

ATTENTION AUX MÉTAUX LOURDS.

Vous qui désirez devenir acteur de votre santé, vous avez assurément entendu parler du rôle des métaux, lourds ou pas, et de leur influence sur notre état général.



Les métaux font partie de notre environnement depuis la nuit des temps. D'années en années, de plus en plus de naturopathes ciblent les « métaux lourds » comme dangereux pour notre santé.

Nous allons évoquer la plupart des éléments, métaux ou non, présents dans notre environnement et notre alimentation. Nous indiquerons, pour les métaux avec lesquels nous risquons d'être le plus en contact, les milieux dans lesquels ils sont présents ainsi que leurs effets sur notre santé.

Avant toute chose, il est important de préciser de quoi nous parlons et de répondre à quelques questions.

Qu'est ce qu'un métal lourd ?

Où trouvons nous des métaux lourds ?

Les métaux dits « lourds » sont ils tous dangereux pour notre santé ?

Quels sont les tests pour les détecter dans l'organisme ?

Avec quels métaux lourds sommes nous le plus en contact ?

Comment pouvons nous éviter qu'ils pénètrent dans notre organisme ?

Qu'est ce qu'un métal lourd ?

La première définition que l'on rencontre est la suivante : Les métaux lourds sont des métaux qui présentent une densité élevée (supérieure à 5g/cm^3). Cette définition n'a cependant « ni fondement scientifique, ni application juridique ».

Si nous examinons, d'un point de vue médical, la liste ainsi définie, nous trouvons des métaux non indispensables à l'organisme et toxiques même à faibles doses (le plomb, le mercure, le cadmium...), ainsi que des métaux indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, aussi classés comme oligo-éléments (le fer, le zinc, le cuivre, le nickel...).

Pour certains, la définition de métal lourd est relativement confuse et se confond avec celle d'élément toxique . Dans ce classement ,(l'antimoine, l'arsenic, le cadmium, le chrome, le cuivre, le plomb, le mercure, le nickel, l'étain, l'aluminium, le thallium...), nous trouvons effectivement des métaux lourds et des éléments chimiques qui n'en sont pas.

Où trouvons nous des métaux lourds ?

Tous les métaux lourds existent dans l'écorce terrestre, dans diverses roches et sédiments. Il semblerait que, dans cet état, ils ne perturbent pas notre état de santé.

Depuis le début de l'ère industrielle et au cours du siècle dernier, et l'exploitation massive des métaux lourds pour différentes industries, nous les retrouvons partout. Ils sont en effet présents dans tous les produits manufacturés (matériaux de construction, véhicules, carburants, emballages, outillages, aliments industriels, médicaments, produits cosmétiques...) ainsi que dans notre environnement.

Dangerosité des métaux lourds.

Le monde médical, aussi bien en pratique allopathique qu'en pratique alternative, s'accorde pour admettre que les personnes intoxiquées par les métaux lourds présentent fréquemment les symptômes suivants, isolés ou associés.

- douleurs musculaires.
- douleurs articulaires.
- douleurs dorsales.

- migraines.
- fatigue.
- insomnies.
- électrosensibilité.
- perte de mémoire.
- perte de concentration.
- perte de motivation.

Le fait que ces symptômes persistent malgré les traitements instaurés par les praticiens en médecine allopathique ou en médecine alternative les dirige vers une intoxication possible de leur patient par les métaux lourds.

D'autre part, il est prouvé que les métaux lourds peuvent provoquer des cancers, diminuer les défenses immunitaires et diminuer la fertilité.

Cependant il n'y a pas de règle valable pour tout le monde. Les atteintes des métaux lourds sur la santé dépendent de divers facteurs : la forme chimique sous laquelle le métal a pénétré l'organisme, sa concentration, sa biodisponibilité, sa fréquence de contact avec l'organisme, le « terrain » du patient.....

Le dosage des métaux lourds dans l'environnement est possible. Depuis le début du siècle de nombreuses directives sont mises en place pour mesurer la concentration des métaux lourds dans l'air ambiant aussi bien en milieu urbain , rural que sur les sites industriels. Les concentrations les plus surveillées sont celles du mercure, du plomb et du cadmium pour lesquels des valeurs à ne pas dépasser ont été fixées.

Quels tests pour détecter les métaux dans l'organisme ?

En ce qui concerne le corps humain, les dosages ne sont pas évidents et ne sont pas toujours significatifs .

Les analyses les plus pratiquées en France et en Europe :

- **L'analyse de sang.**

Elle est couramment pratiquée pour le plomb, le mercure , l'aluminium et le cadmium pour les fumeurs. Cependant, ici, seuls les taux des métaux circulant dans le sang sont mis en évidence.

• **L'analyse de cheveux .**

Les cheveux contiennent beaucoup de toxiques. Cependant une telle analyse n'est pertinente que sur des cheveux non traités. La plupart des métaux lourds, mais aussi les oligoéléments et les minéraux peuvent ainsi être détectés.

• **L'analyse d'urine .**

On recherche les porphyrines dans les urines, car les porphyrines « marquent » dès qu'il y a contact avec les métaux lourds.

Malheureusement, ces tests sur le sang, les cheveux, l'urine, ne sont pas vraiment significatifs. Les métaux lourds s'accumulent progressivement dans toutes les cellules de notre corps. Ainsi de très faibles quantités de métaux lourds sont décelées dans le sang, l'urine, les cheveux, quantités souvent infimes par rapport à la quantité totale présente.

Ainsi, la santé publique ne reconnaît pas la pertinence et le bénéfice pour la santé de tels tests. Le monde médical conventionnel les classe comme « analyses de confort ». Ils ne sont donc pas remboursés. D'autre part il est parfois difficile de trouver un médecin qui les prescrive ainsi qu'un laboratoire qui les pratique .

Des tests de chélation, souvent nommés tests de provocation sont possibles. Un chélateur chimique est administré au patient par voie orale ou veineuse . Ce chélateur attire le métal lourd et permet de l'éliminer par voie naturelle.

Pour vérifier la quantité de métaux lourds présents un dosage urinaire est pratiqué avant la prise du chélateur, un autre quelques heures après la prise. La différence entre les deux taux constatés donne une idée du degré d'intoxication aux métaux lourds.

Ce test ne peut être effectué que par un médecin, encore faut il en trouver un qui le pratique.

Avec quels métaux lourds sommes nous le plus en contact ?

Le mercure.

Les sources principales de pollution au mercure .

Les amalgames dentaires. Ils sont généralement composés d'environ 50% de poudre d'alliage métallique (argent, étain, cuivre) et de 50% de **mercure**.

Les gros poissons. Ils sont en fin de chaîne alimentaire et ont accumulé, toxines, pesticides et mercure.

L'atmosphère. De nombreuses industries : centrales électriques , centrales au charbon, incinérateurs de déchets, extraction minière, utilisation domestique du charbon libèrent du mercure dans l'atmosphère.

Les effets du mercure sur la santé .

Dans le corps humain, le mercure se concentre dans le cerveau. Il peut être à l'origine de problèmes neurologiques (perte de concentration , manque de motivation, fatigue, dépression....), mais aussi de migraines, de douleurs musculaires ou articulaires....

L'aluminium.

Les sources principales de pollution à l'aluminium.

Vaccins et médicaments . La plupart des vaccins contiennent de l'aluminium . Les autorités de santé communiquent sur la présence d'aluminium dans les vaccins sans reconnaître une éventuelle dangerosité.

Certains médicaments, (gastropulgite, gelox, maalox.....) contiennent de l'hydroxyde d'aluminium.

L'eau du robinet. Les stations d'épuration utilisent du sulfate d'aluminium pour éliminer les micro-organismes et les matières organiques de l'eau.

Les aliments industriels raffinés. Dans les pains, les gâteaux, les pâtisseries et tous les plats pré-préparés industriels des additifs qui contiennent de l'aluminium sont incorporés afin de permettre d'améliorer la conservation, la texture ou même la couleur des produits.

Voici les codes des additifs les plus utilisés contenant de l'aluminium :

E173 (aluminium), E520 (sulfate d'aluminium), E521 (sulfate d'aluminium sodique), E522: (sulfate d'aluminium potassique), E523 (sulfate d'aluminium ammoniacal), E541 (phosphate d'aluminium acide sodique), E554 (silicate aluminosodique), E555 (silicate aluminopotassique), E556 (silicate aluminocalcique).

Les accessoires de cuisine. Certains ustensiles de cuisine, le papier et les barquettes « aluminium », les boîtes de conserves, les canettes de boissons peuvent transférer de l'aluminium dans les aliments.

Les cosmétiques. Certains dentifrices, des déodorants, des crèmes dermiques contiennent de l'aluminium.

Les effets de l'aluminium sur la santé .

L'aluminium se localise dans tout le corps humain. Il peut causer des douleurs musculaires, articulaires, de la fatigue, des insomnies, des migraines, ... Présent dans le cerveau, il peut être à l'origine de problèmes de concentration, de troubles de mémoire et dans certains de maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer ou de Parkinson).

Le cadmium.

Les sources principales de pollution au cadmium .

Le tabac. Les fumeurs en inhalant la fumée se chargent progressivement en cadmium.

Les aliments. Les produits alimentaires issus d'une culture intensive contiennent du cadmium apporté par les pesticides et les engrais. Les poissons et les fruits de mer en contiennent aussi.

L'eau du robinet. La présence de cadmium dans l'eau potable est principalement causée par le nettoyage de l'acier galvanisé utilisé dans les conduites de branchement.

L'atmosphère. Dans les zones urbaines chargées en gaz d'échappement le cadmium est aussi présent.

Les effets du cadmium sur la santé .

La toxicité du cadmium surtout chez les fumeurs peut être à l'origine de pathologies, comme des migraines, des bronchites chroniques, une fragilisation des os, des problèmes au rein, des maladies cardiovasculaires, ...

Le plomb.

Les sources principales de pollution au plomb.

Le tabac. Les fumeurs en inhalant la fumée chargent progressivement leur organisme en plomb.

L'atmosphère. Dans les zones urbaines chargées en gaz d'échappement le plomb est aussi présent.

Les aliments. Le plomb contenu dans l'atmosphère migre dans les sols et ainsi contamine les cultures.

Les cosmétiques. « Le plomb est un métal lourd interdit comme ingrédient dans toutes les réglementations cosmétiques du monde ». Cependant les pigments et agents colorants d'origine minérale, utilisés dans les rouges à lèvres, peuvent contenir des traces infimes de plomb.

L'eau du robinet. La présence de plomb dans l'eau potable est principalement causée par la dissolution du plomb présent dans d'anciens tuyaux de raccordement ou des tuyaux présentant des soudures au plomb.

Piles, batteries. Une grande majorité de piles et batteries utilisent le plomb et le dioxyde de plomb qui, présents dans notre environnement, peuvent être nocifs.

Les peintures. L'utilisation des peintures au plomb est actuellement interdite dans les bâtiments résidentiels. Cependant, lors d'une rénovation, d'un ponçage des poussières peuvent être inhalées.

Les effets du plomb sur la santé .

Le plomb impacte très négativement notre organisme et peut causer des troubles neurologiques, de la fatigue chronique, des migraines, des troubles digestifs

Autres métaux lourds.

En fonction des activités industrielles et des rejets possibles dans la nature d'autres métaux lourds peuvent être responsables de problèmes de santé. Citons l'arsenic, le baryum, le titane , l'argent, le chrome, le nickel, le cobalt, l'or.....

Comment éviter les métaux lourds.

Depuis que la dangerosité des métaux lourds est confirmée, deux types d'action sont possible pour les éviter. D'abord il est judicieux de les éliminer de notre vie courante, mais aussi en quand on suspecte une accumulation de pratiquer une detox.

Les éliminer de notre vie courante.

Il s'agit ici de renforcer des principes d'hygiène de vie déjà bien diffusés par les naturopathes.

- Diminuer la consommation de viande issue d'élevages intensifs. Cette viande est potentiellement chargée de métaux lourds présents dans l'alimentation du bétail. (produits issus de l'agriculture autant que de l'alimentation industrielle.)
- Diminuer la consommation de gros poissons en fin de chaîne alimentaire. Ils accumulent les métaux lourds déjà présents dans leurs proies.
- Cesser de fumer. Le tabac est généralement apporteur de cadmium.
- Eviter les cuissons à la flamme ou au barbecue.
- Ne plus consommer d'eau du robinet qu'occasionnellement. Cette eau peut contenir des métaux lourds en concentration importante.
- Pratiquer régulièrement une activité sportive.
- Avoir des nuits de sommeil réparateur.
- Demander à votre dentiste de remplacer les » plombages » anciens, contenant du mercure, par des composites ou des inlays.
- En jardinant, éliminer les produits chimiques tels qu'engrais et pesticides.
- Dans le logement éliminer tous les meubles et revêtements d'origine industrielle.
- En ce qui concerne les cosmétiques, bien vérifier leur composition. Beaucoup contiennent des métaux lourds.

Pratiquer une détox.

Comme nous sommes tous, à des taux plus ou moins importants, porteurs de métaux lourds, il est judicieux de pratiquer régulièrement une détox des métaux lourds.

Après avoir mis en place les protocoles d'hygiène de vie déjà évoqués, il est utile d'ajouter quelques facteurs sur une période d'un à deux mois.

- Faire une cure de Klamath.
- Prendre du Desmodium .
- Prendre de la Coriandre sous forme de teinture mère.
- Manger de l'ail, du jaune d'oeuf et des crucifères ainsi que des légumes verts.

Pour une détox plus importante on peut avoir recours en plus à :

- La Chlorella qui a des capacités reconnues de chélation des métaux lourds.
- L'huile de Harlem qui accélère l'élimination des métaux lourds chélatés par la chlorella.
- Boire de l'eau de Quinton riche en oligo-éléments pour rééquilibrer le milieu intérieur.

Les informations délivrées dans cet article sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris sans l'aval d'un professionnel de santé.

Sources.

<https://www.science-environnement.com/glossaire/metaux-lourds/>

<http://www.senat.fr/rap/100-261/100-26150.html>

<https://www.citepa.org/fr/ml/>

<https://www.pmyearning.com/nutrition/comment-savoir-si-on-a-des-metaux-lourds-dans-le-corps/>

<https://vaccination-info-service.fr/Questions-frequentes/Questions-generales-sur-la-vaccination/Composition-des-vaccins/L-aluminium-des-vaccins-est-il-dangereux>