



C'est quoi les PFAS?

L'actualité récente sur la présence de PFAS dans les eaux en Wallonie entraîne une série de questions. Où retrouve-t-on les PFAS ? Y en a-t-il dans l'eau et les sols bruxellois ? Sont-ils dangereux pour la santé ?

Les PFAS (substances per- et polyfluoroalkylées) sont un groupe de substances chimiques fabriquées par l'industrie, qui sont utilisées dans une grande variété d'applications en raison de leurs propriétés antiadhésives, imperméables à l'eau et aux graisses, résistantes aux températures élevées.

Certains PFAS, notamment les PFOS (sulfonate de perfluorooctane) et les PFOA (acide perfluorooctanoïque), possèdent des propriétés indésirables:

- Ils ne sont pas ou peu dégradables dans l'environnement.

On les appelle aussi des polluants chimiques "éternels" parce qu'ils ne se décomposent pas facilement et restent pendant plusieurs centaines d'années dans l'environnement.

- Ils s'accumulent dans le corps humain, les animaux et les plantes.

Il n'existe pas de traitement réel ou de remède pour se décontaminer. Les molécules de PFAS ne sont pas détruites ni métabolisées par l'organisme. Leur élimination est très lente : les PFAS peuvent disparaître naturellement dans le corps mais cela peut prendre des années voire des dizaines d'années pour revenir à des taux "normaux" de PFAS dans le sang.

- Ils peuvent présenter des risques pour la santé chez l'homme et l'animal, tels

qu'une baisse de la réponse immunitaire, une augmentation du taux de cholestérol, une augmentation du risque de certains cancers, un mauvais fonctionnement du foie ou de la thyroïde.

Des lacunes persistent encore dans les connaissances des effets des PFAS sur la santé humaine, notamment du fait de la grande diversité de molécules incluses dans ce groupe et de la difficulté d'obtenir des données solides chez l'être humain.

Les PFAS peuvent être absorbés par ingestion, inhalation ou contact avec la peau.

Pour la population générale, la principale source d'exposition à ces substances est l'alimentation, en particulier les produits de la mer, les œufs et les viandes. Les PFAS sont parfois présents dans l'eau potable et dans le matériel de cuisine ou les emballages alimentaires. Ils peuvent donc

être avalés en même temps que l'eau ou les aliments contaminés et, de là, pénétrer dans la circulation sanguine. Du fait de leur volatilité et mobilité dans l'environnement, l'exposition des PFAS peut également se faire via l'inhalation de poussières. Enfin, la voie cutanée représente la dernière source de contamination possible, même si la plupart des PFAS ne pénètrent pas facilement dans la peau.

Comment réduire son exposition aux PFAS ?

- **Eau potable :**

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a fixé une norme stricte de 100ng PFAS/litre (applicable dès 2026). Cette concentration est contrôlée (ainsi que celles d'autres composants de l'eau potable) chaque mois par Vivaqua à Bruxelles. Tous les résultats d'analyses mensuelles sont accessibles pour le grand public sur le site <https://www.vivaqua.be/fr/qualite-de-leau/>

- **Alimentation :**

Les concentrations en PFAS dans les aliments varient d'un aliment à l'autre. On en trouve surtout dans les crustacés, les œufs, les poissons, le gibier et les abats. Une consommation « raisonnable » de ces aliments est donc souhaitable, ainsi qu'une variation de son alimentation.

sciensano.be/
environnement.brussels/
environnement.sante.wallonie.be/

Vous prenez un médicament du groupe des "gliflozines"

Quelques précautions sont utiles pour que le traitement se passe au mieux.

- Les médicaments du groupe des "gliflozines" (*canagliflozine, dapagliflozine, empagliflozine*) sont utilisés dans le traitement du diabète de type 2, de l'insuffisance cardiaque chronique, ou de certaines maladies rénales chroniques. Ce sont des médicaments diurétiques : ils augmentent l'élimination du sucre, du sel et de l'eau dans les urines.

Signaler une infection urinaire ou génitale

- Ce médicament cause parfois des démangeaisons des organes génitaux (vagin, pénis), et des infections urinaires et génitales, en rapport avec la présence de sucre dans les urines.

- Dans de rares cas, l'infection peut être grave. Arrêter le médicament et contacter sans tarder un professionnel de santé dès les premiers symptômes : gonflement, rougeur ou douleur de l'entrejambe, des organes génitaux ou autour de l'anus, avec parfois de la fièvre ou une sensation de malaise.

Surveiller le poids et la pression artérielle

- En augmentant la quantité d'urine, ce médicament peut causer une baisse de la pression artérielle (avec étourdissements et risque de chute) et provoquer une déshydratation (avec sensation de soif, de bouche sèche). C'est surtout le cas lors de diarrhées, de vomissements, de fièvre, de vague de chaleur, ou de prise d'un autre médicament qui baisse la pression artérielle.

- Dans ces situations, boire suffisamment et signaler à un professionnel de santé une diminution du poids ou de la pression artérielle. Une prise de sang est parfois utile pour vérifier le fonctionnement des reins.

Signaler des signes d'acidocétose

- L'acidocétose est une complication rare mais grave du diabète. C'est aussi un effet indésirable rare et grave des "gliflozines". En cas de nausées, perte d'appétit, douleurs au ventre, soif intense, difficultés pour respirer, fatigue inhabituelle ou somnolence : arrêter ce médicament et contacter un médecin sans tarder. Faire un test sanguin ou urinaire de recherche de "corps cétoniques" permet de savoir s'il s'agit de signes d'une acidocétose.

- En cas de jeûne, d'excès d'alcool, de maladie aiguë, d'intervention chirurgicale, il est parfois nécessaire d'arrêter temporairement ce médicament pour diminuer le risque d'acidocétose.

Attention aux autres médicaments

- Avant de prendre en plus un autre médicament, en parler avec un professionnel de santé. De nombreux médicaments peuvent augmenter les effets indésirables des gliflozines.

©Prescrire – novembre 2023

Sources • "Gliflozines (anti SGLT2)" Interactions Médicamenteuses Prescrire 2024.



Toutes les fiches *Infos-Patients Prescrire* dans l'**Application Prescrire** et sur www.prescrire.org.

<https://www.prescrire.org/>

Pharmacie Square Levie
81, avenue des Cerisiers
1030 Bruxelles
+32.2. 308.97.89
+32. 468.28.02.79
pharmacie@squarelevie.be
www.squarelevie.be