

Alerte du poison dans votre dentifrice bio ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Après [mon dernier message](#) sur les maladies parodontales, j'avais prévu de vous donner quelques solutions concrètes pour agir contre les problèmes bucco-dentaires.

Mais avant cela, je me rends compte qu'il faut impérativement que je vous parle d'autre chose.

J'ai reçu plusieurs commentaires de lecteurs qui me disent avoir troqué leur dentifrice pour un dentifrice bio.

C'est une très bonne initiative, mais j'aimerais vous mettre en garde sur un point important :

Ce n'est pas parce que vous achetez votre dentifrice au magasin bio que celui-ci est forcément bon pour la santé.

Certains contiennent une substance potentiellement dangereuse pour la santé.

Il s'agit d'un additif qui vient d'être interdit dans les aliments à cause de ses dangers... mais pas dans le dentifrice !^[1]

Interdit dans les aliments, mais pas dans votre dentifrice !!!

C'est le **dioxyde de titane** (ou E171 pour les intimes).

Cet additif a récemment fait la une de plusieurs journaux. En effet, le gouvernement a annoncé l'an dernier qu'il allait interdire le E171 dans toutes les denrées alimentaires. Cela est désormais en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2020.^[1]

Ce n'est pas trop tôt.

Car si on en croit les dernières recherches, le dioxyde de titane ferait presque passer le fluor pour un enfant de cœur.

Une récente étude, menée sur des rats, a montré qu'il pouvait provoquer des **lésions précancéreuses** et troubler le **système immunitaire**.^[2]

Le E171 est d'ailleurs aujourd'hui classé par le Centre international de Recherche sur le Cancer (CICR) comme « **cancérogène possible pour l'homme** »^[3].

Mais le pire... c'est que cet additif ne servirait strictement à rien !

Son seul objectif est de colorer, de donner plus de brillance ou de blancheur aux aliments.

Le **E171** est utilisé dans de nombreux produits de consommation comme certains chewing-gums, biscuits, plats préparés... mais aussi dans **deux tiers des dentifrices**.^[4]

2 dentifrices sur 3 seraient « contaminés » (vérifiez si vous êtes concerné)

Mais si le dioxyde de titane est bel et bien interdit dans les aliments depuis cette année, aucune mesure n'a pour l'instant été prise contre les dentifrices, les cosmétiques et les médicaments !

En clair, le gouvernement reconnaît les risques liés à ce colorant, mais continue de l'autoriser dans certains produits.

Cherchez l'erreur !

Et n'allez pas me dire que le dentifrice n'entre pas en contact avec notre organisme parce qu'on le recrache ! On avale toujours un peu de dentifrice quand on se lave les dents, c'est inévitable.

Mais attendez avant de vous courir vers votre dentifrice pour en vérifier la composition.

Car même si vous ne voyez pas le fameux E171 dans la liste des ingrédients de votre dentifrice, cela ne veut rien dire.

De nombreuses marques ne prennent même pas la peine de signaler la présence du dioxyde de titane dans leurs produits.

Et c'est aussi le cas de certains dentifrices labellisés bio !

Heureusement, l'association Agir pour l'environnement a mis au point un outil pour vérifier si votre dentifrice contient du dioxyde de titane.

Allez faire un tour sur leur site : <https://dentifrice.infoconso.agirpourenvironnement.org>.

Vous saurez immédiatement si vous devriez remplacer votre tube de dentifrice par un autre.

4 dentifrices garantis sans titane

Voici trois dentifrices bio qui ne contiennent pas de **dioxyde de titane** :

- Dentifrice Logodent menthe douce : 75 ml
- Dentifrice Milita arôme de badiane – Gencives sensibles : 75 ml
- Dentifrice Weleda Ratanhia : 75 ml

Et pour les plus « puristes » d'entre vous, je vous partage aussi une recette de dentifrice maison garantie 100 % naturelle.

Fabriquez votre dentifrice en moins de 5 minutes

Le problème avec les dentifrices listés ci-dessus, c'est qu'ils sont souvent **très chers**.

Alors si vous souhaitez vous brosser les dents de façon saine et sans vous ruiner, je vous invite à réaliser la recette suivante :

- Dans un récipient, verser 2 cuillerées à soupe d'argile blanche en poudre et y ajouter 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude, puis 4 cuillères à café d'eau. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte.

- Ajouter ensuite 4 à 6 gouttes d'huile essentielle de tea tree ou d'huile essentielle de citron.
- Recouvrez le récipient d'un film plastique. Vous pourrez le conserver à une température ambiante durant environ 1 semaine.

Florent Cavalier