

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

10 novembre 2008

***Vous utilisez des savons, crèmes ou lotions pour la peau ? (Lisez : vous vous lavez ?)
Alors vous devez lire ceci absolument !!!***

La peau n'est pas seulement une enveloppe externe qui exposée au reste du monde ; c'est aussi le plus grand organe du corps humain ! Et vous savez qu'il existe des milliers de différents produits pour en prendre soins : savon, shampoing, crème à raser, crème et lotions, maquillage, alouette ! À chaque jour, l'adulte moyen utilise quotidiennement 9 produits pour la peau, qui contiennent en moyenne, tenez-vous bien, 126 produits chimiques chacun ! Ok... saviez-vous également qu'il existe des solutions simples, efficaces et surtout non dommageables pour prendre soin de notre peau ? Découvrez-le dans ce qui suit !

Le rôle de la peau

- 1- Elle protège les organes internes des blessures et des infections ;
- 2- Aide à détoxifier les déchets par la transpiration ;
- 3- Fournit une importante ligne de défense immunitaire en créant une barrière contre les virus et les bactéries ;
- 4- Protège contre les changements extrêmes de température par ses effets thermorégulateurs, entre vous et votre environnement ;
- 5- Produit et stocke la vitamine D, essentielle au système immunitaire ;
- 6- Riche en récepteurs, permettant de ressentir les conditions environnantes (comme dur et doux, chaud et froid) et envoie les informations au cerveau afin de pouvoir réagir pour se protéger ;
- 7- Protège le corps des brûlures dues au soleil ;
- 8- Protège de la déshydratation.

La perte d'une de ces fonctions compromettra la santé optimale et accélère les signes normaux du vieillissement. En une phrase simple, la peau joue un rôle majeur dans la santé. Elle fonctionne comme un organe qui peut absorber et excréter à la fois les nutriments et les toxines à travers ses pores.

Parce que **la peau est le dernier organe à être nourri, elle est un puissant reflet de notre santé intérieure.** Et puisque la peau a l'habileté d'absorber à peu près tout ce que vous y mettez dessus, les choix que vous faites en ce sens sont critiques. Vous devez porter la même attention à votre peau que celle que vous portez à vos organes internes

Un peu plus loin, je vous partagerai différentes façons d'assurer une bonne santé, sans compromettre l'esthétique. Mais d'abord, regardons rapidement une liste d'ingrédients couramment retrouvés dans les produits de tous les jours qui compromettent la santé de votre peau (et même les autres fonctions du corps).

Toxines chimiques au nom de la beauté : pas un bon deal...

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi tant de produits que vous achetez (même ceux dans les magasins d'aliments naturels) contiennent des ingrédients sur l'étiquette impossible à lire ou à prononcer ?

Selon mon point de vue, **si vous ne pouvez pas lire ou prononcer l'ingrédient en question, il y a une forte possibilité qu'il ne devrait pas se retrouver dans le produit en question !** Évidemment, personne ne veut utiliser un produit potentiellement

toxique sur notre peau ! Nous croyons les compagnies lorsqu'elles mettent un signe de tête de mort, signifiant que le produit est poison ou toxique et nous ne le mettons pas sur notre peau ou ne le mangeons pas n'est-ce pas ?

Encore une fois, personnellement, **rarement je vais consciemment utiliser un produit sur ma peau que je ne serai pas capable d'avaler!** Il est prouvé que le fait d'appliquer ces produits chimiques sur la peau les fait pénétrer dans la circulation sanguine et rejoindre vos organes. En fait, il serait probablement plus sécuritaire de manger ces ingrédients que de les mettre sur la peau (bien entendu, je recommande fortement de ne pas faire ça non plus... !)

Cependant, si vous ingérez ces produits toxiques, le système digestif peut produire des enzymes spécifiques pour détruire ses toxines et les excréter, ce qui n'est pas le cas lorsque ces produits pénètrent le corps par la peau.

Alors des produits chimiques toxiques qui sont toujours utilisés dans la fabrication de nos produits. Pourquoi ? Parce qu'ils sont peu coûteux, disponibles en quantité et facilement diluables dans les produits.

Est-ce que vos produits contiennent ces ingrédients ?

Faites le test par vous-même : prenez au hasard une bouteille de produit que vous utilisez et vérifiez s'il contient un ou plusieurs de ces ingrédients potentiellement dangereux :

- 1- Huile minérale, paraffine et gelée de pétrole : ces produits enveloppent la peau comme du plastique, bouchent les pores de peau et les toxines s'accumulent, peuvent mener à des dommages dermatologiques. Ralentissent le développement de nouvelles cellules, donc accélèrent les signes du vieillissement. Cause suspecte de cancer et ralentissent l'activité hormonale. En passant, quand il y a un déversement d'huile ou de pétrole dans l'océan, pourquoi croyez-vous qu'on se dépêche à tout nettoyer ??? Pourquoi alors mettre ça sur notre peau ?
- 2- Parabènes : Fréquemment utilisés comme agents de préservations dans les cosmétiques (incluant les crèmes hydratantes.) Environ 13 200 différents produits cosmétiques et pour la peau en contiennent (finalement, 99,9% de tout ce qui existe). Les études les relient avec le cancer. Interfèrent avec l'activité endocrinienne et ralentissent l'activité hormonale en ayant des effets qui miment les œstrogènes.
- 3- Phénol (acide carbolique) : Dans plusieurs lotions et crèmes. Peuvent créer des blocages à la circulation sanguine, la paralysie, des convulsions, un coma et même la mort par défaillance respiratoire
- 4- Propylène glycol : utilisé comme agent hydratant dans les cosmétiques comme transporteur de fragrance. Peut causer la dermatite, des anomalies au foie et au rein et inhibe la croissance cellulaire, ce qui cause l'irritation.
- 5- Acrylamide : Dans plusieurs crèmes pour le visage et les mains. Reliés aux tumeurs du sein selon plusieurs études.

6- Sodium laurel ou sulfate lauryl: Retrouvé dans les produits nettoyants pour les voitures, dégraisseurs et nettoyants pour planchers de garage... **et dans plus de 90% des produits de soins personnels** ! Brise la barrière protectrice de la peau, pénètrent facilement et permet à d'autres produits chimiques d'y pénétrer également. Combiné à d'autres toxines, il devient « nitrosamine », classé cancérigène. Provoque la perte de cheveux. Souvent masqué et présenté comme *drivé du coconut*.

7- Toluène : POISON ! Fatal si avalé et dommageable si inhalé ou absorbé par la peau. Fabriqué à partir du pétrole et retrouvé dans la plupart des parfums synthétiques. L'exposition chronique mène à une diminution du nombre de cellules sanguines, des dommages au foie et au rein et affecte le développement fœtal. Le BHT (butylated hydroxytoluene) contient du toluène, comme le benzyl ou benzoïc.

Ce qu'il faut retenir de tout cela, c'est que ces ingrédients s'accumulent à petites doses dans notre corps et à une moyenne de 9 produits par jour qui contiennent plus de 126 ingrédients chimiques, sur une période de 5, 10 ou 20 ans, vous pouvez imaginer les impacts sur la santé, notre génétique et celle des fœtus...

Alors, j'espère que personne ne veut appliquer ces ingrédients chimiques sur sa peau ? Malheureusement, sans le savoir, vous utilisez probablement tous un ou plusieurs produits qui en contiennent. Et la réponse à la question que vous vous posez en ce moment : **oui, c'est possible d'éviter tout cela !!!**

La base, c'est la santé globale

Les soins pour la peau ne remplacent pas la santé intérieure, c'est un ensemble qui fait partie du mieux-être global. Une des premières stratégies à adopter pour avoir une belle peau en santé, c'est de miser sur la santé globale, entre autre **un système**

nerveux libre d'interférence, une saine gestion des stress et une nutrition complète et variée. Ceci inclut la prise quotidienne de vitamines et minéraux de qualité **ET** d'oméga-3. Si l'intérieur de votre main n'est pas aussi soyeux que la peau d'un bébé naissant, c'est que vous manquez d'oméga-3. La meilleure qualité est d'origine animale (huile de poisson). Alors, pour les peaux sèches, et aussi en période hivernale, la dose à prendre devient encore plus importante.

Ceci étant dit, l'entretien de la santé de notre peau vient également de l'extérieur. Avec tout ce qui a été dit, il est nettement préférable de changer immédiatement nos produits pour d'autres faits à base de plantes et d'ingrédients que vous pouvez reconnaître, prononcer et même manger (si vous avez vraiment à le faire...)

Des produits naturels uniques et efficaces !

Quand on entend parler de produits cosmétiques naturels, souvent on les relie avec une moins grande efficacité ou une plus faible préservation. Mais sachez qu'il existe une gamme de produits fantastiques (et oui, je les utilise moi aussi !) que je tiens à vous partager. La compagnie USANA, pionnière en matière de nutrition cellulaire, a réussi après plus de 10 années de recherche à mettre au point des produits aujourd'hui considérés parmi le top 1% de tout ce qui existe sur le marché, grâce en grande partie à une technologie unique breveté d'auto-préservation à base de plantes et à l'absence totale d'agents chimiques de conservation et de parabènes. Ces produits respectent entre autre le pH de la peau et contiennent en plus des ingrédients actifs, des antioxydants qui régénèrent la peau et renversent les processus de vieillissement.

En fait, je trouve le sujet tellement important et intéressant que je vous invite fortement à une prochaine conférence le mardi 25 novembre qui abordera en détails le sujet de cette chronique. Je vous invite personnellement à réserver cette date à votre agenda. Ces produits sont également disponibles au centre chiropratique.

**Réservez votre place pour notre prochaine conférence qui abordera ce sujet plus en détails :
Mardi, 25 novembre, à 19h30 !**



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Merci de partager cette chronique à votre entourage.

344, Sir-Wilfrid-Laurier, Mont-Saint-Hilaire; Tél. 450.464.9229; Téléc. 450.467-6829;
www.auprintempsdelavie.com; info@auprintempsdelavie.com