénatal.<sup>8</sup>

Les troubles thyroïdiens dus aux perturbateurs endocriniens peuvent se manifester par des troubles neuro-développementaux et cognitifs. L'iode contribue à une fonction thyroïdienne normale. De plus, chez la femme enceinte et pendant l'allaitement, les besoins en iode sont plus élevés.<sup>9,10</sup>

Parlez-en à votre médecin, sage-femme ou pharmacien qui pourra vous conseiller des compléments alimentaires adaptés si nécessaire.

#### Sources :

1. INRS. Dossier Perturbateurs endocriniens. Mis à jour le 01/07/2021 • 2. INSERM. Perturbateurs endocriniens. Mis à jour le 02/10/2018. Consultable en ligne sur : <https://www.inserm.fr/dossier/perturbateurs-endocriniens/> • 3. WHO. State of science Endocrine Disrupting Chemicals 2012. Summary for decision-makers 2013. • 4. Ministère du travail, de la Santé et des Solidarités. Limiter les expositions aux perturbateurs endocriniens - Fiche pour le patient. Mis à jour le 01/12/2023. • 5. Institut National du Cancer. Perturbateurs endocriniens - Etat des lieux et des connaissances. Juillet 2019. • 6. Santé publique France. 1000 premiers jours - Là où tout commence. Consultable en ligne sur : <http://www.1000-premiers-jours.fr/www.1000-premiers-jours.fr> • 7. Corbett GA, Lee S, Woodruff TJ. Nutritional interventions to ameliorate the effect of endocrine disruptors on human reproductive health: A semi-structured review from FIGO. Int J. Gynecol Obstet. 2022. • 8. Pacyga DC, Sathyanarayana S, Strakovsky RS. Dietary Predictors of Phthalate and Bisphenol Exposures in Pregnant Women. Adv Nutr. 2019. • 9. Brucker-Davis F, Hieronimus S, Fenichel P. Thyroïde et environnement. Presse Med. 2016. • 10. Anses. Iode : Fonctions, sources alimentaires, et besoins nutritionnels. Mis à jour le 27/10/2022.