



Edito d'admetre

Le printemps est sur sa fin. Et avec lui, cette envie presque instinctive de faire le grand ménage. On ouvre les fenêtres, on sort les cartons, on vide les placards. On allège. On respire.

Mais voilà une question que je vous pose : et si le ménage de printemps le plus important n'était pas celui de votre cuisine ou de votre salon, mais celui de votre environnement immédiat au sens large ? Ce que vous respirez, ce que vous touchez, ce que vous appliquez sur votre peau chaque matin, ce que vous chauffez dans vos casseroles.

Depuis le début de cette série, nous parlons de ce qui entre dans l'organisme sans qu'on le sache vraiment. Les glucides industriels qui dérèglent le métabolisme. Les huiles végétales raffinées qui alimentent l'inflammation silencieuse.

Aujourd'hui, j'ouvre un troisième tiroir. Celui des toxiques cachés dans notre quotidien, perturbateurs endocriniens, métaux lourds, phtalates, bisphénols.

Des substances que la science documente depuis des années et que la médecine conventionnelle tarde encore à intégrer dans sa lecture des maladies chroniques.

Ce numéro s'appuie sur le travail rigoureux du Dr Joseph Pizzorno, naturopathe américain de référence, dont le livre *Toxiques*, la solution paru aux éditions Thierry Souccar en 2024 constitue l'une des synthèses les plus sérieuses et les plus accessibles sur le sujet.

Je ne suis pas là pour vous alarmer. Je suis là pour vous donner des outils concrets. Parce que quand j'ai moi-même pris conscience de ce que contenait ma salle de bain, ma cuisine, mes produits du quotidien, j'aurais aimé avoir un guide clair pour savoir par où commencer.

Ce numéro est ce guide.

Bonne lecture.



l'actu AtelierduMieuxEtre :

Pour l'atelier 3NF de juin, dans la logique de ma méthode 3NF, je continue de vous donner les fondations sur lesquelles inscrire une longévité durable et pérenne. Aussi apprendre à identifier clairement ces tous ces toxiques que l'on ingère ou qui nous environnent, me semble fondamental.

Centre Synergie 17 Av de Vignacour à PAU : Jeudi 11 Juin à 16h15 :

le thème sera : "ces toxiques que l'on ingère sans le savoir et sans le vouloir"

En juillet je vous dirai comment les éliminer de votre organisme.

L'atelier de juillet aura lieu le 9 Juillet de 16h15 à 17h45 et son thème sera : "la détox douce de l'été "

Intéressée par du sur-mesure et de l'individuel?

Contactez-moi au 0769822807 ou prenez directement un rdv:

"atelier individuel" sur RESALIB : <https://resalib.fr/p/121921>



Toxiques, la solution – Dr Joseph Pizzorno, éditions Thierry Souccar, 2024

Où se cachent-ils vraiment ?

On imagine volontiers les toxiques loin de nous. Dans les usines, les pesticides des champs, les rejets industriels. La réalité que documente le Dr Pizzorno est bien plus dérangeante : ils sont dans notre nourriture, l'air que nous respirons, et même nos produits de beauté. Dans notre quotidien le plus ordinaire, le plus intime.

Nous sommes exposés quotidiennement à des centaines de substances toxiques : des métaux lourds aux perturbateurs endocriniens comme le bisphénol A, en passant par les phtalates et des toxines comme les mycotoxines.

Editions SOUCCAR.

L'ampleur de la pollution actuelle dépasse souvent les capacités naturelles de détoxification de notre organisme.

Ce que Pizzorno montre avec précision, c'est que ces toxiques ne viennent pas d'un seul endroit. Ils s'accumulent par couches, source après source, jour après jour. Voici les principaux foyers qu'il identifie.

Dans la cuisine Les contenants alimentaires sont une source majeure et sous-estimée. Le bisphénol A des boîtes de conserve et des plastiques alimentaires, les phtalates des emballages souples, les revêtements antiadhésifs des poêles détériorés : autant de substances qui migrent directement dans les aliments, particulièrement sous l'effet de la chaleur.

Dans la salle de bain Les produits cosmétiques et d'hygiène concentrent une quantité impressionnante de perturbateurs endocriniens. Parabènes dans les crèmes et shampoings, phtalates dans les parfums, aluminium dans les déodorants.



La peau absorbe sans filtre, directement dans la circulation sanguine, sans passer par le foie.

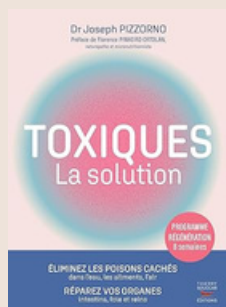
Dans l'air intérieur Moins visible mais tout aussi réel : l'air de nos intérieurs est souvent plus pollué que l'air extérieur. Composés organiques volatils des peintures, des meubles en aggloméré, des produits ménagers parfumés. Les moisissures et mycotoxines dans les pièces humides. On passe en moyenne 90 % de notre temps à l'intérieur. Ce que nous respirons compte.

Dans l'assiette Au-delà des huiles raffinées dont nous parlions le mois dernier, Pizzorno pointe les métaux lourds accumulés dans certains poissons, les pesticides sur les fruits et légumes non biologiques, et les mycotoxines présentes dans les céréales et légumineuses mal conservées.

Ce que ce livre m'a confirmé dans ma pratique : la fatigue chronique inexpliquée, les dérèglements hormonaux, les troubles digestifs persistants, les difficultés de concentration, tous ces symptômes que mes consultantes traînent depuis des années sans qu'on en trouve la cause, trouvent souvent une partie de leur explication dans cette surcharge toxique silencieuse. Pas toujours. Mais suffisamment souvent pour que la question mérite d'être posée.

Et si on commençait par faire l'inventaire ?





Toxiques, la solution – Eliminez les poisons cachés et réparez vos organes –

Dr Joseph Pizzorno, éditions Thierry Souccar, 2024

Et concrètement, qu'est-ce qu'on fait avec tout ça ?

Faire le ménage de printemps, c'est bien. Le faire dans le bon ordre, c'est mieux.

Avant de se lancer dans une détox intensive, la première étape que préconise le Dr Pizzorno est la plus simple et la plus souvent négligée : réduire l'exposition. Inutile de chercher à éliminer ce qu'on continue d'absorber chaque jour. C'est exactement ce que cette infographie vous propose : un tour rapide des quatre endroits de votre quotidien où les toxiques s'invitent sans bruit.

Où se cachent les toxiques ?

■ La cuisine

- Bisphénol A (conserves, plastiques)
- Phtalates (emballages souples)
- Revêtements antiadhésifs détériorés
- Plastiques chauffés

■ La salle de bain

- Parabènes (crèmes, shampoings)
- Phtalates (parfums, laques)
- Aluminium (déodorants)
- Triclosan (savons antibactériens)

■ L'air intérieur

- Composés organiques volatils
- (peintures, meubles agglomérés)
- Mycotoxines (moisissures)
- Particules fines (bougies, encens)

■ L'assiette

- Métaux lourds (certains poissons)
- Pesticides (fruits & légumes non bio)
- Mycotoxines (céréales mal conservées)
- Huiles raffinées (voir lettre n°2)

Pas besoin de tout changer du jour au lendemain. Pizzorno lui-même insiste sur ce point : une réduction progressive et ciblée est bien plus efficace et durable qu'une révolution radicale qui s'essouffle en trois semaines.

Commencez par un seul tiroir.

Votre déodorant. Vos poêles. Vos boîtes de conservation. Un geste à la fois, une semaine après l'autre.

Et si vous vous demandez par où commencer selon votre propre terrain, c'est précisément ce qu'on explore ensemble en séance.

Contactez-moi au **0769822807**

ou prenez directement

un rdv : "atelier individuel"

sur RESALIB : <https://resalib.fr/p/121921>



Le mois prochain dans votre lettre Vous avez réduit l'exposition. Maintenant, comment aider le corps à éliminer ce qui s'est déjà accumulé ? La détox de l'été : ce que les fruits et légumes font naturellement pour vos cellules, les mises en garde essentielles, et pourquoi détoxifier un organisme fatigué sans préparation peut faire plus de mal que de bien.