

Pour commander ou télécharger votre exemplaire de Eau 411,
visitez le www.eau411.ca

 **Eau 411**

L'EAU ET VOTRE BIEN-ÊTRE

VOLUME 1 NUMÉRO 2



Pour joindre le détaillant
le plus près de chez-
vous, partout au Québec,
composez sans frais le
1-877-PURIBEC
(787-4232)

KINETICO[®]
L'EAU Réinventée

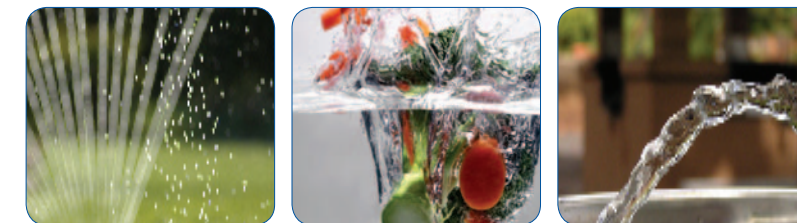
Fluorure: Sommes-nous surexposés?

Le fluor est probablement l'élément le plus commun et le plus controversé ajouté à l'eau en Amérique du Nord. Le traitement de l'eau au fluor a débuté il y a environ 50 ans au Canada, dans le cadre d'un programme de prévention dentaire destiné à réduire les caries, surtout celles des enfants. Mais de récentes études questionnent l'efficacité de ces mesures et des risques qui leur sont associés. Des membres réputés de la communauté dentaire et médical se prononcent contre les programmes publics, les jugeant démodés, basés sur des informations périmées et qu'ils contribuent à la surexposition du public au fluor.

En 1984, un numéro de la *Clinical Toxicology of Commercial Products* publie que le fluorure est «plus toxique que le plomb mais moins empoisonnant que l'arsenic». Une grande consommation de fluorures est extrêmement dangereuse. C'est pourquoi les produits traités au fluor comportent des avertissements sur l'étiquette mettant en garde les usagers contre leur ingestion.

Encore plus troublant, par contre, est la source des fluorures utilisés dans le traitement des eaux. Les municipalités comptent sur des silicofluorures industriels pour la fluoration de l'eau. Les silicofluorures sont un sous-produit de l'industrie des phosphates, des déchets industriels, qui contiennent fréquemment des traces d'éléments dangereux comme l'arsenic et le plomb que nous savons cancérigènes.

Le Dr Hardy Limeback, directeur du département de la prévention dentaire de l'université de Toronto, dénonce publiquement l'inefficacité de la fluoration de l'eau dans nos communautés. Il signale que les effets préventifs du fluor ne s'appliquaient qu'à l'utilisation de dentifrice ou de rince-bouche. Il insiste sur le fait que consommer des substances contenant des fluorures contribue à l'augmentation des caries dentaires. Ces dommages à l'émail des dents sont irréversibles. Consommer des fluorures attaquent les cellules qui créent l'émail, ce qui cause une décoloration des dents, les rendant plus poreuses et plus susceptibles de s'abîmer ou de casser. Le Dr Limeback ajoute que les dents et les os ne sont pas seulement les seuls receveurs de fluorures dans notre corps. Les tissus mous de notre corps absorbent également ces additifs. Nos reins sont particulièrement vulnérables aux effets toxiques du fluor puisqu'ils transforment et réduisent jusqu'à 50 % tout ce que nous consommons. Des études scientifiques suggèrent un lien entre les expositions répétées à un haut taux de fluor et les chances de développer un cancer ou une maladie reliée aux reins.



De plus, en tant que productrice principale d'anti-oxydants du corps, la moelle osseuse est aussi susceptible d'absorber et d'accumuler les fluorures. Comme les fluorures sont absorbés par nos os, ils diminuent l'efficacité de notre réponse immunitaire. Les fluorures trouvés dans la moelle osseuse bloquent le relâchement de globules blancs qui sont notre mécanisme de défense contre les infections et les invasions de cellules étrangères. En 2006, le *Conseil national de recherches du Canada* a publié un rapport qui confirmait que les taux élevés de fluor dans notre moelle osseuse pourrait freiner ou détériorer notre habileté à combattre les maladies et les virus. Les chercheurs, étudiant le taux de fluor dans les tissus des patients vivants dans une région où il y a fluoration des eaux ont trouvé des déformations dans les protéines du corps qui résultaient en auto-immunisation ou en réactions allergiques chez ces derniers. Ces résultats suggèrent donc que les individus dont le système immunitaire est faible et qui ont un haut d'eau de fluor dans leur moelle osseuse sont encore plus à risque de développer des maladies.

L'accumulation de fluorures a également des effets drastiques sur nos fonctions neurologiques. Les fluorures s'accumulent dans la glande pinéale de notre cerveau. Cette petite glande, nommée aussi épiphyse, emmagasine la plus grande concentration de fluorures que nous consommons. Les fluorures accumulés dans la glande pinéale modifient l'équilibre hormonal dans notre corps en accélérant sa production de mélatonine. Selon le *Conseil national de recherches du Canada*, «des informations récentes sur le rôle de la glande pinéale sur les organes humains suggèrent que tout agent qui affecte la fonction pinéale affecte aussi la santé de l'humain de plusieurs façons notamment du point de vie de la maturité sexuelle, de la métabolisation du calcium, du fonctionnement de la thyroïde, de l'ostéoporose post-ménopause, du cancer et des maladies mentales.

Selon une étude récente conduite à l'école médicale d'Harvard, au Eastman Dental Center, à l'Iowa State University, et au Forsythe Research Institute, les fluorures causeraient «des dysfonctions motrices et des déficits sur le plan du quotient intellectuel et/ou des difficultés d'apprentissage chez les humains.» Ceci pourrait être

en partie dû au fait que les fluorures interfèrent avec les activités de l'enzyme, même à petites doses.

Encore plus inquiétant serait le lien entre le fluorure et la maladie d'Alzheimer. Les fluorures s'attachent aux composés d'aluminium qui sont ajoutés aux réserves d'eau pour assurer sa clarté une fois dans le robinet. Une étude internationale sur les effets toxiques des fluorures sur le cerveau révèle que les individus exposés à un niveau élevé de fluorures, «démontrent des symptômes reliés à un système central nerveux affaibli affectant à la fois la mémoire et l'apprentissage.

Le Centre pour le contrôle et la prévention des maladies a classé la fluoration comme l'une des dix meilleures réussites du domaine de la santé du 20e siècle. Le fluor est présenté comme un minéral inoffensif qui renforce les dents et les os, alors qu'en vérité le fluor n'est pas

sécuritaire pour tout le monde. En fait, les individus pour qui la fluoration a été établie en premier lieu, les enfants de moins de 12 ans, semblent les plus à risques concernant les effets secondaires toxiques de ce minéral. L'Association Dentaire Canadienne, dans ses lignes directrices révisées, déclare qu'il y a «... de faibles preuves scientifiques qui soutiennent l'efficacité des suppléments de fluor... l'utilisation de suppléments de ceux-ci avant l'apparition de la première dent est généralement non recommandé».

Dans son émission de radio sur les ondes de la CBC en 1959, Gordon Sinclair, l'un des opposant plus fervents et les plus reconnus du traitement des eaux au fluor avait déclaré: «Si le fluor est utile pour protéger certaines dents d'enfants, dans quelques cas, alors pourquoi en ajoutons nous dans l'eau que tout le monde consomme, tout le temps?» En tant que citoyen d'un pays démocratique,

il s'objectait moralement à ce qu'on lui fasse consommer un médicament, le fluor, contre son gré, dans l'eau du robinet.

Malgré les preuves scientifiques, que nous, en tant que population, consommons beaucoup trop de fluor, les appels de monsieur Sinclair tombent toujours dans l'oreille d'un sourd. Les fluorures sont devenus un enjeu politique autant que médical. Les municipalités qui traitent leurs eaux au fluor ne sont pas prêtes à cesser cette pratique dans un futur rapproché. Heureusement, malgré le fait que nous sommes incapables d'arrêter la fluoration, nous pouvons contrôler la quantité de fluor que nous consommons en optant pour de l'eau de source purifiée. Le fluor peut être éliminé de nos demeures grâce à l'utilisation d'un système de filtration d'eau spécialement conçu pour éliminer ces additifs qui sont indésirables et non nécessaires.

EAU TONIQUE

Une bouillon au poulet bonne pour le corps aussi!

Depuis des siècles, les bouillons sont réputés pour leurs propriétés reconstituantes et la science a enfin prouvé que ce n'était pas seulement une légende urbaine. Des tests en laboratoire ont prouvé qu'il y avait effectivement des propriétés anti-inflammatoires dans le bouillon de poulet ce qui expliquerait la sensation apaisante pour la gorge irritée et la réduction des symptômes du rhume et de la grippe. Le bouillon limite également la production de mucus qui rend inconfortable la toux et provoque l'écoulements nasal.

Un bon bouillon est une combinaison d'une bonne recette et d'une bonne technique. Celui-ci devrait avoir saveur, corps et odeur appétissante – tous des signes d'une soupe saine et rassérénante.

Ingrédients:

Os de poulet	Deux carottes
2 ailes ou cuisses de poulet	Deux branches de céleri
Un gros oignon	

Astuces de pro:

- Ajouter les cuisses ou les ailes dans la casserole pour créer un bouillon sain et dense. La gélatine que l'on trouve dans ces ingrédients est riche en acides aminés et en protéines reconstituantes, qui sont excellents pour les os, la peau, le système digestif, le système immunitaire, le coeur et les muscles.
- Utiliser des légumes biologiques, car même bouillis durant des heures, la chaleur n'éliminera pas les pesticides.
- Immerger complètement les ingrédients dans l'eau pure pour augmenter remarquablement la saveur du bouillon. Le chlore et les minéraux de l'eau du robinet peuvent donner des saveurs non souhaitées au bouillon et n'apportent aucun effet bénéfique au corps.

Marche à suivre:

- Mettre le poulet dans une rôtissoire avec les oignons et les carottes. Faites-le cuire à 450 ° F jusqu'à ce qu'il soit rôti. Retirer les ingrédients et les mettre dans un chaudron. Enlever le gras, mais conserver le liquide de cuisson. Déglacer la rôtissoire en ajoutant une tasse d'eau chaude et en enlevant tous les morceaux de poulet. Ajouter ces liquides dans le chaudron.
- Commencer la cuisson en ajoutant environ un litre d'eau froide et chauffer à feu doux pour que les protéines des os et de la viande remontent à la surface.
- Écumer le liquide en enlevant les morceaux de gras. Au fur et à mesure que l'eau s'évapore, remplacez-la par de l'eau froide.
- Ajouter les ingrédients qui donneront de la saveur à votre bouillon tels que le céleri et des herbes comme le persil, le thym, des grains de poivre ou du laurier. Vous pouvez également ajouter du gingembre, des piments forts et de l'ail – reconnu pour ses propriétés curatives contre le rhume.
- Laisser mijoter le bouillon pendant au moins trois heures. Ainsi, les os fourniront un maximum de calcium et autres éléments nutritifs au bouillon.

Alors rappelez-vous que la soupe au poulet n'est pas seulement bonne pour votre âme, mais procure aussi des éléments nutritifs à votre corps. Un système immunitaire bien nourri est la meilleure façon de tenir éloignées les maladies hivernales.

L'EAU ET VOTRE CORPS

Eau, perte de poids et votre foie

Un débat fait rage depuis plusieurs années dans la communauté scientifique: les gens à la diète devraient-ils opter pour un régime faible en féculents ou faible en gras? Malheureusement, lorsque suivi seule, aucune de ces régimes n'a prouvé hors de tout doute raisonnable de son efficacité. Le problème vient du fait que les aliments faibles en gras ou en féculents ne sont pas nécessairement hypocaloriques. Barbara Rolls, professeur et titulaire de la chaire de nutrition Guthrie de l'Université de Pennsylvanie, a développé des idées innovatrices. Elle recommande un régime à forte consommation d'eau pour favoriser la perte de poids et réduire la faim.

Depuis presque trois décennies, Barbara Rolls a orienté ses recherches sur les choix alimentaires, la taille des portions et la teneur calorique et énergétique de certains aliments. Elle a récemment étudié l'impact de l'énergie et de la densité calorique (le nombre de calories en relation avec le poids d'un aliment) sur la satiété et le contrôle du poids. Ses résultats ont été étonnants. Il semblerait que les humains mangent approximativement le même volume de nourriture tous les jours. C'est pourquoi elle a intitulé sa théorie sur les régimes le *Volumetrics Eating Plan* (Le plan alimentaire volumétrique).

Au cœur de cette théorie, on expose que les régimes ne fonctionnent pas très longtemps si on ne contrôle pas l'effet de satiété. Ses recherches indiquent également que le négativisme entourant les régimes n'encourage pas non plus la perte de poids. Elle déclare: «les gens ont besoin de consommer une plus grande quantité d'aliments contenant une densité énergétique moindre, comme les fruits et les légumes. Ils consomment ainsi une quantité satisfaisante de nourriture et suffisamment de calories».

Il semblerait bénéfique, pour une tentative de contrôle du poids, d'encourager les gens à manger suffisamment des bons types d'aliments plutôt que de leur dire de manger moins.

Le secret pour perdre du poids, confie Barbara Rolls, est de choisir des aliments qui ont une faible «densité énergétique». Pour déterminer la densité énergétique d'un aliment, il suffit de diviser le nombre de calories dans une portion par le poids en gramme. Plus le chiffre est bas, plus cet aliment devrait être consommé. Premièrement, cela signifie que pour optimiser le contrôle du poids, les individus devraient choisir des aliments contenant une teneur élevée en eau. Par exemple, une petite boîte de raisins secs contient environ 130 calories, alors qu'une tasse de raisins frais en contient environ 110. Manger des raisins frais devraient donc vous satisfaire l'appétit tout en fournissant un nombre de calories plus bas.

Les gens qui tentent de perdre du poids devraient donc manger beaucoup de fruits, de légumes, de soupes et de produits laitiers faibles en gras. Ces aliments possèdent une haute teneur en eau et peu de densité énergétique (moins de 1). Les viandes maigres tendent à avoir une densité énergétique entre 1 et 2 et sont donc également de bons choix. Les aliments contenant une teneur en gras élevé et les féculents auront une densité de plus de 2 et devraient être consommés avec modération.

Il semblerait donc que l'eau joue un rôle primordial dans une perte de poids saine. Non seulement nous devrions augmenter la quantité d'eau que nous buvons, mais nous devrions également opter pour des aliments dont la teneur en eau est élevée.



BILAN DE SANTÉ ALTERNATIVE

Dr Hardy Limeback

Au cours des 25 dernières années, le Dr Hardy Limeback est devenu l'un des membres les plus reconnus de la communauté dentaire canadienne. Il est récemment, devenu une figure controversée en s'opposant au traitement de l'eau au fluor. Consultant depuis de nombreuses années déjà pour l'Association Dentaire Canadienne, ancien président de l'Association de la recherche dentaire Canadienne, professeur associé et directeur du département de la dentisterie préventive de la prestigieuse Université de Toronto, le Dr Limeback a toujours consacré une importante partie de ses recherches professionnelles à l'étude de la fluorose dentaire ainsi qu'à la prévention des caries.

Après avoir enseigné et fait la promotion des bénéfices dentaires de la fluoration pendant plusieurs années, il a déclenché bon nombre de discussions et d'actions lorsqu'il a présenté des excuses publiques à ses confrères, ses étudiants ainsi qu'à la communauté sur son échec à prouver adéquatement l'efficacité de ces pratiques lors d'une conférence en avril 1999.

Dans la remise en question de ses opinions concernant la fluoration, il reconnaît maintenant les dangers d'ingérer des fluorures: «En tant qu'autorité dans le domaine de la prévention dentaire, j'ai reconnu avoir involontairement induit en erreur mes collègues et mes étudiants. Durant les 15 dernières années, j'ai refusé d'étudier les informations toxicologiques disponibles au public. Empoisonner nos enfants était la dernière chose que je désirais.»

Même si le Dr Limeback continue de reconnaître les effets positifs de l'application locale de fluorure comme mesure préventive, il reste ferme sur ses positions au sujet des risques élevés dérivant de l'ingestion de fluorures surtout pour les jeunes enfants. En tant qu'expert au Canada de la fluoration, le Dr Limeback a déclaré publiquement que «les enfants de moins de trois ans sont plus particulièrement à risque pour la fluorose dentaire, car c'est à ce moment où se développent leurs dents antérieures permanentes (incisives). Le lait maternisé mélangé à de l'eau potable fluorée, comme celle du robinet de Toronto, augmente le risque de fluorose.»

En réaction à toute l'attention médiatique qu'a suscité ses excuses publiques, Limeback concède «qu'il y a maintenant une meilleure compréhension de la façon dont les fluorures préviennent les caries dentaires» et de récentes découvertes toxicologiques suggèrent que l'ingestion de fluorures est non seulement sans effet bénéfique, mais à long terme pourrait être dangereuse.

Sa remise en question du traitement de l'eau au fluor a causé bien des remous dans la communauté dentaire et auprès des médias, s'ajoutant ainsi à la vague de contestation de la fluoration et encourageant ainsi les efforts des campagnes anti-traitement de l'eau au fluor au Canada. Depuis son changement de position, la communauté dentaire a bien été obligée d'approfondir les études sur les effets toxiques de la fluoration et les communautés mal informées ont pris note des effets potentiellement dangereux de cette pratique.