

Prenez-vous souvent de l'eau en bouteille ou de la nourriture en conserve ?

Question n°4 du test qui vous révèle pourquoi vous ne perdez pas de poids

Nous reprenons le questionnaire du Dr. Hyman (vous retrouverez le questionnaire complet en bas de ce message).

Question n°4 : Prenez-vous souvent de l'eau en bouteille ou de la nourriture en conserve ?

Débarrassez-vous des obésogènes !

Si vous mangez de la nourriture en conserve et buvez de l'eau en bouteille, vous vous exposez à des substances chimiques dites « obésogènes ».

Ces substances « obésogènes » modifient le système de régulation de votre poids (vous brûlez moins de calories, vous ressentez moins la satiété, vous accumulez plus de cellules graisseuses).

Elles ont été mises en évidence en 2002 par Paula Baillie-Hamilton dans un article publié dans le Journal of Alternative and Complementary Medicine.

Baillie-Hamilton observe que les humains ne sont pas les seuls à prendre du poids. Depuis 50 ans, les animaux domestiques et les mammifères sauvages aussi sont plus gros. Notamment les chiens, les chats, les rats et les singes [1].

Baillie-Hamilton fait l'hypothèse que ce sont les substances chimiques utilisées par l'agro-alimentaire qui ont fait grossir les humains et les animaux.

Intrigués par cette théorie, d'autres chercheurs se sont intéressés aux travaux de Baillie-Hamilton. En poursuivant ses recherches, ils ont identifié 20 substances chimiques « obésogènes » qui polluent l'environnement. C'est par leur présence dans la nature qu'elles contaminent les animaux sauvages.

Une étude parue en 2015 dans Nature Review Endocrinology révèle que ces substances chimiques rendent impossible la perte de poids, même si votre sang en contient peu [2].

Voici où se cachent les obésogènes :
Attention aux conserves

L'intérieur des boîtes de conserves industrielles est recouvert de bisphénol A (BPA). C'est un perturbateur endocrinien qui imite les hormones œstrogènes. Le bisphénol A est associé à plusieurs problèmes de santé, dont l'obésité et le diabète.

On retrouve du BPA dans les emballages de boissons gazeuses, de bières, d'aérosols (pour la crème chantilly). Ainsi que la vaisselle en plastique (assiettes, couverts, verres, tasses) [3]. Heureusement, on trouve de plus en plus de bouteilles, biberons et vaisselle pour enfants garantis sans BPA.
Attention à l'eau en bouteille

Des chercheurs allemands ont découvert deux classes d'obésogènes dans les eaux en bouteille : les maléates et les fumarates, tous deux des perturbateurs endocriniens dangereux pour votre équilibre hormonal.

Ces deux substances sont dans la résine de plastique qui forme la bouteille, mais elles finissent par passer dans l'eau que vous buvez. C'est d'autant plus le cas dans les bouteilles vieilles ou qui ont été exposées à la chaleur [4].

Attention aux désherbants

L'atrazine est un désherbant qui ralentit le métabolisme de l'hormone thyroïde. On observe aussi qu'elle favorise l'accumulation de graisse abdominale [5].

Heureusement, l'atrazine est interdite en Europe. Mais bon nombre de nos céréales, légumes et fruits proviennent de pays où l'atrazine est autorisée. Si vous mangez du soja par exemple, vous saurez que les plus gros producteurs sont les Etats-Unis, le Brésil, l'Argentine et la Chine. Et le pays qui produit le plus d'amandes sont les Etats-Unis... En Amérique du Nord, on a observé que beaucoup de lacs, de rivières et de pelouses sont contaminés par l'atrazine [6].

Attention aux poêles antiadhésives

Les revêtements antiadhésifs contiennent de l'acide perfluorooctanoïque (PFOA) qui dérègle la thyroïde. Or la glande thyroïde est importante pour le contrôle du poids. Les études sur les animaux montrent que cette substance chimique peut être responsable d'obésité.

Le PFOA se retrouve également dans les boîtes à pizza et l'emballage du pop-corn pour micro-ondes.

Attention aux rideaux de douche et aux shampoings

Une autre catégorie d'obésogènes notoires sont les phtalates. On les retrouve dans les produits à base de vinyle et les parfums. Ils dérèglent votre métabolisme de sorte que vous prenez du poids et perdez vos muscles [7].

Le vinyle sert à fabriquer des rideaux de douche, des jouets et des revêtements pour sols.

Les phtalates sont susceptibles de se retrouver dans vos parfums, shampoings, déodorants, désodorisants pour intérieur et pour voitures.

Ces obésogènes se retrouvent partout dans la nature. Il est donc impossible de les éviter complètement. En revanche, il existe des stratégies pour limiter votre exposition à ces substances toxiques. Voici comment :

Alternative à l'eau en bouteille

Il est préférable de boire de l'eau du robinet filtrée. Nous aurons de l'occasion de reparler des filtres à eau car il y a beaucoup à dire.

Si vous avez quand même besoin d'un récipient pour l'eau, préférez une bouteille qui ne soit pas en plastique.

Cela peut être une gourde en acier inoxydable. C'est ce que j'emporte en promenade car c'est léger et résistant aux chocs.

Sinon, j'ai en permanence sur mon bureau une bouteille refermable en verre. Selon les jours, elle contient de l'eau ou du kéfir de fruits.

Elle a été achetée chez Ikea pour la modique somme de 2 euros. Elle fait l'affaire à ceci près que le joint en caoutchouc est synthétique (plutôt que naturel)... Je le remplacerai à l'occasion.

Alternative aux boîtes de conserves

Dans la mesure du possible, évitez les boîtes de conserves en aluminium (le fer blanc a commencé à être remplacé vers 1960). Préférez toujours les conserves en verre (bocaux) ou les surgelés (qui sont habituellement plus nutritifs que les produits « frais » ou en conserves).

Si vous n'avez pas le choix, lisez l'étiquette, car il arrive que les conserves en alu soient certifiées sans bisphénol A (BPA).

Réduisez votre exposition aux herbicides en mangeant bio

Le moyen le plus sûr d'éviter les herbicides comme l'atrazine est de manger bio. Si vous n'avez pas accès à des légumes biologiques, veillez à les frotter vigoureusement à l'eau.

Si vous vivez hors de l'Europe, vérifiez que votre produit d'entretien de pelouse ne contient pas d'atrazine.

Changez de casseroles

Plutôt que de risquer la contamination à cause de poêles et casseroles antiadhésives, préférez une batterie de cuisine en fonte naturelle, en fer ou en acier inoxydable.

Lisez ceci avant de redécorer votre maison

Pour les sols, privilégiez les matériaux naturels (bois, terre cuite, lin). Et pour la douche, utilisez des parois en verre.

Si vous devez poser un rideau et que vous souhaitez éviter le vinyle, j'ai une solution pour vous :

Lors d'un voyage en Angleterre, je me suis retrouvé dans un bed & breakfast qui utilisait des rideaux de douche en coton (comme un drap de bain en nid d'abeille). Mais il en existe aussi en lin. Bien sûr, ce ne sont pas des matières déperlantes, et elles mettent plus de temps à sécher, mais elles redonnent un caractère chic et naturel à votre salle de bain. Un peu comme ici :

« So British », lirait-on dans la presse féminine

Comment remplacer vos parfums et déodorants

Lorsque vous achetez un shampoing, déodorant, parfum ou désodorisant d'ambiance, regardez bien l'étiquette.

Si la liste des ingrédients contient parfum ou fragrance, c'est que le produit contient certainement des phtalates.

L'astuce pour repérer les parfums nocifs, c'est la mention « alcool denat. », c'est de l'alcool dénaturé qui assèche et sensibilise la peau.

Bien à vous,

Eric Müller