

■ mieux pour ma vie

J'apprends à me protéger de la pollution

À L'HEURE OÙ L'ENVIRONNEMENT SE DÉGRADE, OÙ LA POLLUTION S'IMMISCE PARTOUT, DANS L'AIR, L'EAU ET LES ALIMENTS, IL EST TEMPS D'ENVISAGER DES SOLUTIONS DE DÉFENSES POUR LUTTER EFFICACEMENT CONTRE CE PHÉNOMÈNE, MAIS QUE FAIRE ?



Les conseils de Gilles-Éric Séralini, professeur en biologie moléculaire à l'Université de Caen. Il a dirigé plus de 10 thèses, publié plus de 130 communications internationales en revues à comité de lecture et participé à de nombreux colloques. Expert de la pollution, chercheur, il s'intéresse en particulier aux mécanismes de synthèse des hormones de la reproduction des mammifères et aux perturbations hormonales provoquées par les pesticides, notamment ceux qui sont associés aux OGM, aux effets des polluants sur la santé et le cancer.



© TRUFFAUT / PRODUIT VENDU CHEZ TRUFFAUT



DES PETITS MAUX AUX MALADIES GRAVES, QUELS SONT LES RISQUES ?

Problèmes de fertilité, troubles respiratoires et cardio-vasculaires, allergies, asthme, irritations oculaires, fatigue... Gilles-Éric Séralini nous explique : " Savez-vous pourquoi nous tenons debout ? Pourquoi nos cinquante mille milliards de cellules tiennent ensemble ? Car elles ont un réseau de communications physiques, électriques (dont le système nerveux) et chimiques (dont le système hormonal) des millions de fois plus sophistiqué que le réseau planétaire. C'est ce réseau que les polluants détruisent en y pénétrant comme du sable. Les polluants sont infiniment plus petits que du sable, entrent dans toutes nos cellules et se collent jusque sur notre ADN. Il n'y a pas un kilo de chair vivante épargné sur Terre. Résidus de gaz de moteurs, de colles, cires, pesticides, encres d'imprimeries, plastiques, matériaux... Rien ne nous est épargné des plus de 100.000 substances chimiques que l'homme a inventées et mises sur le marché par centaines de millions de tonnes depuis la seconde guerre mondiale. Imaginées pour être stables et/ou toxiques, elles sont produites plus vite que détruites. Donc, nous ne risquons pas une maladie particulière, mais un affaiblissement et une contamination généralisés. En fait, les maladies chroniques de société explosent en nombre, explicables en majorité ni par des bactéries ou virus, ni par des problèmes héréditaires : il s'agit des pathologies nerveuses, hormonales, immunitaires (dont allergies), cancers, maladies de la reproduction..."

QUELLES MESURES PRENDRE POUR COMBATTRE CE MAL ?

" La bonne nouvelle est que nous avons découvert tout un ensemble de gènes *éboueurs* de nos cellules (plus de 480 familles) depuis le début du XXIème siècle, qui travaillent en per-

■ mieux pour ma vie

manence à épurer notre organisme... Mais nous avons aussi trouvé qu'ils étaient... débordés ! Il faut donc les aider, les stimuler. En laboratoire, nous avons travaillé sur des médicaments à base de mélanges savants de plantes biologiques qui savent protéger nos cellules des pesticides, par exemple. Ils ont été mis en pharmacie depuis 2008 par la Société Sevene Pharma. D'autres détoxifications sont possibles mais nous ne sommes qu'au Moyen Âge des connaissances à ce niveau," répond Gilles-Éric Séralini.

QUE PUIS-JE FAIRE CONCRÈTEMENT ?

J'ÉVITE LES PRODUITS POLLUANTS

" Tant pour vous-même que pour l'environnement, fuyez les colorants, les conservateurs, les produits artificiels, les produits traités avec des pesticides ou animaux nourris de ces produits qui les accumulent et évitez les plastiques, les matériaux et les énergies polluants... Utilisez des éco-matériaux, des bio-peintures à base de pigments naturels," précise Gilles-Éric Séralini.

J'OPTE POUR UNE HYGIÈNE DE VIE QUI STIMULE LA DÉTOXIFICATION

" Faites du sport, mais ne courez pas près de la circulation ! Buvez beaucoup d'eau, mangez 5 portions de fruits et légumes par jour, si possible biologiques, consommez au moins 3 repas non carnés par semaine," reprend-t-il.

J'EXIGE DES POUVOIRS PUBLICS LA TRANSPARENCE

" Informez-vous sur les effets secondaires des produits mis sur le marché. Des animaux de laboratoire subissent des tests réglementaires en consommant des OGM ou des résidus de pesticides avant leurs mises sur le marché, or leurs analyses de sang révélatrices sont scandaleusement tenues secrètes ! Cela doit changer et nous savons comment : c'est ce que j'explique dans mon dernier livre, entre autres. Si

Purificateur photopure d'Alcion. Grâce à la photocatalyse, destruction des polluants par réaction du dioxyde de titane exposé à la lumière, le photopure purifie efficacement l'air de la maison. Adapté aux pièces de 10 m², il diffuse une douce lumière bleue, verte ou violette, à choisir selon ses envies. 199 euros, Nature & découvertes.



Diffuseurs électriques d'huiles essentielles. En bois laqué noir et blanc, 132 euros, Phytosun arômes.



Airpod. Purificateur d'air design pour pièce entre 10 et 15 m² équipé d'un filtre Hepa, ioniseur électrostatique à tête de carbone, ne générant aucun ozone, 99 euros, Air Naturel.

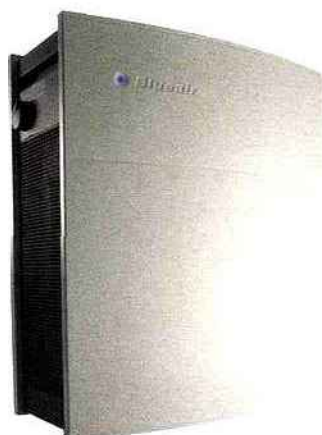




Purificateur d'air Airfree. Le corps en céramique de ce purificateur chauffe l'air à plus de 200°C, détruisant ainsi les polluants biologiques (micro-organismes, moisissures) et la plupart des odeurs. Par simple convection, l'air pénètre par le bas de l'appareil, passe par la zone de chauffage puis par une chambre de refroidissement avant d'être libéré dans la pièce. 269 euros, Nature & découvertes.



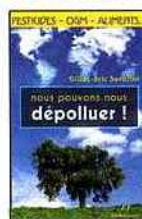
Purificateur d'air et diffuseur d'huiles essentielles pour une surface de 20 m² max, ioniseur à tête de carbone et filtre Hepa. Pour la maison, le bureau, la voiture, 99 euros, Air Naturel.



Blue air 402. Purificateur d'air pour une surface de 34 m² équipé de la technologie Hepa Silent Tm qui allie un filtre et une ionisation négative par tête de carbone en ament, 489 euros, Air Naturel.

cela était rendu public, tout le monde comprendrait et se jetterait sur les produits sains et biologiques qui deviendraient moins chers," revendique le Pr Séralini !

NOUS POUVONS NOUS DÉPOLLUER !



Ce livre explique comment prévenir la pollution et nous détoxifier. L'auteur, en tant que scientifique passionné, répond aux grandes questions que l'on se pose sur la pollution et l'avenir (Gilles-Éric Séralini, Éditions Josette Lyon, 19 euros).

QUELLE ATTITUDE ADOPTER EN CAS DE PIC DE POLLUTION ?

L'ozone est un gaz extrêmement réactif particulièrement nuisible pour les personnes âgées, les enfants, les sportifs et toutes les personnes atteintes d'une maladie respiratoire ou cardiaque. Lorsqu'une forte pollution extérieure est annoncée, calfeutrez-vous, évitez de sortir, surtout aux heures chaudes et limitez les efforts. Ouvrez les fenêtres le matin très tôt pour aérer.

JE NE SUBIS PLUS LA POLLUTION LORS DE MES DÉPLACEMENTS

Pour vous protéger de la pollution de l'air, si vous êtes cycliste, motard ou piéton, n'hésitez pas à porter des masques antipollution. Afin de prévenir et de limiter les émissions atmosphériques, pour vous et pour les autres, préférez les transports en commun ou la marche à pied pour les courts déplacements, à la voiture.

J'ÉQUIPE MA MAISON CONTRE LA POLLUTION

Au sein de notre intérieur, les sources de pollutions sont diverses. Il y a les pollutions chimiques (monoxyde de carbone, composés organiques

■ mieux pour ma vie

volatils, azote...), les pollutions microbiologiques (bactéries, endotoxines, moisissures, allergènes d'animaux domestiques, acariens...), les pollutions physiques (fibres minérales, amiantes...) mais aussi les pollutions électromagnétiques. Autant d'agressions que nous pouvons combattre en adoptant un comportement de défense au quotidien.

JE PURIFIE L'AIR

Aérez souvent et longtemps. Veillez à entretenir vos ventilations et bouches d'aération. Utilisez un purificateur d'air ou un ionisateur adapté à vos pièces.

JE ME PROTÈGE DES ONDES

Pour détecter les fréquences des champs électriques, utilisez un appareil de mesure détecteur d'ondes. Optez pour une téléphonie bio-compatible et parez votre téléphone portable d'une pochette anti-radiation. Munissez-vous de fils et câbles blindés. Préférez des rideaux anti-ondes qui font écran contre les radiations émises par les téléphones mobiles, la WIFI, le Bluetooth... Vous pouvez également porter des vêtements antirayonnement qui vous pro-



Plantes ", 50 cm x 60 cm, 10 euros, Jardiland.

Planche
pédago-
gique
Deyrolle/
Institut
Jardiland
intitulée
" Plantes
dépol-
luantes "



© TRUFFAUT / PRODUIT VENDU CHEZ TRUFFAUT



tègent de l'électro-sensibilité.

J'ADOpte DE BONNES

HABITUDES DE NETTOYAGE

Pour votre ménage, faites l'acquisition d'un aspirateur antipollution. Aérez largement lorsque vous utilisez des produits d'entretien, limitez leur quantité et ne mélangez pas les produits entre eux. Bannissez les parfums d'intérieurs chimiques.

JE COMBATS

L'HUMIDITÉ ET LES MOISSURES

Nettoyez, aérez, éliminez les sources de moisissures. Faites sécher votre linge en extérieur et cuisinez avec une hotte aspirante.

JE PROTÈGE MA PEAU

S'il est difficile d'éviter le bain de polluants que nous inflige le quotidien, il est tout à fait raisonnable de se parer des meilleurs cosmétiques pour prendre soin de soi.

JE NETTOIE ET J'HYDRATE

La pollution atmosphérique obstrue les pores de la peau et l'empêche de respirer. L'air pollué est pauvre en oxygène et limite le renouvellement cellulaire. Pratiquez chaque soir un nettoyage soigneux de la peau pour chasser les résidus toxiques et appliquez chaque matin un soin hydratant.

JE MASSE ET J'EXFOLIE

La cigarette agit sur les vaisseaux, moins irriguée, la peau se ternit. Fragilisée par les radicaux libres, la peau se ride. Arrêtez de fumer ! Utilisez des soins gommants et exfoliants pour rénover votre peau.

JE ME RAFRAICHIS

Les ondes magnétiques pénètrent en dessous de la surface de la peau, modifient sa structure, la déshydrate et la sensibilise. Renforcez les défenses de l'épiderme en vous armant

■ mieux pour ma vie

d'un brumisateur réparateur.

JE ME SOIGNE

Le stress diminue la faculté de la peau à produire du collagène. Les rides se forment, la peau devient sèche, irritée et fragile. Appliquez généreusement des crèmes apaisantes.

QUELLES PLANTES PEUVENT



M'AIDER À LUTTER CONTRE LA POLLUTION

Biogéographe et paysagiste de formation, Bénédicte Boudassou s'est spécialisée dans les jardins et le journalisme horticole depuis 20 ans. Selon elle, toutes les plantes vertes ont la capacité d'assainir l'air

ambiant et aident à conserver une atmosphère moins polluée. Mais la meilleure façon de ne pas être pollué chez soi, c'est d'acheter uniquement des meubles en bois naturel, des produits d'entretien biologiques et d'éliminer le plus possible de sources de pollution comme le micro-ondes, le téléphone sans fil, la cigarette, les mousses syn-



Gel antiseptique sans rinçage Septiv'gel. Son petit format permet de le garder toujours sur soi et de se "laver" les mains à tout moment. Flacon 75 ml, 4,20 euros, Omega Pharma.



Henry. Purificateur d'air pour une surface de 30 m² max, avec fonction aromathérapie. Filtrage moderne en cinq étapes qui ne laisse passer aucune particule indésirable, 289 euros, Air Naturel.

Spray assainissant. Complexe de 15 huiles essentielles reconnues pour leurs vertus purifiantes, qui agit contre les bactéries et les moisissures, à pulvériser dans l'atmosphère. 10 ml, 18,70 euros, Phytosun arômes.



Shampooing Anti-pollution. Enrichi d'une algue brune "Durvillea Antarctica" originaire de l'Antarctique, ce shampooing agit tel un véritable bouclier "anti-asphyxie". Flacon 200 ml, 18 euros, JF Lazartigue.



Cotons démaquillants purifiants Eau précieuse. Pour les peaux mixtes à tendance grasse, boîte de 26 cotons pré-imprégnés, 11,50 euros, Omega Pharma.



Masque pureté visage. Très doux et pourtant purifiant, ce gommage est formulé à partir d'amidon et de grains de riz. 40 ml, 14,95 euros, Nature & découvertes.

Superdefense SPF 25.

Hydratant protecteur anti-âge, lutte contre les agressions externes et internes de la peau. Le pot de 50 ml, 50 euros, Clinique.



thétiques et les parfums d'ambiance !

JE M'ENTOURE DE PLANTES

QUI ME VEULENT DU BIEN

DANS MA MAISON, QU'EST-CE QUI POLLUE ?

" Les composés organiques volatils (COV) se dégagent de la plupart des meubles et matières qui nous entourent dans la maison. Ce sont en particulier le formaldéhyde (encres, colles, cires, vernis, bois aggloméré, mousses synthétiques, produits isolants, fenêtre en PVC, moquettes, marqueurs et textiles traités chimiquement...), le benzène (peintures, produits d'entretien, encres), le trichloréthylène (vêtements nettoyés à sec), l'ammoniac (produits d'entretien) et le monoxyde de carbone.

Autre source de pollution insidieuse, les rayonnements électromagnétiques sont également présents partout dans la maison (ordinateur, télévision, chaîne Hi-Fi, micro-ondes, lampes)", explique Bénédicte Boudassou.

LES VERTUS DES PLANTES DÉPOLLUANTES

" Des études scientifiques ont prouvé que les plantes d'intérieur ont la capacité d'absorber les polluants présents dans l'atmosphère. Parmi celles qui ont à ce jour donné les meilleurs résultats, vous trouvez les ficus dont le caoutchouc et le ficus pleureur (ficus benjamina), l'aréca, le scindapsus, le schefflera, le raphis, la fougère d'intérieur, le lierre, le spathiphyllum... Toutes oxygènent également l'air de nos intérieurs et rehaussent le taux d'humidité ambiante. Les ondes électromagnétiques sont davantage absorbées par le cactus cierge, le crassula et le scindapsus", précise-t-elle.

QUELLE PLANTE POUR QUELLE PIÈCE ?

" Au salon, les grandes plantes comme les ficus et l'aréca ont tout à fait leur place. Vous pouvez aussi installer des spathiphyllum, du lierre et de la dracéna sur un guéridon ou la table basse. Dans la cuisine et la salle de bains, pré-

■ mieux pour ma vie

férez la fougère d'intérieur (nephrolepsis) et la capillaire, ainsi que le chlorophytum pour bien oxygéner les lieux. Dans les chambres, toutes les petites plantes vertes ont leur place. Près de l'ordinateur, un crassula améliore l'air ambiant", conseille Bénédicte Boudassou.

RÉUSSIR À SE DÉPOLLUER PAR LES PLANTES

" Pour conserver l'action de ces plantes dépolluantes, il faut les entretenir avec soin et régulièrement. Chacune d'entre elles a des besoins spécifiques en luminosité, éléments nutritifs, arrosage, vaporisation des feuillages et rempotage. Il est donc nécessaire de se renseigner sur les besoins de celles que l'on adopte chez soi. Car plus le feuillage sera conséquent et les plantes en bonne santé, plus l'atmosphère restera saine. Dans les pièces de taille moyenne, une à trois plantes suffisent, au salon, il est



Shampooing purifiant Gelée Givrée. Nettoie en douceur, purifie et équilibre, apaise le cuir chevelu et hydrate.

Flacon de 200 ml, 24,50 euros, Carita.



Masque purifiant Nuage de Mousse. Cheveux mixte et gras. Tube de 200 ml, 44,50 euros, Carita.





1/ Chlorophytum. 2/ Scindapsus.
3/ Fougères. 4/ Spatiphyllum.
Plantes en vente chez Jardiland.

possible d'en avoir davantage", conseille-t-elle.

JARDINER SANS POLLUER, ADOPTER UN COMPORTEMENT POSITIF

" Bien sûr, l'entretien des plantes doit bannir tout produit chimique et insecticide. Quand les plantes profitent de bonnes conditions de culture, d'une nourriture régulière par un engrais biologique et d'un emplacement assez lumineux sans soleil direct, elles n'ont besoin d'aucun traitement. Évitez aussi les produits lustrants et rempotez au bon moment", conclut Bénédicte Boudassou.



LES PLANTES DÉPOL- LUANTES

Ce guide sélectionne une soixantaine de plantes, adaptées à chaque pièce de la maison, qui ont des aptitudes à assainir l'air de nos maisons et contribuent au bien-être de

nos intérieurs (Bénédicte Boudassou, Éditions Larousse, 9.90 euros).

CONTACTS LECTRICES

- Air Naturel :
aux Galeries Lafayette, BHV, Résonances
et sur www.airnaturel.com.
- Carita : www.carita.com.
- Clinique : www.fr.clinique.com.
- Decleor : www.decleor.com.
- Esthederm : www.esthederm.com/fr.
- Jardiland : www.jardiland.com.
- Jf Lazartigue : 01 58 18 61 71,
www.jflazartigue.fr.
- Nature & découvertes :
www.natureetdecouvertes.com.
- Omega Pharma :
www.omega-pharma.fr.
- Phytosun arômes : en pharmacie,