

Notre organisme est malheureusement soumis de manière quotidienne à de nombreux toxiques (pesticides, médicaments, tabac, pollution, ...)

Tous ces polluants/ toxiques entraînent des **effets pro-inflammatoires avec un impact sur notre santé**

La première mesure est de réduire l'exposition à tous ces toxiques

En voici quelques **mesures**

En cuisine

- **Cuissons** peu agressives (cru, vapeur, wok, marinade, bain marie, poché à feu éteint, four < 180°C, ...)
- Éviter les modes de cuisson à l'origine de toxiques: cuisson au barbecue (→ formation de benzopyrène cancérigène – choisir une bbq vertical), en friture, cuissons avec « brunissage » des aliments (formation de

composés complexes entre protéines et sucre : réaction de Maillard), de chauffer les aliments dans les sachets, boîtes en plastiques (migration de phtalates), cuisson dans barquettes, papier alu (transfert de l'aluminium)

- Favoriser les **aliments originaux**, c'ad non préparés (éviter alimentation industrielle, sodas, additifs)
- Choisir alimentation **BIO**. Rechercher des **listes d'ingrédients qui sont courtes**, faciles à lire et n'incluent que des ingrédients qu'il est possible d'ajouter en cuisinant
- Laver les fruits et légumes (si pas bio, trempage min 2h avec bicarbonate de soude)
- Boire des **eaux minérales** (idéalement en bouteille, éviter l'eau du robinet)
- Éviter l'alcool et le café
- Attention **métaux lourds** (Cadmium du tabac, Mercure dans poissons prédateurs, Plomb des carafes en cristal, goulot de bouteille, Alu, plomb, Chlore de l'eau du robinet,...)
- **Rincer** la vaisselle (détergents ↑ la perméabilité intestinale)
- Choisir des **ustensiles non polluants** (fonte, verre, terre cuite, céramique, acier inoxydable 18/10)
- Attention à l'**oxydation des aliments** (surtout huiles contenant des acides gras polyinsaturés → très sensibles à l'oxydation comme l'huile de noix, colza, onagre, lin, bourrache) : **abri de la lumière, au sec, contenant en verre, frigo** (pas nécessaire pour huile d'olive). Préférez les petites quantités. N'utilisez que **les huiles bio de 1^{ère} pression à froid**
- Privilégier le **frais** (ou **congélation**) - Attention aux méthodes de conservation (déshydratés en poudre, conservés par saumurage ou sel de nitrates, chauffage et cuisson à haute t° sous pression (autoclave), boîtes métalliques,...)
- N'acheter aucun produit gras emballé dans du plastique (huiles, margarines, sauces, plats préparés, y compris les conserves de poissons) et encore moins les réchauffer au micro-ondes dans du plastique, car cela rejette des perturbateurs endocriniens

Votre environnement

- Choisir produits ménagers BIO, privilégier le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude
- Choisir des matériaux de décoration / meubles en bois massif, éviter les bois agglomérés, les retardateurs de flammes, le formaldéhyde. Choisir des jouets en bois brut, bio avec ecolabel
- Préférer les vêtements de fibres naturelles (coton, laine, lin, soie). Laver au préalable vos vêtements neufs et laisser aérer au min 3 sem les vêtements qui reviennent du nettoyage à sec
- Désodoriser avec des huiles essentielles
- Éviter les heures de circulation de pointe

- Veiller à l'aération de son lieu de travail et de son logement (aération de 10 min / j matin et soir quelle soit la maison). Aérer au maximum les logements neufs, les pièces repeintes
- Placer autour de son logement et à l'intérieur le maximum de plantes dépolluantes (lierre, azalée, anthurium, aglaonema, senseveria, chlorophytum, yucca, dieffenbachia, dracaena, plusieurs ficus dont le caoutchouc, tillandsia...)

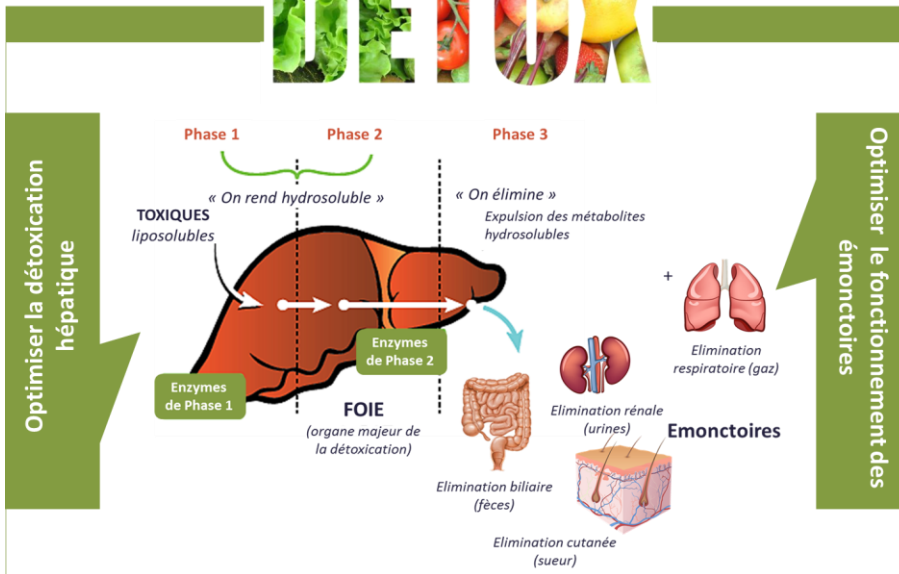
La deuxième mesure est de limiter leur pénétration

En renforçant toutes nos barrières càd la peau et les muqueuses bronchiques et digestives. Rappelez-vous qu'une des barrières les plus importantes de notre corps est la barrière intestinale. En effet, une mauvaise barrière va permettre le passage non souhaité de toxiques qui vont aller surcharger notre foie. Les acides gras monoinsaturés, les oméga-3, la vitamine C, la N-acétyl-cystéine, les probiotiques, le magnésium, le zinc, le sélénium, le silicium et le calcium contribuent à empêcher les toxiques de pénétrer dans notre organisme*.

La troisième mesure est d'optimiser la détox

En plus des mesures citées pour éviter les polluants, il est aussi judicieux de soutenir le foie, organe majeure de la détox ainsi que d'optimiser le fonctionnement des émonctoires (reins, peau, intestins et poumons). Certains nutriments ou aliments sont capables de stimuler les systèmes d'élimination de l'organisme*

DETOX



Quelques mesures pour optimiser la détox :

- **Boire min 1,5 l de liquide.** Vous pouvez aussi boire des smoothies Bio riches en antioxydants, jus de grenade, de cassis, de canneberge, de cerise, de betterave, de chou kale, du thé vert, du rooibos, des infusions d'hibiscus
- Assiette riche en **fibres, nutriments** (vit C, vit B, magnésium, ...), **antioxydants**. N'oubliez pas les aromates (voir aussi liste des aliments favorisant la détox ou le drainage – voir aussi article sur la 'Détox des reins')
- **Manger moins et souper léger.** Un afflux massifs de calories fatigue le système digestif, concentre la circulation autour des viscères au détriment des autres systèmes, y compris cérébral mais aussi sature les circuits chargés de brûler les calories. Pendant le sommeil, l'énergie n'étant pas investie dans actions physiques et intellectuelles, l'énergie est utilisée pour des tâches de défense, maintenance, restauration et réparation (en outre la détoxification). A la fois les stress oxydatifs et inflammatoires diminuent à condition de ne pas avoir mangé de gros repas, surtout riche en protéines !
- Ajouter des **drainages lymphatiques, massages** palper rouler ou encore des **saunas** alternés de douches froides
- Pratiquer une **activité physique régulière** (course, marche, natation, vélo...) 30 minutes trois fois par semaine, mais éviter de le faire en ville aux heures de pointe et aux heures les plus ensoleillées, quand les rayons ultraviolets produisent de l'ozone et d'autres espèces oxydantes

Note, il est intéressant de faire **des cures de détoxification** 1 ou 2x par an ou dans le cadre d'un amaigrissement avec un complexe* contenant une synergie de principes éliminateurs et neutralisateurs, comme la taurine, le sulforaphane, vitamines B6, B9 et B12 (pour soutenir la méthylation) et des plantes détoxifiantes

***Mise en garde** : ces informations sont à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils personnalisés. Avant toute prise de compléments alimentaires, plantes ou huiles essentielles, merci de consulter un médecin ou nutrithérapeute ou demander conseil auprès d'un pharmacien