

Dossier Spécial



# Comment vivre sainement dans un monde pollué



PureSanté

# Comment vivre sainement dans un monde pollué

« 1 décès sur 6 dans le monde est causé par la pollution » selon un récent rapport publié dans la prestigieuse revue *The Lancet*<sup>1</sup>. Particules fines, perturbateurs endocriniens, métaux lourds... Que ce soit dans l'air, dans l'eau ou dans notre alimentation, nous avalons chaque jour des quantités effrayantes de produits toxiques qui nous tuent à petit feu. Heureusement, il existe des techniques pour se protéger et nettoyer le corps de tous ces polluants.

1. <https://www.thelancet.com/commissions/pollution-and-health>

---

## Sommaire

### Prévention : comment limiter les polluants dans votre quotidien

1. Mangez et cuisinez sans vous empoisonner .....	03
2. Une salle de bain sans perturbateurs endocriniens.....	06
3. Quelques règles... pendant vos règles.....	07
4. En finir avec les vapeurs toxiques des produits ménagers.....	08
5. Les 2 règles d'or pour vous habiller sans vous intoxiquer.....	08
6. Pour le bien de vos enfants .....	09
7. Comment se protéger des mauvaises ondes ? .....	09

### Dépollution : 3 techniques pour nettoyer votre corps

La chélation pour éliminer les métaux lourds?.....	09
La méthode accordéon pour prendre soin de l'embryon.....	10
Quelles plantes pour stimuler vos capacités autonettoyantes?.....	10

---

Infertilité, malformations, cancers, troubles respiratoires, maladies auto-immunes... Si vous attendez que les gouvernements se réveillent et prennent enfin leurs responsabilités, eh bien, désolé de vous le dire, mais ça risque d'être trop tard ! Il n'y a qu'à voir le manque d'empressement des autorités à interdire le glyphosate...

Chaque jour de nouvelles molécules aux effets inconnus sont commercialisées par les industriels. Beaucoup sont mises sur le marché sans tests approfondis ou indépendants sur leur potentielle nocivité. Des substances inquiétantes tant dans leurs potentiels effets que parce qu'elles sont incolores, inodores.

Nos seules armes : l'information, et surtout la prévention.

Alors n'attendez pas qu'on agisse à votre place et prenez vous-même des mesures contre les milliers de polluants qui vous entourent. Cet article est là pour vous aider : vous y trouverez de nombreux conseils préventifs et des techniques efficaces pour décontaminer votre organisme.

## Prévention : comment limiter les polluants dans votre quotidien

### 1. Mangez et cuisinez sans vous empoisonner

90 % de l'exposition aux perturbateurs endocriniens se ferait par l'alimentation et la boisson. C'est donc avant tout sur ces deux points qu'il faut agir.

Le terme « perturbateurs endocriniens » est le terme scientifique pour dire « perturbateurs hormonaux ». Concrètement, les perturbateurs endocriniens sont des molécules chimiques qui imitent nos hormones naturelles. Ils interfèrent avec ces dernières en les bloquant et entraînent une « sur » ou « sous » sécrétion. Ces dérèglements impactent fortement nos organismes (dont

les hormones sont le chef d'orchestre), **ce qui favorise les cancers et autres maladies graves.**

Mais il n'y a pas que les perturbateurs endocriniens qui envahissent notre cuisine. C'est aussi le cas de l'aluminium ou des revêtements antiadhésifs cancérigènes. Voici les bonnes habitudes à adopter pour préserver la santé de toute la famille.

### 3 conseils pour débarrasser votre assiette des pesticides

La France est le premier pays européen utilisateur de pesticides (troisième au rang mondial). Or les pesticides sont de grands vecteurs de perturbateurs endocriniens. Pour éviter au maximum ces substances :

- **Mangez bio** (de préférence des produits français labellisés, mieux réglementés et plus fiables notamment que les aliments produits hors UE)
- **Limitez votre consommation de produits animaux qui contiennent le plus de PCB** (des polluants à très longue durée de vie qui restent dans l'environnement et s'accumulent dans les graisses). Comme l'indique l'Institut de veille sanitaire santé publique France<sup>1</sup> : « Chez l'adulte, environ 50 % de l'exposition alimentaire aux PCB est apportée par les poissons (d'eau douce et d'eau de mer) et fruits de mer, 20 % par les viandes, 20 % par le lait et les produits laitiers. Les personnes qui consomment de grandes quantités de ces aliments peuvent être exposées à des niveaux de PCB plus élevés que le reste de la population. »
- **Évitez au maximum les emballages alimentaires.** Favorisez l'achat d'aliments bruts et non emballés dans des boîtes de conserve, cannettes ou autres contenants alimentaires en plastique pouvant contenir des perturbateurs endocriniens comme le bisphénol A (interdit depuis 2015 en France dans les boîtes de conserve et biberons mais dont les remplaçants semblent eux-mêmes être d'autres perturbateurs endocriniens...).

1. Dossier « Polychlorobiphényles » visible sur <http://invs.santepubliquefrance.fr>, 21 août 2009.

## Comment choisir vos fruits et légumes ?

- Si vous ne pouvez pas acheter tous vos aliments en label bio, sachez que certains fruits et légumes contiennent plus de pesticides que d'autres<sup>2</sup>. Voici un classement des aliments les plus pollués à ceux qui le sont moins, pour vous aider à déterminer lesquels acheter bio en priorité :
- Très pollués : Raisin, fraises, clémentines, pomelos, pêches, nectarines, pommes, oranges, citrons, abricots, poires, endives, laitues, poivrons.
- Pollués : Pommes de terre, bananes, mangues, ananas, framboises, haricots verts, poireaux, melons, carottes, tomates, concombres, courgettes, radis, épinards, aubergines, prunes, pastèques.
- Peu pollués : Kiwis, avocats, brocolis, potirons, oignons, patates douces, chou-fleur, betteraves, ignames, asperges, maïs non OGM.

## Apprenez à cuisiner sans vous empoisonner

Les perturbateurs endocriniens ne passent pas seulement par l'alimentation, mais aussi par les contenants alimentaires : Tupperwares en plastique, barquettes de plats préparés à réchauffer... D'autres toxiques se trouvent également dans les revêtements Téflon des poêles et dans les plastiques. Pour les éviter au maximum :

- Investissez dans **une batterie de cuisine saine** (voir encadré ci-dessous).
- Préférez une cafetière/théière/bouilloire **sans réceptacle plastique** (cafetière italienne ou à piston par exemple).
- Remplacez vos ustensiles de cuisine en plastique par **une version bois ou métal** (passoire, grosses cuillères, pinces, planche à découper, etc.)

## Quels ustensiles de cuisine sélectionner ?

- Évitez : les revêtements antiadhésifs type Téflon, l'aluminium et le cuivre non étamé.
- **Limitez** : les poêles en céramique ou en pseudo « pierre ».
- Favorisez : le fer, la fonte, l'inox, le pyrex et la porcelaine (pour la cuisson au four).

Le top 3 des meilleurs matériaux :

1. La fonte, 100 % naturelle, faite d'un seul matériau et que vous pouvez garder à vie (à ne pas confondre avec la fonte émaillée, la fonte aluminium ou la pierre volcanique).
2. L'inox ou acier inoxydable (mais pas très écolo dans sa production)
3. La céramique (malheureusement peu durable et recouvrant parfois une couche d'aluminium, toxique pour les reins et le système nerveux).

## Cuire, stocker et conserver sans danger

Les perturbateurs endocriniens se libèrent plus facilement au contact de températures extrêmes (chaud ou froid), il faut donc être particulièrement attentif aux matériaux qui entrent en contact avec vos aliments durant la cuisson, le stockage et la conservation. Cela passe par des gestes très simples.

Pour la conservation :

- Conservez vos aliments dans des contenants en verre, porcelaine, faïence, inox ou papier kraft et non des Tupperwares en plastique ou du film alimentaire.

Pour la cuisson :

- Fuyez : barbecue, bouilloire en plastique, four micro-ondes, cuit-vapeur plastique.

2. Source : rapport « État des lieux des résidus de pesticides dans les fruits et légumes en France », Générations Futures, 2018.

- Limitez: friteuse, barbecue à gaz, plancha, wok.
- Préférez: mijotage basse température, bouilloire inox, cuisson vapeur basse ou haute pression.

D'une manière générale:

- Ne réchauffez jamais votre repas dans un contenant en plastique (surtout s'il est gras et/ou liquide et que le récipient est usé ou abîmé). Videz-le d'abord dans une assiette en faïence.
- Fuyez boîtes de conserve et cannettes, films alimentaires mous et transparents, barquettes en polystyrène, boîtes de conservation en plastique dur et transparent, barquettes aluminium, moules en silicone (particulièrement ceux colorés et très bon marché), planches à découper en plastique.

## Conserver ses aliments: des alternatives saines avec zéro déchet

- Pour remplacer le film alimentaire pour votre sandwich du midi, sac congélation... il existe des alternatives plus saines:
- Tissus en coton bio imbibés de cire d'abeille pour remplacer films alimentaires et autres sacs congélation. Sans toxiques, malléables et autoadhésifs, ils forment une protection optimale de vos aliments. Déclinés en pochette pour vos en-cas et goûters, en version élastiquée pour couvrir un bol ou un plat.
- Boîtes de rangements et de conservation en verre, inox ou bois.
- Vous trouverez ces produits en boutiques bio ou en ligne sur des sites spécialisés comme [SansBPA.com](http://SansBPA.com) ou [Boutiquezero-dechet.com](http://Boutiquezero-dechet.com).

## Eau en bouteille ou eau du robinet ?

L'hydratation est un moment clef pour votre santé car les substances migrent de l'emballage vers le contenu. Quelques conseils pour ne pas vous polluer à ce moment-là :

- Si vous passez votre journée à boire du thé ou du café dans un **thermos**, veillez à en acheter un dont l'intérieur est **en métal** et non en plastique.
- Si vous prenez du café en machine ou de l'eau en fontaine dans votre entreprise, servez-vous avec **un mug en céramique** plutôt qu'avec le gobelet plastique. À savoir: la plupart des machines à café automatiques proposent l'option de prendre le café sans le gobelet.
- Remplacez chaque couvert/verre en plastique ou avec un manche en plastique par **un couvert en métal** (cela évitera que le manche en plastique « n'infuse » dans votre boisson chaude). Y compris et surtout pour les enfants.
- Optez pour **des sachets de thé en tissu**: sain, lavable et réutilisable.
- Favorisez le **vin bio et sans sulfites ajoutés**.
- **Eau en bouteille ou du robinet ?** Celle du robinet contient a priori plus de polluants (pesticides, hormones issues de nos médicaments et contraceptifs, etc.) et moins de minéraux... Mais celle en bouteille est malheureusement deux fois plus contaminée par des particules de plastique<sup>3</sup> capables de traverser la barrière intestinale, voire de pénétrer la circulation sanguine, les reins et le foie...

3. « 93 % des plus de 250 échantillons d'eau en bouteille de 11 marques testés contenaient de minuscules particules de plastique dont les dangers sur la santé sont méconnus, dans des quantités deux fois supérieures à celles détectées dans l'eau du robinet » in *L'eau en bouteille deux fois plus contaminée par des particules de plastique qu'au robinet*, *Sciences et Avenir*, Camille Gaubert, 15 mars 2018. Etude « Plus plastic, microplastics found in global bottled water » par Christopher Tyree et Dan Morrison. Visible sur [OrbMedia.org](http://OrbMedia.org).

## Des plastiques plus dangereux que d'autres !

Le plastique est LE matériau à éviter au maximum dans votre quotidien. Toutefois, certains plastiques sont moins dangereux que d'autres. Voici leur classement du moins au plus dangereux<sup>4</sup>:

1. **Polyéthylène haute densité** : bouchons vissés, bouteilles de lait.



2. **Polyéthylène basse densité** : films alimentaires, barquettes, sacs congélation.



3. **Polypropylène** : gobelets plastique, pots de yaourt, boîtes de conserve, barquettes de beurre.



4. **Polyéthylène téréphtalate** : bouteilles d'eau ou de jus de fruit et autres boissons.



5. **Polychlorure de vinyle** : jouets de bain pour enfants, film alimentaire étirable.



6. **Polystyrène** : gobelets et couverts jetables, pots de yaourts, barquettes de produits frais type viande.



7. **7 PC\*** : Polycarbonate : gobelets rigides et transparents, vieux biberons et bols mixer.



*\*Attention, parmi les plastiques 7 se trouvent aussi des plastiques parmi les moins nocifs, comme le 7 other qui regroupe les bioplastiques composés à 100 % de végétaux et le 7 PLA. À ne pas confondre, donc, avec les « 7 PC ».*

## 2. Une salle de bain sans perturbateurs endocriniens

Du dentifrice aux nanoparticules en passant par le gel douche aux parabènes et le déodorant à l'aluminium, nous polluons notre peau en voulant la nettoyer. Devant l'ampleur de la tâche et la difficulté à décrypter les étiquettes, beaucoup abandonnent.

Pourtant, deux règles simples permettent de se constituer une salle de bain saine sans perdre des heures à scruter chaque étiquette :

1. Favoriser au maximum les produits bruts aux ingrédients naturels et avec moins de cinq ingrédients.
2. Acheter bio car les labels bio interdisent les produits les plus dangereux.

4. Inspiré d'une fiche pratique réalisée par le comité d'experts de l'association WECF France (Women Engage for a Common Future).

## Un label bio pas bio à 100 % !

Bon à savoir :

- « Label bio » ne signifie pas que 100 % du produit est bio mais garantit une composition de 90 à 95 % de produits naturels et un pourcentage minimal de produits bio dans la composition (généralement 5 à 10 %). Les labels bio interdisent pour la plupart les OGM, produits dérivés de la pétrochimie, perturbateurs endocriniens et autres toxiques pour l'humain ou l'environnement.
- En France, seuls les labels Eco Cert, Cosmebio, Nature et Progrès et BDIH sont homologués. Nature et Progrès et BDIH sont les plus exigeants.
- Le seul éco label européen « Ecolabel » ne prend en compte que la toxicité des produits pour l'environnement, il ne garantit rien sur la composition du produit en lui-même.

Voici un exemple de salle de bain saine pour une famille :

- Douche et nettoyant visage : savon bio surgras et saponifié à froid (ou savon de Marseille certifié).
- Shampoing bio liquide, solide ou en poudre ayurvédique type shikakaï ou rhassoul
- Dentifrice bio sans fluor ni dioxyde de titane (CI 77891).
- Déodorant bio sans aluminium ni pierre d'alun ou fait maison (lire l'encadré ci-dessous).
- Nettoyant bébé : liniment oléo calcaire fait maison (mélanger 100 ml d'huile d'olive ou de tournesol à 100 ml d'eau de chaux), sert aussi d'huile hydratante pour toute la famille.
- Rasage avec un rasoir traditionnel « coupe-choux » sans manche plastique et du savon à barbe bio.
- Démaquillage avec quelques gouttes d'huile végétale type jojoba sur un coton mouillé.

## Un déodorant sain et économique fait maison\*

Dans un petit pot, mélangez du bicarbonate de soude (le plus fin possible, celui vendu en parapharmacie), 3 gouttes d'huile essentielle de palmarosa, 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et quelques gouttes d'huile végétale type jojoba. Appliquez délicatement une pincée par massage sur vos aisselles mouillées. Le bicarbonate a des propriétés déodorantes, le palmarosa est antifongique et agit sur la transpiration excessive et l'arbre à thé a des propriétés antibactériennes.

*\* Attention, les huiles essentielles sont déconseillées durant la grossesse. Dans ce cas, optez pour une version « light » avec uniquement du bicarbonate et une huile végétale.*

## 3. Quelques règles... pendant vos règles

Les fabricants de protections périodiques rechignent à révéler la composition de leurs produits. Pourtant, certains contiennent des traces de pesticides perturbateurs endocriniens et de dioxine (dus notamment aux traitements blanchissant au chlore). Voici des alternatives saines :

- La coupe menstruelle (coupe en silicone insérée dans le vagin pour recueillir le flux).
- Les serviettes hygiéniques lavables en matériaux naturels.
- La culotte menstruelle (culotte normale intégrant un fond lavable doublé pour recueillir le flux) *NB : attention, certaines sont traitées à la zéolite, un matériau antibactérien qui contient des nanoparticules d'argent, renseignez-vous auprès des marques.*
- Les tampons bio en coton et tampons lavables en fibres de bambou.

## Quels contraceptifs privilégier ?

Nous y pensons peu car ils sont nécessaires, mais nos moyens de contraception se révèlent parfois être de vraies bombes chimiques. La pilule est la définition même du perturbateur endocrinien et a de nombreux effets secondaires sur le corps des femmes et sur l'environnement<sup>5</sup>. Certains lubrifiants et préservatifs lubrifiés contiennent des parabens et des nonylphénols (perturbateurs endocriniens). Pour s'en prémunir, opter pour des contraceptions sans hormones (DIU cuivre, méthodes naturelles, diaphragme) et choisir des préservatifs label RFSU, écolabellisés et en latex naturel<sup>6</sup>.

## 4. En finir avec les vapeurs toxiques des produits ménagers

Lessives aux allergènes, javel irritante pour nos voies respiratoires, décapants ultra agressifs, parfums d'intérieur aux composés organiques volatils... Pour en finir avec les vapeurs toxiques des produits ménagers, prenez les bonnes habitudes suivantes :

- Utilisez des nettoyants multi-usage aux labels Ecolabel ou EcoCert ou apprenez à les faire maison avec du vinaigre blanc, bicarbonate de soude, citron et savon noir (ces produits couvrent efficacement tous les besoins en nettoyage d'une maison).
- Fuyez les adoucissants, sprays et blocs désodorisants WC et autres parfums d'intérieur qui peuvent causer allergies et irritations (vous les reconnaîtrez aux mentions CMIT, MIT, BIT, OIT, hexylcinnamaldéhyde, amyl cinnamal, linalool, géraniol, etc.).
- Évitez tous les produits « ultra décapants » (WC, four, argenterie, grills, etc.) et préférez nettoyer régulièrement.
- Aérez au moins 10 minutes par jour votre logement.

- Portez des gants lorsque vous faites le ménage et utilisez de faibles quantités de produit.

## Ne servez pas ce cocktail à vos invités

C'est totalement contre-intuitif, mais les perturbateurs endocriniens sont souvent plus actifs à très faible et très forte dose qu'à moyenne dose<sup>7</sup>. Ainsi, les doses seuil définies par nos politiques sont totalement inadaptées à ces substances. Plus insidieux encore, chaque perturbateur endocrinien peut s'allier avec 150 000 autres substances chimiques de synthèse présentes partout dans notre environnement (pesticides, cosmétiques, plastiques, etc.) pour former des supra molécules dont l'action est 50 à 100 fois plus puissante. Un « effet cocktail » qui n'a de sympathique que le nom !

## 5. Les 2 règles d'or pour vous habiller sans vous intoxiquer

Textiles traités avec des substances chimiques ou colorants textiles allergisants... Voici deux règles d'or à respecter :

- Lavez toujours un vêtement neuf avant de le porter.
- Favorisez les matières naturelles non traitées ou les vêtements de seconde main.

Côté décoration, évitez également :

- Canapés et coussins traités « antifeu » (contiennent de puissants perturbateurs endocriniens).
- Peintures, vernis et colles non naturels, isolants synthétiques (polystyrène, polyuréthane).
- Sols en PVC stratifiés.
- Mobilier en aggloméré contenant souvent des colles au formaldéhyde.

5. Lire à ce propos l'enquête *J'arrête la pilule* (Les Liens qui Libèrent) de la journaliste indépendante Sabrina Debusquat.

6. Source : « Les 7 commandements de l'éco-orgasme » par l'association Génération Cobayes.

7. Vandenberg L. N. et al., « Hormones and Endocrine-Disrupting Chemicals: Low-Dose Effects and Nonmonotonic Dose Responses », *Endocrine Reviews*, 33.3, p. 378-455, 2012.

- Matelas traités anti-acariens, etc.

## 6. Pour le bien de vos enfants

Les enfants doivent être particulièrement préservés des divers toxiques qui nuisent à leur bon développement. Quelques bonnes habitudes :

- **Hygiène :** favorisez couches lavables ou écologiques, savon surgras et liniments naturels.
- **Mobilier :** évitez les lits fraîchement peints, alèses plastique et traitements anti-acariens.
- **Nourriture :** optez pour biberons et contenants en verre, proscrivez la vaisselle en plastique.
- **Jouets :** fuir les jouets en PVC, connectés ou parfumés, et le maquillage ; préférez les jouets en bois, doudous écolabellisés et peluches en fibres naturelles.

### Rat des villes ou rat des champs ?

Vivre à la campagne, la promesse d'un air sain ? Pas toujours, comme en témoignent les problèmes de santé que rencontrent de nombreux riverains de champs où se pratique une agriculture intensive avec épandage de pesticides<sup>8</sup>, ou de vignes<sup>9</sup> (agriculture la plus gourmande en pesticides). Ainsi, contre-intuitivement, les villes sont parfois plus « saines » que des campagnes polluées de pesticides...

## 7. Comment se protéger des mauvaises ondes ?

Pollution invisible, les ondes et champs électromagnétiques de nos appareils électriques, du Wifi, des antennes relais et autres babyphones sont soupçonnés de perturber la mémoire, le sommeil, la concentration, de générer des maux de tête voire d'augmenter les tumeurs cérébrales. Quelques mesures de prévention :

- Optez pour un téléphone portable au DAS le plus bas possible et favorisez les SMS, le kit main libre et les conversations courtes (ou changez d'oreille toutes les six minutes).
- Évitez téléphone portable, babyphones et jeux connectés chez l'enfant de moins de 15 ans.
- Désactivez le Wifi sur votre box Internet, évitez le Bluetooth.
- Éloignez téléphones et ordinateurs portables du ventre des femmes enceintes et des testicules des hommes.
- Évitez les multiprises et autres appareils électriques près des têtes de lit.
- Vérifiez régulièrement si les joints de votre micro-ondes sont toujours étanches.

## Dépollution : 3 techniques pour nettoyer votre corps

Dans un monde pollué, la prévention reste votre meilleure arme. Mais si le mal est déjà fait, il existe aussi quelques solutions.

### La chélation pour éliminer les métaux lourds ?

Suite à une exposition professionnelle ou à cause d'amalgames dentaires contenant mercure, zinc et cuivre, certains veulent faire disparaître de leur corps les métaux lourds qui s'y baladent sans s'évacuer. Pour cela, une méthode : la chélation, via injections d'agents chélateurs comme l'EDTA ou le DFO, via ingestion de végétaux comme la chlorelle ou par procédé mécanique en dentisterie. Mais les preuves scientifiques ne suffisent pas aujourd'hui pour indiquer formellement l'efficacité et la sécurité de ces méthodes. Les traitements par injections s'avèrent lourds et assez peu efficaces, même s'ils semblent soulager certains patients souffrant d'endocrinopathies<sup>10</sup> et permettraient de lutter contre la prolifération des cellules cancéreuses (dans

8. « Les riverains des cultures sont lourdement exposés aux pesticides », 1<sup>er</sup> mars 2016 Marie Astier, Reporterre.net.

9. Cf. « Produits chimiques : nos enfants en danger », diffusé le 2 février 2016 sur France 2 dans *Cash Investigation*. Visible en replay sur [France2vinfo.fr](http://France2vinfo.fr).

10. Ouederni, M. et al., « Évolution des endocrinopathies sous traitement chélateur dans la bêta-thalassémie majeure », *Annales d'Endocrinologie*, septembre 016, Vol. 77, No. 4, p. 403).

laquelle le fer joue un rôle)<sup>11</sup>. D'autres patients électrosensibles trouvent un réel soulagement à une chélation dentaire<sup>12</sup> mais il faut être sûr qu'elle soit parfaitement pratiquée, car lors de la chélation, le mercure, volatil, expose à une forte pollution. Le port par le patient d'un masque à charbon et d'une diguette sont recommandés.

## La chlorelle, plus toxique que détox ?

La chlorelle est une algue très prisée des Japonais et réputée pour aider les organes plombés par des métaux lourds à s'en désintoxiquer (effets non prouvés par des études). Une étude montre par exemple qu'elle permet d'augmenter considérablement ses taux d'antioxydant comme la vitamine C<sup>13</sup> mais certains alertent sur le fait que la chlorelle elle-même pourrait contenir des métaux lourds!

## La méthode accordéon pour prendre soin de l'embryon

Durant un traitement hormonal (contraceptif, traitement substitutif à la ménopause ou pour hypo/hyperthyroïdie), les hormones synthétiques se stockent dans les graisses et y restent une durée indéterminée. La seule information est que, lorsqu'une femme reçoit des produits contraceptifs en injections, cela lui prend jusqu'à 350 jours pour éliminer 99 % du produit. Or il faut à tout prix éviter d'exposer le fœtus à ce type de substance. Comment éliminer ces résidus pour préserver votre enfant? Le seul à apporter une réponse est le Dr Michel Odent qui propose la « méthode accordéon »: une « succession de week-ends de jeûne [et] d'exercice physique » durant plusieurs mois afin de « renouveler les

graisses stockées dans le corps » grâce à des pertes puis reprises rapides de poids<sup>14</sup>.

## L'argile pour « faire un reset »

Micheline Dextreit, fille de Raymond Dextreit (1908-2001), thérapeute autodidacte soignant à l'argile (et auteur du best-seller *L'argile qui guérit*) affirme que l'argile permet de faire « comme un reset<sup>15</sup> » sur le corps en absorbant notamment certains toxiques. La cure d'argile: une piste pour éliminer certains toxiques ingérés ?

## Quelles plantes pour stimuler vos capacités autonettoyantes ?<sup>15</sup>

Le terme « détox » est à la mode mais de quoi s'agit-il réellement? La « détox », c'est-à-dire l'élimination des toxines, votre corps la fait lui-même chaque jour via ce que l'on appelle ses émonctoires: foie, reins, peau, poumons, etc. Une détox via l'alimentation, le jeûne ou une cure de jus n'est donc pas à prendre au sens propre, elle n'élimine pas les toxines à proprement parler mais aide la détox naturelle de votre corps en stimulant vos émonctoires qui éliminent, eux, les toxines. Notre corps s'autonettoie donc en permanence. Mais on peut soutenir cette activité en mettant au repos notre organisme pour ne pas surcharger nos émonctoires ou en les stimulant via des plantes comme le desmodium, le radis noir, l'artichaut et le chardon Marie.

14. « Préparation préconceptionnelle: pourquoi la méthode accordéon ? », Dr Michel Odent, [www.kousmine.fr](http://www.kousmine.fr).

15. Vidéo YouTube « Micheline Dextreit, cette argile qui guérit », <https://youtu.be/hoQeZxLPEWc>.

11. Richardson D.R., « Therapeutic potential of iron chelators in cancer therapy », *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 2002, 509, p. 231.

12. Le Dr Gérard Dieuzaide, chirurgien-dentiste spécialiste du sujet, explique: « les plombages [traditionnels au mercure] sont problématiques en raison du signal électromagnétique qu'ils émettent ». Ils créent des « courants galvaniques » dans notre bouche, « la salive servant d'électrolyte », mais produisent aussi « un effet d'antenne [dû] à leur écho électromagnétique ». Il affirme avoir assisté à l'amélioration « immédiate » de l'état de santé de patients suite à certains retraits d'implants ou amalgames dentaires. (Interview, *Alternative Santé* N°59, juillet-août 2018).

13. Lee SH. Et al., « Six-week supplementation with Chlorella has favorable impact on antioxidant status in Korean male smokers », *Nutrition*, février 2010;26(2):175-83.

*Les dossiers de Pure Santé*

**Dossier spécial :**

Intoxication générale : vous êtes en danger

Réalisé par : Sonia Valdez

Pure Santé – SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100 000 CHF