

Désintoxication

Les métaux lourds...

une réalité à éviter à nos enfants.

(1^{re} partie)

par Céline Arsenault

Les métaux lourds sont omniprésents dans nos vies et ils ne datent pas d'hier. L'étude des glaces polaires permet de découvrir l'histoire complète de l'atmosphère. « On peut grâce à des carottes glaciaires prélevées plus ou moins profondément, reconstituer la composition de l'air de différentes époques. Ainsi on a appris que la pollution par le plomb date de 3 000 ans et celle par le cuivre de 2 500 ans¹. » Maigre consolation : nos descendants pourront suivre à la trace tous les méfaits que nous aurons infligés à la Terre avec nos technologies de pointe et toutes celles à venir.

Les métaux lourds auxquels nous sommes exposés sont forts nombreux. Pour n'en nommer que quelques-uns nous pensons au plomb, au mercure, au cadmium, à l'aluminium, à l'arsenic, au cuivre, etc. Comme presque toujours pour les tout petits, ils sont plus à risques de subir les méfaits d'une surdose de métaux lourds car leurs organismes sont en formation, en croissance. Leurs faibles poids limite aussi leur capacité de régulation et d'élimination de ces toxines environnementales. Autre fait non négligeable, c'est que la mère transmet à son bébé pendant la grossesse et l'allaitement une partie des métaux lourds qu'elle a, elle-même, accumulés dans son organisme...

Prenons, par exemple, le cas de l'aluminium. On reconnaît qu'un haut taux d'aluminium dans l'organisme est préjudiciable à la santé. Il est incriminé dans le développement de l'alzheimer, de l'ostéoporose, dans le ramollissement des os, dans les problèmes gastro-intestinaux, les coliques, les maux de tête, la fatigue, l'anémie, l'insomnie, l'irritabilité, les pertes de mémoire, les troubles de comportement, les troubles de concentration, etc. Des expériences chez les rats ont démontré que l'aluminium accélère le processus de vieillissement des structures nerveuses du cerveau.

Les sources d'aluminium sont nombreuses, nous le retrouvons dans les antisudorifiques, dans les ustensiles et les casseroles pour la cuisine, dans le papier d'aluminium, dans la fabrication de plusieurs types de médicaments dont les antiacides, dans les cannettes de toute sorte, dans les boîtes de conserve, dans le sel de table, dans la poudre à pâte, dans les dentifrices, dans certains pesticides, dans la fumée de tabac, dans les gaz d'échappement des véhicules, dans les additifs alimentaires, dans les vaccins, etc. Fort heureusement notre corps en élimine une certaine partie mais il ne faut pas faire exprès d'y exposer nos enfants...

La pollution par le mercure est aussi bien présente. C'est ce que révélait le Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUÉ) en 2003. L'activité humaine diffuse dans l'atmosphère 70 % des émissions de mercure par l'exploitation des centrales électriques au charbon et les usines d'incinération. Ce qui représente près de 1 500 tonnes d'émission de mercure par année tout en sachant que ce métal lourd est dangereux pour les hommes et les animaux.

La recherche scientifique démontre que le mercure en petites quantités peut endommager le cerveau, le cœur, les poumons, le foie, les reins, la glande thyroïde, l'hypophyse, les surrénales, les cellules sanguines, les enzymes, les hormones et déprimer le système immunitaire. D'après Environnement Canada, de faibles concentrations de mercure peuvent avoir « une incidence sur la future capacité d'apprentissage et sur la coordination musculaire des enfants à naître² ». Selon des études effectuées au cours de la dernière décennie, même de faibles taux de mercure dans le sang de la mère ou le lait maternel peuvent affecter le développement du cerveau de l'enfant, menant à des problèmes d'apprentissage et causant une intelligence inférieure³. Outre la pollution de l'air qui nous apporte du mercure nous retrouvons ce dernier dans le poisson, dans les amalgames dentaires conventionnels (de couleur grise) et dans certains types de vaccins offerts en multidoses.

Le plomb, un autre métal lourd, est plus présent qu'on voudrait le souhaiter dans notre environnement. Les industries canadiennes rejetteraient dans l'air un volume de plomb treize fois plus élevé, en moyenne, que les industries américaines selon les données d'un rapport de la Commission de coopération environnementale

1 Jean Seignalet, L'alimentation ou la 3^e médecine, François Xavier de Guilbert, Édition, 1998, p. 121.

2 Non au mercure ! Guide Ressources (Ressources Santé), avril 2003, p. 42-44.

3 Contamination au mercure, Ottawa révisé ses recommandations sur la consommation de poisson. Le Soleil, le dimanche 21 novembre 2004, p. A 3.

(CEE). Le Québec se classe au deuxième rang derrière l'Ontario comme émetteur de ce métal toxique au Canada⁴.

Nous retrouvons beaucoup de plomb dans la peinture des maisons construites avant 1950. Ces vieilles peintures contenaient jusqu'à 50 % de plomb. Celles qui ont été construites ou les appartements peints entre 1950 et 1980 contiennent aussi du plomb, mais en moins grande quantité. Il faut donc être très prudent avec le décapage de vieilles surfaces peintes. Ce travail devrait être fait avec un masque dans un endroit bien ventilé interdit aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes. Nous pouvons aussi retrouver du plomb dans les végétaux cultivés dans des sols contaminés, dans l'eau de pluie, dans l'encre, dans la cendre de cigarette, dans certains insecticides et pesticides, dans les évier et baignoires de porcelaine, dans certaines glaçures de poteries, dans la peinture de certains produits importés, dans les conserves importées de pays où la soudure au plomb est encore permise (ce qui n'est pas le cas pour le Canada et les États-Unis), dans l'eau du robinet provenant de vieilles tuyauteries, etc.

L'enfant est plus sensible que l'adulte à l'intoxication au plomb, car sa capacité d'élimination rénale est faible et son cerveau en pleine croissance est plus sensible aux éléments toxiques. Les signes banals de contamination par le plomb chez l'enfant sont la constipation, de vagues douleurs abdominales, un retard scolaire, des troubles de l'attention et du sommeil, une pâleur liée à une anémie, de l'hyperactivité ou de l'agitation, de la colère excessive, des pleurs sans raison apparente, des problèmes de langage, des difficultés d'apprentissage et, à la limite, un retard intellectuel. Le plomb traverse la barrière placentaire et il est excrété dans le lait maternel. « Des études indiquent que le système nerveux est particulièrement sensible aux effets nocifs du plomb au cours des trois premières années de vie⁵. »

Par ce cours article, j'ai voulu tout simplement vous apporter une autre sensibilisation par rapport à la santé de votre enfant et la qualité de son environnement. Si la pollution sous toute ses formes vous intéresse, je vous invite à consulter le très bon livre québécois : *Zéro Toxique* de Marc Geet Ethier aux Éditions du Trécarré. On ne peut espérer aujourd'hui la perfection mais, nul doute, qu'on peut améliorer la qualité de notre milieu de vie par de petits changements bien ciblés. C'est ce que nous aborderons dans la prochaine partie de cet article.

ARSENAULT, Céline. « Les métaux lourds... une réalité à éviter à nos enfants (1^{re} partie) », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, janvier 2006.

4. Pierre Lefrançois, Pollution par le plomb : encore trop importante au Canada. Réseau Protéus, le 31 mai 2005. <http://www.cec.org>.

5. Santé Canada. Trousse d'information sur le plomb. <http://www.hc-sc.gc.ca>.