

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. Si nous ne pouvons pas tout maîtriser, nous pouvons néanmoins agir en appliquant certaines mesures.

■ Première mesure : réduire l'exposition à tous ces toxiques

En cuisine



- Choisir une **alimentation bio** ou de producteurs locaux n'utilisant pas de pesticides, laver les fruits et légumes (si pas bio, trempage min. 2h avec du bicarbonate de soude et les peler).
- Favoriser les aliments **originels** = non préparés (éviter alimentation industrielle, sodas, additifs).
- Privilégier des **listes d'ingrédients courtes**, faciles à lire et composées uniquement d'ingrédients que l'on utiliserait en cuisinant soi-même.
- Utiliser des **cuissons** peu agressives (cru, vapeur douce, wok, marinade, bain marie, poché à feu éteint, four en dessous de 180°C ...). Éviter les modes de cuisson à l'origine de toxiques : cuisson au barbecue (=> formation de benzopyrène cancérogène – choisir un barbecue vertical), en friture ou avec « brunissage » des aliments (=> formation de composés complexes - réaction de Maillard), cuisson/réchauffer les aliments dans des sachets ou des boîtes en plastique (migration de perturbateurs endocriniens), cuisson dans des barquettes ou du papier alu (transfert de l'aluminium).
- Boire des **eaux minérales** (idéalement en bouteille en verre) ou de l'eau du robinet filtrée avec un système de filtration garantissant l'élimination des pesticides, perturbateurs endocriniens, et autres toxiques.
- Attention aux **métaux lourds** (cadmium du tabac, mercure dans les poissons prédateurs, plomb des carafes en cristal ou le goulot de bouteille, aluminium, plomb, chlore de l'eau du robinet...).
- **Rincer la vaisselle** (les détergents augmentent la perméabilité intestinale).
- Choisir des **ustensiles non polluants** (fonte, verre, terre cuite, céramique, acier inoxydable 18/10). Attention au téflon !
- Attention à l'**oxydation des aliments** (surtout les huiles contenant des acides gras polyinsaturés => très sensibles à l'oxydation comme les huiles de noix, de colza, de lin, etc.) : **dans un contenant en verre, à l'abri de la lumière et au réfrigérateur** (pas nécessaire pour l'huile d'olive). Préférer les petites quantités. N'utiliser que les **huiles bio de 1ère pression à froid**.
- Privilégier le **frais** (ou **congélation**) - Attention aux méthodes de conservation (déshydratation en poudre, conservation par saumurage ou sel de nitrates, chauffage et cuisson à haute température 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).

Votre environnement

- Choisir des produits cosmétiques et d'hygiène bio, sans parabène : déodorants aux huiles essentielles, dissolvant sans acétone, etc.
- Préférer les vêtements en fibres naturelles (coton, laine, lin, soie). Laver au préalable les vêtements neufs et aérer au min. 3 semaines les vêtements qui reviennent du nettoyage à sec.
- Choisir des produits ménagers bio, privilégier le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir.
- Éviter les insecticides, les parfums d'ambiance, les bougies parfumées.



- Choisir des matériaux de décoration / meubles en bois massif, éviter les bois agglomérés.
- Choisir des jouets en bois brut, avec écolabel, fabriqués au sein de la CE. Laver les jouets avant usage.
- Éviter l'achat de voitures neuves, changer régulièrement le filtre de l'habitacle de votre voiture.
- Désherber mécaniquement.
- Utiliser des matériaux de construction et décos avec le label COV.
- Aérer le lieu de travail et le logement (min. 10 min / j matin et soir). Aérer au maximum les logements neufs, les pièces repeintes. Passer l'aspirateur régulièrement.
- Placer autour de son logement et à l'intérieur le maximum de plantes dépolluantes (lierre, azalée, anthurium, aglaonème, sensevieria, chlorophytum, yucca, dieffenbachia, dracaena, plusieurs ficus dont le caoutchouc, tillandsia...).



■ Deuxième mesure : limiter leur pénétration



- En consolidant l'ensemble de nos barrières protectrices, telles que la peau ainsi que les muqueuses bronchiques et digestives. Parmi elles, la barrière intestinale joue un rôle essentiel. En effet, en étant fragilisée, elle laissera passer des substances toxiques indésirables, entraînant une réaction immunitaire inflammatoire et aussi une surcharge du foie.
- Les acides gras monoinsaturés, les oméga-3, la vitamine C, la N-acétylcystéine, les probiotiques, le magnésium, le zinc, le sélénium, le silicium et le calcium contribuent à empêcher les toxiques de pénétrer dans notre organisme*.

■ Troisième mesure : soutenir le foie et ses émonctoires

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*.



Quelques mesures pour optimiser la détoxication.

- 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.
- Une assiette de toutes les couleurs, riche en antioxydants. Ne pas oublier les épices et les aromates. (*Voir la Fiche pratique 'Les aliments favorisant la détox ou le drainage' et l'article sur la 'Détox des reins'*).
- Éviter les gros repas, particulièrement le repas du soir (surtout riche en protéines). Un afflux massif 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 les actions physiques et intellectuelles, celle-ci est utilisée pour des tâches de défense, de maintenance, de restauration et de réparation (en autre la détoxication).
- Ajouter des drainages lymphatiques, des massages palper-rouler ou encore des saunas alternés de douches froides.
- Pratiquer une activité physique régulière (course, marche, natation, vélo...) au moins 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.

**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.*