

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

19 janvier 2009

Comment éviter les 10 toxines chimiques les plus communes

Si vous avez déjà assisté à une de mes conférences, vous savez déjà qu'il existe 3 types de stress : physique, émotionnel et chimique. De ces stress, le dernier est certainement le plus sous-estimé quant à ses effets sur le système nerveux et la santé. Mais attention, la lecture de cette chronique risque fort bien de bousculer vos perceptions...

Depuis le début des années 1900, les nombreuses percées technologiques et industrielles pour soi-disant améliorer notre qualité de vie ont apporté avec elles leur lot de toxines environnementales (produits chimiques et autres déchets et matériaux provenant surtout des industries et du je-m'en-foutisme individuel...) qui saturent aujourd'hui notre eau, notre nourriture et l'air que nous respirons. Les stress chimiques sont maintenant partout et il est pratiquement impossible de les éviter à 100%.

Plusieurs de ces toxines ne peuvent être observées, respirées ou ressenties, du moins pas dans l'immédiat. C'est justement ça le problème. Nous ne réalisons pas que notre santé et notre vie en sont affectées jusqu'au jour où une maladie chronique nous tombe dessus après des années d'exposition subtile et souvent constante à une combinaison de plusieurs agents chimiques toxiques.

Ceci rend très difficile de pointer spécifiquement une toxine environnementale comme étant la source de maladie. Mais regardons les faits : les chiffres sont en croissance pour les cas de cancers, désordres du système immunitaire, problèmes neurologiques, syndrome de fatigue chronique, sensibilités multiples aux agents chimiques, allergies, infertilité et problèmes hormonaux. Avouons qu'il est difficile de ne pas y porter attention... Considérez également ces statistiques :

- Quelques 77 000 produits chimiques sont produits en Amérique du Nord
- Plus de 3 000 agents chimiques sont ajoutés à notre nourriture
- Plus de 10 000 solvants chimiques, émulsifiants et agents de conservation sont utilisés dans l'agriculture et le processus de fabrication des mets, plats surgelés et autres
- 1 000 nouveaux produits chimiques sont introduits chaque année

Et où pensez-vous que tous ces produits chimiques atterrissent ? Ils sont absorbés dans l'eau, les lacs, rivières et océans, dispersés dans l'air et ajoutés, pratiquement intentionnellement, à nos aliments.



Les 10 toxines les plus communes

Les toxines suivantes sont fréquemment retrouvées dans notre eau, notre air et/ou notre alimentation. La liste suivante n'inclus

pas tout ce qui existe, alors que des milliers d'autres toxines sont également en circulation dans notre environnement.

- 1. Les BPC (biphényles polychlorinés) :** Cette industrie chimique est bannie depuis quelques décennies, mais les polluants organiques persistent toujours dans notre environnement. **Risques :** cancer, défaut de développement du cerveau du fœtus. **Source majeure :** le saumon d'élevage (16 fois plus contaminé que le poisson sauvage pêché en océan (*Washington post, july 29, 2003*). Le saumon d'élevage, qui compte pour l'apport principal en poisson acheté en épicerie et au restaurant, est nourri avec de la viande de poisson qui a déjà absorbé beaucoup de BPC de l'environnement et c'est pour cela qu'il devrait être évité
- 2. Pesticides :** Selon l'*Environmental Protection Agency* (EPA), 60% des herbicides, 90% des fongicides et 30% des insecticides sont reconnus comme étant cancérigènes. Des résidus de pesticides sont détectés dans 50 à 95% des aliments des supermarchés... rien de rassurant. **Risques :** cancer, Parkinson, fausses couches, dommages neurologiques, malformations de naissance, blocage de l'absorption des nutriments et vitamines des aliments. **Sources majeures :** aliments (fruits, légumes et viandes d'élevage industriel), vaporisateurs anti-moustiques.
- 3. Moisissures et autres toxines fongiques :** une personne sur trois est allergique à la moisissure. Les mycotoxines (toxines fongiques) peuvent causer une variabilité de problème de santé, même suite à une faible exposition. **Risques :** cancer, maladie cardiaque, asthme, sclérose en plaques, diabète. **Sources majeures :** édifices contaminés, des aliments comme les arachides, le blé et le maïs et les boissons alcoolisées.
- 4. Phtalates :** Ces agents chimiques sont utilisés afin d'augmenter la durée de vie des parfums et des contenants en plastiques. **Risques :** dommages au système endocrinien (hormonal). Les phtalates miment l'effet des hormones et sont particulièrement dangereux pour les enfants. **Sources majeures :** pellicule plastique, bouteilles de plastique et contenants de rangement d'aliments. Tous ceux-ci peuvent relâcher des particules dans vos aliments.
- 5. Les COV (composés organiques volatiles) :** Les CVO sont des polluants qui constituent un facteur majeur dans la destruction de la couche d'ozone. Selon l'EPA, les CVO sont retrouvés beaucoup plus dans l'air intérieur qu'extérieur (2 à 5 fois plus), surtout parce qu'ils sont présents dans plusieurs produits domestiques. **Risques :** cancer, irritation aux yeux et au tractus respiratoire, maux de tête, étourdissements, troubles visuels et de mémoire. **Sources majeures :** l'eau de robinet, tapis, peinture domestique, déodorants, liquides nettoyeurs, vernis, cosmétiques, vêtements nettoyés à sec, vaporisateurs d'air parfumé.
- 6. Dioxine :** composé chimique formé en résultat de la combustion, comme l'incinération commerciale ou municipale des déchets et la combustion de carburants (bois, essence ou huile). **Risque :** cancer, retards de développement, infertilité, chloracné (maladie de la peau sévère avec des lésions similaire à l'acné), éruptions cutanées, décoloration de la peau, dommages

au foie. **Sources majeures** : Gras animal. Plus de 95% des expositions proviennent de l'ingestion du gras animal commercial)

7. **Amiante** : Ce matériel isolant était très répandu entre les années 50 et 70. Les problèmes apparaissent alors que le matériel devenait vieux et craquelé, relâchant ainsi les fibres dans l'air. **Risques** : cancer, cicatrisation des tissus pulmonaires. **Sources majeures** : isolation des planchers, plafonds, conduites d'eau datant des années 50 à 70.
8. **Métaux lourds** : comme l'arsenic, le mercure, le plomb, l'aluminium et le cadmium, en présence dans plusieurs secteurs de notre environnement et pouvant s'accumuler dans les tissus mous du corps. **Risques** : cancer, désordres neurologiques, Alzheimer, fatigue, nausée et vomissement, diminution de la production des globules rouges et blancs, arythmie cardiaque et rupture des vaisseaux sanguins. **Sources majeures** : eau du robinet, poissons, vaccins, pesticides, bois traité, anti-sudorifiques, matériaux de construction, amalgames dentaires (plombages).
9. **Chloroforme** : Ce liquide incolore a une légère odeur non-irritante, un goût légèrement sucré et est utilisé dans la fabrication d'autres produits chimiques. Il est également retrouvé dans l'eau du robinet lorsque du chlore est ajouté à celle-ci. **Risques** : cancer, infertilité, malformations de naissance, étourdissements, fatigue, maux de tête et dommages au foie et au rein. **Sources majeures** : l'air, l'eau du robinet et la nourriture peuvent en contenir.
10. **Chlore** : Ce gaz jaune-vert, hautement toxique est également très utilisé dans les agents chimiques. **Risques** : irritation des yeux, gorge et peau, respiration plus rapide, rétrécissement des bronches, accumulation de liquide dans les poumons, brûlures sévères, dysfonction respiratoire. **Sources majeures** : Produits nettoyants domestiques, eau du robinet (petite quantité) et l'air lorsque vous vivez près d'une usine (pâtes et papier) qui utilise le chlore dans son procédé industriel.

Conseils afin d'éviter les toxines

Il est impossible de nos jours d'éviter toutes les toxines environnementales. Ce que vous pouvez faire cependant, est de limiter au maximum votre exposition et de renforcer votre système de défense en suivant ces conseils.

- 1- **Acheter et manger**, le plus possible, des produits et aliments provenant de l'agriculture **biologique**. À défaut de le faire, choisissez des produits locaux et lisez les étiquettes afin d'éviter les agents de conservations et additifs alimentaires. Évitez à tout prix tous les additifs artificiels chimiques, comme l'aspartame et le glutamate monosodique.

- 2- Oui, il faut manger du poisson, mais s'il est bourré de mercure et de BPC, nous ne sommes pas plus avancés. Les **suppléments d'oméga-3** constituent une bonne solution, MAIS ils doivent provenir de bonne source, de haute qualité, comme la marque USANA par exemple. Une autre solution est de s'assurer de l'origine sauvage du poisson, par exemple le saumon rouge de l'Alaska, qui est sans BPC ni mercure et sécuritaire.
- 3- **Utiliser des produits nettoyants domestiques naturels et biodégradables** à la maison. La plupart des magasins d'aliments naturels en offrent. Personnellement, j'aime bien la marque Biovert qui est également très efficace, mais je vous invite à faire vos propres recherches.
- 4- **Changer ses produits de toilette** pour d'autres également naturels. Encore une fois, la compagnie USANA offre une gamme complète (shampooing, gel de douche et crème de jour entre autres) sans agents de conservation chimiques ni parabènes, prouvés comme étant dans le top 1% de ce qui se fait sur le marché.
- 5- **Enlever ses plombages dentaires** qui contiennent également beaucoup de mercure. Soyez certains de le faire faire par un dentiste qualifié en ce sens, ce qui signifie qui a l'expérience et non seulement des connaissances théoriques.
- 6- **Éviter les rafraîchisseurs d'air artificiels**, les feuilles d'assouplisseurs et autres parfums synthétiques qui polluent l'air que vous respirez.
- 7- Prenez du **soleil à tous les jours**, de façon sécuritaire sans crème solaire afin de permettre à votre corps de faire une bonne quantité de vitamine D et de renforcer son système immunitaire (vous serez en meilleure position pour vous défendre)
- 8- Buvez de **l'eau pure** ou installer un filtreur approprié aux robinets de la maison.
- 9- Ajouter à votre alimentation un **supplément de vitamines et de minéraux de bonne qualité**. La quantité de produits chimiques présents dans les sols, l'eau et l'air font en sorte que la valeur nutritive des aliments aujourd'hui est inférieure à ce que c'était il y a 20 ans. Pour compléter notre assiette, il est essentiel de se supplémenter avec un produit de bonne qualité. Informez-vous au centre pour plus d'information et pour savoir ce qui vous serait le plus approprié
- 10- Finalement, et évidemment, un programme **d'ajustements chiropratiques réguliers** permet d'avoir un système nerveux libre d'interférence, rendant le corps plus fort et plus résistant face à la maladie.

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

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !