

CATHERINE LEVESQUE

Préface d'Allain Bougrain Dubourg

Avec la contribution de François Veillerette,
Président de l'association «Génération Futures»

LE GRAND LIVRE

ANTI

TOXIQUES

Illustrations
originales
de Corinne Rey
dite Coco

**PERTURBATEURS ENDOCRINIENS,
ADDITIFS ALIMENTAIRES,
PESTICIDES...**

**SE PROTÉGER DE TOUS LES POISONS
DU QUOTIDIEN**

LE D U C . S
E D I T I O N S

LE GRAND LIVRE ANTITOXIQUES

L'air que nous respirons, les denrées que nous ingérons, les produits que nous manipulons au quotidien nous exposent à de nombreuses substances chimiques qui peuvent être nocives pour la santé. Comment les éviter le plus possible ?

Dans ce livre, vous découvrirez :

- **Un panorama des principaux toxiques qui nous entourent** : allergènes, pesticides, additifs alimentaires...
- Différents chapitres consacrés à **l'alimentation, à l'hygiène et à la beauté, aux polluants de l'air extérieur et intérieur** ;
- **Des exemples très concrets** pour apprendre à choisir les produits les plus sains (fruits et légumes, cosmétiques, jouets, produits d'entretien...) ;
- **Des points précis** sur la législation en vigueur ;
- **Des zooms, des mini-glossaires, des rappels historiques, des conseils pour agir** ;
- **De nombreuses sources provenant de spécialistes reconnus** : médecins, chercheurs, lanceurs d'alerte...

UN TRAVAIL DE VULGARISATION PARTICULIÈREMENT DOCUMENTÉ POUR VOUS PERMETTRE D'ADOPTER FACILEMENT UN MODE DE VIE PLUS SAIN ET RESPONSABLE.

Catherine Levesque est journaliste spécialisée nature et écologie pratique. Elle est membre de l'association des Journalistes Écrivains pour la nature et l'écologie (JNE). Corinne Rey, dite **Coco**, est illustratrice, notamment pour la presse (*Charlie Hebdo*, *Les Inrockuptibles*, *L'Humanité*...).

Préface d'**Allain Bougrain Dubourg**, journaliste, producteur, réalisateur, membre du Conseil économique, social et environnemental (CESE) et président de la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO).

ISBN 979-10-285-0326-0



17 euros
Prix TTC France

9 791028 503260

LE D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Avec la collaboration de Fabienne Vaslet

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Coco, Sébastienne Ocampo (p. 127) et Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0326-0

CATHERINE LEVESQUE

LE GRAND LIVRE ANTITOXIQUES



L E D U C . S
E D I T I O N S

REMERCIEMENTS

À Marie-Monique Robin et Fabrice Nicolino, pour leurs investigations aussi précieuses que courageuses.

Remerciements à Allain Bougrain Dubourg, Frédérique Boisseau, Anne-Catherine Chasles, Jean-Philippe Elme, Nathalie Giraud, Éric Lecointre, Dominique Mansion, Emmanuel Sarre, Fabienne Vaslet.

Remerciements particuliers à François Veillerette pour sa relecture attentive et à Coco pour ses dessins.

En hommage à Anne-Laurence Fitère, fondatrice de La Maison du Cancer, et à Dominique Foucher.

« Ce qui manque, ce n'est pas le constat, c'est l'action. »

FABRICE NICOLINO,
Un empoisonnement universel.

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	4
PRÉFACE D'ALLAIN BOUGRAIN DUBOURG	7
AVANT-PROPOS	11
CHAPITRE 1. PANORAMA DES TOXIQUES	15
CHAPITRE 2. À TABLE !	47
CHAPITRE 3. HYGIÈNE, COSMÉTIQUES ET MODE	89
CHAPITRE 4. L'AIR EXTÉRIEUR	111
CHAPITRE 5. L'AIR INTÉRIEUR	143
POSTFACE	197
INDEX	200
TABLE DES MATIÈRES	204

PRÉFACE D'ALLAIN BOUGRAIN DUBOURG

■ Ils sont apparus comme une merveilleuse promesse d'avenir. Avec eux, la terre allait démultiplier ses potentialités de production. Grâce à eux, le travail se montrerait moins pénible. À l'évidence, les pesticides allaient permettre de tourner la page d'une agriculture désuète en garantissant le bien-être de l'humanité...

Il faudra de nombreuses décennies avant que le bilan tempère les prévisions de bonheur et révèle les conséquences funestes de l'utilisation massive des pesticides.

Dans le même temps, un arsenal de toxiques en tout genre s'épanouissaient en s'incrétant jusque dans notre intimité. Aujourd'hui, la perspective de cohabiter avec ces saletés n'est plus négociable : il y va de notre survie ! Saluons les lanceurs d'alerte qui, contre vents et marées, ont éclairé avec détermination l'opinion publique afin que s'estompe le fatalisme du poison.

Parmi eux, Marie-Monique Robin, Fabrice Nicolino ou François Veillerette, qui n'ont cessé d'avertir et d'expliquer en multipliant les films, les publications et les conférences. Leur force de conviction

a incontestablement contribué à réveiller les consciences. Dès lors, il était logique que Catherine Levesque s'appuie sur leur travail, ainsi que sur les nombreuses enquêtes conduites dans ce domaine, incluant évidemment l'émission coup de poing *Cash Investigation* consacrée aux pesticides, pour nous proposer ce *Grand livre antitoxiques*.

Ne pas s'en tenir au seul constat, telle est l'ambition de l'auteur qui suggère une multitude de conseils permettant d'éviter les toxiques au quotidien dans tous les domaines. Alimentation, cosmétiques, textiles, air extérieur, air intérieur, etc. sont ainsi passés en revue, tandis que les encadrés « On agit » sont force de propositions. Seules les maladies professionnelles, qui mériteraient en soi un éclairage spécifique, ne sont pas prises en compte dans ce livre.

Parmi tous les secteurs abordés, celui portant sur les jardins montre combien les petits gestes positifs peuvent se révéler précieux. Le potentiel de changement est considérable puisque 45 % des Français disposent d'un jardin ou d'un potager. Mis bout à bout, ces petits territoires représentent autant que les réserves naturelles. Sachant que 76 % des Français jardinent, on compte près de 17 millions de jardiniers en France... qui, faute d'information et de formation, continuent d'utiliser plusieurs milliers de tonnes d'herbicides, de fongicides et autres insecticides, sans en mesurer les conséquences. Les conseils donnés dans ce livre contribueront utilement à réduire l'impact affectant la biodiversité et notre santé.

Changer de comportement constitue donc une première étape, indispensable. Mais comment agir plus largement pour enrayer l'épanouissement des produits ou des situations toxiques ?

Sur ce sujet, les citoyens doutent souvent de leur capacité à influencer les politiques environnementales. Ils considèrent que seules les associations ou les élus disposent du pouvoir nécessaire pour

endiguer les situations dommageables. En réalité, les choix faits par les consommateurs sont devenus déterminants. Ce sont eux qui orientent le marché et la production. Il n'y a pas si longtemps, les produits bios semblaient réservés aux « bobos » fortunés ou du moins, aisés. Aujourd'hui, les linéaires consacrés au secteur bio font recette dans les grandes surfaces, tandis que les boutiques spécialisées se multiplient. Cette mutation s'explique par la seule volonté des consommateurs, qui ont décidé d'opter pour une alimentation de qualité.

Dans cet esprit, la traçabilité des produits soulignant leurs origines devra s'imposer davantage, notamment pour tout ce qui concerne les produits animaux.

En constante évolution, la question des toxiques est également abordée dans ce livre à travers l'histoire (qui pourrait oublier Minamata ou Flint ?) et le cheminement de la réglementation, le tout conduisant évidemment aux études les plus récentes.

Un pareil travail, à la fois très documenté et plutôt technique, aurait pu sombrer dans une lecture anxiogène, peu propice à l'espoir dont tout un chacun a besoin pour avancer. Consciente du risque, Catherine Levesque a surmonté l'obstacle en ponctuant son enquête d'humour ou de dérision. Et ça marche ! Ici et là, le ton volontairement décalé offre l'oxygène nécessaire à la lecture d'une situation potentiellement ou réellement douloureuse. Les quiz, les devinettes nous aident ainsi à tourner les pages sans envie de refermer ce livre pour le cacher au plus profond de notre inconscient.

Au cours de sa longue carrière de journaliste spécialisée dans les questions environnementales, Catherine Levesque s'est imposée par ses compétences, sa rigueur et bien sûr, son engagement. Voilà plusieurs décennies que je partage avec elle le bonheur de quelques victoires remportées en faveur de la biodiversité ou la tristesse des

défaites pénalisant la nature. Les nombreux ouvrages qu'elle a publiés dans ce domaine l'ont très logiquement conduite à aborder les questions de développement durable. Ainsi, en 2008, elle proposait le guide *Ma maison écologique* (Eyrolles) ; son ouvrage pour enfants *J'aime ma planète* (Milan), coécrit avec Jean-François Noblet, a été réédité plusieurs fois. De même, elle a multiplié les articles sur les toxiques pour La Maison du Cancer, un sujet qui marquera sa vie alors que son père décède d'un cancer dû à l'amiante quand elle n'a que 28 ans.

En écrivant ces quelques lignes pour rendre hommage au travail de Catherine Levesque et à l'heureuse initiative des éditions Leduc.s, je mesure combien ce *Grand livre antitoxiques* faisait défaut. Des capsules de café à l'alimentation bio, l'eau du robinet, les poêles à frire, les antitranspirants, les lessives, le jardinage, la déco de la maison, les jouets et tant d'autres secteurs, cet ouvrage offre une vision claire et avisée de la situation. Par ailleurs, il me paraît être un outil non négligeable pour que le consommateur, par ses choix, en vienne à influencer positivement les décideurs et autres stratégies commerciaux. Chaque jour, les citoyens deviennent davantage écoci-toyens et ce *Grand livre antitoxiques* va sans aucun doute accélérer cet heureux mouvement.

AVANT-PROPOS

Près d'un quart des morts dans le monde découlent d'une cause liée à l'environnement au sens large, selon un rapport de l'OMS publié le 15 mars 2016. La pollution de l'air à elle seule est responsable de 7 millions de morts. Selon un rapport de l'Unicef publié en octobre 2016, elle affecte gravement un enfant sur sept dans le monde. S'il est difficile de se prémunir des particules fines et autres polluants présents dans l'air extérieur, ce livre a une vocation : éviter autant que faire se peut les toxiques du quotidien, ceux qui se cachent dans une boîte de thon, un tube de crème hydratante, un pot de peinture, comme ceux que l'on respire dans sa chambre ou son sous-sol.

Face aux lobbies de l'industrie agrochimique, qui entravent par cupidité l'évolution des lois européennes aux dépens de la santé publique, le consommateur n'a pour l'heure d'autre choix que de s'éduquer pour limiter les risques de cancers et autres maladies. Voire d'exprimer son mécontentement comme on l'a vu lors des nombreuses manifestations citoyennes (et, fait nouveau, pas seulement militantes) contre les pesticides, qui ont fait suite à l'émission choc de *Cash Investigation* diffusée le 2 février 2016 sur France 2. Bannir les produits d'usage courant contenant des polluants chimiques devient un acte de résistance, dans un contexte où même les ONG

les plus solides peinent à se faire entendre. Le sujet est complexe et les substances chimiques sont partout. Puisse ce guide vous rendre la tâche moins ardue.

Historiquement, c'est à l'Américaine Rachel Carson que nous devons la première dénonciation des effets des pesticides sur notre environnement, dans un ouvrage publié en 1962 : *Un printemps silencieux*. Le livre de cette biologiste, qui fait référence, a notamment contribué à l'interdiction d'un pesticide, le DDT, aux États-Unis, dix ans plus tard.

En France, deux ouvrages d'investigation remarquables ont fait date ces vingt dernières années : *Pesticides, révélations sur un scandale français*, de François Veillerette et Fabrice Nicolino, et *Notre poison quotidien*, de Marie-Monique Robin, issu du documentaire éponyme. Ils permettent d'approfondir les enjeux sur ces questions hautement sensibles et polémiques.

CATHERINE LEVESQUE

Pour aller plus loin

Des ouvrages qui ont fait date

- *Un printemps silencieux*, Éditions Wildproject.
- *Pesticides, révélations sur un scandale français*, Éditions Hachette Pluriel.
- *Notre poison quotidien*, Éditions La Découverte Poche/ Essais..

CHAPITRE

1 PANORAMA DES TOXIQUES

CHRONIQUE DES TOXIQUES QUI NOUS ENTOURENT

En ce samedi de juin, vous vous levez du bon pied. Il fait grand beau, on annonce même un pic de chaleur, mais vous avez la chance de vivre dans une petite ville d'Auvergne, donc de ne pas être exposé aux niveaux trop élevés de particules fines et de dioxyde d'azote que les Franciliens vont inhaler en franchissant le pas de leur porte. Pour les pesticides, c'est une autre affaire, vous êtes à peu près à égalité, sauf si vous vivez près d'un verger qui subit une trentaine d'épandages de mars à septembre.

À la chasse aux allergènes dans la salle de bains

Avant de prendre votre douche, vous scrutez les racines de vos cheveux dans la glace et hésitez à refaire votre teinture. L'occasion rêvée de vous exposer aux éthers de glycol avant de renifler des esters en appliquant votre vernis à ongles. Par chance, vous faites la chasse aux parabènes dans tous vos produits cosmétiques, mais un doute subsiste sur les ingrédients douteux dont vous vous enduisez avec délectation. Videz votre vanity, munissez-vous d'une loupe et de la toute dernière liste élaborée par le magazine *Que choisir* pour traquer dans les formules les molécules et allergènes indésirables. Comme les faciès de méchants dans les films policiers, les noms latins les plus inquiétants ne sont pas forcément les plus dangereux. Si vous n'avez repéré ni *cyclopentasiloxane* ni *ethylhexyl*

methoxycinnamate, votre journée n'est pas totalement perdue ! Il ne vous reste plus qu'à enfiler vos vêtements en vous assurant qu'ils ne portent aucune trace d'amine ou de phtalate. Sans oublier votre pendentif en argent. Le bijou fantaisie, lui, a de bonnes chances de contenir du nickel, qui n'a de nickel que le nom.

En voiture, offrez-vous un cocktail benzène / formaldéhydes

Un coup de déo sans aluminum chlorohydrate et vous filez au marché où une nouvelle mission vous attend (si vous l'acceptez !) : repérer les producteurs bio si vous ne voulez pas rapporter des pommes qui auront subi trente traitements phytosanitaires ou des fraises saupoudrées de perturbateurs endocriniens avérés. Remarquez, depuis peu, une grande enseigne propose dans 1 900 supermarchés une filière propre dans les deux sens du terme, avec des fraises de Sologne et du Sud-Ouest pas vraiment bio, mais produites sans pesticides de synthèse.

Dans votre nouvelle voiture, cette odeur de neuf caractéristique, vous la devez probablement aux formaldéhydes qui se dégagent des revêtements intérieurs et se mélangent en un savoureux cocktail toxique de benzène et autres composés organiques volatils qui s'épanouissent dans l'habitacle. Ouvrez donc un peu la fenêtre... du moins si vous ne roulez pas derrière un poids lourd !

Additifs et BPA, très peu pour moi !

En quittant le supermarché le chariot rempli de produits bio, vous remarquez avec bonheur que votre ticket de caisse est garanti sans phénol. Une avancée depuis que la France a interdit le BPA (bisphénol A) sur les tickets et les reçus de carte bancaire, puis dans tous les contenants alimentaires. Par précaution, depuis votre dernière grossesse, vous pensez toujours à retirer des boîtes en plastique rigide les aliments que vous réchauffez au four à micro-ondes. On

n'est pas à l'abri d'une petite dose de BPA dans un vieux contenant en polycarbonate !

Retour dans votre voiture aérée. À la radio, un flash info relate la dernière marche blanche contre les pesticides dans le vignoble bordelais. Cela vous fait penser que le petit blanc de Loire bio dégusté hier entre amis ne vous a pas donné mal à la tête. Moins de sulfites dans la bouteille, avait garanti votre caviste. Et s'il avait raison ?

Nettoyez sans polluer votre atmosphère

Un saut au pressing pour récupérer le manteau qui sommeillera dans le dressing jusqu'en novembre prochain. À moins d'aller chez Sequoia ou autre enseigne alternative, mettez-vous en apnée. Vous entrez dans le royaume du perchloréthylène et il est fortement conseillé d'aérer vos textiles avant de les porter s'ils ont été nettoyés à sec.

La corvée des courses achevée, c'est l'heure du ménage. Du pain bénit pour les molécules toxiques des nettoyants multi-usages qui vont envahir votre air intérieur. À moins de vous contenter de vinaigre de vin blanc et de bicarbonate de soude, en bonne ascète du nettoyage. Quant à l'aspirateur, il devra être équipé d'un filtre HEPA pour vous débarrasser des poussières en suspension les plus louches.

Ouf ! Vous avez bien mérité une pause cigarette sur votre canapé rempli de retardateurs de flamme bromés. Une taffe et ce sont 4 000 substances toxiques qui se répandent dans votre atmosphère, dont une soixantaine cancérogènes.

Une rasade d'hydrocarbures aromatiques polycycliques dans l'assiette

Sur la terrasse, votre conjoint/e s'affaire à préparer le barbecue avec des allume-feu naturels au-dessus de tout soupçon. Mais c'est sans compter les produits de combustion émis lors de la cuisson. Rien de tel qu'une bonne dose d'hydrocarbures aromatiques polycycliques pour relever une darne de thon grillé. Ce thon vermillon que vous avez acheté tout frais ce matin, pourquoi a-t-il perdu de sa superbe en dépit d'une surveillance de tous les instants ? Probablement parce qu'il aura subi un traitement pour conserver sa couleur après congélation... Ne regrettez pas pour autant la bonne boîte de conserve qui respire les embruns : parmi les quinze grandes marques et marques distributeurs analysées en mai dernier par *60 Millions de consommateurs*, toutes contenaient du mercure, de l'arsenic et du cadmium. Miam.

Une chose est sûre, les cerises dont vous allez vous goberger au dessert seront dépourvues de diméthoate, un pesticide hautement toxique interdit en février 2016. Ouf !

Vive le purin au jardin !

Dans votre petit jardin citadin, rien à dire. Cela fait bien longtemps que vous vous êtes convertie au purin d'orties et que les escargots bouillotent en toute impunité les quelques salades de votre carré potager.

Même la terrasse en bois, vous l'avez ravivée à l'essence de térébenthine. Un bel exemple de produit issu de la résine de pin qui n'en dégage pas moins des terpènes irritants et nocifs. Parce que si les composants naturels étaient tous sains, ce serait trop facile...

Seul votre matou se voit administrer au printemps quelques doses de pipettes antipuces, qui sont bel et bien des biocides, le petit nom que l'on donne aux pesticides quand ils sont utilisés dans le cadre domestique.



Pas tous égaux devant les toxiques...

Je vous l'accorde, cette journée type vue sous le prisme des toxiques est un poil caricaturale et catastrophiste. Mais finalement pas tant que ça. Je pourrais multiplier les exemples jusqu'à l'heure de votre coucher, où il sera bien plus raisonnable d'ouvrir la fenêtre de votre chambre que d'y vaporiser un désodorisant relaxant à la lavande bourré de limonène...

Ces quelques pages introductives entendent vous présenter un panorama des risques auxquels vous vous exposez dans votre vie quotidienne. Bien entendu, chacun ne s'y expose pas de la même manière selon son lieu d'habitation, son mode de vie et la profession exercée. Cet ouvrage ne traite d'ailleurs pas les risques chimiques professionnels, très spécifiques selon les secteurs d'activité.



UN PRODUIT CHIMIQUE, C'EST QUOI FINALEMENT ?

Selon la définition de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS), il s'agit d'un produit commercialisé ou non, d'origine naturelle ou fabriqué par synthèse, rencontré sous différentes formes (solide, poudre, liquide, gaz) et pouvant être en suspension dans l'air (poussière, fumée, brouillard, particules, fibres...).

Afin de ne pas sombrer dans la psychose dès le premier chapitre, dissipons d'emblée un possible malentendu : un produit chimique n'est pas forcément toxique, de même qu'un produit naturel peut s'avérer nocif, comme c'est le cas de l'amiante ou des biocontaminants que sont les moisissures, les allergènes – acariens, poils de chats... –, sans oublier nos bons vieux virus et autres vilaines légionnelles. Pour garder à l'esprit que l'adjectif naturel n'équivaut pas à l'innocuité, vous viendrait-il l'idée de mitonner une omelette aux amanites phalloïdes ?



Prenez le radon, autre exemple tout aussi rassurant : ce gaz radioactif naturel, inodore et incolore (donc aussi fourbe que le monoxyde de carbone), nous vient des sous-sols granitiques ou volcaniques. Eh bien il peut s'inviter dans votre cave via une fissure ou une canalisation. Il existe néanmoins des moyens de s'en prémunir (voir p. 152-153) sans avoir à fuir en toute hâte les 31 départements concernés...

ABC DES TOXIQUES

Récapitulons, ça pourra toujours vous servir au Scrabble ou aux mots fléchés : particules fines, dioxyde d'azote, pesticides, éthers de glycol, esters, parabènes, *cyclopentasiloxane*, *ethylhexyl methoxycinnamate*, phtalate, nickel, aluminum chlorohydrate, formaldéhydes, phénol, BPA (bisphénol A), sulfites, perchloréthylène, retardateurs de flamme bromés, hydrocarbures aromatiques polycycliques, mercure, arsenic, cadmium, diméthoate, térébenthine, terpènes, limonène, radon...

Toutes ces substances toxiques se rangent sagement dans des catégories. L'idée n'est pas de faire de vous un ou une chimiste en dix leçons, mais de comprendre en quoi elles posent problème et où elles se nichent pour mieux les éviter. L'actualité sur certains produits étant plus que mouvante, des éclairages réglementaires vous permettront de mieux saisir les contentieux et polémiques sur des sujets aussi brûlants que le glyphosate et les perturbateurs endocriniens.

Libre à vous de sauter la case plus aride qui va suivre, pour vous propulser sans détour au chapitre 2 et vous atteler aux choses concrètes : la chasse aux toxiques !

COV comme composés organiques volatils

COV pour les intimes, les composés organiques volatils présentent des caractéristiques très variables, mais ils ont tous en commun de s'évaporer facilement à température ambiante à partir de produits courants. Parmi eux se trouvent les solvants organiques, comme le célèbre White-Spirit, eux-mêmes classés en différentes catégories. C'est là que ça se complique !

Le tableau suivant (non exhaustif) résume les produits courants dans lesquels ils se cachent.

OÙ SE CACHENT LES COV ?	
Hydrocarbures aliphatiques et aromatiques	Essence, décapants, désodorisants à base de toluène...
Hydrocarbures chlorés et solvants halogénés	Dissolvants, nettoyeurs... Le perchloréthylène utilisé dans certains pressings en fait partie, tout comme le paradichlorobenzène, présent dans certains blocs désodorisants des toilettes.
Cétones	Peintures, dissolvants...
Alcools	Nettoyant pour vitres (méthanol), cosmétiques, parfums, savons (isopropanol).
Éthers de glycol	Antigels, produits d'entretien, encres, vernis, colles, certaines peintures à l'eau, dissolvants, colorations pour les cheveux...
Esters	Dissolvants, colles, parfumerie, cosmétiques...
Terpènes	Essence de térébenthine.
Benzène	Fumée de cigarette, feu de bois, gaz d'échappement, produits d'entretien, colles, décapants, adjuvants de certains pesticides...
Toluène	Produits d'entretien, colles de moquette, fumée de cigarette...

Le formaldéhyde... fort mal venu

Les aldéhydes sont parfois classés parmi les COV, le plus connu étant le formaldéhyde, présent dans une multitude de produits : mousses isolantes, peintures, vitrificateurs, colles, vernis, encres, résines, papier, produits ménagers, panneaux de particules et contre-plaqués, textiles, voire dans certains médicaments et cosmétiques.

On trouve aussi dans une moindre mesure :

- l'acétaldéhyde, qui se dégage de la fumée de cigarette ou des panneaux de particules (vous savez, ce bois qui n'en est pas vraiment, issu de copeaux ou de plaquettes...) ;
- le benzaldéhyde, présent dans certaines peintures à diluer avec un solvant, certains parquets traités...
- l'hexaldéhyde et le valéraldéhyde, qui s'échappent des panneaux de particules, des livres et magazines neufs, des peintures à phase solvant, de certains produits de traitement du bois...

Il y a poussière et poussière

De 0,005 à 100 microns, les particules restent plus ou moins longtemps en suspension dans l'air avant de se déposer. Issues de l'intérieur comme de l'extérieur, elles proviennent surtout des appareils de combustion, mais aussi de vos activités de ménage, de bricolage, qui dégradent par exemple certains matériaux comme la laine de roche, la laine de verre ou pire, l'amiante... En gros, si j'ose dire, plus elles sont fines, plus elles pénètrent profondément dans l'appareil respiratoire.

Les diagnostics amiante et plomb, obligatoires dans le cadre d'une vente ou d'une location, permettent heureusement (ou malheureusement) de constater la présence éventuelle de fibres d'amiante dans les matériaux de construction (fibrociment notamment) et de plomb dans les anciennes peintures (attention si elles s'écaillent) ou les vieilles canalisations. L'exemple récent de Flint, aux États-Unis,

figure parmi les plus grands scandales sanitaires d'intoxication au plomb via la consommation d'eau (voir p. 79).

Ce dernier appartient à la famille des métaux lourds (appelez-les « éléments-traces métalliques » si vous voulez les flatter). Parmi ses collègues susceptibles d'agrémenter notre quotidien, l'arsenic (et pas seulement dans les vieilles dentelles...), le nickel (renoncez aux bijoux fantaisie : or et argent uniquement !), le cuivre (les intoxications sont rares), le cadmium (présent dans les cigarettes) et le mercure. Ces deux derniers peuvent s'accumuler dans la chair de certains poissons et fruits de mer ou s'échapper anormalement de complexes industriels (centrales thermiques, usines d'incinération...). En Guyane, la population peut y être exposée via les poissons de rivière quand l'orpaillage est pratiqué de manière frauduleuse.



MINAMATA, HISTOIRE D'UNE INTOXICATION AU JAPON

La maladie de Minamata est le premier cas d'intoxication environnementale à grande échelle. En 1950, sur les plages de Minamata, au sud du Japon, on a vu s'échouer des poissons morts, puis des oiseaux atteints d'étranges comportements, des chats pris de spasmes qui finissaient par les tuer... Trois ans plus tard, une mystérieuse maladie du système nerveux central affecte les villageois, qui tourne à l'épidémie en 1956. Troubles de l'articulation, de la coordination, tremblements atteignent petits et grands. Même les nouveau-nés sont victimes de graves troubles du développement cérébral.

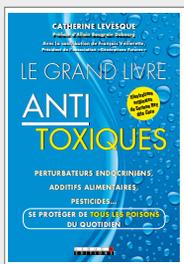


Les soupçons se portent sur l'usine chimique de la société Chisso, qui déversait ses effluents dans la baie et utilisait du mercure comme catalyseur. Ce dernier était ensuite déversé dans la mer sous sa forme la plus toxique, le méthylmercure, qu'un groupe d'experts identifie sans mentionner la source de contamination. Sa bioaccumulation dans la chair des poissons avait provoqué l'intoxication de la population de pêcheurs, des oiseaux et des chats. Jusqu'en 1968, Chisso et l'État japonais ont nié la responsabilité de l'usine. On apprendra en 1970 que le médecin de Chisso, sommé de se taire, avait prouvé que les effluents de l'usine étaient à l'origine du drame. Le site a fini par être dépollué, treize mille malades ont été reconnus depuis par l'entreprise et l'État, des milliers restent dans l'attente et des procès sont toujours en cours...

Plombages : gare aux amalgames !

Une controverse existe sur l'innocuité des amalgames dentaires, appelés à tort « plombages », mélanges de poudre d'alliage métallique (argent, étain, cuivre et zinc) et de mercure liquide. L'association Non au mercure dentaire (NAMMD) milite pour son interdiction, tandis que l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé conseille aux praticiens de n'y avoir recours qu'en l'absence d'alternative. Lors de la dépose d'un amalgame, ils doivent en outre éviter le rejet des déchets dans l'organisme, sans quoi les conséquences peuvent être graves. En témoigne le cas d'Emmanuelle Gunther, une jeune femme en proie à de nombreuses douleurs quelques semaines après l'intervention de son dentiste. Ses urines contenaient 76 fois plus de mercure que la moyenne...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre antitoxiques
Catherine Levesque



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S