



L'analyse minérale des cheveux... à quoi ça sert?

par Céline Arsenault

Naturopathe agréée, conférencière, auteure et inspiratrice

Le minéralogramme des cheveux est très utile en naturopathie. Ce test se fait à partir d'une petite quantité de cheveux prélevée à la base de la tête et il nous permet d'avoir le profil minéral de notre corps (calcium, magnésium, zinc, potassium, sodium, etc.). De plus, il détecte certains métaux toxiques qui peuvent être présents dans l'organisme comme l'arsenic, l'aluminium, le plomb, le cadmium et le mercure.

Le test nous donne ainsi le reflet des réserves de minéraux du corps et ceci nous permet par la suite d'ajuster l'alimentation ou de prendre temporairement un supplément pour combler les carences au besoin. Chaque minéral assure des fonctions



métaboliques importantes dans l'organisme et possède son rôle à jouer. Par exemple, une carence en magnésium peut favoriser l'anxiété, les troubles du sommeil, l'impulsivité, un manque de concentration et même une diminution de l'immunité. Une quantité insuffisante de zinc chez l'enfant

peut donner des symptômes de grincements de dents (bruxisme), des taches blanches sur les ongles, une fermeture du goût (l'enfant ne veut pas goûter à de nouveaux aliments), une baisse de l'immunité, etc.

Les métaux toxiques, quant à eux, sont inutiles et même nocifs s'ils sont présents en trop grande quantité. Prenons l'exemple du plomb que l'on retrouve encore dans notre environnement : les vieux bâtiments (avant 1980) ont été peints avec des peintures ayant de hauts taux de plomb; la tuyauterie de cuivre d'autrefois avait aussi des soudures au plomb; l'aqueduc de certaines villes peut avoir encore des composantes à

base de plomb (comme dans certains quartiers de Montréal), certains produits peints qui viennent de la Chine contiennent une forte concentration de plomb, des produits de maquillage comme les rouges à lèvres peuvent aussi contenir du plomb, etc. Celui-ci peut causer toutes sortes de symptômes : diminution de l'attention et de la mémoire, difficulté langagière, fatigue, maux de tête, hyperactivité, douleurs musculaires, etc.

Lorsqu'on connaît les métaux toxiques que nous avons en excès, nous pouvons plus facilement les réduire à la source et utiliser certains produits pour nous aider à les éliminer de l'organisme.

Le minéralogramme est un test abordable, facile à faire et très utile pour tous et plus particulièrement pour nos enfants en croissance, pour les femmes enceintes ou pour celles qui veulent le devenir.

Pour les personnes intéressées, j'offre ce test en consultation (voir mes coordonnées ci-bas).

Bonne santé!



Céline Arsenault

Naturopathe agréée, auteure, conférencière et inspiratrice
Mieux la connaître : celinearsenault.ca

Pour une consultation, communiquez avec moi par courriel :
celinearsenault3@gmail.com ou par téléphone : 450-486-7345

Consultez mon livre ***Guide de soins naturels pour la famille*** sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.

