

Zéro perturbateurs endocriniens au bureau : 10 conseils !

Produits ménagers, cosmétiques, fournitures de bureau... certains objets du quotidien peuvent contenir des perturbateurs endocriniens. Ce sont des substances chimiques toxiques, qui, une fois à l'intérieur du corps, peuvent mimer, bloquer ou perturber notre système hormonal. Les hormones étant les messagers du bon fonctionnement du corps (émotions, stress, sommeil, appétit, glycémie, reproduction, fertilité...), il est utile de repérer ces perturbateurs et de savoir comment les éviter. Au bureau c'est possible ! De gré ou de force, on y passe tout de même en moyenne 35 h par semaine, alors voici nos dix conseils pratiques pour vous protéger !



Les fournitures de bureau ; on chasse les toxiques !



Stylos, crayons, règles, trombones... on les choisit en bois brut non vernis ou en métal afin d'éviter le plastique et ses substances toxiques. On oublie les fournitures parfumées émettrices de composés organiques volatils (COV) polluants. On évite les correcteurs porteurs de pictogrammes de danger et on choisit plutôt le ruban de correction. Pour la papeterie, on privilégie les cahiers piqués ou à spirales métal pour éviter les colles et leurs solvants. On évite aussi les couvertures en plastique transparent qui peuvent contenir des phtalates.

Pour vous aider : www.gironde.fr / «Le Cartable Sain»



Peur des mauvaises odeurs ? Une solution : aérer !

La bougie parfumée posée sur le bureau, les huiles essentielles, le désodorisant en spray... ce sont de fausses solutions qui émettent des composés organiques volatils (COV) tenaces potentiellement perturbateurs endocriniens et souvent allergènes. Pareil, pensez à vos collègues, on évite de trop se parfumer pour ne pas incommoder son entourage... Par exemple, le Gouvernement canadien incite les milieux de travail à être sans parfum (hôpitaux, entreprises...) pour des raisons de santé.

Infos : www.cchst.ca / Politique pour un milieu de travail sans parfum



Pour le nettoyage des locaux.

On demande à son entreprise à passer au nettoyage écologique en privilégiant le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir... ou tout au moins à choisir des produits ménagers écolabellisés, non parfumés, et sans propriétés désinfectantes inutiles. À savoir : le chlorure de benzalkonium et le chlorure didécyldiméthylammonium, présents dans nombre de biocides (produits désinfectants), sont soupçonnés d'être perturbateurs endocriniens.



Lèvres ou mains sèches ? On vérifie la composition de ses cosmétiques avant de s'en badigeonner...

Exit les ingrédients d'origine minérale issus de la pétrochimie (Cera Microcristallina, Microcristalline Wax, Paraffin, Paraffinum liquidum, Petrolatum, Synthetic wax), les agents anti-oxydant BHA et BHT, l'émollient cyclopentasiloxane, le filtre anti-UV ethylhexyl methoxycinnamate, les conservateurs propylparaben, butylparaben, phénoxyéthanol, tous les conservateurs de la famille des thiazolinones, et les parfums allergènes courants (limonène, benzyl alcohol, benzyl salicylate, cinnamyl alcohol, citral, coumarin, citronellol, linalool, eugenol, geraniol...). On choisit des produits labellisés Ecocert, Cosmébio, Nature & Progrès, BDIH... et sans parfums.

Pour vous repérer : www.quechoisir.org / Produits cosmétiques, fiches des molécules toxiques à éviter.



La pause-café c'est sympa mais encore mieux sans plastique !



On bannit les gobelets et les bouilloires en plastique, les sachets de thé ou d'infusion plastifiés, et on s'équipe en tasses, mugs... en céramique ou en verre. On passe à la bouilloire inox, aux thés et aux infusions labellisés bio en sachets compostables ou en vrac pour lequel on s'équipe en passette ou « boule à thé » inox... Idem pour le café, on le préfère labellisé bio issu du commerce équitable, et si on veut garder sa boisson préférée au chaud : attention à la mode des contenants en fibres de bambou... Souvent peu de bambou et beaucoup de plastique... Une valeur sûre ? Le mug isotherme avec l'extérieur et l'intérieur (vérifiez !) en inox.



Bientôt le déjeuner... le nettoyage des mains s'impose.

Attention, pas besoin de gel hydroalcoolique qui désinfecte soit en attaquant la peau des mains (éthanol) ou soit en perturbant nos hormones (triclosan). Un consciencieux lavage des mains, à l'eau, avec du savon (non désinfectant ;-)) et pendant 30 secondes minimum : c'est parfait, suffisant, et recommandé par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (Ansm) !



Préparer son repas du midi à emporter.



On choisit des produits issus de l'Agriculture Biologique, d'origine française de préférence. On cuisine des aliments bruts et on écarte les aliments ultratransformés chargés en gras, sucre, sel et additifs inutiles. Que ce soit pour la préparation ou le réchauffage, on évite le plastique car la chaleur favorise la migration de substances dangereuses dans la nourriture (phtalates, bisphénols...). Pour votre lunch-box, passez au verre ou à l'inox, et ne vous fiez pas aux mentions « sans BPA », « sans phtalates » sur certaines boîtes repas... du plastique reste du plastique ! Autre astuce : pour éviter l'aluminium ou le film plastique étirable, le bee's wrap est une alternative très pratique et facile à faire en quelques minutes.



Une petite cigarette avant de reprendre ? Bien sûr que non !

La fumée de cigarette est une source majeure de pollution, pour le fumeur lui-même, et son entourage. 4 000 composés ont été identifiés dans la fumée et 40 sont cancérigènes, comme le benzène, le formaldéhyde... Quant à la cigarette électronique, certes sa toxicité est bien inférieure, mais sans doute pas nulle. Sa fumée contient des composés organiques volatils (COV), des nitrosamines, des aldéhydes... Et les additifs et arômes sont mis en cause dans l'apparition d'allergies et de détresse respiratoire. À éviter dans les bureaux pour respecter ses collègues.



Et si on parlait des écrans et des ondes ?

Certes, ce ne sont pas des perturbateurs endocriniens, mais leur forte utilisation peut générer des désagréments. La lumière bleue des écrans est reconnue toxique pour la rétine, donc on fait des pauses régulières pour reposer ses yeux. Quant aux ondes, si possible, on privilégie le filaire au wifi... On utilise le kit mains libres de son téléphone, on évite les longues conversations, on échange par sms le plus possible, et on utilise son téléphone dans des endroits à bonne réception... *Plus de conseils : www.lesondesmobiles.fr*



Et pour finir de convaincre ses collègues ?



On peut organiser sur son lieu de travail des ateliers pratiques « do-it-yourself ». Deux heures suffisent de temps en temps pour s'initier à la fabrication de produits ménagers, de cosmétiques faciles, de recettes sympas et saines, la confection de bee's wraps.... Ces ateliers permettent aussi de renforcer les liens entre collègues !
Plus d'infos auprès des CPIE des Hauts-de-France : 03 23 80 03 02.