

# Toxines

## Quand elles polluent notre corps

Notre corps doit plus que jamais éliminer des polluants, aussi bien externes qu'internes. Mais il n'y arrive pas toujours. Les toxines sont alors stockées dans notre organisme où elles peuvent déclencher un grand nombre de pathologies.

Jürg Lendenmann

Photo: mise à disposition



Natalie Tannast Werren, pharmacienne dipl. féd., directrice des services scientifiques, ebi-pharm ag.

Enfin le printemps! Mais en voyant la nature qui s'éveille, difficile de ne pas repenser aux «péchés mignons» commis cet hiver, entre mal mangé et pas assez bougé.

### Un mode de vie éprouvant pour notre corps

En hiver, notre mode de vie malsain laisse des traces aussi bien visibles qu'invisibles. «Même si notre organisme s'efforce d'éliminer en permanence les toxines qui l'encombrent, déclare Natalie Tannast Werren, lorsque leur quantité est trop importante, nos systèmes de détoxification sont rapidement dépassés. Lorsque les déchets ne peuvent plus être complètement éliminés, ils sont stockés dans notre corps.»

### Polluants – en nous et autour de nous

Selon Natalie Tannast, jamais l'organisme humain n'a été confronté quotidiennement à autant de polluants qu'aujourd'hui. Nous en respirons certains et en absorbons d'autres par le biais de notre alimentation ou par la peau. «Un mode de vie malsain – alcool, tabagisme et malbouffe – est une épreuve supplémentaire pour le corps.»

Or, les polluants externes ne sont pas les seuls à mettre notre corps à rude épreuve. Des toxines se forment aussi en nous suite à des réactions métaboliques, certaines normales, d'autres pathologiques. De même, l'exposition aux toxines augmente lorsque le corps est soumis à un stress physique durable. «Chez les personnes qui pratiquent des sports d'endurance comme la course, le vélo ou la natation, les muscles cardiaques et squelettiques sont davantage exposés aux radicaux libres. Ce stress oxydatif peut altérer le fonctionnement des cellules tissulaires.»

Tout comme les aliments contenant des substances nocives, le stress psychologique enduré sur une longue période peut nous «empoisonner», déclare la pharmacienne.

### Quelles substances sont toxiques

«Les métaux tels que le plomb, le cadmium, le mercure, l'arsenic, l'étain, l'aluminium et l'argent ne sont pas indis-



#### Sommaire du dossier

p. 15–16

#### Toxines

Quand elles polluent notre corps

p. 17–19

#### Détoxifier

Comment se débarrasser des toxines

p. 20–21

#### Restons basiques

La nutrition joue sur le métabolisme

p. 22–23

#### Du balai!

Différentes méthodes de nettoyage

p. 24–25

#### Bon à savoir

Pour faire la chasse aux toxines

pensables au métabolisme humain et animal, mais présentent au contraire des effets nocifs», souligne Natalie Tannast. Le corps doit aussi gérer des substances ajoutées aux aliments au cours de leur maturation, de leur transformation ou de leur stockage: nitrates, pesticides, colorants, exhausteurs de goût, conservateurs et plastifiants provenant des matériaux d'emballage. Les médicaments de synthèse, la nicotine, les solvants, la pollution électromagnétique agirait également sur le corps. «La liste des substances toxiques avec lesquelles notre corps entre en contact est diverse et virtuellement illimitée. La ca-

Suite en page 16

pacité de notre corps à les éliminer peut être assez rapidement épuisée.»

### **Le tissu conjonctif: décharge de toxines**

«Lorsque nos organes de détoxification et d'élimination atteignent leurs limites, le risque que les toxines ne soient pas complètement éliminées existe. Le corps doit alors réagir et essaye de «forcer» les processus d'élimination physiologiques. Une transpiration plus abondante, le nez qui coule ou des selles fréquentes jusqu'à la diarrhée peuvent être les premiers signes d'un système de détoxification saturé. «Si la charge polluante ne peut pas être supprimée en utilisant des procédés d'élimination forcée, notre corps risque de devenir une décharge.»

Les polluants se déposent dans le tissu conjonctif; les substances vitales telles que les nutriments, les hormones et autres messagers chimiques sont moins bien acheminées du sang vers les cellules. La communication entre les cellules s'en trouve perturbée et les délicats équilibres comme la glycémie ou la pression artérielle ne sont plus maîtrisés.

«Si la charge polluante augmente encore, les toxines ne restent plus seulement confinées au tissu conjonctif mais sont également déposées dans les cellules. L'organisme tente de retarder ce processus le plus longtemps possible, car les dépôts de toxines au niveau des cellules entraînent souvent des altérations indésirables de la fonction cellulaire.»

### **Pas le même poison pour tous**

Différents facteurs sont déterminants dans l'apparition et dans l'expression



Ceci vaut aussi pour notre corps: la saturation peut avoir des conséquences fâcheuses.

d'une maladie consécutive à l'exposition à des polluants: la constitution (hérédité), certaines affections préexistantes, par exemple hépatiques ou rénales, le type, le nombre et la concentration des polluants ainsi que la durée pendant laquelle le sujet y a été exposé. Certaines personnes sont plus ou moins résistantes à des quantités relativement élevées de substances toxiques ou parviennent à mieux les gérer. «D'autres tombent gravement malades, même à de faibles doses», explique Natalie Tannast qui rappelle que la liste des maladies possibles est longue:

- Maladies de la peau telles que acné, eczéma
- Chute de cheveux anormale
- Maladies allergiques, démangeaisons chroniques sur tout le corps
- Transpiration excessive, odeurs fortes des sécrétions corporelles
- Goût métallique dans la bouche et décoloration des gencives

- Troubles gastro-intestinaux tels que brûlures d'estomac et diarrhée chronique
  - Douleurs articulaires et musculaires chroniques
  - Forte vulnérabilité aux infections et tendance aux inflammations, fièvre
  - Fatigue chronique et épuisement
- «En plus de ces symptômes, des valeurs mesurables telles que la sécrétion de corticoïdes ou l'hyperthyroïdie peuvent indiquer un tissu conjonctif «encrassé». Or, si le tissu conjonctif est encrassé par des toxines, il ne peut plus réagir et exercer ses fonctions importantes.» Une détoxification et un drainage, associés à un nettoyage intestinal, à l'activation du foie et à la régulation de l'équilibre acido-basique sont dans ce cas impératifs afin de rétablir la réactivité de l'organisme. Car selon Natalie Tannast: «Pour un organisme en parfaite santé, il faut que le tissu conjonctif et les cellules du corps soient entièrement opérationnels.»