

## **PERTURBATEURS ENDOCRINIENS**

Cette sélection a été réalisée par les documentalistes du réseau EDD en Occitanie.  
Les documents cités sont disponibles dans les centres de ressources ou en ligne.

## SOMMAIRE

<b>Documents de référence.....</b>	<b>2</b>
Ouvrages .....	2
Vidéos .....	4
Documents numériques.....	7
Sites web militants .....	9
Plans régionaux et nationaux.....	9
<b>Outils pédagogiques .....</b>	<b>10</b>
Affiches et infographies.....	10
Guides, fiches.....	11
Vidéos .....	12
Jeux.....	13
Applications digitales.....	14

Indication pour une bonne utilisation de ce guide : les **documents de référence** permettent d'approfondir le sujet en auto-formation, tandis que les **outils pédagogiques** sont directement utilisables comme support lors d'une action éducative.

#Des mots-clefs sont associés à certains titres pour vous guider.



## ACCÈS AUX CENTRES DE RESSOURCES

<b>GRAINE Occitanie</b>	<b>CPIE du Gard</b>	<b>RéeL – CPIE de Lozère</b>
Sur rendez-vous	Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h30 à 17h30.	Du lundi au vendredi de 14h à 17h.
26 Allée de Mycènes 34 000 Montpellier	155 rue du Faubourg de Rochebelle 30100 Alès	9 rue Célestin Freinet 48400 Florac
marie-melaine.berthelot@graine-occitanie.org	helene.clavreuil@cpieguard.fr	contact@reel48.org

Pour une recherche plus large, rendez-vous sur notre site web : [www.graine-occitanie.org/ressources](http://www.graine-occitanie.org/ressources)

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

### OUVRAGES

#### Et notre santé alors ? #santé

Pour être en bonne santé, nous avons besoin de vivre dans une nature respectée, dénuée de pollution. Mais de plus en plus de jeunes sont atteints de cancer, de diabète, d'asthme, d'obésité, d'allergies, d'infertilité, de troubles du comportement, d'autisme, etc., conséquences directes d'un manque de considération des liens santé-environnement par des responsables politiques et économiques.

Reybier, Pauline ; Rieussec-Fournier, Martin (1985-....) Et notre santé alors ? Thônex (Suisse) : Jouvence éditions DL 2015 1 vol. (159 p.)

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=10656](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=10656)

#### Les perturbateurs endocriniens

Cet ouvrage, après avoir expliqué ce que sont les perturbateurs endocriniens, leurs effets sur la santé et les mesures politiques et réglementaires prises pour s'en prémunir, propose des conseils pratiques et simples à mettre en œuvre pour se protéger.

CARO Denise, SLAMA Rémy, *Les perturbateurs endocriniens*, Quae, 2017.

#### Manger aujourd'hui... #consommation #alimentation

Ce livret veut apporter quelques réponses à tous les consommateurs qui s'interrogent sur leur alimentation : sa provenance, ses conditions de production, sa composition et qui veulent la faire évoluer pour une meilleure prise en compte de leur santé, mais aussi dans le respect de l'environnement et de ceux qui produisent. Il ne repose pas sur une idéologie mais sur des constats scientifiques, environnementaux, économiques et sociaux. Il se veut le plus pratique possible, au plus proche de notre quotidien. Avant tout, nos choix alimentaires sont guidés par nos émotions, le plaisir de la table, la convivialité, les aspects identitaires et sociaux liés aux ancrages culturels sans oublier le prix. À chacun de trouver l'alimentation qui lui convient le mieux !

Manger aujourd'hui... [S.I.] : Maison de la consommation et de l'environnement Mars 2015 47 p.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=9340](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=9340)

<http://www.mce-info.org/upload/manger-aujourd'hui.pdf>

### Menace sur la santé des femmes #santé femme

Cet ouvrage est une alerte concernant les troubles de la santé causés par les perturbateurs endocriniens sur le système reproducteur féminin : puberté précoce, infertilité, cancer du sein. Il expose les résultats du travail d'un groupe de 18 scientifiques spécialisés dans l'étude des risques des substances chimiques exogènes présentes dans l'environnement et les organismes et qui agissent de façon néfaste sur le système reproducteur.

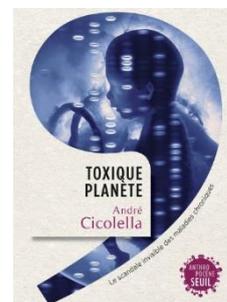
Women in Europe for a Common Future (WECF) (Annemasse, France) Ruffinengo, Elizabeth Menace sur la santé des femmes Gap : Y. Michel impr. 2012 1 vol. (133 p.)

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=8408](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=8408)

### Toxique planète, le scandale invisible des maladies chroniques

Aujourd'hui, dans le monde, deux décès sur trois sont le fait de maladies chroniques. L'environnement moderne est en cause. Pour les faire reculer, il faut repenser notre façon de vivre, de consommer et de travailler.

CICOLELLA André, *Toxique planète, le scandale invisible des maladies chroniques*, Seuil, 2013.



### Perturbateurs endocriniens. La menace invisible

Cet ouvrage destiné au grand public fait le point sur les perturbateurs endocriniens, ce qu'ils sont, où ils se trouvent et leurs effets potentiels sur la santé humaine. Il propose enfin des conseils pour les éviter.

JOBERT Marine, VEILLERETTE François, *Perturbateurs endocriniens. La menace invisible*, Buchet-Chastel, 2015.

### Pesticides, danger !

Associé aux notions de progrès, de propreté, de facilité et même, plus récemment, de qualité et de santé, l'usage des pesticides s'est généralisé en quelques décennies. Mais aujourd'hui, avec du recul et face à la banalisation des traitements, médecins, et scientifiques, collectivités et services de l'État, associations de consommateurs et d'environnement appellent à reconsidérer cette pratique. La présence de pesticides partout dans notre environnement est susceptible de porter atteinte à notre santé et à notre patrimoine naturel.

Maison de la consommation et de l'environnement Pesticides, danger ! 2001 30 p.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=5833](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=5833)

### Toxique ? Santé et environnement : de l'alerte à la décision

Cet ouvrage pose la question des impacts sur la santé des polluants dans lesquels nous vivons au quotidien et des politiques qui en découlent.

MARANO Francelyne, BAROUKI Robert, ZMIROU Denis, *Toxique ? Santé et environnement : de l'alerte à la décision*, Buchet-Chastel, 2015.



## VIDÉOS

### Tous exposés, tous concernés !

Cette conférence fait partie du cycle de conférences citoyennes « Santé en question » proposé par l'Inserm et Universcience. Les intervenants sont Robert Barouki (Inserm), Julie Cocquet (Inserm), André Cicolella (Réseau environnement santé), Bernard Jégou (Inserm), Gaïd Le Maner-Idrissi (Université Rennes 2).

*Tous exposés, tous concernés !* Cité des sciences, 2017, 1h28.

[Site de la Cité des sciences.](#)

### Ce qu'il faut savoir sur les perturbateurs endocriniens

L'épidémiologiste Rémy Slama répond aux questions sur les recherches, les particularités de leurs effets par rapport à d'autres pollutions, les pistes de réglementation...

*Ce qu'il faut savoir sur les perturbateurs endocriniens*, Universcience – Le Monde, 2014, 19 min.

[Site du Monde](#)

### Perturbateurs endocriniens, nos vies empoisonnées

Ce reportage du magazine Envoyé spécial cherche à savoir jusqu'à quel point nous sommes contaminés par les perturbateurs endocriniens, comment ils sont encadrés par la loi, et comment s'en protéger.

*Perturbateurs endocriniens, nos vies empoisonnées*, France télévisions, Envoyé spécial, 2018. 46 min.

[À voir sur Youtube](#)



### La Grande Invasion

Documentaire d'une heure sur les perturbateurs endocriniens, leurs origines et leurs impacts sur le corps. Le documentaire est très détaillé et complet.

HOREL Stéphane, *La Grand invasion*, Mosaique films, France 5, 2010, 52 min.

[À voir sur Youtube](#)

### Demain tous crétiens ? #santé enfant

C'est un DVD à louer ou à acheter sur Arte boutique. Documentaire qui observe l'impact des perturbateurs endocriniens sur notre cerveau pour savoir s'ils seraient responsables de la baisse de QI depuis 20 ans.

GILMAN Sylvie, DE LESTRADE Thierry, *Demain, tous crétiens ?*, ARTE France, Yuzu Productions, CNRS Images, 2017.

[ARTE Boutique](#)

[Site du film](#)

### Ensemble c'est mieux **#consommation**

Cette émission de télévision de France 3 Auvergne Rhône-Alpes propose un court reportage et une interview de Elisabeth Ruffinengo (WECF France). Les perturbateurs endocriniens sont abordés sous l'angle de leurs impacts et des conseils de consommation qui permettent de les limiter.

*Ensemble c'est mieux du 14 octobre 2020*, France 3 Rhône-Alpes, 9 min.

[À voir sur Youtube](#)

### Olivier Kah, invité du Magazine de la santé **#fertilité**

Interview du neurobiologiste Olivier Kah, auteur de *Perturbateurs endocriniens - Ces produits qui en veulent à nos hormones*, par Marina Carrère d'Encausse et Michel Cymes dans le Magazine de la santé sur France 5.

*Magazine de la santé du 26 septembre 2016*, France 5, 9 min.

[À voir sur Youtube](#)

### Lundi du CPIE : les perturbateurs endocriniens

Conférence mise en ligne par le CPIE Bassin de Thau sur le réseau social Facebook. John Bandelier, de l'association Kimiyo interroge Véronique Perrier, neuroscientifique à l'Inserm.

*Lundi du CPIE : les perturbateurs endocriniens*, CPIE Bassin de Thau, 2021, 37 min.

[Facebook \(accès sans compte\)](#)

### Le cancer de la prostate est une épidémie mondiale. En cause : les perturbateurs endocriniens **#cancer**

André Cicoella explique dans cette courte vidéo la part de responsabilité de l'environnement dans l'épidémie de cancer de la prostate.

VIERS Aurélien, LANDAZ Mahaut, *"Le cancer de la prostate est une épidémie mondiale. En cause : les perturbateurs endocriniens"*, L'OBS, 2018, 3 min.

[À voir sur Youtube](#)

### Interview d'André Cicoella dans *C à dire* du 30 novembre 2016 **#santé enfant**

Interview du président du Réseau environnement santé (RES) sur l'exposition aux perturbateurs endocriniens chez les femmes enceintes et l'impact sur les enfants. La vidéo explique aussi que les perturbateurs endocriniens seraient aussi une des causes de la progression du cancer du sein.

*C à dire* du 30 novembre 2016, France 5, 1 min 43.

[À voir sur Youtube](#)

### Les perturbateurs endocriniens. Quel impact sur notre santé ? **#fertilité**

Conférence issue du colloque organisé à l'Assemblée nationale le 10 avril 2012 : Phtalates - Hold up sur la fertilité ! Plusieurs chercheurs y expliquent les conséquences de l'exposition aux phtalates sur la santé, spécifiquement sur les femmes, les personnes enceintes et les enfants.

*Les perturbateurs endocriniens. Quel impact sur notre santé ?*, WECF, Réseau environnement-santé, 2012, 15 min.

[À voir sur Youtube](#)

### Comment éviter les perturbateurs endocriniens ?

Émission sur les actions faites dans les villes et les écoles pour éviter les perturbateurs endocriniens. L'émission explique aussi l'effet des perturbateurs endocriniens et pourquoi il est important d'en parler.

7/8 Le débat. Comment éviter les perturbateurs endocriniens ? TV78 - La chaîne des Yvelines, 2019, 20 min.

[À voir sur Youtube](#)

## ARTICLES ET PÉRIODIQUES

### Éduquer à la thématique santé-environnement #santé

Ce dossier traite de l'intérêt de l'éducation en santé environnement. Il présente différentes applications au niveau régional et aborde les plans politiques mise en place pour les encourager. Il contient :

La promotion à la santé, une démarche éducative positive

La santé-environnement, un secteur en émergence, des concepts qui se croisent

Quelles coopération possible ?

Quelles sont les pratiques en santé environnementale en région PACA?

L'éducation en santé environnement : une priorité du PRSE PACA 2009 - 2013

Le pôle "éducation, santé, environnement" de Rhône-Alpes : récit d'une rencontre

Pierrard, Claire Régnès, Clélie Eduquer à la thématique santé-environnement 2012 p. 8 - 9

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=8131](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=8131)

### L'évaluation des effets des OGM sur la santé et l'environnement est bâclée

L'évaluation des effets des OGM sur la santé et l'environnement est bâclée Fribourg (Rue de Lausanne 91, 1700, Suisse) : Centre d'étude sur la recherche et l'innovation (CERIN sarl) 2007 pp. 9-13

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=3067](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=3067)

### Perturbateurs endocriniens

Cet article explique comment le pesticide DDT interagit avec l'hormone humaine folliculo-stimulante FSH, indispensable aux fonctions reproductives.

Scala, Bruno Perturbateurs endocriniens 2016 p. 8

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=10950](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=10950)

## DOCUMENTS NUMÉRIQUES

**Perturbateurs endocriniens, quels risques pour la santé ? #consommation**

Quels sont les risques sur la santé humaine de ces composés chimiques présents dans de nombreux produits d'usage courant (plastiques, cosmétiques, pesticides...)? Comment limiter l'exposition à ces substances et par quoi les industriels devront-ils les remplacer ? Cette expo-dossier a été conçue par la Cité des sciences.

BOCQUET Pierre-Yves, *Perturbateurs endocriniens, quels risques pour la santé ?*, Cité des sciences, 2015.

[Site de la Cité des sciences](#)

**Perturbateurs endocriniens. Un enjeu d'envergure de la recherche**

Ce dossier fait le point en textes et en vidéos sur l'étude des perturbateurs endocriniens, enjeu majeur de la recherche pour le corps médical et les pouvoirs publics.

BAROUKI Robert (dir.), *Perturbateurs endocriniens. Un enjeu d'envergure de la recherche*, Inserm, 2018. Temps de lecture 15 à 20 minutes.

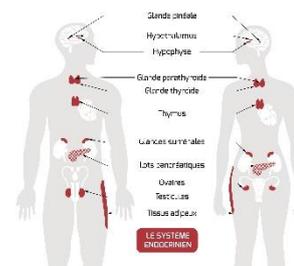
[Site de l'Inserm](#)

**Les perturbateurs endocriniens #santé enfant**

Cette fiche fait le point sur ces substances et leurs effets sur la santé des individus et de leurs descendants. Elle évoque de façon synthétique les actions menées par les pouvoirs publics pour en réduire les expositions.

DESBIOLLES Alice, GAILLOT Julie, *Les perturbateurs endocriniens*, Institut national du cancer, 2019. 12 p.

[Site e-cancer](#)

**Travaux et implications de l'Anses sur les perturbateurs endocriniens**

Cette page donne des éléments synthétiques de compréhension des perturbateurs endocriniens : ce qu'ils sont, leurs effets, le cadre réglementaire qui les concerne, et les travaux de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

*Travaux et implications de l'Anses sur les perturbateurs endocriniens*, Anses, 2021.

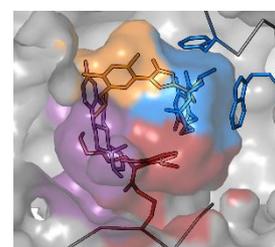
[Site de l'Anses](#)

**« L'effet cocktail » des perturbateurs endocriniens mieux compris #effet cocktail**

Ce communiqué explique les risques des perturbateurs endocriniens quand plusieurs sont rassemblés, ce qui permet un « effet cocktail » et multiplie les effets négatifs sur le corps ainsi que les risques de maladie.

« *L'effet cocktail* » des perturbateurs endocriniens mieux compris, Inserm, 2021.

[Site de l'Inserm](#)



**Perturbateurs endocriniens : alerte sur « l'effet cocktail » pendant la grossesse #santé enfant #effet cocktail**

Article sur les conséquences de « l'effet cocktail » sur l'enfant pendant la grossesse et les difficultés des chercheurs pour analyser chaque perturbateur endocrinien et chaque combinaison pour connaître leurs effets précis sur la santé.

LOUMÉ Lise, *Perturbateurs endocriniens : alerte sur l'effet cocktail pendant la grossesse*, Sciences et Avenir, 2017.

[Site de Sciences et Avenir](#)

**Utilisation des produits d'entretien naturels dans les locaux administratifs #consommation**

Retour d'expérience d'une collectivité qui a mis en place des mesures pour passer à des produits d'entretien moins nocifs. Les fiches méthodes sont pratiques et détaillées.

SICRE Nelly, *Utilisation des produits d'entretien naturels dans les locaux administratifs*, Communauté du Pays voironnais, ADEME, OPTIGEDE, 2021.

[Site de l'Ademe](#)

**Des perturbateurs endocriniens retrouvés chez quasiment toutes les femmes enceintes #santé enfant**

Court article sur la répercussion des perturbateurs endocriniens sur les personnes enceinte et les risques pour les enfants.

*Des perturbateurs endocriniens retrouvés chez quasiment toutes les femmes enceintes*, Europe 1, Rédaction EUROPE1.FR avec AFP, 2016.

[Site d'Europe 1](#)

**J'ai du glyphosate dans les urines et des phtalates dans les cheveux, et toi ?**

Reportage sur une analyse des urines des cheveux de 1186 personnes pour savoir si elles contenaient des perturbateurs endocriniens. Cette expérience démontre la présence des perturbateurs endocriniens sur une bonne partie de la population et appelle à agir.

*J'ai du glyphosate dans les urines et des phtalates dans les cheveux, et toi ?* France 3 Occitanie, 2019.

[Site de France TV : article de Nathalie Fournis comprenant un texte et deux vidéos courtes](#)

Liens directs vers les vidéos sur Youtube :

[Reportage de Miryam Brisse et Anne-Fleur Lespiaut dans le Tarn \(1'53\)](#)

[Reportage de Christophe Romain donnant les éléments de façon synthétique et visuelle \(2'53\)](#)

**Institut national du cancer : les perturbateurs endocriniens #cancer**

Long article abordant de manière structurée l'histoire de la découverte du rôle des perturbateurs endocriniens, les risques qu'ils occasionnent, les actions individuelles et collectives permettant d'en réduire notre exposition. La page web propose également le téléchargement de l'article, d'autres documents (études), et des liens utiles.

*Les perturbateurs endocriniens*, Institut National du Cancer, 2019.

[Site Institut national du cancer](#)

### Perturbateurs endocriniens et risques de cancer

Cette page web permet de faire le point sur l'état des connaissances acquises ou qui font l'objet de recherches en cours. Les principales informations sont résumées en messages clés et des liens permettent d'aller sur des fiches dédiées à certaines substances. De nombreux liens permettent de consulter des études et publications scientifiques et d'aller vers d'autres ressources.

*Perturbateurs endocriniens et risques de cancer*, Département Cancer et environnement du Centre Léon Bérard, 2020.

[Site cancer-environnement.fr](http://Site cancer-environnement.fr)

## SITES WEB MILITANTS

### Les perturbateurs endocriniens

Ces pages web donnent des éléments généraux sur les perturbateurs endocriniens à destination des jeunes. Sont abordés la définition du terme, mais aussi quelques exemples de substances, de façon synthétique, référencée et souvent illustrée. De nombreux liens permettent de poursuivre l'étude.



[Site Générations cobayes](http://Site Générations cobayes)

### Perturbateurs endocriniens : un coût important pour la société

Cet article traite des dépenses de santé liées aux maladies qui sont causées par les perturbateurs endocriniens.



[Site Générations futures](http://Site Générations futures)

### Publications WECF France (ONG)

La partie publications du site de l'ONG WECF propose des enquêtes, rapports et analyses sur des questions sur la santé environnementale, et en particulier les perturbateurs endocriniens.

[Rapports et analyses de WECF France](http://Rapports et analyses de WECF France)

[Guides et fiches à télécharger](http://Guides et fiches à télécharger)

## PLANS RÉGIONAUX ET NATIONAUX

### Occitanie, pour un territoire « sans perturbateurs endocriniens »

Le plan d'actions régional a été adopté fin 2019. Le document qui en est la référence décrit les actions que la Région s'engage à mener pour « protéger la population et les écosystèmes » mais consacre également quelques pages à de la pédagogie sur le sujet.

*Occitanie, pour un territoire « sans perturbateurs endocriniens »*, Région Occitanie, 2019. 28 p.

[Site de la Région Occitanie](http://Site de la Région Occitanie)



### Stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens.

Le site du ministère en charge de la transition écologique comporte plusieurs articles sur les politiques publiques liées aux perturbateurs endocriniens.

[Site du ministère de la Transition écologique](#)

Le document de la seconde stratégie nationale est disponible en téléchargement. Il comporte trois volets : former et informer, protéger l'environnement et la population, améliorer les connaissances.

[Site du ministère des Solidarités](#)

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

### AFFICHES ET INFOGRAPHIES

#### **Comment se protéger au quotidien de la contamination chimique et des perturbateurs endocriniens ? #consommation**

Infographie qui explique comment éviter/ se protéger des perturbateurs endocriniens. Le public visé est le grand public. Le document peut être téléchargé et imprimé.

*Comment se protéger au quotidien de la contamination chimique et des perturbateurs endocriniens ?* Union régionale des professionnels de santé, médecins libéraux, PACA.

[Téléchargement PDF](#)

#### **Le rôle du système hormonal, Générations cobayes #hormones**

Affiche du système hormonale et son rôle dans notre corps. Grand public

*Le rôle du système hormonal, Générations cobayes.*

[Téléchargement PDF](#)

#### **Les bons gestes à adopter #consommation**

Deux affiches sur les gestes à avoir quand on attend un enfant pour éviter les perturbateurs endocriniens.

*Les bons gestes à adopter Pour une grossesse dans un environnement sain, Les bons gestes à adopter pour un environnement sain pour bébé,* Agence régionale de santé, 2015.

[Télécharger le pdf sur le site de l'ARS Nouvelle Aquitaine](#)

#### **Les perturbateurs endocriniens dans ton alimentation, Générations cobayes #consommation**

Une affiche pour repérer les perturbateurs endocriniens dans l'alimentation.

*Les perturbateurs endocriniens dans ton alimentation,* Générations Cobayes.

[Téléchargement PDF](#)

#### **Les perturbateurs endocriniens, Réseau environnement santé**

Affiche sur l'impact des perturbateurs endocriniens sur le corps.

*Les perturbateurs endocriniens (PE),* Réseau environnement santé.

[Téléchargement PDF](#)

**"Martinique-perturbateur-endocrinien" PDF**

Flyer détaillé sur les risques des perturbateurs endocriniens et comment les éviter. Le flyer est coloré avec des infographies claires.

*Les perturbateurs endocriniens*, Santé environnement Martinique, Union régionale des médecins libéraux, 2020.

[Téléchargement PDF](#)

**GUIDES, FICHES****Fiches et guides pratiques santé-environnement WECF France #consommation****Courses, conserver, cuisiner, cuire**

4 fiches pratiques classées par thèmes autour de la cuisine pour limiter les aliments et matières qui peuvent contenir des perturbateurs endocriniens. Que doit-on utiliser comme matériel de cuisson ? Comment conserver nos aliments ? Chaque fiche est un petit guide qui permet de voir les meilleures solutions à adopter dans la cuisine pour exclure les perturbateurs endocriniens de notre assiette.

*Les fiches pratiques Santé-environnement WECF France.*

[Téléchargement PDF](#)

**Perturbateurs endocriniens : protéger les enfants des substances toxiques #santé enfant**

Ce guide fournit des conseils concernant les perturbateurs endocriniens (PE) utilisés dans les produits de consommation courante afin de limiter leurs effets sur le système endocrinien. Un tableau permet de reconnaître les PE sur les étiquettes, dans les aliments ou sur les emballages et donne des conseils sur la façon de les éviter dans différents produits, les labels à privilégier, et les alternatives.

*Protéger les enfants des substances toxiques*, WECF France, 2020.

[Lien de téléchargement](#)

De nombreux autres guides sont disponibles en ligne concernant les jouets, les champs électromagnétiques, les produits ménagers, les cosmétiques, les vêtements...

[Page de téléchargement des guides et fiches](#)

**Comment protéger mes patients de la contamination chimique & des perturbateurs endocriniens ?**

Cet ouvrage propose deux focus, l'un sur l'épigénétique et ses mécanismes et l'autre sur les pesticides. Les fiches pratiques exposent pour chaque situation (alimentation, soins corporels, air intérieur etc.) les conduites et les produits à privilégier et à éviter, avec une fiche particulière pour les femmes enceintes ou allaitantes et des moyens simples de sélectionner des produits par des repères, en particulier des labels.

LECLAIR Isabelle, *Comment protéger mes patients de la contamination chimique & des perturbateurs endocriniens ? Guide à l'usage des médecins libéraux. Dossier scientifique*, URPS ML Provence-Alpes-Côte d'Azur, 2020.

[Lien de téléchargement](#)

### Les perturbateurs endocriniens

Un guide de cinq pages pour expliquer d'où proviennent les perturbateurs endocriniens et comment nous y sommes exposés au quotidien.

SANDON Agathe, TRIVIER Valérie, BEAUXIS-AUSSALET Julie, *Les Perturbateurs endocriniens*, Santé-environnement pour tous Bourgogne Franche-Comté, 2018.

[Page de téléchargement sur le site Santé environnement](#)

Cette structure régionale est également à l'origine d'une vidéo : *2 minutes tout compris, les perturbateurs endocriniens*. [Lien vers YouTube](#)

### Je peux prévenir le risque d'exposition aux perturbateurs endocriniens dans mon logement ! #consommation

Cette fiche de quatre pages propose des solutions pour réduire l'exposition aux perturbateurs endocriniens dans la maison. Avec une fiche à télécharger pour être guidé dans nos démarches.

*Je peux prévenir le risque d'exposition aux perturbateurs endocriniens dans mon logement !* Espace environnement Wallonie.

[Page de téléchargement sur le site Santé et Habitat](#)

### Projet PEPEP : sensibilisation par le conte aux dangers des perturbateurs endocriniens

Article sur les PEPEP. L'article explique le projet de sensibilisation par le conte aux dangers des perturbateurs endocriniens.

*PEPEP (Perturbation Endocrinienne concernant la Petite Enfance et en direction de personnes en situation de Précarité)*, Réseau environnement santé.

[Site Réseau Environnement Santé](#)

Fiche d'explication du projet et des actions mises en place pour un public de personnes enceintes et de jeunes enfants. Format PDF

[Téléchargement PDF](#)

### Poitiers : un programme pour chasser les perturbateurs endocriniens dans les crèches #santé enfant

Retour d'expérience sur un programme visant à réduire les perturbateurs endocriniens dans les crèches de Poitiers.

*Poitiers : un programme pour chasser les perturbateurs endocriniens dans les crèches*, Acteurs-actions santé environnement Nouvelle-Aquitaine, 2020.

[Site Santé Environnement Nouvelle-Aquitaine](#)

## VIDÉOS

### Perturbateurs endocriniens : comment les éviter dans notre alimentation ? #consommation

CONSOMAG, émission produite par l'INC, met l'accent sur les perturbateurs endocriniens et sur quelques bonnes habitudes à prendre dans le domaine de l'alimentation pour limiter notre exposition.

*Perturbateurs endocriniens : comment les éviter dans notre alimentation ?* Institut national de consommation, 2018, 2min.

[À voir sur Youtube](#)

## JEUX

### Pollukill #pollution

Un jeu en ligne qui souhaite vous faire mieux comprendre le rôle de la qualité de l'air intérieur dans votre quotidien. Venez découvrir les différents polluants, leurs sources et nuisances et trouvez des conseils utiles pour une vie saine et sereine permettent de les réaliser !

Il a été produit par l'association CDPEA (Construction durable performance énergétique en Aquitaine).

[Accéder au jeu](#)



### L'air c'est mon affaire #pollution

L'air respiré par chacun d'entre nous, à l'extérieur comme à l'intérieur des locaux, est fortement influencé par nos modes de vie et nos activités. Le principe de ce questionnaire est de balayer une journée « type » sous forme de situations précises de la vie quotidienne. Il vous permettra d'identifier les principales sources de pollution rencontrées (essentiellement chimiques) tout en vous indiquant les conduites à privilégier pour limiter votre exposition à la pollution.

Il a été produit par Aspa (devenu Atmo Grand Est).

[Accéder au jeu](#)

### Dépollul'Air #pollution

Ce jeu de plateau est dédié à la qualité de l'air intérieur et de l'air extérieur, destiné à un public à partir de 7 ans, en équipes de 2 à 5, composées de 4 à 30 joueurs. L'objectif du jeu est d'assainir l'air de la maison et du jardin en retirant les sources de pollution présentes sur le plateau, par des activités "question", "mime", "dessine" et "vrai/faux". Il favorise chez le joueur l'adoption de gestes quotidiens favorables à la santé ainsi qu'à son environnement.



Oïkos, ADES du Rhône, Atmo Auvergne-Rhône-Alpes, 2017.

Site de l'éditeur pour en savoir plus (règles, formations, objectifs pédagogiques) : <https://oikos-ecoconstruction.com/sensibilisation/depollulair/>

Empruntable au CDR

### L'air malin #santé #air

Mallette pédagogique pour mener des actions d'éducation à la santé, sur l'air intérieur. Elle vise les enfants à partir de 8 ans mais également les adultes, dans une démarche globale et positive de la santé. Elle permet d'acquérir des connaissances sur la qualité de l'air intérieur, de s'interroger sur les comportements ou produits susceptibles de détériorer l'air intérieur, de repérer les différentes sources de pollution à l'intérieur de l'habitation et d'identifier les gestes de prévention pour l'améliorer. Elle contient un cédérom, un jeu « Le défis d'Hermann », et un guide d'utilisation.

ARS Lorraine, L'air malin : Qualité de l'air intérieur, IREPS Lorraine, 2012.

Empruntable au CDR

### Ils sont partout ! Mais où ?

Ce quiz en ligne d'une vingtaine de questions permet de faire le point sur ses connaissances en matière de perturbateurs endocriniens. Il a été conçu et mis en ligne par l'Union des médecins libéraux de la Martinique.

[Lien vers le quiz sur le site de l'URMLM](#)



## APPLICATIONS DIGITALES

### Yuka #consommation

Cette application permet d'évaluer les produits que vous trouvez en magasin. Vous pouvez voir si votre produit contient des perturbateurs endocriniens, des additifs ou si votre produit est trop sucré.

[Site de Yuka](#)

### Open food facts #consommation

Cette application est une base de données collaborative sur les produits alimentaires. Elle permet de faire des choix plus informés. Se basant sur des données ouvertes (open data), tout le monde peut les utiliser pour tout usage.

[Site de Open food facts](#)



## CONTACTS

Marie-Méline Berthelot  
Ressources pédagogiques  
04 67 06 01 13 / [marie-melaine.berthelot@graine-occitanie.org](mailto:marie-melaine.berthelot@graine-occitanie.org)  
Le Thèbes – 26 allée de Mycènes  
34000 Montpellier (tram 1 / Léon Blum)  
[www.graine-occitanie.org](http://www.graine-occitanie.org)