



Cynthia Mailhot Anaëlle Juairé
Naturopathes agréées



la manne
l'épicerie santé

www.cooplamanne.com

FATIGUÉ ou INTOXIQUÉ ?

Être fatigué est la réalité quotidienne de bien des gens. Cette fatigue a parfois des causes logiques comme des périodes de stress, de nuits entrecoupées par un bébé ou de fin de session. Cependant, le motif de sa fatigue n'est pas toujours aussi clair, et peut être accompagné d'autres symptômes tels qu'une digestion difficile, de l'insomnie, des douleurs, des rhumes et gripes à répétition, des SPM intenses, des maux tête, etc. Ces symptômes peuvent avoir une cause en commun : la **surcharge toxique**. Quand nos cellules sont dépassées par le flot sans cesse croissant de polluants environnementaux et alimentaires, leur capacité à se débarrasser de ces substances nuisibles peut alors être atteinte.

Nous sommes en contact constant avec d'autres éléments que notre organisme voit également comme toxiques : **l'exposition aux radiations, le stress omniprésent, la cigarette, l'alcool, les infections bactériennes ou virales, les médicaments, etc.**

De plus, il existe un principe que l'on nomme **bioaccumulation** et qui consiste à la capacité de notre organisme à absorber et à concentrer des nutriments, mais aussi des toxines. Nous ne pouvons négliger l'impact de cette bioaccumulation sur notre santé car ces éléments toxiques nuisent à long terme à tous les fonctionnements de notre corps (système nerveux, immunitaire, endocrinien, etc.).

Des maladies dites émergentes, telles que le diabète, le cancer ou l'hypertension auraient pour cause l'environnement dans 70% à 90% des cas (1).

Le corps, une merveilleuse machine, a naturellement la capacité de minimiser les effets négatifs de ces facteurs sur notre santé. Les principaux organes d'éliminations sont l'intestin, les reins, les poumons et la peau. Le foie, quant

à lui, doit gérer toutes les toxines en circulation. Malheureusement, il arrive chez plusieurs personnes que l'efficacité du fonctionnement de ces organes soit affectée par un problème de constipation, de déshydratation, d'une mauvaise alimentation ou d'un facteur intoxicant omniprésent dans l'environnement. Par exemple, certaines personnes pratiquent des métiers qui les exposent davantage à des produits chimiques et aux risques associés : soudeur, concierge, coiffeuse ou agriculteur.

Il va de soi que tout le monde peut bénéficier d'un support à la détoxification. Soyez quand même informé de certaines règles à respecter avant même de commencer. Toute « cure » n'est pas bonne à faire et certaines peuvent même être nuisibles dont celles intégrant beaucoup de laxatifs et de diurétiques. Une détox saine se fait davantage par l'apport d'éléments nutritionnels essentiels aux métabolismes de désintoxication du corps (vitamines, minéraux, antioxydants et acides aminés spécifiques). Aussi, il faut s'assurer de ne pas interagir avec les médicaments, de ne pas être en état de fatigue intense et surtout d'être capable d'éliminer quotidiennement.

Vous voulez en apprendre plus sur les causes et symptômes d'intoxication et sur les moyens de soutenir naturellement l'organisme dans son processus de détox ? **Venez assister à la conférence du mercredi le 9 mars à 19h prochain qui a pour titre « Fatigué ou intoxiqué? »**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Service Conseil de La Manne
819.758.1211 poste 1

Au plaisir,

Anaëlle JUAIRE et
Cynthia MAILHOT,
Naturopathes agréées

(1) Environmental Health Perspective, volume 115, number 4, Avril 2004