

06/11/2025



Wallonie
environnement
SPW

Feeder du Hainaut - Rencontre citoyenne

Recommandations & Santé

06 novembre 2025

1. Définition des Normes par le Conseil Scientifique Indépendant (CSI) PFAS

2. Recommandations générales (validées par le CSI)

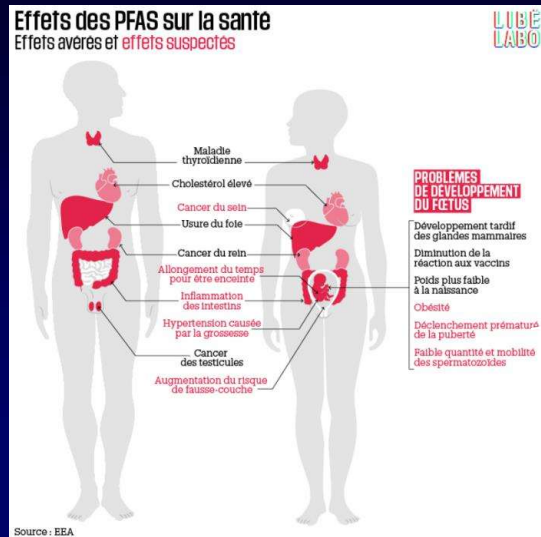
2.1. Alimentation

2.2. Mode de vie

2.3. Publics vulnérables

3. Dispositifs de soutien psychosocial

NORMES Homme



Effets PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

**50 systèmes hormonaux
avec une centaine de substances
servant de signal,
agissant à distance
de leur lieu de production
en se fixant à des récepteurs
cellulaires**



NORMES Homme

2 CRITERES

HBM1

PFOA	2 ng/mL
PFOS	5 ng/mL

Index NAS

**PFOA* + PFOS* + PFHxS + PFDA +
PFUnDA + (MeFOSAA) + PFNA**
(* linéaires et branchés)

< 2 ng/mL

Pas de surveillance particulière

2 à 20 ng/mL

Réduire exposition

Profil lipidique (1 x de 9 à 11 ans, puis ts les 6 ans)

Hypertension grossesse (à chq visite prénatale)

Cancer sein (mammographie préventive
tous les 2 ans de 40 à 74 ans)

> 20 ng/mL

Réduire exposition

Profil lipidique

Hypertension grossesse

Cancer sein, cancer rein (à partir 45 ans)

TSH (à partir de 18 ans)

Cancer testiculaire et colite ulcéreuse
(à partir de 15 ans)

Recommandations: Alimentation

06/11/2025
5

➤ Eaux de boisson



verre



plastique

➤ Alimentation = voie principale de contamination aux PFAS

A consommer de manière raisonnable :



Alimentation locale -> Risque de contamination si le sol des jardins est pollué



Ok sauf si sol très contaminé



Important : varier les types et les sources d'alimentation

**Validé
par le
CSI**

Recommandations: Mode de vie

06/11/2025

6

➤ En cuisine :



Eviter les aliments dans des emballages « anti-graisse »



Eviter poêles et casseroles « antiadhésives »

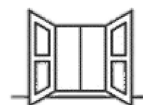
➤ Pour l'entretien et le ménage :



Eviter les produits « résistants aux taches » ou « à l'eau »



Laver régulièrement les surfaces à l'eau

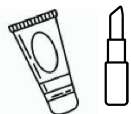


Utiliser des sprays de protection, des produits d'étanchéité, des cires, etc. dans des espaces ventilés



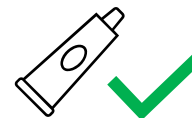
Laver les vêtements neufs avant de les porter

➤ Hygiène :



Eviter les produits portant les mentions « fluor », « perfluoro » ou « waterproof »

!! le **fluorure** contenu dans le dentifrice n'est pas un PFAS !!



Validé
par le
CSI

Recommandations: Publics vulnérables

06/11/2025

7



➤ Pour les femmes enceintes, en désir de grossesse

- En préconceptionnel (au moins 8 semaines) : prendre de l'acide folique (0,4 mg/jour)
- Pendant la grossesse : complexe multivitaminique avec 0,4 mg/jour d'acide folique



➤ Pour les femmes allaitantes

- Ne pas modifier la durée de l'allaitement (6 mois)



➤ Pour les nourrissons et les jeunes enfants

- Suivre les recommandations pédiatriques de l'ONE relatives à l'utilisation de l'eau en bouteille pour la préparation des biberons.

Limiter le plus possible l'exposition aux PFAS

Validé
par le
CSI

Les impacts sur la santé mentale?

- Chacun réagit différemment
 - ✓ Sentiment de stress, inquiétude
 - ✓ Difficultés à dormir
 - ✓ Irritabilité
 - ✓ Etc.
- Chacun gère la situation à sa façon
- Soutien et accompagnement?
 - ✓ Mon médecin traitant
 - ✓ Mon pharmacien

Les dispositifs de soutien psychosocial

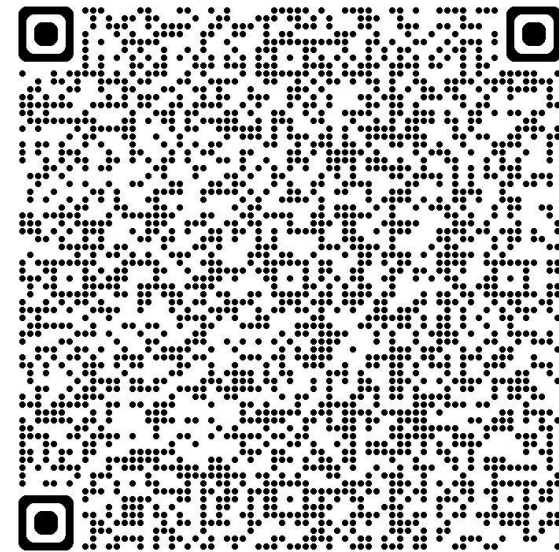
Besoin de parler à quelqu'un?
Besoin d'un soutien professionnel?

En Wallonie, il existe plusieurs dispositifs pour vous accompagner.



7j/7 24h/24

trouverdusoutien.be



Conclusions - Partie Normes & Recommandations

06/11/2025
10

- Les PFAS ne présentent **pas de toxicité aigüe** mais sont **des perturbateurs endocriniens**.
- Les Valeurs-Seuils Santé définies par le CSI (1) sont basées sur les meilleures connaissances scientifiques actuelles et (2) ont été définies pour être les plus précautionneuses possibles.
- Le **médecin généraliste [MG]** = l'interlocuteur principal (Il a été informé sur le sujet).
- Bien qu'il n'existe pas de traitement, un **suivi** peut être mis en place avec le MG en fonction de chaque exposition. Il implique des examens médicaux classiques, largement pratiqués. Le traitement est adapté en fonction d'un franchissement de seuil constaté entre deux analyses.
- Les **recommandations** proposées visent à vous permettre de réduire au maximum l'exposition individuelle aux PFAS des citoyens, que cela soit par l'alimentation ou le mode de vie.
- Une attention particulière doit être portée à certains **publics vulnérables** car les perturbateurs endocriniens causent des problèmes au cours de certaines périodes de la vie.
- Des **dispositifs d'aide psychosociale** sont disponibles via l'AVIQ.

Merci de votre attention!



Pour télécharger le rapport complet:

<https://environnement.wallonie.be/home/gestion-environnementale/environnement-sante/pfas>

<https://www.issep.be/biomonitoring-sur-les-pfas/>

