

## Autres contaminants quotidiens : la pollution chimique domestique

*Prenons le cas de madame Jeanne Duval, consommatrice lambda. Elle est très attentive à son alimentation, qu'elle veut la plus bio possible. Elle ne semble pas consciente de tous les résidus de synthèse qui squattent son petit corps joli qui ne sait que faire de ceux-ci, si ce n'est les accumuler comme autant de déchets ou leur laisser la place de ses propres hormones — avec pour résultat un beau charivari dans le jeu de quilles.*

Allons-y pour une promenade écoeürante. Vous serez étonné de vous rendre compte que de nombreux poisons sont en vente libre sous des habits de lumière...

Son chauffe-eau au gaz dégage du dioxyde d'azote, parfois du monoxyde de carbone en excès s'il est mal réglé. Dans la partie nord de sa maison, elle n'est jamais arrivée à drainer l'humidité. Les champignons, moisissures, bactéries indésirables qui s'y sont installés risquent de déséquilibrer à la longue son terrain s'il est de type allergique à la base. Les mousses des coussins du divan et les colles utilisées dans les agglomérés de ses meubles de salon dégagent des composés organiques volatils comme le formaldéhyde au lourd dossier de santé. Elle utilise au salon des désodorisants aux parfums synthétiques, substances désormais avérées douteuses pour tous, mais certainement dangereuses pour les plus fragiles (les « canaris » de la modernité dont il sera question plus loin). Les solvants de peintures murales sont porteurs de benzène, toluène, xylène dont il a été démontré qu'ils agissent comme xéno-œstrogènes (ou pseudo-hormones).

Voir aussi sur <http://lagrandeinvasion.blog.lemonde.fr> « le Weblog de Stéphane Horel, journaliste indépendante, sur la pollution chimique et autres tracasseries de santé publique ». Son livre « La Grande Invasion » aux éditions du Moment, 313 pages, vient de sortir en 2008. L'auteur dénonce, mais propose aussi des solutions pratiques pour se préserver. À combiner avec « ma campagne de dépollution » ci-après, peut-être ?

Quelques chapitres aux titres humoristiques pour faire passer la pilule :

- 1—Pirates de l'air (Matériaux de construction, meubles, détergents - Formaldéhyde et composés organiques volatils)
- 2—Les traîtresses de maison (Matériaux de construction, plastique - Paraffines chlorées et PCB)
- 3—Une conception maculée (Textiles, ustensiles de cuisine, détergents, cosmétiques, emballages alimentaire, vêtements - Composés perfluorés)



Même Duval emploie aussi des colorants capillaires : elle reçoit par la même occasion des colorants artificiels, des conservateurs, des parfums synthétiques qui se comportent soit en perturbateurs hormonaux, soit en allergènes. Vous vous rappelez peut-être la panique internet de 2005 lorsqu'un mail a largement circulé incriminant comme cancérigènes les déodorants à base de minéraux d'aluminium naturels ? C'était un épiphénomène symptomatique. On pourrait faire paniquer le bon peuple avec une centaine d'autres produits, employés chaque jour. En été, Jeanne utilise une crème solaire haute protection, dont l'ancienne version comprenait des **xéno-œstrogènes** et dont la nouvelle version comprend des nanoparticules dont je n'oserais même ouvrir le dossier ici, tant il semble lourd au premier regard.

Madame Duval cuisine dans des poêles anti-adhésives, dont les composés perfluorés peuvent poser problème, même si, prudemment, les magazines grand public indiquent que « nous ne disposons pas d'étude aux résultats fermes ». Dès la première microgriffe, ces anti-adhésifs ajoutent des métaux lourds à ses plats cuisinés.

Ses produits d'entretien, tous plus « performants » les uns que les autres, sont un cocktail de formaldéhyde, de colorants et parfums synthétiques, de **composés volatils** aux effets cumulés toxiques. Elle désinfecte régulièrement à l'insecticide et se prémunit des envahisseurs par la voie de produits antimites. Ses vêtements en coton non bio contiennent des résidus de pesticides dangereux. Elle badigeonne même la chevelure de ses p'tits ninfants d'antipoux régulièrement. Elle ferait utilement un petit tour chez PAN (Pesticide Action Network) ou chez WWF (World Wildlife Fund). Elle y trouverait quantité de techniques utiles pour éviter ces produits dangereux.

La liste n'est pas exhaustive. J'ai délibérément ôté de la liste les cancérigènes, histoire de ne pas hurler trop fort. L'inconscient réagit violemment à ce terme alors que les termes « perturbateurs hormonaux » ou « allergènes » lui semblent juste une alerte.

*En gros, on commercialise en toute légalité aujourd'hui des substances chimiques sans vraiment savoir leur impact sur la santé de l'homme.*

Je suis fort étonnée d'observer le nombre élevé de jeunes qui semblent hyper-réactifs aux additifs et sali-

Reconnaissons que, tout en se gardant de la paranoïa, la prudence est de mise.

cylates alimentaires (famille des phénols), réactivité qui était rarissime jusqu'il y a peu en Europe. Une hypothèse : selon certains chercheurs, ces éléments provoqueraient des

formes d'allergies croisées (par mimétisme moléculaire ?) avec les phénols dégagés par les retardateurs de flamme bromés (dans les téléviseurs, les ordinateurs, les portables, les interrupteurs électriques, les matelas, etc.). Il reste à espérer que les industriels découvriront l'antidote...

« Mais ces produits sont sur le marché, ils ont donc subi des tests préalables ! » se dit madame Duval. Soyons honnêtes. Il y a quarante ans, aucun **régulateur politique** n'imaginait que nous cumulerions tant et tant de sources de pollution environnementale en 2000. Et puis, chaque producteur est seul sur terre. Il étudie l'impact de son produit seul. D'après les premières études américaines, les effets synergétiques (par exemple l'impact de résidus d'engrais combinés aux composés chlorés de l'eau de distribution) peuvent être décuplés, si pas centuplés par rapport aux chiffres individuels. Peu d'études ont été effectuées sur les produits de dégradation de ces produits originels. La réglementation ne peut tout simplement pas suivre l'évolution de la chimie en folie. Le début d'une amorce de législation juste (projet européen REACH) a été récemment saboté par le lobby de la très puissante industrie chimique. Ce n'est plus qu'une outre vide.

Par ailleurs, pour un sujet victime d'**épuisement chronique**, les taux maximum autorisés de résidus dans les denrées alimentaires tels que ceux-ci sont définis par nos autorités ne sont d'aucune utilité — d'autant plus que ces normes officielles sont parfois tirées par les cheveux, de l'avis même des toxicologues. Fragilisé, déstabilisé, ce sujet est souvent devenu « réacteur chimique universel ». Dans ce cas, ces taux doivent être diminués d'un facteur cent : là où les tests indiquent 20 ppm (parts pour un million), le malade en crise tolérera 0.2 ppm avant de réagir...

## Une campagne de dépollution

*Si vous souhaitez vous déprendre de l'état de morbidité quasi permanent auquel la plupart d'entre nous semblent se résigner, vous vous posez la question : « comment dépolluer ma belle machine de vie ? ».*

Le bon sens consisterait à choisir une assiette peu « polluée » par les contaminants modernes et à s'organiser une maison tout aussi dépourvue de petites crasses qui chatouillent les mitochondries. Et, bien sûr, à éviter les mêmes perturbateurs métaboliques dans les produits d'hygiène corporelle et de **cosmétique**. Je me garde d'en faire la liste ici, car elle serait décourageante à ce stade (« *Kfoui ! mais que reste-t-il alors ?* » est la réponse classique). Il en sera question de manière plus approfondie dans *Canaris de la Modernité*, puisque les victimes de polyallergies ne peuvent se permettre d'éluder ce sujet.

La vigilance est de mise. En rémission du cancer, jusqu'en 2000, j'étais très attentive à la piste hypotoxique alimentaire, je choisissais des aliments strictement bio, j'étais même crudivore... mais, dans le même temps, je pratiquais avec passion la céramique, sans protection particulière. Je manipulais à pleines brassées de l'oxyde de cobalt, du baryum, du nickel. « *Non, mais dis, t'as quel âge ?* » fut à peu près la remarque de mon médecin **homéopathe**. Oui, je sais, c'était pas bien malin. Selon lui, cette intoxication involontaire a été en partie la cause de la maladie auto-immune qui m'a affligée en 2000.

Nous pouvons quitter la course des rats en doublant l'assiette ressourçante d'une hygiène de vie un tout petit peu revue par rapport à nos normes actuelles : repos, calme, respirations, tout l'attirail des « Bobos » urbains.

*La campagne de dépollution doit être individualisée. car aucun humain n'est pareil à son voisin. La recette détox pour l'un ne sera pas la même....*