

## Selon le Dr Grace ZIEM

### SUBSTANCES A RISQUE.

Dans la vie quotidienne, ces molécules peuvent être à l'origine d'une hypersensibilité chimique ou l'aggraver.

Cette liste répertorie un certain nombre de molécules qui peuvent être nocives.

L'**acétaldéhyde** : un irritant issu des combustions de poêles à bois, incinérateurs, échappements de véhicules diesel, sous-produits d'infections fongiques,  
Les **amines aromatiques** : colorants pour les textiles aussi utilisées dans des teintures pour cheveux sont des allergènes.

L'**arsenic** contenu dans des pesticides, des herbicides, des fongicides, des bois ou rondins traités.

Le **butadiène** (1,3) ou caoutchouc synthétique : pneus, semelles de chaussures, tissus nylon.

Le monoxyde de **carbone** : toute exposition est dangereuse.

Les composés **chlorés** : par exemple l'eau de Javel, des produits de désinfection de piscines, Les composés organiques utilisés dans la fabrication du PVC, ou dans la conservation des bois comme le pentachlorophénol (anciennes charpentes, traverses de rails).

Le **chlorpyrifos** utilisé dans les pesticides qui provoque des dégâts neurologiques persistants. Des traces peuvent être contenues dans les aliments.

Le **chlorobenzène**. Contenus dans de nombreux pesticides dont certains sont désormais interdits en contiennent : DDT, lindane, chlordane. Très difficiles à éliminer par le corps.

Les **cétones** utilisés dans des solvants, colles, vernis.

Le **cyclohexane** présent dans les solvants, vernis, produits de peinture et aussi dans la fabrication de nylon.

Le **dichlorobenzène** utilisé comme antimitose, présent dans l'essence, les plastiques, boîtes plastiques en propylène, fumée de tabac, fumée de feu de bois.

Les **dioxines** produits issus de la combustion, ou formés lors de toutes incinérations. Ces produits sont largement répandus.

L'**ether diméthyle** toxique pour le cerveau.

Les **essences minérales** utilisées comme solvants dans des produits de peinture.

Les **éthers de glycol** utilisés comme solvants dans de nombreux produits de peinture, dans des dégraissants, des colles, des circuits imprimés, des cosmétiques et des parfums.

Le **formaldéhyde** produit très commun dans les matériaux de construction ou les produits du quotidien : solvants, matelas, tissus, produits d'isolation, panneaux de particules,  
Les tissus imprimés ou traités qui dégagent du formaldéhyde peuvent provoquer des dermatites, des irritations de la gorge, de la sphère ORL des maux de tête.

Le **n-hexane** solvant utilisé dans l'essence, les cuirs, les produits d'entretien, les vernis, les encres d'imprimerie.

L'**hydrogène sulfuré** gaz hautement toxique produit par des raffineries , des industries ou la décomposition des algues vertes.

L'**hydrazine** colorant utilisé dans l'industrie alimentaire, dans l'industrie photographique, les textiles, l'encre, les pesticides, les médicaments, ou comme additif à l'essence.

Les **isocyanates** comme les élastomères, mousses de polyuréthane, produits très allergisants qui peuvent induire de l'asthme.

Les **isothiazolinones** sont des conservateurs très irritants contenus dans des gels **douche et** shampoings.

Le **malathion** pesticide organophosphoré qui peut lèser le système nerveux.

Le **méthanol** ou alcool méthylique se transforme en acide formique et formaldéhyde dans le corps humain. Présent dans la colle, les liquides anti-gels et le ciment.

Le **chlorure de méthylène** solvant utilisé comme dégraissant et dans le procédé de décaféinisation.

Les **métaux lourds** comme le mercure, cadmium, plomb.

Les **moisissures** ont des effets allergisants et/ou neurotoxiques.

Les **nanoparticules** présentes dans les filtres solaires (dioxyde de titane et oxyde de zinc) ou des agents alimentaires ainsi que dans les textiles anti-odeurs.. Ces particules pénètrent très profondément dans l'organisme ; la toxicité est encore mal évaluée.

Les **organophosphates**. On peut les trouver dans les insecticides.

L'**ozone** : issu des incinérateurs, du smog photochimique, des pots d'échappement, des imprimantes laser.

Les **particules fines** : comme les particules diesel qui peuvent irriter les poumons ou pénétrer dans la circulation sanguine ;

Les **parabens** : sont des conservateurs utilisés en cosmétique.

Les **parfums** ou **produits parfumés** : 95% des produits parfumés sont issus de l'industrie pétrochimique. L'EPA (Environmental Protection Agency des USA) a démontré qu'ils peuvent être irritants ou neurotoxiques.

Les **PCB et PBB** (biphényles chlorés ou bromés) utilisés dans les transformateurs électriques, les colorants, les encres, les huiles industrielles, les plastifiants, les retardateurs de flamme, les traitements des bois.

Le **perchorethylène** utilisé comme dégraissant dans les pressings ou l'industrie routière.

Les **pesticides** qui ont des effets immunologiques, neuromusculaires, ou qui sont des perturbateurs endocriniens. Ils augmentent aussi les risques de cancer.

Le **phénol** utilisé dans les résines synthétiques, les antiseptiques, les fongicides (spécialement pour les agrumes) , le tabac.

Les **phthalates** dont le DEHP présent dans les sols plastiques, les sacs en plastique, les emballages. Les muscs artificiels utilisés en parfumerie sont aussi des phthalates.

Le **pipéronyl butoxyde** qui ajouté aux pesticides les rendent encore plus toxiques.

Le **propylène glycol** utilisé comme solvant dans les encres, les teintures, les produits acryliques, les nettoyants pour vitres.

Les **pesticides** à base de pyrèthre qui affectent le système nerveux.

Les **produits de combustion** Il peut s'agir de gaz d'échappement automobiles, de fumées de barbecues, de feux de bois ou herbes qui agissent sur les poumons (inflammation respiratoire) le coeur, et provoque la confusion mentale.

Les **résines époxy** : des produits irritants et /ou allergisants utilisés pour les carrosseries ou dans le nautisme etc..

Le **sodium laureth et le lauryl sulfate** : des agents moussants qui altèrent la peau.

Le **toluène et le xylène** : des solvants qu'il est très difficile une fois dans le corps d'éliminer. Les emballages plastiques pour la nourriture et des additifs peuvent contenir du BHT (hydroxy butyl toluène).

Le **triclosan** : un antibactérien à proscrire mais trouvé fréquemment dans des dentifrices et gels intimes, cosmétiques. Il perturbe le système hormonal, est irritant et allergène.