

# Le poison secret dans votre nourriture

Chère lectrice, cher lecteur

L'Agence européenne des produits chimiques (ECHA) a lâché une bombe vendredi 16 juin.

Elle a classé le bisphénol A dans la catégorie des substances extrêmement préoccupantes, soit le plus haut niveau de toxicité selon les critères de l'Agence européenne.

Cette victoire intervient trop tard : les effets désastreux du bisphénol A affectent déjà des millions de citoyens victimes de cancer du sein, malformations génitales, diabète, troubles du comportements (autisme, hyperactivité, etc.) !

Mais de toutes façons, le bisphénol A n'est plus le problème. Interdit depuis le 1er janvier 2015 dans les récipients alimentaires, il a été remplacé par le bisphénol S, son frère jumeau en encore pire !

Selon le Pr Jean-François Narbonne, expert toxicologue à l'ANSES :

*"Le bisphénol S est encore pire que le bisphénol A car il est plus persistant dans l'environnement !"*<sup>1</sup>

## Oser regarder la situation en face

On sait que deux siècles de développement industriel ont abouti à ce que notre environnement, et donc notre nourriture, et donc nos corps eux-mêmes, soient désormais envahis par :

- **Les POP, ou « polluants organiques persistants »** (PCB, benzène, chlordane, toxaphène). Ce sont des molécules capables de bio-accumulation dans les tissus vivants. Leur quantité s'accroît au long de la chaîne alimentaire. Chez les hommes, on les retrouve concentrés dans le cerveau, le foie, les tissus adipeux où ils provoquent tumeurs, troubles du comportement, diabète, syndrome métabolique, stérilité ;
- **Les perturbateurs endocriniens**, qui imitent les propriétés des hormones et provoquent des anomalies physiologiques (dans le fonctionnement des organes), notamment les organes reproducteurs ; ils agissent à très faible dose et perturbent l'organisme, souvent de façon discrète. Ce sont les pesticides organo-chlorés, les plastifiants comme les phtalates, les médicaments en particulier les pilules contraceptives ; le bisphénol A en fait partie, rappelons qu'il s'agit d'une molécule très proche du Distilbène, un médicament censé éviter les fausses couches, mais qui fut à l'origine de milliers de malformations chez les enfants<sup>2</sup>; (aujourd'hui, le Distilbène est interdit sauf chez l'homme dans le traitement du cancer de la prostate) ;
- **Les additifs alimentaires** nuisibles comme l'aspartame, le glutamate monosodique, la saccharine, les inosinates, le jaune de quinoléine, la tartrazine et bien d'autres ;
- **Les produits cosmétiques** classiques qui contiennent du chlorhydrate d'aluminium, des parabènes, du propylèneglycol, du triclosan et d'autres toxines qui s'infiltreront à travers la peau, surtout au niveau des aisselles où ils peuvent migrer et provoquer le cancer du sein.

En parallèle, le mode de vie moderne nous expose également à de nombreuses toxines qui agissent comme des poisons sur l'organisme : particules fines issues des moteurs diesel, métaux lourds (plomb, mercure, cadmium), les polluants des nappes phréatiques issus de l'agriculture conventionnelle, les dioxines dues aux incinérateurs de déchets ménagers.

Face à ces menaces, manger biologique est devenu indispensable, et surtout sélectionner les aliments entiers, que l'on peut reconnaître, par opposition aux plats préparés et aliments transformés.

## Autres précautions indispensables

- **Il faut éviter les plastiques, surtout dans l'alimentation** et en particulier pour les cuissons et les plats réchauffés au micro-onde : utiliser bouteilles et récipients en verre, en céramique, terre cuite. Ne pas se laisser impressionner par les labels « sans bisphénol A » qui ont fleuri partout, puisqu'ils contiennent pratiquement à coup sûr d'autres types de bisphénols, tout aussi nuisibles.
- Pratiquer régulièrement des **cures de détox, périodes de jeune, et consommer des produits drainants et purifiants.**

Je pense en particulier à cette micro-algue extraordinaire qu'est la chlorella, qui bloque les métaux lourds et augmente l'excrétion urinaire (élimination par les urines) du métal lourd cadmium.<sup>3</sup>

Traditionnellement, nos ancêtres consommaient aux changements de saison des aliments qui avaient la réputation de « nettoyer le sang » : cure de sève de bouleau au printemps, pissenlit pour stimuler le foie et le pancréas et extraire les toxines du sang, carottes crues pour nettoyer le foie, myrtilles et jus de myrtille en été, pommes crues et jus de pomme frais à l'automne réputés pour « éloigner le médecin », ail toute l'année.

- **Buvez de la bonne eau.** La bonne eau permet de nettoyer le sang, les reins, d'évacuer les toxines de tout l'organisme.

La bonne eau est celle qui est le moins chargée possible en chlore, résidus de médicaments, plomb, aluminium et phtalates, tous produits malheureusement présents dans l'eau du robinet.

L'idéal est d'installer un filtre à osmose inverse pour filtrer l'eau du robinet.

La seconde solution est de boire de l'eau de source en bouteille.

Ces deux solutions sont coûteuses. L'eau en bouteille en plastique produit beaucoup de déchets. C'est donc un problème qu'il va falloir traiter collectivement.

- Enfin, il faut absolument penser aux **textiles que l'on porte** : les fibres et teintures synthétiques sont une source majeure de polluants volatiles. Nous les respirons, elles forment un « bain » d'effluves invisibles. De plus, l'industrie du textile est la seconde la plus polluante derrière celle du pétrole. Elle est le principal producteur de chrome 6 hexavalent.

L'idéal est de choisir des vêtements en laine, coton, lin ou autres fibres végétales, colorés par des teintures naturelles.

Le problème des vêtements est le même que celui des textiles et revêtements qui nous entourent en voiture, à la maison et dans les lieux publics. Si vous avez la possibilité de vivre dans une maison ancienne faite de bois, brique, pierre, chaux, ou mieux encore, de terre crue, c'est autant de polluants que vous ne respirerez plus.

A votre santé !

JM Dupuis

[1] [ADIEU BISPHÉNOL A, BONJOUR BISPHÉNOLS F, S, M, B, ETC.](#)

[2] [Distilbène: un héritage empoisonné](#)

[3] Hagino, N. and Ichimura, S. [Effect of chlorella on fecal and urinary cadmium excretion in "Itai-itai" disease]. Nippon Eiseigaku Zasshi 1975;30(1):77.