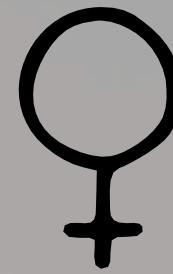


MILIEU EN REPRODUCTIEVE GEZONDHEID

CHU Ambroise Paré - Mons

HEEFT MIJN LEEFOMGEVING INVLOED OP MIJN VRUCHTBAARHEID?

IN HUIS: ENKELE TIPS OM BLOOTSTELLING TE BEPERKEN AAN VERSCHILLENDEN STOFFEN DIE SCHADELIJK ZIJN VOOR UW GEZONDHEID



Terwijl jongens pas in de pubertijd sperma produceren, strekt hun kwetsbaarheid zich uit gedurende het hele leven. Maar ze zijn ook kwetsbaar gedurende de foetale periode. Pathologieën zoals hypopadie (abnormale locatie van de urethra), of cryptorchisme (niet-ingedaalde teelbal) worden waargenomen bij mannelijke pasgeborenen en vinden hun oorzaak in abnormale blootstelling aan androgeen antagonist (bv: oestrogeen). Prostaatkanker kan bij mannen vooraf gedefinieerd tijdens de foetale periode omdat die gevoelig is voor oestrogeen imprinting.

De vorming van de baarmoeder vindt plaats tussen 9.5 en 11.5 weken amenorroe. De reserve van follikels vormt zich tijdens de foetale periode en de ontwikkeling van eierstokweefsel hangt af van de aanwezigheid van oestrogeen. Meisjes worden geboren met een bepaald aantal follikels. Als de ovariële reserve van follikels onvoldoende is of als er voortijdige activering van follikeldood in utero plaats vindt, kan dit een vroege menopauze veroorzaken. Hormonale storingen kunnen leiden tot pathologieën als endometriose, PCOS (micro-polycysteus ovariumsyndroom) of onregelmatige cycli. Van organochloorpesticiden is aangetoond dat ze verantwoordelijk zijn voor het verkorten van de menstruatiecyclus.

KEUKEN

Groenten: Sommige pesticiden kunnen hormoonverstorende effecten hebben. Verkies « bio » groenten en fruit, minder behandeld.

Pannen met antiaanbaklaag: bevatten perfluoriden. Kies voor keramische pannen.

Verpakkingen / voedselfolie: plastieken (BPA, ftalaten) hebben hormoonontregelende eigenschappen, vooral bij blootstelling aan warmte. Gebruik bij voorkeur een recipient in inox of in glas.

Roofvissen: aan het einde van de voedselketen bioaccumuleren methylkwik en POPs (persistente organische verontreinigende stoffen). Beperk hun consumptie: max 1 x/ week.

Het bereiden van voedsel: Het verkoolde stuk van iets "gegrild" (bv: BBQ) is kankerverwekkend. Vermijd het « grillen » van uw vlees en vis.

Bij het te gaar laten koken van granen wordt 'acrylamide' geproduceerd, dat kankerverwekkend is. Verkies *al dente* te koken !

BINNENLUCHT

Tabakslucht: zeer schadelijk, vermindert ovariële reserve en spermakwaliteit. Het wordt eveneens geassocieerd met laag geboortegewicht en met spenen bij pasgeborenen.

Verven: Sommigen kunnen VOS afgeven. Ventileer na gebruik !

Stof in huis: Sommige verontreinigende stoffen hechten zich eraan en kunnen door jonge kinderen ingeademd of ingeslikt worden. Ga er regelmatig met een vochtige doek over.

WOONKAMER en SLAAPKAMERS

Nieuwe meubelen: bevatten vlamvertragers. Ventileer nieuw ingerichte kamers vaker.

Speelgoed: Vermijd plastiek en speelgoed zonder CE label.

Kleding en textiel: Vermijd diegene gemaakt van synthetische materialen (bisfenolen, ftalaten, perfluor-verbindingen). Geef de voorkeur aan diegene gemaakt van natuurlijke materialen (katoen, wol, ...).

BADKAMER

Cosmetica (douchegel, tandpasta, crèmes...): kunnen parabeen of triclosan bevatten. Geef eerder de voorkeur aan cosmetica met een label. Beperkt het gebruik ervan !

Zonnecrèmes: kunnen UV filters en nanopartikels bevatten. Beperk het gebruik ervan : geef de voorkeur aan beschermende kleding, vooral bij jonge kinderen.

Luiers, geplastificeerde stoffen (luiertafel kussen): Geef de voorkeur aan die zonder ftalaten. Leg een stoffen doek op de luiertafel.

WASRUIMTE

Wasmiddelen: bevatten parfums en VOCs. Verkies zwarte zeep, azijn en zuiveringszout !

BUREAU

Elektromagnetische golven: kunnen, door nauw contact, in verband gebracht worden met een verminderde vruchtbaarheid. Laat je gsm niet de hele dag in je zak zitten. Zet de computer niet op je schoot om te werken.

TUIN en BUITENLUCHT

Insecticiden en herbiciden: Vermijd hun gebruik. Geef de voorkeur aan fytosanitaire producten met een "biologisch" label.

Wegverkeer: Beperk uw blootstelling aan uitlaatgassen, vermijd wandelingen langs drukke verkeerswegen. Ventileer eerder buiten de spuituren.

ENVIRONNEMENT ET SANTE REPRODUCTIVE

CHU Ambroise Paré - Mons

MON ENVIRONNEMENT IMPACTE-T-IL MA FERTILITE?

A LA MAISON: QUELQUES CONSEILS POUR LIMITER VOTRE EXPOSITION A DIFFERENTS PRODUITS NOCIFS POUR VOTRE SANTE



Alors que les garçons ne produiront de spermatozoïdes qu'à leur puberté : leur vulnérabilité s'étend sur tout la durée de leur vie. Mais ils le sont aussi durant leur période fœtale. En effet, des pathologies comme un hypospade (localisation urètre anormale), ou une cryptorchidie (non-descente des testicules) sont observées chez les nouveaux-nés masculins et trouvent leur cause dans l'exposition anormale à des substances antagonistes des androgènes (ex : œstrogène). Le cancer de la prostate chez l'homme pourrait être prédéfini pendant la période fœtale car sensible à l'empreinte œstrogénique.

La formation de l'utérus se déroule entre 9.5 et 11.5 semaines d'aménorrhée. La réserve de follicules se fait pendant la période fœtale et le développement du tissu ovarien est fonction de la présence d'œstrogène. Les petites filles naissent avec un nombre de follicules défini. Si la réserve ovarienne de follicules est insuffisante ou qu'une activation prématurée de la mort des follicules *in utero* a lieu, cela peut créer une ménopause précoce. Des dérèglements hormonaux peuvent conduire à des pathologies comme l'endométriose, l'OMPK (syndrome des ovaires micro-polykystiques) ou des cycles irréguliers. Les pesticides organochlorés ont été démontrés responsables d'une diminution de la durée du cycle menstruel.

CUISINE

Les légumes: Certains pesticides peuvent avoir des effets perturbateurs endocriniens. Préférez les fruits et légumes « bio », moins traités.

Les poêles antiadhésives: contiennent des perfluorés. Choisissez des poêles en céramique.

Les emballages / films alimentaires: les plastiques (BPA, phtalates) ont des propriétés de perturbateurs endocriniens, surtout lorsqu'ils sont soumis à la chaleur. Utilisez de préférence des contenants en inox ou en verre.

Les poissons prédateurs: en bout de chaîne alimentaire, bioaccumulent du méthylmercure et des POPs (polluants organiques persistants). Limitez leur consommation: max 1 x/ semaine.

Cuisson des aliments: La partie carbonisée du "grillé" (ex: BBQ) est cancérogène. Evitez de « griller » vos viandes et poissons.

La surcuison des céréales produit de l'acrylamide, qui est cancérogène. Préférez la cuisson *al dente* !

AIR INTERIEUR

La fumée de tabac: très nocive, réduit la réserve ovarienne et la qualité des spermatozoïdes. Elle est associée également aux faibles poids de naissances et à un sevrage chez le nouveau-né.

Les peintures: certaines peuvent libérer des COV. Aérez après utilisation !

Les poussières dans la maison: certains polluants y adhèrent et peuvent être inhalés ou ingérés par les jeunes enfants. Passez un chiffon humide régulièrement.

SALON et CHAMBRES:

Les meubles neufs: contiennent des retardateurs de flamme. Aérez plus souvent les pièces nouvellement aménagées.

Les jouets: Evitez les plastiques et les jouets non labellisés CE.

Les vêtements et textiles: Evitez ceux composés de matières synthétiques (bisphénols, phtalates,)perfluorés). Préférez ceux à base de matières naturelles (coton, laine, ...).

SALLE DE BAIN

Les cosmétiques (gel douche, dentifrice, crèmes...): peuvent contenir du parabène, du triclosan. Privilégiez plutôt ceux avec un label, limitez leur utilisation !

Les crèmes solaires: peuvent contenir des filtres UV et des nanoparticules. Limitez leur utilisation: préférez les vêtements protecteurs, surtout chez les jeunes enfants.

Couches, tissus plastifiés (coussin de table à langer): Préférez ceux sans phtalates. Posez un tissu sur le coussin de la table à langer.

BUANDERIE

Les détergents: contiennent des parfums et des COV. Préférez le savon noir, le vinaigre et le bicarbonate de soude !

BUREAU:

Les ondes électromagnétiques: peuvent être liées, par un contact rapproché, à une altération de la fertilité. Ne gardez pas votre smartphone dans la poche toute la journée. Ne posez pas votre ordinateur sur les genoux pour travailler.

JARDIN et AIR EXTERIEUR:

Les insecticides et herbicides: Evitez leur utilisation. Préférez des produits phytosanitaires avec un label "biologique".

Trafic routier: Limitez votre exposition aux gaz d'échappements, évitez les promenades le long d'un axe routier fréquenté. Aérez plutôt en dehors des heures de pointe.