

Menaces silencieuses : comment les produits chimiques quotidiens favorisent le cancer, la démence et la perte de fertilité

Nous vivons dans un monde rempli de produits et de matériaux conçus pour nous faciliter la vie : poêles antiadhésives, vestes imperméables, tapis résistants aux taches, emballages élégants et vaporisateurs antiparasitaires. Mais bon nombre d'entre eux contiennent des produits chimiques synthétiques qui ne se décomposent pas facilement et s'accumulent silencieusement dans notre corps et dans l'environnement. Une récente enquête mondiale menée par Deep Science Ventures a révélé que plus de 3 600 de ces produits chimiques artificiels circulaient dans l'organisme humain via l'alimentation, l'air et l'eau, et a signalé environ 80 d'entre eux comme particulièrement dangereux.

Ce que la science révèle

Les chercheurs ont établi un lien entre l'exposition à long terme à ces produits chimiques et de graves problèmes de santé. Par exemple, une étude a établi un lien entre des niveaux élevés d'une classe de produits chimiques appelés « produits chimiques éternels » (substances per- et polyfluoroalkylées ou PFAS) dans le sang des femmes et une diminution de 30 à 40 % des chances de tomber enceinte et d'avoir un enfant vivant. De même, cette enquête majeure a également mis en évidence des liens significatifs entre l'exposition aux produits chimiques et l'augmentation des taux de cancer (notamment les cancers de la vessie, du côlon, du foie, etc.), de démence et d'autres troubles cognitifs, ainsi que la baisse de la fertilité dans l'ensemble de la population.

Comment ces produits chimiques pénètrent dans notre organisme

Bon nombre de ces produits chimiques dangereux sont ce que les scientifiques appellent des perturbateurs endocriniens. Ils interfèrent avec nos systèmes hormonaux naturels, qui régulent tout, de la croissance de notre corps au fonctionnement de notre cerveau et de notre système reproducteur. Ils s'introduisent dans notre organisme par des voies quotidiennes : les aliments emballés dans certains plastiques, les tapis traités avec certains revêtements, l'eau contaminée

par des produits chimiques industriels, l'air que nous respirons et même les produits ménagers. Au fil du temps, leur accumulation peut nuire subtilement, et parfois de manière spectaculaire, à notre santé.

Ce que vous pouvez faire

En attendant des changements politiques à plus grande échelle et une réglementation plus stricte, il existe des mesures pratiques que chacun peut prendre pour réduire son exposition aux produits chimiques :

- Vérifiez les étiquettes et choisissez des articles ménagers, des ustensiles de cuisine et des emballages alimentaires portant la mention « sans PFAS ». Soyez prudent avec les nouveaux termes utilisés pour désigner des surfaces antiadhésives, tels que « revêtu de céramique »*, « sans PTFE » ou « sans PFOA », car ils peuvent tout de même contenir des PFAS. Optez plutôt pour la fonte, le verre, la céramique ou l'acier inoxydable. Avec une bonne préparation, une poêle en fonte peut offrir une surface comparable à celle d'un antiadhésif.
- Évitez de réchauffer les aliments dans des récipients en plastique ou d'utiliser des aliments emballés dans du plastique plus longtemps que nécessaire. Pour réchauffer et conserver les aliments, veuillez utiliser des récipients en verre. Il est préférable de réchauffer les aliments sur la cuisinière.
- Optez pour des produits d'hygiène personnelle et d'entretien ménager sains, sans fragrances et aux émissions les plus faibles. Veuillez toujours lire les étiquettes et éviter les produits contenant des « parfums », « parfums », ou des « huiles essentielles ». Ces termes peuvent désigner de nombreux produits chimiques qui ne sont pas mentionnés sur l'étiquette.
- Aérez bien les espaces intérieurs, réduisez la poussière qui contient souvent des résidus chimiques et envisagez des options de filtration de l'eau si vous soupçonnez la présence de contaminants.
- Restez informé sur les matériaux présents dans votre maison, votre bureau et votre communauté, en particulier si vous vivez à proximité de zones industrielles ou si vous utilisez beaucoup de produits en plastique/synthétiques.

Un appel à l'action

En bref, le fardeau invisible des produits chimiques synthétiques quotidiens devient un problème de santé visible. De la perte de fertilité au déclin cognitif en passant par l'augmentation des taux de cancer, les preuves s'accumulent pour montrer que ce que nous introduisons dans nos maisons et dans nos corps a une importance, non seulement à court terme, mais aussi pour notre santé à long terme. En restant vigilants, en faisant des choix éclairés et en plaidant pour le changement, nous pouvons commencer à réduire les risques silencieux auxquels nous sommes tous confrontés.

* La différence entre les batteries de cuisine « revêtues de céramique » et celles en « céramique » est importante. Les casseroles et poêles revêtues de céramique sont généralement fabriquées en aluminium ou en un autre métal, puis recouvertes d'un revêtement antiadhésif synthétique présenté comme étant « en céramique ». Malgré ces étiquettes, de nombreux produits revêtus de céramique contiennent encore des PFAS ou des substituts de PFAS, même lorsqu'ils portent la mention « sans PFOA » ou « sans PTFE », et leur revêtement peut s'user avec le temps. À l'inverse, les ustensiles de cuisine **100 % en céramique** sont fabriqués entièrement en argile cuite au four, ne contiennent **aucun PFAS** et **aucun revêtement antiadhésif synthétique**, et constituent une option plus sûre pour les personnes qui souhaitent réduire leurs expositions chimiques. Ils sont également plus durables et plus stables à haute température.

** [Petit guide des poêles en fonte](#)