

# Désintoxication

## Éviter les métaux lourds...

### par quoi commencer.

(2<sup>e</sup> partie)

par Céline Arsenault

Nous avons vu le mois dernier que les enfants pouvaient être en contact quotidiennement avec des métaux lourds et que ces derniers sont nocifs pour leur développement et leur santé. Il est plus qu'essentiel aujourd'hui comme parents d'être proactifs dans cette prévention car les métaux lourds s'ajoutent à un dangereux cocktail chimique. Plus de 75 000 substances issues de la chimie ont été créées en Amérique du Nord depuis les 50 dernières années. Connaît-on les effets croisés de ces substances? Non, c'est impossible à étudier. À peine connaissons-nous le seuil de toxicité de certaines substances prises isolément.

Alors que pouvons-nous faire au quotidien ?

La première action logique serait de cesser de fumer pendant la grossesse et même avant idéalement afin d'aider le corps à éliminer une partie de ses toxines. Santé Canada nous révèle que « la nicotine que contient la cigarette peut nuire au bébé. La nicotine restreint le flux sanguin vers le placenta, ce qui fait en sorte que le bébé reçoit encore moins d'éléments nutritifs et d'oxygène qu'il ne lui en faut pour assurer un développement optimal. La nicotine, en outre, fait accélérer les battements du cœur de l'enfant. Quand la mère fume, elle expose aussi son bébé à tous les produits chimiques toxiques que contient la fumée du tabac. Il y a plus de 4 000 produits chimiques dans la fumée du tabac, dont 50 qui sont associés au cancer! Il est reconnu que l'usage du tabac affecte les bébés avant leur naissance. Les produits chimiques que contient la fumée du tabac sont transmis au bébé par le placenta. La nicotine fait accélérer le cœur du bébé et les mouvements de la respiration. Le bébé pourrait avoir des troubles d'apprentissage, être plus porté aux otites et aux rhumes que les autres et avoir des troubles respiratoires<sup>1</sup>. » Le bébé et l'enfant devraient par la suite vivre dans un environnement sans fumée. Ce choix n'est pas un luxe, c'est une responsabilité parentale pour le mieux-être de leur enfant. Ceci étant acquis, nous pouvons passer à une autre étape : l'environnement physique.

Méfiez-vous des rénovations de vieilles maisons (bâtit avant 1978) ou de vieux appartements car avec le sablage ou la démolition apparaît de la poussière source de plomb. C'est problématique chez l'enfant mais aussi chez la femme enceinte ou la femme allaitante car elle passera ce plomb à son enfant. Les normes environnementales n'étant pas les mêmes dans tous les pays porter attention à tout ce qui peut être en contact avec la nourriture de votre enfant ou encore les jouets peints qu'il pourrait porter à sa bouche. La vaisselle ne doit pas être écorchée ni les jouets fendillés. Si votre maison est munie de vieilles tuyauteries avec soudures au plomb, utiliser d'emblée un filtre à l'eau Brita qui éliminera une grande partie de ce plomb de même que le mercure ou le cuivre qui pourrait s'y trouver.

Faites-le tour de votre batterie de cuisine. Il reste souvent une grosse casserole en aluminium qui sert à la fabrication des sauces à spaghetti. L'acidité de l'aliment facilite le transfert de l'aluminium à la nourriture que nous consommons par la suite. Les fameuses casseroles à cuisson sous pression (presto) souvent utilisées pour faire des purées de bébé sont aussi en aluminium. Le papier d'aluminium peut fréquemment être remplacé par du papier parchemin qu'on retrouve à l'épicerie. Préférer des assiettes de verres aux assiettes d'aluminium si vous cuisinez vous-mêmes vos pâtés. Bannissez les antisudorifiques qui contiennent une forte proportion d'aluminium (et de zirconium). Ce que vous appliquez sur votre peau est assimilé en partie par cette dernière. Choisissez un déodorant naturel. Limiter l'usage des conserves et des cannettes en aluminium... Choisissez des contenants en verres lorsque vous le pouvez sinon ceux en plastiques.

Évitez les amalgames dentaires conventionnels (les gris) qui ne contiennent pas de plomb (en référence aux *plombages*), mais plutôt un alliage de mercure (50 %), d'argent (30 %), d'étain (9 %), de cuivre (9%) et un peu de zinc, selon le mode de fabrication. Il existe aujourd'hui des composites qui ne sont peut-être pas l'idéal de la dent saine mais qui sont assurément moins nocifs que les métaux lourds. Le mercure devrait être évité chez les enfants même si les dents réparées sont des « dents de lait ». Il existe bien sûr une controverse sur le sujet et dans le doute Santé Canada a émis un avertissement en 1996 qui disait que les amalgames ne sont pas conseillés chez les femmes enceintes et chez les enfants en bas âges car ils sont plus sensibles aux effets des métaux lourds. Néanmoins, il n'est pas indiqué pour un adulte de faire changer tous ses amalgames

1. [http://www.hc-sc.gc.ca/hp-gs/know-savoir/smoke\\_fumer\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hp-gs/know-savoir/smoke_fumer_f.html)

conventionnels au même moment car la décharge de mercure sera trop importante. Mieux vaut y aller progressivement.

Investissez dans la santé de votre famille en achetant des aliments biologiques. Vous diminuerez ainsi une grande quantité d'intrants chimiques de toutes sortes tout en augmentant la valeur nutritive de votre panier d'épicerie. Et finalement, redécouvrez le plaisir de cuisiner vous-même vos repas. Ils seront frais, sans agent de conservation, sans gras trans, moins salés et moins sucrés. Vous avez tout à y gagner et vos enfants auront un modèle à suivre pour concocter de bons repas!

Comme je le répète souvent, nous ne vivons plus au paradis terrestre mais nous pouvons améliorer nos conditions. Il n'en tient qu'à nous les consommateurs d'avoir le courage de choisir autrement.

---

ARSENAULT, Céline. « Éviter les métaux lourds... par quoi commencer (2<sup>e</sup> partie) », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, février 2006.

---