

Du thé sans plomb

En Chine, même si elle a tendance à diminuer, l'atmosphère est encore très chargée en plomb. Résultat : des plantations de thé renferment ce métal lourd. Pour prévenir cette pollution qui s'infiltré dans notre tasse de thé, misez sur les jeunes feuilles qui, selon des études, contiennent entre deux et six fois moins de plomb que les feuilles matures du thé noir ou oolong. De plus, le plomb contenu dans les thés noirs se diffuse plus rapidement dans l'eau chaude. Si on aime les thés chinois, il vaut donc mieux privilégier les thés blancs ou verts et les faire infuser moins d'une minute. Selon la tradition d'ailleurs !



Théier.
Camellia sinensis

Traquer les indésirables

de nombreux polluants peuvent s'immiscer dans nos assiettes, exposant notre organisme à une possible dégénérescence.

La viande, le poisson et les produits laitiers semblent être les plus concernés, les polluants se fixant dans les graisses des animaux. « En tenant compte des trente-trois polluants potentiellement cancérogènes trouvés dans la viande, certains toxicologues proposent même de limiter la consommation de bœuf, porc et poulet à cinq portions par mois et à ne pas dépasser une portion tous les six jours chez l'enfant », écrit le Dr Michael Greger.

Mais quels polluants peut-on retrouver dans les produits animaliers ? Du mercure dans les gros poissons gras (saumon), dont on pourra minimiser l'absorption en choisissant de petites espèces (harengs ou sardines) ou des poissons maigres. Des PCB (polychlorobiphényles) peuvent aussi se nicher dans la chair des espèces fluviales ou celles élevées près des côtes. Or, ce polluant est inquiétant par son caractère persistant dans l'organisme, contrairement au mercure que l'organisme élimine plus rapidement. Autres polluants, dans le poulet cette fois : les produits ignifuges (PBDE) contenus dans les nettoyants utilisés dans les élevages intensifs de volaille. Là encore, il vaudra mieux choisir les poulets bios élevés en plein air.

Il semble en revanche que consommer plus de produits végétaux contrecarre les effets de ces produits chimiques. Ainsi, plusieurs études montrent que les végétariens ont un organisme moins pollué que les consommateurs de produits animaliers. « Une étude américaine a montré que pour six des sept polluants examinés dans le lait maternel, le taux le plus élevé chez les végétariennes était inférieur au taux le plus bas de la population générale », note le Dr Michael Greger.

Sans doute aussi parce que les végétariens consomment moins de plats préparés contenant des additifs, certains d'entre eux pouvant être cancérogènes. Environ 90 additifs sur les 338 utilisés en alimentation humaine posent en effet problème. « Des liens ont été établis entre les émulsifiants et le microbiote intestinal et les tumeurs colorectales. Autres additifs sur la sellette : les nitrites (des charcuteries) et le glutamate. Et le Centre international de recherche sur



le cancer reconnaît qu'en se désagrégant, les caraghénanes (des épaississants) deviennent cancérogènes chez l'homme », précise Mathilde Touvier, dont l'équipe travaille actuellement sur leurs évaluations et possibles effets cocktails.

Une alimentation bio semble, elle, porter ses fruits. En 2018, dans le cadre de l'étude Nutri-Net-Santé, les chercheurs de l'Inserm, associé à l'Inrae, le Cnam et l'université Paris-13, ont ainsi observé une diminution de 25% du risque de cancer chez les consommateurs réguliers d'aliments bio. Notamment pour la prévention des cancers du sein chez la femme ménopausée. ●●●

L'eau : à vos filtres !

L'eau du robinet est l'un des aliments les plus surveillés. Outre les pollutions bactériennes, ses taux de mercure, de nitrates et nitrites, de pesticides, de plomb ou d'arsenic sont suivis de près. Toutefois, certaines molécules peuvent passer. Une alerte de l'Anses indique ainsi que de l'amiante probablement cancérogène pourrait se retrouver dans l'eau à cause des canalisations en amiante-ciment. D'autres experts ont soulevé le problème des résidus pharmaceutiques. Filtrer l'eau du robinet avant de la boire s'avère donc une bonne idée. Avec des appareils d'osmose inverse ou des carafes filtrantes dont on change le filtre régulièrement.

