

Cuisines toxiques et non toxiques: explications et solutions

Par Maria Acosta, spécialiste de l'autisme et de la désintoxication

info@hygiene-du-colon.com

POINTS À COMPRENDRE

1. Il y a 50 ans, l'humain avait créé 800 molécules synthétiques. Aujourd'hui, il y en a près de 100 000.
2. Peu importe les précautions, peu importe notre mode de vie, peu importe où on vit, nous sommes tous contaminés. On peut simplement diminuer la contamination, impossible de l'éviter à 100%. Il ne faut pas chercher à éliminer tous les produits toxiques mais à réduire leur utilisation et choisir leurs bonnes applications car certaines sont très utiles.
3. La première règle en toxicologie énonce que tout produit chimique, naturel ou synthétique, est toxique; c'est la dose qui fait la différence. On sait désormais que ce n'est pas le cas : pour certaines toxines, comme le mercure, la tolérance est zéro car toute dose est toxique.
4. La majorité des nouvelles molécules industrielles ne sont pas testées sur les humains ni pour leur effet sur l'environnement.
5. Un manque de preuve de toxicité n'est pas une preuve d'innocuité. Très peu d'études ont été faites sur l'effet synergique de l'amalgame de molécules. Le toxicologue Jules Brodeur, ex chercheur à l'Université de Montréal, avait découvert que la toxicité du toluène et du xylène était multipliée quand ils étaient mélangés. De plus, la combinaison d'une molécule bénigne peut donner une molécule toxique. C'est le cas de la vitamine C (acide ascorbique) ajoutée au benzoate de sodium ajouté à plusieurs suppléments alimentaires et aliments, dont les boissons gazeuses. Ce mélange donne du benzène cancérigène!

Voici maintenant des exemples de polluants retrouvés dans nos cuisines et de solutions de rechange plus sécuritaires.

Sources de pollution dans les cuisines

Toxine	Trouvé	Remplacé par
Acier inoxydable (nickel)	Batterie de cuisine, ustensiles, coutellerie	Fonte, terre cuite, verre, bois
Aflatoxine (moisissure très cancérogène)	Arachides, maïs, blé, céréales diverses, amandes, noisettes, noix, pistaches, figues, dattes, cacao, café, manioc, soja. Produits laitiers : vache, brebis et chèvre - lait écrémé, yaourts, fromages blancs, etc.	Garder le produit à l'abri de l'humidité et de la chaleur La pasteurisation ne détruit pas les aflatoxines. Le peroxyde, le formaldéhyde et les sulfites sont utilisés pour les neutraliser...
Alloxane (chlore)	Farine blanchie	Farine non blanchie et bio
Aluminium	Batterie de cuisine, plaque à biscuits, moules à gâteau, canette, verre coloré - Allergies	Fonte, verre transparent, terre cuite
Amiante	Mitaines, fils des appareils qui chauffent : fer à repasser, grille pain, four, frigo, crayons Crayola, pâte à modeler, etc.	Suède, coton, lin, appareils de 1995+ Crayons et pâte à modeler récents
Arsenic (Roxarson)	Poulet nourri au Roxarson	Poulet bio
Bactéries	Planche à découper	bois
Bisphénol A/Polycarbonate	Bouteilles d'eau/lait/jus, biberons, gobelets, contenants, vaisselle, conserves. Canalisation d'eau, cuves à vin	verre
Cadmium	Batteries de cuisine émaillées, moules émaillées	Alternatives sans cadmium
Cuivre	Batterie de cuisine	Réduire son utilisation; jamais avec de aliments acides
Formaldéhyde	Désinfectant: certains aliments: E240. Matériaux de construction (colles: aggloméré, contreplaqué, tapis, etc.). Asie : nouilles, poisson salé, tofu, poulet et bière. Textile : acrylique, nylon and polyester	Aliments bio locaux. Matériaux de construction certifié E1 Textiles certifiés bio

Mélatamine (formaldéhyde de mélatamine)	Formica/Arborite. Comptoirs/armoires, vaisselle, ustensiles de cuisine, etc. Aliments Chine : gluten, soja, friandises. Aliments bio. Lait pour bébé en formule.	Alternatives sans mélatamine. Limiter la consommation des aliments transformés. Manger local.
Moisissure	Humidité	Nettoyer : huiles essentielles, extrait de pépins de pamplemousse, eau oxygénée, etc.
Mercure 0.1 µg/kg/jour	Interrupteur : congélateur-bahut, cuisinière, four, poudre à récurer (Ajax, Comet), nettoyeurs (Lysol Direct, Soft Scrub), savon à vaisselle (Joy, Ivory), savon Dove, savon à l'huile Murphy, thermomètre à bonbons/viande, etc.	Alternatives sans mercure.
Nanotechnologie	Batteries de cuisine, ustensiles, désinfectants/vaporisateurs, emballages, bouteilles de bière, l'huile de canola, feuille d'aluminium, suppléments, aliments, etc.	L'éviter et exiger des alternatives. Présence interdite pour obtenir l'écolabel allemand l'Ange bleu (Der Blaue Engel) ou the Blue Angel
Nématodes (ascaris, oxyure)	Aliments infectés, humain (30 à 80%). Terreau, compost /boues : TERREAU CULTURE BIO	Bien laver les fruits et légumes. Bien laver/vérifier à la garderie et à l'école
Paraffine	Fruits/légumes, papier ciré, emballages E905	Peler, acheter bio, enfariner, papier brun
Pesticides	Aliments, linge de cuisine en coton	Acheter bio, laver les surfaces, utiliser du lin ou chanvre (moins de pesticides) ou du coton bio. Laver les textiles.
Plomb	cristal, glaçage terre cuite	Alternatives sans plomb
Phtalates/PVC (CPV)	Emballage, détergent, savon, plancher en vinyle, parfum, pot-pourri, désodorisateur, sac en plastique,	Carton, papier brun, huiles essentielles, alternatives sans CPV, céramique/linoléum
Polytétrafluoréthylène (PTFE)	Antiadhésif, batterie de cuisine, ustensiles	Terre cuite, fonte, verre, bois
Éponges, brosses		Loufa

Titane	Batterie de cuisine, nanotechnologie, cosmétiques, etc. Ostéolyse (perte osseuse), carcinogène.	Fonte, terre cuite, verre.
Silicone	Moules à gâteaux, mitaines, ustensiles, tasses/cuillères à mesurer, etc. Papier sulfuré/parchemin.	Alternatives. Si utilisé vérifier autres ingrédients : tordre et vérifier si cela produit une ligne blanche

Solutions de rechange

Bois	Planche à découper : érable, hêtre, chêne, frêne, cerisier, olivier – bois dur et dense. Tourneurs sur bois : Luc Fournier 514-529-9363 ...bols Gilles Ferragne www.amourdubois.com cuillères, bols, assiettes Pierre Simard www.justenbois.com coutellerie, vaisselle
Fonte	100% US www.wagnerware.com Sauf la fonte émaillé, 100% US : www.lodgemfg.com Boutiques spécialisées. Vente de garage, marché aux puces.
Mercure	Liste de produits qui en contiennent : www.mercuryexposure.org/index.php?page_id=29 Mercury Products Guide (51 pages) par la National Wildlife Federation: www.nwf.org/nwfWebAdmin/binaryVault/mercuryproducts.pdf EPA's Database on Mercury-Containing Products and Alternatives www.epa.gov/mercury/database.htm
Alloxane (xanthine)	www.healthy-eating-politics.com/white-flour.html http://surviving-now.blogspot.com/2009/03/little-known-secrets-about-bleached.html Vidéo: www.youtube.com/watch?v=Sg5x-zUS5N8
Terre cuite	Quincaillerie Dante H2S 3B3 514-271-2057 Librería Española www.lespanola.com Boutique Des Metiers D'art De La Table (514) 878-2787 350 St Paul E, Montréal, QC St-Antoine H2W 1H7 514 -843-9041 Winners/Home Sense et plusieurs autres magasins
Céramique	Émile Henry www.emilehenry.com Grandes surfaces, boutiques spécialisées
Arsenic	Arsenic In Chicken Feed May Pose Health Risks To Humans http://www.sciencedaily.com/releases/2007/04/070409115746.htm

Nanotechnologie	Toutes ses applications www.nanotechproject.org/inventories/consumer/browse/products/ Warning : http://www.cosmeticsdesign-europe.com/Formulation-Science/German-authorities-warn-consumers-against-nano
Eco-labels	Ecolabel de la UE: www.eco-label.com/french/ Blue Angel (Allemagne): www.blauer-engel.de/en/products_brands/search_products/search_for_products.php
Aluminium	Métaux, neurotoxicités et allergies www.jydionne.com/metaux-neurotoxicite-et-allergies/
Silicone	www.pesticideinfo.org/Detail_Chemical.jsp?Rec_Id=PC35719 http://fr.wikipedia.org/wiki/Silicone
Torchons à vaisselle bio	www.rawganique.com/kitchenaccessories.htm