

LA POLLUTION DOMESTIQUE : UNE VISITE GUIDÉE

Suivons Jeanne Duval, consommatrice lambda. Elle est très attentive à son alimentation. Elle ne semble pas consciente du volume de résidus de synthèse qui squattent son petit corps joli qui ne sait que faire de ceux-ci, si ce n'est les accumuler comme autant de déchets ou leur laisser prendre la place de ses propres hormones — avec pour résultat un beau charivari dans le jeu de quilles. Allons-y pour une promenade écœurante. Vous serez étonné de vous rendre compte que de nombreux poisons sont en vente libre sous des habits de lumière...

Le chauffe-eau au gaz de Jeanne dégage du dioxyde d'azote, parfois du monoxyde de carbone en excès s'il est mal réglé. Dans la partie nord de sa maison, elle n'est jamais arrivée à drainer l'humidité. Les champignons et les moisissures qui s'y sont installés risquent de déséquilibrer à la longue son terrain s'il est de type allergique à la base.

Les mousses des coussins du divan et les colles utilisées dans les agglomérés des meubles de salon dégagent des composés organiques volatils comme du formaldéhyde au lourd dossier de santé. Elle utilise au salon des désodorisants aux parfums synthétiques, substances désormais avérées douteuses pour tous, mais certainement dangereuses pour les plus fragiles. Les solvants de peintures murales sont porteurs de benzène, de toluène et de xylène dont il a été démontré qu'ils agissent comme des xéno-œstrogènes (aussi appelés « pseudo-hormones », en gros de magnifiques perturbateurs du système hormonal).

Mâme Duval emploie aussi des colorants capillaires qui lui communiquent des décapants, des conservateurs et des parfums synthétiques qui se comportent soit en perturbateurs hormonaux, soit en allergènes. Pffff ! Encore du boulot de détox' pour le foie...

Vous vous rappelez peut-être la panique internet de 2005 lorsqu'un mail a largement circulé incriminant comme cancérigènes les déodorants à base d'aluminium ? C'était un épiphénomène symptomatique. On pourrait faire paniquer le bon peuple avec une centaine d'autres produits, employés chaque jour en toute bonne foi. En été, Jeanne utilise une crème solaire haute protection, dont l'ancienne version comprenait des xéno-œstrogènes et dont la nouvelle version comprend des nanoparticules dont je n'oserais même pas ouvrir le dossier ici, tant il semble risqué.

Madame Duval cuisine dans des poêles antiadhésives, dont les composés perfluorés peuvent poser problème, même si, prudemment, les magazines grand public indiquent que « nous ne disposons pas d'étude aux résultats fermes ». Dès la première microgriffe, ces antiadhésifs ajoutent des métaux lourds à ses plats cuisinés. Ses produits d'entretien, tous plus performants les uns que les autres, sont un cocktail de formaldéhyde, de colorants et de parfums synthétiques, de composés volatils aux effets cumulés toxiques. Elle désinfecte régulièrement à l'insecticide et se prémunit des envahisseurs par la voie de produits antimites. Ses vêtements en coton non bio contiennent des résidus de pesticides dangereux. Elle badigeonne même la chevelure de ses p'tits ninfants d'antipoux régulièrement. Elle ferait utilement un petit tour chez PAN (Pesticide Action Network) ou chez WWF (*World Wildlife Fund*). Elle y trouverait quantité de techniques utiles pour éviter ces produits dangereux.

Je fus un clone de Jeanne Duval en mon temps. En rémission du cancer, en 2000, j'étais très attentive à la piste hypotoxique alimentaire, je choisisais des aliments strictement bio, j'étais même crudivore... mais, dans le même temps, je pratiquais avec passion la céramique, sans protection particulière. Je manipulais à pleines brassées de l'oxyde de cobalt, du baryum, du nickel. « Non, mais dis, t'as quel âge ? » fut à peu près la remarque de mon médecin homéopathe. Oui, je sais, c'était pas bien malin. Selon lui, cette intoxication involontaire a été en partie la cause de la maladie auto-immune qui m'a frappée un peu plus tard.

Parmi les poisons quotidiens, on démontrera peut-être un jour que l'électro-smog (alias la pollution électromagnétique) magnifie les effets des polluants.

Je suis fort étonnée d'observer le nombre élevé de jeunes qui semblent hyperréactifs aux salicylates alimentaires (famille des phénols), réactivité qui était rarissime jusqu'à il y a peu en Europe. Une hypothèse : selon certains chercheurs, ces éléments provoqueraient des formes d'allergies croisées (par mimétisme moléculaire ?) avec les phénols dégagés par les retardateurs de flamme bromés (dans les téléviseurs, les ordinateurs, les portables, les interrupteurs électriques, les matelas, etc.). Il reste à espérer que les industriels découvriront l'antidote... La liste n'est pas exhaustive. J'en ai ôté les cancérigènes, histoire de ne pas hurler trop fort. L'inconscient réagit violemment à ce terme alors que les termes

“ On commercialise en toute légalité aujourd'hui des substances chimiques sans vraiment connaître leur impact sur la santé de l'homme. Reconnaissons que, tout en se gardant de la paranoïa, la prudence est de mise.

« perturbateurs hormonaux » ou « allergènes » lui semblent une simple alerte.

« Mais ces produits sont sur le marché, ils ont donc subi des tests préalables ! » se dit madame Duval. Soyons honnêtes. Il y a quarante ans, aucun régulateur politique n'imaginait que nous cumulerions tant et tant de sources de pollution environnementale en 2000. Et puis, chaque producteur est seul sur terre. Il étudie l'impact de son produit seul. D'après de récentes études américaines,

les effets synergétiques peuvent être décuplés par rapport aux effets isolés. Dans le cas illustratif de l'impact de résidus d'engrais combinés aux composés chlorés de l'eau de distribution, il s'agit du centuple. Aïe ! Peu d'études ont été effectuées sur les composés de dégradation de ces produits. Que donne le résidu de pesticide dès lors qu'il est cuit à haute température, par exemple ?

La réglementation ne peut tout simplement pas suivre l'évolution de la chimie en folie. Le début d'une amorce de législation corrigeant le tir (le projet européen REACH) a été saboté par le lobby de la très puissante industrie chimique. Ce n'est plus qu'une outre vide.

Par ailleurs, pour un sujet fragile ou réactif, les taux maximum autorisés de résidus dans les denrées alimentaires tels que définis par nos autorités ne sont d'aucune utilité — d'autant plus que ces normes officielles sont parfois tirées par les cheveux, de l'avis même des toxicologues. Déstabilisé, ce sujet déjà fragile devient parfois « réacteur chimique universel ». Dans ce cas, ces taux doivent être diminués d'un facteur cent : là où les tests indiquent une limite de 20 ppm (parts pour un million), le malade en crise tolérera 0.2 ppm avant de réagir.

Gastronome, notre amie Jeanne croit se prémunir des dégâts de la modernité, car elle cuisine des plats classiques, sans utiliser de produits industriels riches en additifs, à la française, à base de produits tout venant. Lorsqu'elle déguste du porc, du bœuf, du poulet élevés de cette agriculture

intensive, elle reçoit par la même occasion les résidus d'antibiotiques et d'hormones (interdites, oui je sais, pouf pouf, je ris), ainsi que les restes d'engrais et de pesticides qu'ils ont ingérés eux-mêmes ou les OGMs dont on les a nourris.

Quelles sont les voies de transfert possible des perturbateurs chimiques vers nos aliments ? Prenons l'exemple des laitages. Tout comme l'homme, le bovin a des difficultés à excréter toute substance étrangère à son métabolisme. Lorsqu'un animal broute ou rumine des fourrages, il en digère les constituants naturels, mais il ingère aussi des composés peu ou pas métabolisables par l'organisme : des composés des pluies acides, des résidus d'engrais, de pesticides et autres PCBs, etc.

Il existe trois familles de résidus chimiques à problème dans ce cas-ci. Ils sont lipophiles, c'est-à-dire qu'ils aiment se réfugier dans les graisses. Ce sont la famille des dioxines/furanes & C°, celle des PCB (polychlorobiphényles) et celle des HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques). Selon Greenpeace, l'exposition de l'homme à ces familles se fait à 90% par l'ingestion de graisses animales comme le lait, les produits laitiers, la viande, le poisson, etc. Les sources sont multiples, depuis le champ jusqu'aux tourteaux et aux médicaments utilisés pour les animaux.

Citons parmi les produits chimiques de synthèse que l'animal a ingérés et qu'il peut nous transmettre même en élevage bio : les produits de nettoyage des cuves et matériel de traite utilisés en conventionnel mais aussi autorisés en bio, qui sont source du puissant formaldéhyde au triste palmarès ; des médicaments, dont l'ivermectine, produit utilisé pour lutter contre le veron des bovins conventionnels (qui peut aussi être utilisé par des fermiers bio).

Tout comme pour l'homme, l'évolution n'a pas encore inventé de mécanismes pour évacuer ces molécules en excès. Lorsqu'elles arrivent au foie, l'usine de détoxification, celui-ci ne sait qu'en faire. C'est pour lui du carton. Il les stocke donc dans les graisses. Les graisses seraient donc une forme de déchetterie physiologique aujourd'hui. Et qu'aime-t-on vraiment dans les produits animaux, soumis que nous sommes aux réflexes archaïques du paléolithique ? Le gras, tiens !

Le puissant et malin lobby de l'industrie chimique fait tout son possible pour nous convaincre de l'innocuité de ces résidus sur la santé humaine. Cela leur devient de plus en plus difficile, tant les contrepreuves

abondent à qui veut les trouver. Ces déchets se révèlent en fait bien plus délétères que ce que monsieur Tout-Le-Monde voudrait le croire.

D'autres intrus métaboliques peuvent perturber la donne, comme les métaux lourds. On apprend dans le Canard Enchaîné du 1er mars 2006 (dans la rubrique Conflit de Canard) que « pendant plus d'un an, de septembre 2004 à décembre 2005, des milliers de veaux, vaches, poules, cochons dans sept départements français se sont goinfrés de cadmium, un redoutable métal lourd plus toxique pour le foie et les reins que le plomb. » Les compléments alimentaires étaient enrichis de sulfate de zinc, lui-même saupoudré de cadmium jusqu'à 7.600 fois la limite maximale autorisée. Les autorités tentent de « récupérer à l'abattoir les foies et reins afin que ces éponges à métaux lourds ne finissent pas dans l'assiette du consommateur ». Après un an ? Dormez, braves gens, tout va bien.

Une campagne de dépollution

Si vous souhaitez vous déprendre de l'état de morbidité quasi permanent auquel la plupart d'entre nous semblent se résigner, vous vous posez la question : « comment dépolluer ma belle machine de vie ? ». Le bon sens consisterait à choisir une assiette peu « polluée » par les contaminants modernes et à s'organiser une maison tout aussi dépourvue de petites crasses qui chatouillent les mitochondries. Et, bien sûr, à éviter les mêmes perturbateurs métaboliques dans les produits d'hygiène corporelle et de cosmétique. Je me garde d'en faire la liste ici, car elle serait décourageante à ce stade (« Kfoui ! mais que reste-t-il alors ? » est la réponse classique). Il en est question de manière plus approfondie dans mon topo *Canaris de la Modernité*, puisque les victimes de polyallergies ne peuvent se permettre d'éluder ce sujet.

Nous pouvons quitter la course des rats en doublant l'*Assiette ressourçante* d'une hygiène de vie un tout petit peu revue par rapport à nos normes actuelles : repos, calme, respirations, tout l'attirail des Bobos urbains. La campagne de dépollution doit être individualisée,

car aucun humain n'est pareil à son voisin. La recette détox' pour l'un ne sera pas la même que pour l'autre. Rendez-vous chez un spécialiste, car il s'agit ici de thérapeutique pure.

Choisir du jour au lendemain une assiette, des meubles, des peintures, ou des crèmes cleans ne suffira pas à votre bonheur organique. En effet, ces substances chimiques se décomposent lentement et s'accumulent dans l'organisme. Le fait d'arrêter ces comportements déviants ne vous prémunira pas des effets retard. Il faudra entamer une petite campagne de dépollution très personnalisée. Nous pouvons utiliser un merveilleux arsenal pour pallier les effets physiologiques de cette pollution physique autant que psychique : l'*Alimentation ressourçante*, qui permet de doper l'organisme à contrer les effets des xéno-hormones provenant de l'environnement tout en aidant l'organisme à se drainer des déchets accumulés.

Vous êtes pressé ? Une forme de « cure de dépollution » de quinze jours est proposée sous forme dirigée dans mon livre *Une cure antifatigue*. Elle équivaut à une visite guidée de la méthode Kousmine, qui est adaptée et mise au goût du jour depuis peu sous l'intitulé *Alimentation vivante*. Contrairement aux prêtres de cette mouvance, je ne crois pas qu'il faille la tenir en permanence. La cure *Détox' flash*, décrite dans *Gloutons de Gluten* (p. 168), est aussi une cure de drainage.



Si vous souhaitez vous prémunir contre les pollutions environnementales, le recours unique à des prises d'algues en gélules comme la chlorella ne suffira pas. Une assiette bien construite est l'adjuvant indispensable pour commencer un travail suivi de dépollution de votre écologie intérieure.