



Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

MAGAZINE

08 | Août 2025

Dossier:

MÉTAUX LOURDS

COMMENT LES RECONNAÎTRE ET LES ÉVITER

Actualités:

Promotion AOÛT !

*Une habitude à la fois :
petit changement,
gros impact!*

Une poignée de verdure par jour!

Recette du mois:

Tisane glacée chair "détox"

Dossier

Comment *reconnaître* et *éviter* les métaux lourds



Reconnaître et éviter les métaux lourds : un enjeu pour notre santé cellulaire

Plongez dans ce dossier pour mieux comprendre les métaux lourds, leurs effets sur la santé et comment mieux les reconnaître dans l'environnement. Découvrez des conseils pratiques pour réduire votre exposition au quotidien et soutenir naturellement les mécanismes de détoxification déjà présents dans votre corps.

Une approche naturopathique accessible, pour prendre soin de vous en toute connaissance de cause.

EMMA LECKY, ND.A
NATUROPATHE AGRÉÉE

MÉTAUX LOURDS

COMMENT LES ÉVITER...

Ce guide met en lumière les dangers des métaux lourds dans notre environnement et leur impact sur le cerveau, soulignant l'importance de la détoxification et de l'évitement des sources de contamination pour maintenir une santé cérébrale optimale.



ALUMINIUM

L'aluminium est un métal présent dans de nombreux produits du quotidien, notamment les ustensiles de cuisine, les cosmétiques et certains médicaments. Bien que son rôle dans les maladies neurodégénératives soit encore débattu, des études ont suggéré un lien potentiel entre l'exposition à l'aluminium et des troubles comme la maladie d'Alzheimer. L'accumulation d'aluminium dans le cerveau pourrait influencer les processus cognitifs et entraîner des déficits de mémoire, ce qui en fait une préoccupation pour la santé cérébrale.

Lorsque vous cuisinez, optez pour des ustensiles en acier inoxydable, en verre ou en céramique plutôt que des casseroles en aluminium. L'aluminium peut migrer dans les aliments, en particulier lorsqu'ils sont cuits à des températures élevées ou lorsqu'ils sont acides. Évitez également d'utiliser du papier d'aluminium pour la cuisson au four; privilégiez des plats en pyrex ou en céramique pour envelopper vos aliments, ou ajouter un papier parchemin!

Pour limiter votre exposition par la peau, recherchez des déodorants naturels ou sans aluminium. Ces produits sont souvent formulés avec des ingrédients comme le bicarbonate de soude, l'huile de coco ou des huiles essentielles, offrant une alternative efficace sans les risques associés aux composés d'aluminium.

PESTICIDES ET LEURS CONTAMINANTS

Le cadmium est un métal lourd que l'on trouve dans certains engrais, les batteries et les déchets industriels. L'exposition chronique au cadmium peut provoquer une détérioration cognitive et des problèmes de mémoire. Ce métal peut également induire un stress oxydatif dans le cerveau, contribuant à l'inflammation et à des maladies neurodégénératives. Les personnes vivant près de sites industriels ou consommant des aliments cultivés dans des sols contaminés peuvent être particulièrement à risque.



Malgré de nombreuses études reliant l'exposition aux organophosphorés à des effets sur le développement du cerveau, le comportement et la fertilité, ils font toujours partie des pesticides les plus couramment utilisés aujourd'hui. Parmi les nombreuses façons dont les organophosphorés peuvent affecter le corps humain, citons l'interférence avec la façon dont la testostérone communique avec les cellules, la baisse de la testostérone et la modification des niveaux d'hormones thyroïdiennes.

Achetez des produits biologiques et privilégiez les fruits et légumes qui contiennent le moins de résidus de pesticides. (voir la liste DIRTY DOZEN émise par le EWG)



MERCURE

Le mercure pénètre dans l'air et les océans principalement par la combustion de charbon. Il peut se retrouver dans votre assiette sous forme de fruits de mer contaminés au mercure. Les femmes enceintes sont les plus exposées aux effets toxiques du mercure, car il peut se concentrer dans le cerveau du fœtus et affecter le développement du cerveau.

D'autre part, le mercure peut se fixer aux hormones et perturber leur fonctionnement. Il peut également jouer un rôle dans le diabète, car il endommage les cellules du pancréas qui produisent l'insuline, qui est essentielle à la capacité du corps à métaboliser les glucides.

Pour réduire l'exposition au mercure, limitez votre consommation de gros poissons prédateurs comme le thon, l'espadon ou le requin, qui en accumulent le plus par bioaccumulation. Privilégiez plutôt les petits poissons comme les sardines, maquereaux ou harengs, riches en oméga-3 et moins contaminés.



PLOMB

Il est bien connu que le plomb est toxique, en particulier pour les enfants. Le plomb nuit à presque tous les systèmes organiques du corps et a été associé à un éventail impressionnant d'effets sur la santé, notamment des lésions cérébrales permanentes, une baisse du QI, une perte auditive, une fausse couche, une naissance prématurée, une augmentation de la pression artérielle, des lésions rénales et des problèmes du système nerveux. La littérature scientifique a également montré que le plomb peut perturber la signalisation hormonale qui régule le principal système de stress du corps (appelé axe HPA). Gardez votre maison propre et bien entretenue. La vieille peinture qui s'effrite est une source majeure d'exposition au plomb, alors débarrassez-vous-en soigneusement.

Un bon filtre à eau peut également réduire votre exposition au plomb dans l'eau potable. Optez pour une alimentation biologique le plus possible. (voir les aliments les plus contaminés en annexe)



ARSENIC

Ce poison se cache dans votre nourriture et votre eau potable. En petites quantités, l'arsenic peut causer des cancers de la peau, de la vessie et des poumons. Moins connu : l'arsenic perturbe vos hormones ! Plus précisément, il peut interférer avec le fonctionnement hormonal normal du système glucocorticoïde qui régule la façon dont notre corps traite les sucres et les glucides. Cette perturbation du système glucocorticoïde a été liée à la prise/perte de poids, à l'immunosuppression, à la résistance à l'insuline (qui peut conduire au diabète), à l'ostéoporose, au retard de croissance et à l'hypertension artérielle. Réduisez votre exposition en faisant tremper votre riz ou passez le sous l'eau courante vigoureusement. Choisissez des types de riz comme le riz basmati avec une teneur en arsenic naturellement moins élevée. De plus, sachez que le riz brun contient un niveau d'arsenic PLUS ÉLEVÉ puisque c'est dans la coque (l'enveloppe extérieure) que s'accumule l'arsenic.



SIGNES POSSIBLES DE SURCHARGE EN MÉTAUX LOURDS

Ces toxines peuvent s'accumuler dans l'organisme au fil du temps, nuire à la santé cellulaire, perturber le système nerveux et surcharger les émonctoires. Voici quelques signes pouvant être associés à une surcharge :

- Brouillard mental, troubles de la concentration
- Maux de tête fréquents
- Troubles digestifs persistants
- Problèmes cutanés (eczéma, acné, dermatites)
- Troubles hormonaux ou neurologiques
- Hypersensibilité
- Etc.





SOUTENIR SES SYSTÈMES NATURELS DE DÉTOXIFICATION

Le mot "détox" est partout : dans les cures de jus, les régimes express ou les tisanes miracles. Pourtant, en naturopathie, la vraie "détox" ne consiste pas à purger ou à choquer le corps, mais plutôt à soutenir intelligemment les mécanismes naturels qu'il possède déjà pour éliminer les déchets et toxines. Notre organisme est équipé de systèmes puissants: foie, reins, intestins, peau, poumons, qui travaillent en continu pour filtrer, neutraliser et éliminer ce qui ne lui est pas utile.

L'objectif est donc de renforcer ces fonctions, de limiter l'apport de toxines, et de créer les conditions optimales pour que la détoxification se fasse sans surcharge. Portez attention à ces systèmes afin de les soutenir en douceur, de manière durable, plutôt que de miser sur des approches agressives ou éphémères.

COMMENT FAIRE AU QUOTIDIEN?

- Favoriser les fibres et le transit intestinal pour éliminer efficacement les toxines : graines de lin moulues, légumes verts, légumineuses.
- Stimuler le foie : légumes crucifères (brocoli, chou, roquette), artichaut, radis noir, curcuma, etc.)
- Soutenir les reins et l'hydratation : boire de l'eau filtrée, infusions de plantes drainantes (ortie, pissenlit).
- Apporter des antioxydants protecteurs : vitamine C, zinc, sélénium, chlorelle ou spiruline (avec supervision d'un naturopathe)



Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

CLEAN FIFTEEN - LES 15 IMPECCABLES

**15 FRUITS ET LÉGUMES LES MOINS CONTAMINÉS
POUR LESQUELS L'ACHAT BIO N'EST PAS
NÉCESSAIRE (SAUF SI PRIX ÉGAL)**

- 
1. Maïs
 2. Ananas
 3. Avocats
 4. Papayes
 5. Oignons
 6. Pois sucrés
 7. Asperges
 8. Melon miel
 9. Kiwi
 10. Choux
 11. Champignons
 12. Patates douces
 13. Melon d'eau
 14. Mangues
 15. Carottes

SOURCE: ENVIRONMENT WORKING GROUP (2025)



Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

DIRTY DOZEN - LES 12 SALOPARDS

**12 FRUITS ET LÉGUMES LES PLUS CONTAMINÉS
POUR LESQUELS L'ACHAT BIO EST FORTEMENT
RECOMMANDÉ ET LE LAVAGE TRÈS IMPORTANT.**

- 
1. Fraises
 2. Épinards
 3. Kale
 4. Pêches
 5. Poires
 6. Nectarines
 7. Pommes
 8. Raisins
 9. Poivrons
 10. Cerises
 11. Bleuets
 12. Haricots verts

SOURCE: ENVIRONMENT WORKING GROUP (2025)

MÉTAUX LOURDS

RÉDUIRE SON EXPOSITION ET L'IMPACT SUR L'ORGANISME

CHOIX ALIMENTAIRES

Privilégiez les aliments frais et bio pour minimiser l'exposition aux pesticides et contaminants. Évitez les poissons connus pour leur haute teneur en mercure, comme le thon et optez pour des sources de protéines plus sûres.

ÉVITER LES PRODUITS TOXIQUES

Réduisez l'utilisation de produits ménagers et cosmétiques contenant des métaux lourds et optez pour des alternatives naturelles.

FILTRATION DE L'EAU

Utilisez des systèmes de filtration d'eau de haute qualité pour réduire la contamination par le plomb et d'autres métaux.

FAVORISER LA DÉTOXIFICATION NATURELLE

Pour favoriser la détoxification naturelle, il est essentiel de soutenir les émonctoires en s'hydratant suffisamment, en intégrant des aliments comme les crucifères ou les herbes fraîches telles que la coriandre dans son alimentation et en pratiquant une activité physique régulière ou en utilisant un sauna pour stimuler la sudation.



Actualités

Promotion d'été: **15\$ de rabais**

Applicable sur toutes les premières consultations ou sur les suivis de 45 min. du mois d'août 2025.

Pour réserver:

<https://calendly.com/naturotheque/premiere-consultation-direct>

*Il y a un sujet que vous aimeriez que j'aborde
dans la section DOSSIER?
Écrivez-moi!*



Courriel: info@naturotheque.ca

Motivation

Une habitude à la fois : petit changement, gros impact!



Inclure une poignée de légumes verts feuillus par jour!

Une poignée de feuillus par jour peut sembler anodine, mais elle peut faire une réelle différence sur ta vitalité à long terme. Épinards, roquette, bette à carde, brocoli, chou kale... Ces aliments riches en chlorophylle et en composés soufrés soutiennent l'activité du foie, aident à l'élimination des toxines et favorisent l'équilibre acido-basique. En salade, en smoothie ou légèrement sautés, ils s'intègrent facilement à tous les repas.

Comment les intégrer ?

- En base de salade variée
- Sautés rapidement à la poêle avec ail, huile d'olive ou beurre
- Ajoutés dans une omelette, une soupe, un bouillon ou une sauce
- Sur une pizza maison ou dans un wrap!

Recette

Tisane glacée chai *détox* parfaite pour l'été!



Une tisane pour stimuler vos émonctoires en douceur!

Je vous propose une tisane *détox* maison, à base de plantes simples et accessibles, pour aider votre corps à faire ce qu'il fait déjà très bien : éliminer naturellement. Rappelons-le : la "détox", ce n'est pas une cure radicale, mais un soutien aux mécanismes naturels d'élimination que notre corps active en continu.

Parfaite pour clôturer la journée ou accompagner un moment de calme, cette infusion douce favorise l'hydratation, stimule le foie et soutient les émonctoires en douceur sans utiliser de suppléments ou de teintures-mères de plantes.

Une façon simple et agréable de prendre soin de soi!



Naturothèque
Accompagnement et ressources en naturopathie

Tisane glacée chai detox



1 LITRE



5 MINS

DETOX DOUCE



INGRÉDIENTS

- 2-3 sachets de tisanes detox
- 1 sachet de tisane Épices du Bengal
- Environ 1 litre d'eau frémissante
- Menthe fraîche (optionnelle)
- Glaçons

DIRECTIONS

1. Faire bouillir 500 ml d'eau et infuser les sachets ou plantes fraîches.
2. Filtrer et laisser refroidir.
3. Ajouter 500 ml d'eau froide pour allonger
4. Garder au frigo.
5. Servir avec des glaçons et quelques feuilles de menthe fraîche pour une touche de fraîcheur.

Produits vedettes



RESSOURCE GRATUITE!

Groupe facebook: *Inspiration vraie vie et recettes saines*



Cliquez pour rejoindre



EMMA LECKY

NATUROPATHE AGRÉE



450-914-0675



www.naturotheque.ca



Inspiration vraie vie et recettes saines!

À propos de l'auteure...

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Natuurothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.

La motivation vous emballé,
l'habitude vous entraîne et la
Natuurotheque vous épaulé.



REFERENCES

<https://www.drkarenslee.com/how-to-reduce-arsenic-level-in-rice/>

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0131608>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6501744/>

[HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PMC/ARTICLES/PMC6501744/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6501744/)

[HTTPS://JOURNALS.PLOS.ORG/PLOSONE/ARTICLE?ID=10.1371/JOURNAL.PONE.0131608](https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0131608)

© NATUROTHERQUE, 2025 - TOUS DROITS RÉSERVÉS