



**Conseil
Supérieur de la Santé**

**HYGIÈNE DE L'ENVIRONNEMENT PHYSICO-
CHIMIQUE (LIMITATION DE L'EXPOSITION
AUX AGENTS MUTAGÈNES OU PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS) ET IMPORTANCE DES
EXPOSITIONS EN DÉBUT DE VIE**

**MAI 2019
CSS N° 9404**



.be

Tableau 1. Quelques recommandations visant à réduire l'exposition aux dangers pour la santé.

	Recommandations	Dangers ciblés			Références ^a
		PE	Mutagène	Autres	
Généralités	<i>Concernant les facteurs de risque importants et bien établis :</i>				
	Arrêter de fumer et de boire de l'alcool	x	x	x	Julvez et al., 2007 ; Irner, 2012 ; Polanska et al., 2015
	Limiter le tabagisme passif autant que possible	x	x		Filippini et al., 2000 ; Evlampidou et al., 2015
	<i>Concernant les autres facteurs de risque :</i>				
	Éviter de se retrouver fréquemment à proximité de lignes électriques ; limiter l'utilisation de téléphones mobiles en contact direct avec la tête ou de téléphones sans fil			x	Tabrizi et al., 2015 ; Schuz, 2011 ; Birks et al., 2017 ; Zarei et al., 2015 ; Carlberg & Hardell, 2017 ; Bortkiewicz et al., 2017
	Pour les jeunes enfants : Limiter l'utilisation des jouets en plastique ou en caoutchouc et préférer les produits certifiés sans bisphénol A ni phtalates	x			Szczepańska et al., 2016 ; Hashemipour et al., 2018 ; Andaluri et al., 2018 ; Liao et al., 2018
	Pour les femmes enceintes : Rester au frais en cas de température > 30°C			x	Zhang et al., 2017
Soins personnels	Éviter les tatouages		x		Engel et al., 2008 ; Chung, 2016
	Restreindre l'utilisation de teintures capillaires et de vernis à ongles	x			Marie et al., 2016 ; Towle et al., 2017 ; Stiel et al., 2016
	Limiter au maximum l'utilisation de cosmétiques et de lotions	x			Den Hond et al., 2013 ; Frederiksen et al., 2013 ; Penninkilampi & Eslick, 2018 ; Chow & Mahalingaiah, 2016 ; Darbre, 2016 ; Grande & Tucci, 2016 ; Nicolopoulou-Stamati et al., 2015 ; Cerna et al., 2015
	Privilégier les produits non parfumés et limiter l'usage de parfums	x			Patel, 2017
Aliments et boissons	<i>Concernant les facteurs de risque importants et bien établis :</i>				
	Éviter la consommation de viande carbonisée et de pain ou d'autres produits céréaliers noircis par l'application de températures élevées		x		Fu et al., 2011 ; Kleinjans et al., 2015 ; Ngoan et al., 2009 ; Figg, 2012
	Éviter les viandes transformées, en particulier par addition de nitrites		x		Bouvard et al., 2015 ; Rohrmann & Linseisen, 2016
	<i>Concernant les autres facteurs de risque :</i>				
	Privilégier les aliments et les boissons présentés dans des récipients en verre	x			Bonde et al., 2016 ; Philips et al., 2017 ;

	plutôt que dans des bouteilles en plastique ou des canettes en métal				Philippat et al., 2017 ; Vernet et al., 2017
	Ne pas cuire au micro-ondes des aliments contenus dans un récipient en plastique	x			
	Éviter les poêles à revêtement antiadhésif ; la fonte et la céramique sont probablement préférables	x			Kontou et al., 2013 ; Schlummer et al., 2015
	Limiter à une fois par semaine la consommation de poissons prédateurs (comme le thon, l'espadon)	x		x	Mergler et al., 2007
	Consommer de l'eau de qualité contrôlée, présentée dans des bouteilles en verre	x		x	Brender et Weyer, 2016 ; Komulainen, 2004 ; Wigle, 1998
	Privilégier autant que possible les aliments issus de la culture bio	x	x		Kyriklaki et al., 2016 ; Brantsæter et al., 2016 ; Simões-Wüst et al., 2017 ; Baudry et al., 2018
Entretien de la maison	<i>Concernant les facteurs de risque importants et bien établis :</i>				
	Éviter ou limiter l'exposition aux solvants organiques		x		Lynge et al., 1997 ; McKinney et al., 2008 ; Le Cornet et al., 2017 ; Rodgers et al., 2017
	<i>Concernant les autres facteurs de risque :</i>				
	Éviter ou limiter l'utilisation d'insecticides	x			Llop et al., 2013 ;
	Éviter les produits d'entretien parfumés, les désodorisants et les parfums d'intérieur	x	x	x	Kim et al., 2015 ; Trantallidi et al., 2015
	En cours de grossesse, éviter autant que possible l'application de peintures ou de revêtements (murs, portes, sols, etc.)	x	x		Franck et al., 2014
	Laver les vêtements neufs avant de les porter	x	x	x	Avagyan et al., 2015 ; Limpiteeprakan et al., 2016
	Faire le ménage au moyen de chiffons humides et réduire la poussière	x			Roberts et al., 2009 ; Mitro et al., 2016
	Ventiler les chambres et les pièces de vie pendant 10 min, 1 à 2 fois par jour	x		x	Larsson et al., 2009 ; Liu et al., 2015
Extérieur	<i>Concernant les facteurs de risque importants et bien établis :</i>				
	Fermer les vitres de la voiture et recycler l'air lorsque vous circulez sur une autoroute, dans un tunnel et dans les embouteillages		x	x	Zhu et al., 2002 ; Zhu et al., 2006 ; Bos et al., 2012 ; Yin et al., 2017
	Privilégier les espaces verts et éviter les zones où l'air est fortement pollué, p. ex. dans un rayon de 200 mètres d'une circulation dense, pour la pratique d'une activité physique		x	x	Giles & Koehle, 2014 ; Yin et al., 2017 ; Zhu et al., 2002
	<i>Concernant les autres facteurs de risque :</i>				
	Éviter ou limiter l'utilisation d'herbicides ou de pesticides	x	x		CIRC, 2015 ; Myers et al., 2016 ; CIRC, 2017 ; Alavanja & Bonner, 2012
Médical	Éviter l'exposition aux rayons X à moins que cela ne soit vraiment nécessaire		x	x	Doll & Wakeford, 1997 ; Wakeford & Little, 2003 ; Wakeford, 2008 ; Mulvihill et al., 2017 ; Bhatti et al., 2010

^a À titre indicatif, une liste non exhaustive de références est incluse pour chaque point.