

Eaux polluées, PFAS : quels risques ?

Les PFAS ont été récemment au centre de l'actualité en Belgique suite aux révélations faites sur leur présence en proportion importante dans l'eau du robinet de plusieurs communes wallonnes.

Les PFAS (ou per- et polyfluoroalkylées) sont des composés issus de l'industrie chimique qui font partie des perturbateurs endocriniens et qui ont la particularité d'être très persistants dans l'environnement et le corps humain. On les retrouve notamment dans les produits suivants : ustensiles de cuisson antiadhésifs, emballages alimentaires anti-graisse, emballages alimentaires jetables en carton (cartons à pizzas, emballages pour la restauration rapide), vêtements résistants à l'eau, écrans tactiles, mousses anti-incendie, maquillage, vernis à ongles, peintures, matériaux de construction, produits de nettoyage.

Le problème des PFAS n'est donc pas uniquement lié à l'eau potable mais touche de nombreux produits présents dans notre quotidien. Téléchargez [cette fiche récapitulative](#) et retrouvez les conseils de base pour limiter votre exposition :



Comment réduire son exposition aux PFAS?



- Évitez les **contenants** et **emballages alimentaires jetables en carton**: gobelets, assiettes, boîtes pour pizzas, fast-food et restauration à emporter.
- Limitez la consommation de **poissons, mollusques et crustacés**.
- Privilégiez les produits alimentaires issus de l'**agriculture biologique**.
- Renseignez-vous sur la **qualité de votre eau** du robinet et pensez éventuellement à **filtrer** celle-ci avec un système de filtration efficace si elle s'avérait trop contaminée.
- Évitez les poêles et ustensiles de cuisine avec un **revêtement anti-adhésif PTFE** (gaufrier, appareil à croque-monsieur, poêlette d'appareil à raclette, ...)
- Informez-vous lors de l'achat d'**équipements de plein air** (tentes de camping, sacs à dos, ...)
- Choisissez des **vêtements** qui n'indiquent pas les technologies Gore-Tex ou Téflon TM.
- Privilégiez l'achat de **vêtements** en seconde-main.
- Lavez les **vêtements neufs** avant de les porter.
- Évitez les **produits de maquillage** "longue tenue" et "waterproof", les **vernis à ongles** et les **rouges à lèvres liquides**.
- Privilégiez les **produits d'entretien** et de **nettoyage** les plus simples possibles: vinaigre blanc, bicarbonate de soude, ...
- Lors de **travaux de construction** ou de **rénovation**, soyez particulièrement attentif.ve au choix des produits et matériaux.



Ces conseils sont particulièrement importants pendant la grossesse, l'enfance et l'adolescence

Pour plus d'informations sur l'environnement et la santé, consultez le site [Docteur coquelicot](#), développé par les médecins de la Cellule Environnement SSMG.