



© DR

Docteur Pierre Souvet :

« Mieux vaut éviter l'aluminium »

Le cardiologue Pierre Souvet préside l'association Santé Environnement France (ASEF). Cette structure est uniquement composée de professionnels de santé. Elle informe le grand public sur les risques liés aux polluants. En avril dernier, elle a publié un dossier qui fait le point sur l'aluminium.

Dans quels produits de consommation courante trouve-t-on de l'aluminium ?

Dans certains aliments. Le thé, le cacao et les épinards – pour ne citer qu'eux – sont naturellement riches en aluminium. Également dans certains contenants : les canettes de boisson ou les capsules de café. Et, bien entendu, dans le fameux papier alu. Dans certaines villes, on trouve aussi de l'aluminium dans l'eau potable, où il est utilisé comme éclaircissant. On retrouve l'aluminium sous forme d'additifs dans de nombreux produits alimentaires préparés. Mais aussi dans certains laits infantiles. Et dans certains médicaments contenant des anti-acides destinés à calmer l'estomac.

Enfin, une majorité de vaccins contiennent de l'aluminium. Nous sommes pour la vaccination. Mais nous voudrions que les patients aient le choix entre un vaccin avec et un vaccin sans adjuvant aluminique. Nous pensons que les risques liés à

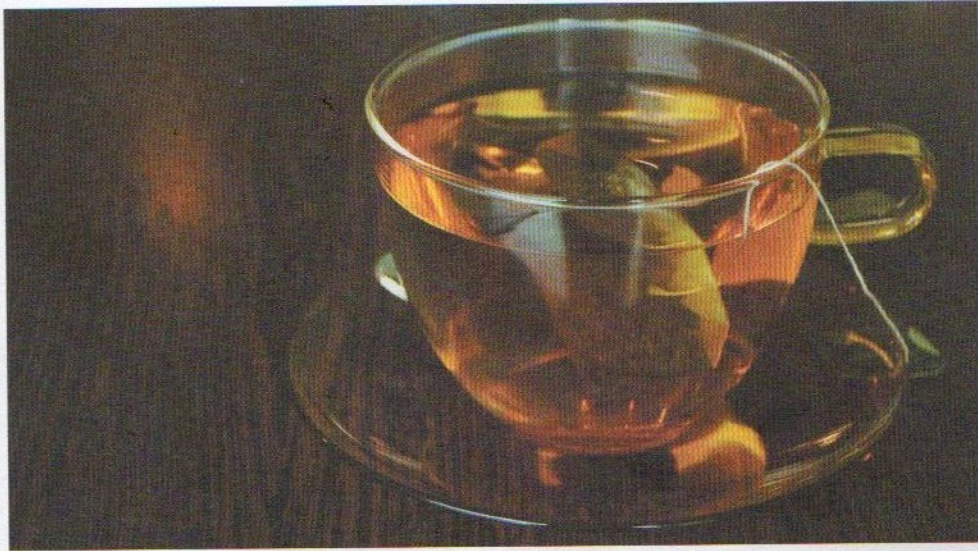
la myofasciite à macrophages sont sous-estimés (voir article p 63). Notamment parce que les médecins ne connaissent globalement pas cette pathologie.

Dans quelle mesure l'aluminium est-il nocif ?

C'est un neurotoxique qui peut générer des troubles neurologiques et osseux. Il peut être un facteur de risque concernant le cancer du sein (voir article p 62). C'est de toute façon un métal inutile pour l'organisme. Ce n'est sans doute pas un « monstre » comme le mercure, le plomb ou le cadmium. Mais il est inutile d'en faire pénétrer dans l'organisme.

Comment l'éviter ?

Dans sa cuisine : il ne faut pas utiliser de poêle en aluminium et notamment y faire cuire des aliments acides (tomates, abricots, citrons...). Même conseil concernant le papier aluminium : éviter de faire cuire des



Le thé ou le cacao font partie des produits alimentaires les plus naturellement chargés en aluminium.

aliments acides en papillote dans de l'alu. L'acidité favorise l'absorption de l'aluminium dans l'organisme. Il est possible de le remplacer par du papier sulfurisé. Pour des raisons similaires, il faut consommer rapidement le contenu des canettes de boisson en aluminium et les transférer dans un contenant en verre. Concernant l'eau du robinet, il est utile de consulter le site du gouvernement sur l'eau potable (www.solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/qualite-de-l-eau-potable). En entrant son code postal dans la barre de recherche, on voit si la municipalité utilise de l'aluminium. Nous conseillons aussi d'être prudent avec l'automédication et de demander un avis au médecin ou au pharmacien avant d'utiliser des pansements gastriques. Concernant les cosmétiques, les personnes qui se rasent les aisselles doivent éviter les déodorants contenant de l'aluminium (*lire article p 57*). Mais aussi la pierre d'alun, qui est en fait composée d'aluminium.

Pour les produits alimentaires préparés, le consommateur lambda aura

bien du mal à savoir s'ils contiennent des additifs à base d'aluminium (il s'agit souvent de composés commençant par un « E » suivi d'un chiffre : E173, E554-555-556-559, et E520 à E523). En général, on peut consommer les produits labellisés bio qui ne contiennent pas d'additifs.

Quelle est la responsabilité du pouvoir politique sur ce sujet ?

L'aluminium n'est pas le métal le plus toxique. Mais plus le consommateur sera informé, mieux ce sera. Il faut aussi attendre l'avancée des études en cours sur le sujet. Quand nous aurons davantage d'éléments, le gouvernement pourra plus facilement contraindre les industriels. Pour l'heure, mieux vaut éviter les aliments qui en contiennent. Et continuez à manger sans crainte du cacao et à boire du thé !

+ D'INFOS

www.asef-asso.fr/production/laluminium-est-metall-qui-nous-empoisonne-la-synthese-de-l-asef

www.solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/qualite-de-l-eau-potable