

STÉPHANE TÉTART, naturopathe

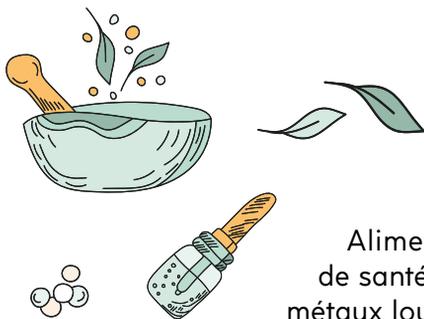


HALTE AUX MÉTAUX LOURDS

ENFIN LA SOLUTION !

Votre programme pour détoxifier votre organisme
en toute sécurité et retrouver l'énergie

LEDUC 



Saviez-vous que près d'un Français sur deux a dans le corps un taux de métaux toxiques supérieur aux recommandations officielles ?

Alimentation, produits d'hygiène, traitements de santé, sans parler de la pollution ambiante, les métaux lourds sont omniprésents. Ils sont à l'origine d'une partie des maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer, SLA...), de nombreux troubles (fatigue chronique, dépression, fibromyalgie...), ainsi que de certains cancers, d'hypersensibilité chimique ou encore d'électro-hypersensibilité.

Dans ce guide, vous découvrirez comment :

- » **Identifier les métaux lourds** et mesurer votre **degré d'intoxication**.
- » **Prévenir la pollution** et en réduire les sources au quotidien.
- » **Vous détoxifier en toute sécurité** et dans les meilleures conditions grâce à un programme en trois étapes naturelles à mettre en place sur une période de 3 mois à 1 an.
- » **Choisir la bonne méthode** et les meilleurs compléments selon vos symptômes.

LE GUIDE POUR APPRENDRE À ÉLIMINER LES MÉTAUX LOURDS EN TOUTE SÉCURITÉ, ET RETROUVER ÉNERGIE ET SANTÉ.



Stéphane Tétart est le naturopathe spécialiste des métaux lourds en France. Il organise régulièrement des conférences. Il est notamment l'auteur chez Leduc de *Secrets de naturopathes* et de *Je m'initie à la naturopathie*. Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**, auteure de nombreux best-sellers en santé.

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2964-2



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons : Santé,
bien-être

**HALTE
AUX MÉTAUX
LOURDS**

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC :

Initiation à la naturopathie pas à pas, c'est malin, avec Vanessa Lopez, 2019.

Je m'initie à la naturopathie, guide visuel, avec Vanessa Lopez, 2018.

Guide de poche de la naturopathie, avec Vanessa Lopez, 2017.

Secrets de naturopathes, avec Vanessa Lopez, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Hélène Meurice

Relecture : Camille Le Dain

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Caroline Gioux

Image de couverture : © Depositphotos

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2964-2

STÉPHANE TÉTART



HALTE AUX MÉTAUX LOURDS



LEDUC 

Sommaire

À propos de l'auteur	7
Introduction	9
Avertissements.....	13
PARTIE 1 : Métaux lourds et santé : tous concernés !	15
PARTIE 2 : Comment éliminer les métaux lourds ?	85
PARTIE 3 : La cure à la chlorella : naturelle, efficace et sécurisée	123
PARTIE 4 : Les autres protocoles dans le détail	223
PARTIE 5 : Quelques conseils pratiques.....	269
PARTIE 6 : Les cas particuliers.....	309
Conclusion	357
Remerciements	359
Lexique.....	361
Annexe : Les compléments recommandés	365
Table des matières.....	375

À propos de l'auteur

Naturopathe OMNES depuis 2010, conférencier, formateur, vlogueur et auteur de huit livres sur la santé naturelle, dont le best-seller *Secrets de naturopathes*¹, Stéphane Tétart est l'un des praticiens de référence en France pour les métaux lourds.

Journaliste à l'origine, il a été confronté personnellement aux problèmes d'intolérances alimentaires (gluten et lait, comme par hasard) avant de découvrir le lien avec les métaux lourds (nombreux amalgames dentaires et vaccins exotiques). Au fur et à mesure de ses recherches pour recouvrer la santé, il s'est passionné pour tout ce qui touche à la santé et notamment l'alimentation, pour finalement décider d'en faire son métier. Il a étudié la diététique, la médecine chinoise (IMTC), l'ayurvéda (Yoga Ayurvéda), la nutrithérapie (IENPA) et surtout la naturopathie (Euronature).

Aujourd'hui, il accompagne particulièrement, d'un point de vue d'hygiène de vie, les intoxications aux métaux lourds (plus d'un millier d'accompagnements à ce jour), la fibromyalgie, les intolérances alimentaires, l'électro-hypersensibilité, les problèmes de fatigue chronique (baisse d'énergie physique et mentale) et les problèmes neurodégénératifs. Son site Internet : www.tetart.com

1. Stéphane Tétart, Vanessa Lopez, *Secrets de naturopathes*, éditions Leduc, 2016.

Introduction

Aujourd'hui, nous sommes tous intoxiqués aux métaux lourds. Ils sont partout autour de nous : dans nos assiettes (pesticides, additifs alimentaires, eau) ; dans nos produits d'hygiène ; dans certains de nos traitements de santé (amalgames dentaires, vaccins et médicaments) ; et enfin dans la pollution ambiante de notre environnement, à l'intérieur comme à l'extérieur. Plusieurs études font ressortir que, à la naissance, un enfant des pays riches est souvent contaminé par plus de cent dix substances considérées comme toxiques pour le cerveau et le système nerveux, ce qui est soupçonné d'être en lien avec l'autisme. À l'autre bout de la vie, les maladies neurodégénératives sont souvent corrélées avec la présence de métaux lourds. Mais, surtout, à tout âge, on voit se développer des troubles comme la fatigue chronique, la dépression, la SLA (sclérose latérale amyotrophique), la fibromyalgie, certains cancers, la chimico-hypersensibilité et l'électro-hypersensibilité qui obligent certains à fuir la civilisation et les ondes.

Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent se détoxifier en toute sécurité par les méthodes naturelles, ou s'assurer qu'une détox médicale se passe dans les meilleures conditions. Basé sur les formations données par l'auteur à un public de thérapeutes et sur les dernières études scientifiques, ce livre va vous guider sur le chemin de la détoxification des métaux lourds, en toute sécurité. Il vous permettra de comprendre la problématique de l'intoxication aux métaux lourds et autres produits chimiques qui nous

empoisonnent au quotidien. Vous pourrez ainsi prendre en charge au mieux votre détoxification, que vous choisissiez une détox naturelle ou une détox médicale avec des chélateurs* chimiques en oral ou en intraveineuse. En gardant à l'esprit que, dans ce domaine plus que dans d'autres, il faut « d'abord, ne pas nuire ».

Ce livre vous permettra :

- d'évaluer votre niveau d'intoxication, grâce à un questionnaire unique ;
- de savoir quand suspecter une intoxication et quand la distinguer d'autres problèmes ;
- d'identifier les sources d'intoxication dans votre environnement ;
- d'objectiver une intoxication, en utilisant les différents tests à votre disposition ;
- d'accompagner votre détox sur tous les plans (mental, stress, fatigue, alimentation, travail, environnement familial et médical) ;
- de retenir la méthode la plus adaptée à chaque situation, et de choisir parmi les différentes méthodes de détoxification naturelles ou non ;
- de mettre en place un protocole ultra-sécurisé, mais puissant, pour détoxifier rapidement avec le plus haut niveau de sécurité, quel que soit le protocole de détox retenu ;
- de mettre en place un régime alimentaire adapté ;
- d'éviter les pièges pour ne pas aggraver la situation (jeûne, chélation* trop forte, réaction au soufre...) ;
- d'accompagner en sécurité le retrait des amalgames dentaires, toujours pour éviter l'aggravation ;
- d'accompagner les situations spécifiques comme l'électrohypersensibilité, la chimico-hypersensibilité, la fibromyalgie, la maladie de Lyme*, la candidose, la maternité, et autres ;
- de choisir les meilleurs compléments à utiliser, les marques de référence, les produits équivalents.

Bref, vous aurez toutes les clés pour cheminer vers la détox en toute sécurité jusqu'au retour à la santé.

En pratique, je vous propose un déroulé en six grandes parties :

- **Dans la partie 1**, je vous propose de faire le point sur le lien entre métaux lourds et santé, avec une définition de ce que sont les métaux lourds, quelles sont les principales sources d'intoxication et quelques explications sur leur impact sur votre santé. Vous y trouverez les symptômes qui doivent vous mettre la puce à l'oreille, les tests à réaliser ainsi que des zooms sur les liens entre les métaux lourds et les intolérances alimentaires, la chimico- et l'électro-hypersensibilité.
- **Dans la partie 2**, découvrez les grands principes d'une cure de détoxification des métaux lourds, l'importance de l'alimentation, et une présentation rapide des différents types de détox.
- **Dans la partie 3**, place à la cure à la chlorella, un protocole puissant et sécurisé. Vous y trouverez tous les détails et conseils pratiques pour la mettre en œuvre.
- **Dans la partie 4**, zoom sur les autres protocoles de détoxification.
- **Dans la partie 5**, retrouvez les réponses à vos principales questions pratiques, et des conseils pour déjouer les pièges que vous pouvez rencontrer lors d'une chélation (fatigue, stress, problèmes digestifs...). Découvrez également comment déposer vos amalgames dentaires en toute sécurité, et comment vous tester régulièrement.
- **La partie 6** est consacrée aux cas particuliers : le cas de l'aluminium, l'intolérance au soufre, l'autisme, la chimico-hypersensibilité, l'électro-hypersensibilité...

À noter !

Les mots suivis d'un astérisque (*) à la première occurrence sont définis dans le lexique p. 361.

Avertissements

Ce livre fait le point actuel sur la problématique des métaux lourds et décrit de nombreux protocoles utilisés depuis des années pour la chélation des métaux lourds. Il vise à apporter aux lecteurs et aux chercheurs une information objective et documentée scientifiquement sur ces procédures, loin des raccourcis et des non-sens dangereux que l'on peut trouver sur Internet.

La législation et le bon sens nous invitent à rappeler que les conseils et les procédures de détoxification et de chélation décrits dans ce livre sont à mettre en place uniquement après avoir dûment validé auprès de votre médecin que votre cas ne demande pas un accompagnement médical, et qu'ils doivent être accompagnés par un thérapeute compétent dans la chélation des métaux lourds. Les informations données dans ce livre sont assez complètes et précises pour permettre aux thérapeutes de choisir les protocoles de détoxification qu'ils souhaitent mettre en œuvre.

Les procédures de détoxification présentées ici sont d'une part celles utilisées par les naturopathes pour permettre d'améliorer la détoxification naturelle des métaux lourds, mais aussi pour l'accélérer à l'aide de substances chélatrices naturelles très puissantes, dont la chlorella. Ce sont des protocoles standards, puissants et sécurisés, utilisés par de nombreux thérapeutes depuis plus d'une vingtaine d'années. Vous trouverez les indications nécessaires pour ajuster ces protocoles à chaque situation.

D'autre part, les protocoles utilisant des chélateurs chimiques sont détaillés. Ils sont à mettre en œuvre accompagnés de préférence d'un médecin, après avoir validé la disponibilité et la légalité des produits utilisés dans votre pays. Les informations sont données pour la France à la date de la sortie de ce livre, elles peuvent évoluer.

Si vous êtes dans un processus de chélation, rappelez-vous que deux ou trois jours de mal-être nécessitent de réajuster immédiatement votre protocole. En matière de chélation des métaux lourds, il ne faut jamais insister sur un protocole qui provoque de plus en plus d'effets secondaires, au risque de mobiliser trop de métaux lourds et de favoriser leur migration, notamment vers le cerveau.

L'auteur et l'éditeur ne sauraient être tenus responsables pour la mise en pratique des différents protocoles décrits dans ce livre avec, et *a fortiori* sans, l'accompagnement d'un thérapeute compétent.

Pour la mise en œuvre d'une chélation, ou au moindre doute, consultez un thérapeute compétent. Votre médecin doit rester votre interlocuteur de référence pour votre santé.



PARTIE 1

MÉTAUX LOURDS ET SANTÉ: TOUS CONCERNÉS!



Que sont les métaux lourds ?

En juillet 2021, Santé publique France publiait le résultat de l'étude Esteban² sur l'exposition aux métaux des Français pendant la période 2014-2016. Cette étude a permis de mesurer la présence, dans l'organisme d'adultes et d'enfants français, de vingt-sept métaux, dont le mercure, l'arsenic, le plomb, l'aluminium et le cadmium. Le bilan est alarmant : 100 % de la population française est contaminée par des métaux traces toxiques (surnommés « métaux lourds »), dont la moitié à un taux supérieur aux valeurs recommandées par l'Anses. Bref, nous sommes tous concernés...

Avec cette étude, la France s'engage (enfin) dans une démarche volontaire vis-à-vis des métaux lourds et autres substances nocives, alors que la problématique est mal prise en charge par la médecine conventionnelle. L'étude Esteban a pour but de regrouper les données nécessaires pour « développer une vision plus globale de la santé, qui associe environnement, alimentation, nutrition, activité physique et maladies chroniques ». Les données présentées en juillet 2021 complètent notamment les résultats publiés en septembre 2019 concernant les composés perfluorés (PFC), une problématique

2. <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/esteban>

très proche, présents dans les produits d'usage courant, dans le cadre de cette même étude.

Esteban : enfin une étude nationale rigoureuse

Esteban est l'acronyme d'Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition. Faisant suite au deuxième Programme national nutrition santé (PNNS 2), elle vise pour la population française à :

1. « estimer les niveaux d'imprégnation à des substances de l'environnement ayant un impact présumé et/ou observé sur la santé et établir des valeurs de référence » ;
2. « décrire les consommations alimentaires, l'activité physique, la sédentarité et l'état nutritionnel » ;
3. « estimer la prévalence de maladies chroniques (diabète, maladie rénale chronique, bronchopneumopathie chronique obstructive, asthme) et de facteurs de risque vasculaire (hypertension artérielle, dyslipidémies) et leur part non diagnostiquée chez l'adulte » ;
4. « estimer la prévalence de l'atopie* (sensibilité de la peau), de l'asthme et des maladies allergiques chez les enfants. »

La base est un échantillon représentatif de la population générale composée de 3 607 personnes : 1 104 enfants et 2 503 adultes âgés de 6 à 74 ans demeurant en France métropolitaine, sélectionnés par tirage au sort pour « assurer la fiabilité des résultats et dresser un portrait fidèle de la santé de la population vivant en France ». Cette étude comprend des prélèvements biologiques (urines, sang et cheveux) et l'administration d'un questionnaire sur les habitudes de vie, les consommations alimentaires, les caractéristiques des participants. Son objectif est d'avoir un suivi par tranche de sept ans sur ces critères à l'avenir.

Les résultats sont alarmants ! Ils montrent que :

- **100 % des Français, enfants et adultes, sont contaminés par plusieurs métaux toxiques** (antimoine, arsenic, plomb, cadmium, césium, étain...) et plus de 99,7 % le sont par de l'aluminium ou du mercure.
- **Près de la moitié de la population adulte française (47,63 %) présente un taux de cadmium supérieur** à la valeur recommandée par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). On retrouve aussi des dépassements pour l'arsenic, le mercure et le plomb. Le podium des métaux traces toxiques !
- **Pour l'arsenic, le cadmium et le chrome, les niveaux mesurés chez les adultes étaient plus élevés** que ceux mesurés dans l'Étude nationale nutrition santé en 2006-2007. Le taux d'intoxication augmente !
- **Les niveaux mesurés en France sont plus élevés** que ceux de la plupart des pays étrangers (Europe et Amérique du Nord), sauf pour le nickel et le cuivre.

« Métaux lourds », « éléments traces métalliques » ou « éléments toxiques » ?

Ces différents termes sont souvent utilisés à tort pour définir les mêmes substances.

Métaux lourds. Un rapport du Sénat³ précise qu'on appelle en général « métaux lourds » les éléments métalliques naturels, métaux ou métalloïdes caractérisés par une masse volumique élevée, supérieure à 5 g/cm³. Ce rapport cite notamment le plomb, le mercure, le cadmium et l'arsenic (métalloïde). Il insiste déjà lourdement sur les amalgames au mercure. Toutefois, il précise que le terme « métal lourd » n'a pas de définition scientifique, ni juridique. Mais le terme est devenu courant pour parler de cette problématique et a fini par intégrer l'aluminium malgré sa légèreté.

Éléments traces métalliques (ETM). Aujourd'hui, on préfère ce terme, plus précis. Tous les ETM sont toxiques au-delà d'un certain seuil et certains sont même radioactifs. Ils incluent pourtant certains minéraux indispensables à la vie, mais qui en trop grandes quantités ou sous certaines formes chimiques sont toxiques, comme le fer, le cuivre, le zinc, le chrome et l'iode.

Éléments toxiques et métaux toxiques. Ces deux termes sont très proches, et se centrent sur la toxicité. L'arsenic n'étant pas un métal, mais un métalloïde, le terme le plus rigoureux est « éléments toxiques ».

3. Gérard Miquel, *Les effets des métaux lourds sur l'environnement et la santé*, Rapport d'information n° 261, 2000-2001.

Métaux traces toxiques. Terme qui croise ETM et métaux toxiques. Nous utiliserons principalement ce terme dans ce livre pour évoquer l'idée que ces substances, majoritairement des métaux, sont toxiques même en très faibles quantités.

Le danger des métaux traces toxiques

Les recherches montrent le lien croissant entre les maladies dégénératives, les maladies auto-immunes, l'autisme, les troubles du comportement et l'intoxication aux métaux traces toxiques. Ces métaux sont connus pour être dangereux pour la santé.

- **Ils sont pro-oxydants** : en créant un stress oxydatif permanent, ils favorisent le vieillissement, les maladies cardiovasculaires, la dépression et l'inflammation.
- **Ils sont cancérigènes** : en altérant l'ADN, ils favorisent les cancers, dont certains peuvent être reconnus comme maladie professionnelle.
- **Ils sont neurotoxiques** : en s'attaquant aux neurones et au fonctionnement du cerveau, ils favorisent les troubles cognitifs (le fameux brouillard mental), la dégénérescence cérébrale accélérée, la dépression, Parkinson, Alzheimer...
- **Ils sont tératogènes**, c'est-à-dire qu'ils peuvent causer des anomalies chez le fœtus.
- Ils sont liés à l'autisme, à l'hyperactivité et aux troubles du comportement chez l'enfant. Voir la partie consacrée à l'autisme p. 333.
- **Ils favorisent les maladies cardiovasculaires** (AVC, infarctus...), et ont un effet direct sur l'inflammation.
- **Ils perturbent les fonctions enzymatiques**, dérégulant de nombreux processus physiologiques (cerveau, énergie, hormones, détox...).

- **Ils sont liés aux maladies métaboliques** (diabète, obésité, insuffisance rénale...) en dérégulant le fonctionnement enzymatique et les hormones.
- **Ils perturbent la flore intestinale** saine, pouvant causer colopathies, pathologies d'inflammation de l'intestin, parasitoses et pathologies auto-immunes (Crohn, sclérose en plaques notamment).
- **Ils concurrencent les bons oligoéléments** au niveau cellulaire, créant ainsi des carences, puis des dysfonctionnements physiologiques dus à ces carences. Sont particulièrement concernés : le zinc, le silicium, le phosphore et le magnésium. Ces carences sont rencontrées fréquemment dans les analyses d'intoxication aux métaux toxiques.
- Ils sont systématiquement présents lors de fatigue chronique et de fibromyalgie.

De plus :

- **Leur élimination est très difficile.** Ils s'accumulent dans le temps.
- **Ils affectent la santé de façon notable**, même sous des doses dites « toxiques ». Les synergies, mélanges des métaux toxiques, peuvent amplifier leur toxicité.
- Ils ont une affinité avec le **gras**. Ils se stockent donc particulièrement dans le **système nerveux** où ils vont faire des dégâts, et où ils sont difficilement délogeables (rappelons en effet que le cerveau est l'organe le plus « gras » de l'organisme, juste derrière le tissu adipeux). Ils migrent aussi vers les tissus adipeux, ce qui est moins problématique, sauf en cas de jeûne ou d'amaigrissement rapide, car dans ce cas ils sont relargués dans le sang.
- **Ils fragilisent le foie** lorsqu'il les élimine. Cela peut réduire énormément la capacité du corps à éliminer par lui-même les métaux.

Les différents métaux traces toxiques

Les métaux très toxiques les plus fréquents sont le cadmium, l'arsenic, le mercure, le plomb et l'aluminium. Mais il en existe d'autres, notamment des bons oligoéléments (minéraux nécessaires à l'organisme en très faible quantité) qui, en excès ou sous certaines formes, deviennent toxiques.

Connaître les métaux qui intoxiquent une personne, via une analyse (type Oligoscan, voir p. 63), permet de choisir la chélation la plus adaptée, notamment pour l'aluminium, dont l'élimination est accélérée par un apport de silicium. Toutefois, au niveau du corps, les processus d'élimination naturelle de ces métaux passent par les mêmes processus au niveau du foie.



Les principaux éléments toxiques :

- Argent (métal)
- Aluminium (métal)
- Antimoine (métalloïde)
- Arsenic (métalloïde)
- Béryllium (métal)
- Cadmium (métal)
- Étain (métal)
- Plomb (métal)
- Lithium (métal)
- Mercure (métal)

Les bons minéraux (oligoéléments) qui deviennent néfastes en excès ou sous certaines formes :

- Cuivre (métal)
- Fer (métal)
- Chrome (métal)
- Sélénium (non-métal)
- Zinc (métal)
- Iode (non-métal)
- Fluor (non-métal)

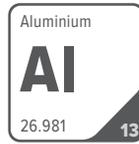


Argent [Ag]

Mortel à très forte dose (la DL50 orale chez la souris est de 100 mg par kg⁴), l'argent est utilisé comme antiseptique, antiodeur et anti-ulcéreux. On le trouve dans certaines préparations médicales comme agent actif, notamment en tant qu'antiseptique ou anti-ulcéreux, mais aussi dans certains bandages, les amalgames et les ciments dentaires. Il est aussi utilisé pour neutraliser les mauvaises odeurs dans les textiles techniques (sport et sous-vêtements), les lessives, les déodorants et les cosmétiques. Selon le Comité scientifique des risques sanitaires émergents et nouveaux (CSRSEN), en 2013, 50 % de l'exposition courante à l'argent se fait sous forme de nanoparticules, ce qui rend possible la contamination par la peau et les muqueuses, en plus des voies respiratoires (spray) et de l'ingestion (médicaments, amalgames, ciments dentaires).

La consommation excessive d'argent colloïdal, utilisé comme anti-infectieux et antiseptique en médecine naturelle, peut provoquer une intoxication à l'argent. Son exposition chronique pourrait mener à des anomalies cardiaques et à des dégâts irréversibles du cerveau et du système nerveux. Il peut aussi provoquer une argyrie (maladie de la peau bleue).

4. La DL, ou dose létale médiane, mesure la dose de substance causant la mort de 50 % d'une population animale. Non testé chez l'humain, cela correspondrait à 60-70 g pour un adulte.



Aluminium [Al]

Mortel à très forte dose, il a longtemps été considéré comme étant inoffensif pour l'homme du fait de sa très faible assimilation intestinale. Léger, résistant, facile à travailler, il est de fait omniprésent dans notre environnement. L'utilisation d'ustensiles de cuisine, de barquettes, de cannettes et de papier en aluminium est une source d'intoxication. Notamment lorsqu'il est en contact avec des produits acides ou qu'il est chauffé. L'aluminium est également présent dans une dizaine d'additifs utilisés dans l'alimentation humaine, comme conservateur pour les charcuteries, levant pour les gâteaux, agent de blanchiment des farines et des pains, antiagglomérant dans le sel ou les poudres de lait pour bébé, colorant dans les confiseries, traitement des eaux (floculant) du robinet... Ces mêmes additifs peuvent se retrouver dans certains médicaments, dont plusieurs vaccins. C'est même le principe actif de certains antiacides (Rennie®, Maalox®, Gaviscon®...) ! Il est aussi utilisé pour la conservation (fumigant) des grains de céréales stockés (non bio). Selon l'Association Santé Environnement France (Asef), l'ingestion d'aliments représente 95 % des apports quotidiens d'aluminium, le reste est en partie apporté par l'eau du robinet. Le risque de développer une démence ou la maladie d'Alzheimer peut doubler en cas de consommation régulière d'une eau contenant beaucoup d'aluminium. On le retrouve enfin dans certains produits de beauté, dont les déodorants. Il n'y a pas de consensus sur le danger (ou pas) de la pierre d'alun naturelle qui contient du sulfate d'aluminium.

L'aluminium se stocke de préférence dans les poumons, le foie et le cerveau. Il séquestre le silicium, en créant ainsi une carence : cela