

DEBRA LYNN DADD

ALERTE AUX PRODUITS TOXIQUES

**MANUEL DE SURVIE
EN MILIEU
NOCIF**

PRÉSENTATION

Une multitude de substances chimiques imprègnent notre milieu de vie et contribuent à l'explosion des cancers, des allergies, des affections neurocérébrales, des cas d'obésité et de stérilité, ainsi que de nombreuses autres maladies.

Les preuves scientifiques de cet impact sont aujourd'hui innombrables. En attendant une véritable politique de prévention, il est nécessaire de trouver des solutions pratiques, applicables tout de suite.

Identifier les toxiques et les remplacer par des produits inoffensifs, voire les fabriquer soi-même avec des matériaux naturels, respectueux de notre santé, mais aussi moins coûteux : voilà ce que Debra Lynn Dadd nous propose.

Dans ce guide qui regorge d'idées, on découvre aussi comment éliminer les toxiques déjà absorbés. Bonne nouvelle : il est possible de s'en débarrasser et de renforcer ses défenses naturelles – tout en prenant en compte les particularités des expositions liées à son cadre de vie et de travail.

DEBRA LYNN DADD

Dans les années 1970, Debra Lynn Dadd a été diagnostiquée d'une hypersensibilité chimique multiple, maladie actuellement très répandue aux États-Unis mais aussi en Europe. Depuis, elle a pu constater que ses symptômes ont disparu grâce à l'élimination des produits toxiques de son environnement. En collaboration avec des toxicologues et des médecins, elle a écrit plusieurs livres, grands classiques de la toxicologie au quotidien. La présente édition d'Alerte aux produits toxiques est celle de 2011.

Voir aussi le site Internet
www.debralynddadd.com

Traduction de l'anglais, adaptation et postface de
Marie Grosman et Roger Lenglet,
auteurs de *Menace sur nos neurones*, Actes Sud, 2011.

Titre original :

Toxic Free

Éditeur original :

Jeremy P. Tarcher / Penguin Group

© Debra Lynn Dadd, 2011

publié avec l'accord de Jeremy P. Tarcher/Penguin Books

© ACTES SUD, 2012

pour la traduction française

ISBN 978-2-330-01464-3

DEBRA LYNN DADD

Alerte aux produits toxiques

MANUEL DE SURVIE EN MILIEU NOCIF

Traduction de l'anglais, adaptation et postface
de Marie Grosman et Roger Lenglet

ACTES SUD

ALERTE AUX PRODUITS TOXIQUES, MODE D'EMPLOI

Ce guide, grand classique américain actualisé en 2011, est le fruit d'une trentaine d'années d'expérience de l'auteur, ainsi que de sa collaboration avec des médecins, toxicologues et nutritionnistes.

Marie Grosman et Roger Lenglet, spécialistes français de ces questions, l'ont traduit et adapté à la situation européenne. Chaque fois que vous trouvez des informations concernant l'Europe et la France, ce sont eux qui les ont fournies. Il en va de même pour les nombreux livres et sites francophones cités dans ce guide.

À l'intérieur des chapitres, trois différents encadrés :



Les effets très dangereux de certains produits de consommation courante.



Les effets moins connus de certains toxiques, les résultats de recherche récents, la législation, les aspects politiques... – en particulier en Europe et en France. (Encadré “Bon à savoir”.)



Les bonnes idées pour se protéger, pour éliminer les toxiques et pour s'engager en faveur de leur disparition de notre environnement.

Les encadrés (“Bon à savoir”) font l’objet d’un second sommaire, permettant de trouver rapidement ces précieuses informations.

À la fin du guide :

- la postface de Marie Grosman et de Roger Lenglet ;
- une liste de ressources recommandées ;

COMMENT PROTÉGER ET RENFORCER LE SYSTÈME DE DÉTOXICATION

Afin de détoxiquer le corps, chaque organe de détoxification doit fonctionner normalement.

Les reins doivent être en mesure de filtrer les substances toxiques ; le foie de transformer les toxiques liposolubles en substances hydrosolubles ; les 7,5 mètres d'intestins de transporter les substances toxiques qui arrivent du foie ; la peau d'excréter les toxiques *via* la transpiration ; et les poumons d'évacuer les gaz toxiques inhalés.

Chacun d'eux doit être dans des conditions optimales, mais étant donné la quantité d'éléments toxiques auxquels nous sommes exposés, ils ont besoin d'aide.

Heureusement, nous pouvons faire pas mal de choses pour les protéger et les renforcer individuellement. C'est indispensable, notamment pour qu'ils nous débarrassent des toxiques qui se stockent dans les graisses et les os.

Insistons encore sur le fait que, chaque corps étant unique, il faudra peut-être essayer différents moyens pour trouver celui qui fonctionnera le mieux.

Renforcer les reins

Les reins sont particulièrement concernés en raison de leur fonction de filtration du sang. Lorsque les toxiques et les dépôts graisseux s'accumulent dans les reins, leur fonctionnement peut être altéré.

Une urine inodore et incolore indique généralement que vos reins fonctionnent bien.

Il est particulièrement important de boire 1,5 litre d'eau par jour. Les reins évacuent les substances toxiques de l'ensemble du corps et boire beaucoup d'eau facilite le processus. Si vous ne buvez pas assez d'eau, les reins peuvent se contaminer par des métaux, qui le font enfler et réduisent leur capacité de filtration.

Ménagez vos reins en limitant les aliments et les boissons comme la viande rouge, le sel raffiné, le thé et le café. Si vous rencontrez des problèmes rénaux, réduisez votre consommation en protéines animales.

Pour renforcer la fonction rénale, consommez des fruits frais et des végétaux, et tout particulièrement :

- du quinoa, de l'orge et du millet ;
- des haricots (noirs, mungo et rouges) ;
- des raisins, des canneberges (cranberries) et des myrtilles ;
- du fenouil, des oignons, des échalotes, du céleri, des betteraves, des épinards, des haricots verts, des asperges ;
- du persil, de la ciboulette, de l'ail, du gingembre, des clous de girofle ;
- de la spiruline.

Vous pouvez également trouver dans le commerce des produits qui améliorent la fonction rénale.

Pour une cure de détoxification des reins, boire:

- **du jus de canneberge (cranberries) frais et bio** : mixez une tasse de canneberges avec une quantité suffisante d'eau et une cuillère à soupe de jus de citron fraîchement pressé ;
- **de la tisane de gingembre** : pelez le gingembre et laissez infuser quelques tranches dans une tasse d'eau bouillante ;
- **de la tisane de pissenlit** : à infuser comme vous le souhaitez.

Renforcer le foie

La consommation de boissons alcoolisées ou la prise de certains médicaments le rendent moins apte à éliminer les éléments toxiques.

Nettoyer son foie aide à perdre du poids. Un programme de rajeunissement du foie en trois jours a été développé par le Dr Ann Louise Gittleman, auteure du best-seller *The Plan Fat Flush [Le Plan pour éliminer les graisses]*.

Avec un ami, nous avons essayé ce programme. Nous avons tous deux sensiblement perdu du poids, et nous nous sommes sentis en meilleure forme, comme dégraissés. Mon ami m'a dit qu'il avait l'impression que des petits Pac-Man parcouraient son sang pour le nettoyer (Pac-Man est un jeu vidéo bien connu, commercialisé dans les années 1980 : un petit personnage de forme ronde qui croque des points et doit éviter des fantômes). Je ressentais également la même chose. J'ai donc lu *Le Plan pour éliminer les graisses*.

À mon avis, ce livre devrait plutôt s'intituler : *Le Plan pour restaurer votre foie*. En effet, cette méthode permet aussi au foie d'assurer la détoxification du corps. Le Dr Gittleman a vu juste quand elle écrit : "Non seulement le foie est le principal organe de détoxification des polluants et des substances chimiques du corps, mais cet organe vital est aussi un outil insoupçonné pour perdre du poids sans effort."

Ce livre est donc à lire, mais pour vous aider à démarrer, voici le programme de trois jours que nous avons suivi.

Le premier jour, buvez un "cocktail" purifiant pour le foie.

PURIFIER LE FOIE : LE "COCKTAIL" DU DR GITTLEMAN



Les quantités sont données par personne et par jour. La veille au soir, faire chauffer jusqu'à ébullition 1 tasse de pur jus de canneberge non sucré avec 7 tasses d'eau. Faites-y infuser pendant 15 minutes $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cannelle, $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de gingembre et $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de noix de muscade. Filtrez.

Au matin, ajoutez $\frac{3}{4}$ de tasse de jus d'orange frais et $\frac{1}{4}$ de tasse de jus de citron frais.

Versez 1 tasse de ce cocktail dans un verre, ajoutez 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues, et buvez.

Une heure plus tard, buvez 1 tasse d'eau.

Le reste de la journée, buvez en alternance un verre de cocktail (sans graines de lin) et 1 verre d'eau. Lorsque vous arrivez au dernier verre de cocktail, ajoutez à nouveau 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues.

Les deux jours suivants, on mange seulement des aliments favorisant la fonction hépatique : œufs, yaourts, artichauts, betteraves, brocolis, choux-fleurs, cannelle et muscade.

Les crucifères (de la famille des Brassicacées) sont fortement recommandées pour la détoxification du foie. Une portion par jour est l'idéal, mais une portion par semaine est déjà bénéfique :

- roquette
- brocolis
- chou de Bruxelles
- chou vert
- chou-fleur
- chou chinois
- chou frisé
- feuille de moutarde
- chou-rave
- radis
- rutabaga
- navet
- cresson

La prise de ce cocktail et d'aliments bénéfiques pour le foie a quelque peu amélioré ma santé. Ce fut bien pour commencer et, quelques années plus tard, j'ai été suivie par un professionnel pour une importante détoxification du foie qui a duré deux mois. Je recommande fortement un suivi médical à cet égard.

Débarrasser le foie des substances toxiques suppose l'envoi de ces dernières vers les intestins pour les éliminer. Le soutien de la fonction hépatique exige donc également celui de la fonction intestinale.

Renforcer les intestins

Pour que les intestins puissent évacuer les toxiques renvoyés par le foie, il est important de garder un bon transit intestinal. En

cas de constipation, ils risquent en effet d'être réabsorbés dans le corps à travers la paroi intestinale.

En plus de boire suffisamment d'eau et de prendre des probiotiques et des enzymes, il est important d'avoir dans son alimentation au moins 35 grammes de fibres par jour sous forme de légumes frais, de fruits, de légumes secs et de céréales complètes. Pour les francophones, la liste des aliments riches en fibres peut être consultée à l'adresse : www.anses.fr/tableciqua/index.htm.

Les aliments les plus riches en fibres sont les lentilles, les pois, les haricots secs, les grains entiers et les noix, suivis par les fruits et légumes.

En règle générale, si vous buvez suffisamment d'eau et mangez suffisamment d'aliments riches en fibres, les mouvements péristaltiques de l'intestin feront avancer facilement les déchets alimentaires. Si les intestins ont besoin d'un peu d'aide, essayez l'aloès, la vitamine C, le magnésium ou un laxatif à base de plantes, disponibles dans le commerce. Mais faites tout votre possible pour garder vos intestins fonctionnels grâce à une alimentation correcte, car il serait regrettable de devenir dépendant des laxatifs.

Renforcer la peau

La meilleure façon de faire jouer à la peau son rôle de détoxification est de transpirer, ce qui accessoirement la nettoiera de l'intérieur vers l'extérieur. Les antitranspirants, les vêtements synthétiques, le manque d'exercice contribuent à entraver la sécrétion de sueur. L'activité physique, le sauna, les bains de vapeur ou les bains chauds favorisent la production de sueur, et rajeunissent la peau.

D'une certaine façon, prendre soin de la peau permet de stimuler le mouvement de la lymphe, notamment en frottant l'ensemble du corps quotidiennement avec une éponge ou une brosse de bain. Cela supprime les cellules mortes qui s'accumulent sur la couche extérieure de la peau et qui pourraient limiter la transpiration et l'élimination des toxiques en obstruant les pores sudoripares. Le massage lymphatique d'un professionnel qualifié peut également être bénéfique.

Boire beaucoup d'eau permet de garder un bon degré d'hydratation de la peau. L'effet est très visible.

Renforcer les poumons

La chose la plus importante à faire pour renforcer vos poumons est de ne pas fumer et ne pas respirer la fumée secondaire régulièrement. Le tabagisme est l'ennemi numéro un des poumons. Quand ils sont endommagés, ils ne peuvent plus éliminer efficacement les autres toxiques.

Il faut bien sûr éviter la pollution de l'air intérieur et extérieur, qui peut aussi encombrer et détériorer les poumons.

Il est important de faire une centaine de grandes inspirations par jour. Si c'est trop difficile, on peut le faire en petites séries répétées. Cet exercice régulier peut aider les poumons à rejeter les substances toxiques, mais aussi stimuler le système lymphatique.

Prenez l'air frais le plus possible, et faites de l'exercice en plein air, comme la marche rapide. En respirant à fond, les poumons se gonflent et se dégonflent, ils se renforcent et deviennent plus efficaces.

Respirez de la vapeur d'eau. Faites couler une douche bien chaude et fermez la porte, ou respirez au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Veillez à utiliser de l'eau filtrée (mettez un filtre à votre douche) afin de ne pas respirer le chlore ou les chloramines.

L'ART DE RESPIRER PROFONDÉMENT



Asseyez-vous dans une position confortable avec les mains sur les genoux. Détendez vos épaules. Commencez par expirer lentement tout l'air de vos poumons ; faites remonter votre diaphragme pour aider vos poumons à se dégonfler. À la fin de l'expiration, faites une pause, puis inspirez lentement le plus longtemps possible en repoussant le diaphragme vers le bas.

SOURCES RECOMMANDÉES

SUR INTERNET

Toxiques

Association Toxicologie : <http://atctoxicologie.free.fr>

Réseau environnement santé (RES) : <http://reseau-environnement-sante.fr>

Société française de toxicologie analytique (SFTA) & les Annales de toxicologie analytique : <http://sfta.org>

Société française de toxicologie (SFT) : www.ftox.com

Association Henri Pézerat : www.asso-henri-pezerat.org/henri-pezerat/.../2009...

Pesticide Action Network Europe : www.pesticideinfo.org

Women's Health & the Environment : www.womenshealthand-environment.org

Alliance mondiale pour une dentisterie sans mercure : www.mercury-free-dentistry.blogspot.ch

Association Non au mercure dentaire (NAMD) : www.non-au-mercure-dentaire.org

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail : www.anses.fr

Association pour la recherche thérapeutique anticancéreuse : www.artac.info

Blog : www.danger-sante.org

Association Santé Environnement France : www.asef-asso.fr

Association SOS-MCS : www.sosmcs.org

Rayonnements électromagnétiques

www.wecf.eu/francais/publications/W.312CEMLeporellofinal.pdf

Priartem, association pour une réglementation des antennes-relais de téléphonie mobile : www.priartem.fr

Robin des toits, association nationale pour la sécurité sanitaire dans les technologies sans fil : www.robindestoits.org

Criirem, Centre de recherche et d'information indépendantes sur les rayonnements électromagnétiques : www.criirem.org

Next-up, ONG de défense de l'environnement naturel, contre les irradiations des champs électromagnétiques : www.next-up.org

Association pour la recherche thérapeutique anticancéreuse : www.artac.info

Radioactivité

Commission de recherche et d'information indépendantes sur la radioactivité : www.criirad.org

Médicaments, soins et dispositifs médicaux

Revue *Prescrire* : www.prescrire.org

Revue *Pratiques* : www.pratiques.fr

Alliance mondiale pour une dentisterie sans mercure :

www.mercury-free-dentistry.blogspot.ch

Association Non au mercure dentaire (NAMD) :

www.non-au-mercure-dentaire.org

Autres sites d'information :

www.pharmacritique.20minutes-blogs.fr

www.womenshealthandenvironment.org

Cosmétiques

www.reseau-environnement-sante.fr/.../2011/.../Guide_cosmetiques

www.projetnesting.fr/publications-WECEf_2513_le...

www.wecf.eu/francais/publications/2011/guide-cosmetiques.php

Pour protéger les enfants :

www.projetnesting.fr/pdf/R3VpZGVwcm9kdWl0beluYWdl-ci5wZGY=.pdf

OGM

Association Inf^oOGM : www.infogm.org

Comité de recherche et d'information indépendantes sur le génie génétique (CRIIGEN) : www.criigen.org

Aliments et cuisine

www.reseau-amaap.org
www.lanutrition.fr
www.anses.fr
www.femininbio.com
<http://seme.cer.free.fr>
www.annuaire-bien-etre.info
www.global-standard.org/public-database/search.html
www.disruptingfood.info/files/PANE_-_2012_-_Consumer_guide_EDC_-_FR.pdf

Articles écologiques ou bio

www.mescoursespourlaplanete.com/medias/all/res_rai80d.pdf
www.consoglobe.com/quelques-repulsifs-insecticides-naturels-1102-cg
www.natureetprogres.org

Vêtements

www.ethosparis.com
www.filabio.com
vetements.bioetbienetre.fr
www.global-standard.org/public-database/search.html

Jouets

www.spielgut.org/bienvenue.htm
www.wecf.eu/download/2009/W.163frenchRZ-knechtpdf.pdf
www.aboneobio.com/.../Des-jouets-sans-danger-%...

Colles

<http://mur-ecologique.durable.com/a-colle-naturelle>
www.eco-logis.com
www.altavic-bio.com/colles-naturelles-auro.htm
www.passerelleco.info
www.consoglobe.com

Linge de lit

www.bien-et-bio.com/linge-de-lit-bio.htm
www.brindilles.fr/linge-de-lit-bio-enfant/
www.biosense.fr
www.couleur-chanvre.com/

Bougies

www.aroma-zone.com/aroma/accessoire_fra2.asp
<http://bioetnature.unblog.fr/>
www.reparonsnoel.org/

Chaussures

www.bionat.fr/page/fr_fab_fabrication.php
www.sarenza.com/Chaussures-bio
www.kenka-boutique.fr/
www.femininbio.com

Meubles

www.mobilier-ecologique.fr
www.ecologie-design.fr
www.meubles-massiffaires.com
www.kokessentiel.com
www.le-bois-dantan.fr/

Soins contre les poux

www.danseaveclespoux.be

Peintures et enduits

www.eco-logis.com
www.altavic-bio.com/peinture-bio-auro
www.materiaux-naturels.fr
<http://peintures-natura.fr>
www.peinturenaturellebio.com

Formations

Association Toxicologie-Chimie

Formations en toxicochimie-toxicologie fondamentales, industrielles et environnementales

Public : médecins du travail, ingénieurs de sécurité, hygiénistes...

<http://atctoxicologie.free.fr/>

Réseau environnement santé

Formations de formateurs en santé et environnement

Actions de sensibilisation auprès du grand public

<http://reseau-environnement-sante.fr>

Association WECF (*Women in Europe for a Common Future*)

Formations Nesting pour limiter les toxiques pendant la grossesse et lors des premières années de l'enfant : www.projetnesting.fr/activites_nesting.php?categorie=Formations

École Stélior pour former des thérapeutes sur les troubles du métabolisme et du comportement : www.stelior.com

SOMMAIRE DES ENCADRÉS “BON À SAVOIR”

⊕ Ne pas confondre <i>toxique</i> et <i>toxine</i> (DEBRA LYNN DADD).	22
⊕ Fabrication de produits chimiques aux États-Unis en 2009 (D. L. D.).....	24
⊕ Voies d'exposition (D. L. D.).....	40
⊕ Pictogrammes obligatoires pour les produits d'entretien (MARIE GROSMAN et ROGER LENGLET).....	62
⊕ Phtalates : une réglementation européenne incomplète (M. G. et R. L.).....	82
⊕ Europe : à quand une interdiction totale du bisphénol A? (M. G. et R. L.).....	94
⊕ Téflon et fertilité humaine (M. G. et R. L.).....	128
⊕ L'aluminium : à bannir d'urgence (M. G. et R. L.).....	129
⊕ Le formaldéhyde, même dans les lits des bébés! (M. G. et R. L.).....	138
⊕ Chaussures toxiques : une réglementation européenne insuffisante (M. G. et R. L.).....	140
⊕ Europe : les ampoules fluocompactes à bannir au plus vite (M. G. et R. L.).....	156
⊕ Pollution de l'eau : produits de ménage et lessive en première ligne (D. L. D.).....	168
⊕ Europe : le lourd dossier du PCB (M. G. et R. L.).....	171
⊕ Sites pollués en France : comment s'informer? (M. G. et R. L.).....	175
⊕ La qualité de l'eau en France : vers plus de transparence ? (M. G. et R. L.).....	179
⊕ En France : à quand les carburants alternatifs? (M. G. et R. L.).....	186
⊕ Effet à long terme : la modification de l'expression des gènes (D. L. D.).....	242

⊕ Europe : aluminium – un manque cruel d'information (M. G. et R. L.).....	251
⊕ Classes de toxicité : échelle de Gosselin, Smith et Hodge (D. L. D.).....	271
⊕ Ce qui fait le poison (M. G. et R. L.).....	272
⊕ Du nez au cerveau (M. G. et R. L.).....	274
⊕ Des yeux au sang (M. G. et R. L.).....	276
⊕ Cordon ombilical : la boîte de Pandore (M. G. et R. L.)...	283
⊕ Une inégalité qui s'aggrave historiquement (M. G. et R. L.).....	290
⊕ Surconsommation de médicaments (M. G. et R. L.).....	291
⊕ Europe : quelques domaines à ne pas négliger (M. G. et R. L.).....	294

Pour aller plus loin

Environnement - Santé

ACTES SUD
ÉDITEURS ASSOCIÉS

JÖRG BLECH

LES INVENTEURS DE MALADIES

MANŒUVRES ET MANIPULATIONS DE L'INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE

MAI 2005 / 12,5 x 19 / 288 PAGES

Où comment certaines maladies sont "mises sur le marché" afin de stimuler la vente des médicaments. Une multitude d'exemples et de révélations dans un document précis et engagé.



CES TRAITEMENTS DONT IL FAUT SE MÉFIER

FÉVRIER 2007 / 12,5 x 19 / 272 PAGES

En s'appuyant sur des études récentes, Jörg Blech nous alerte sur certains traitements inadaptés ou inutiles pourtant couramment prescrits dans le système de santé occidental actuel. Il prouve également l'insuffisance de la recherche sur leurs effets à long terme, et fournit un questionnaire susceptible de nous aider à comprendre si les solutions qu'on nous propose sont vraiment justifiées.



WERNER BOOTE ET GERHARD PRETTING

PLASTIC PLANET

LA FACE CACHÉE DES MATIÈRES SYNTHÉTIQUES

SEPTEMBRE 2010 / 12,5 x 19 / 254 PAGES

Grâce à ses nombreuses qualités, le plastique est désormais un matériau indispensable à toutes les sociétés. Il est partout, allant jusqu'à envahir les océans, ou encore notre propre organisme. Dévoilant la face cachée de cette substance qui s'avère être nuisible pour notre patrimoine génétique, les auteurs proposent des alternatives à son usage inconsidéré et lourd de conséquences.



ROY BURDON

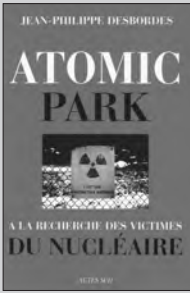
MENACE SUR NOS GÈNES

UN ENVIRONNEMENT CANCÉRIGÈNE ?

SEPTEMBRE 2005 / 12,5 x 19 / 336 PAGES

Voici la synthèse de plusieurs points se trouvant au centre des débats de société actuels, notamment : le danger des organismes génétiquement modifiés, la dérive des manipulations génétiques à des fins thérapeutiques, l'augmentation terrifiante des cancers et les conséquences néfastes des différents rayons et substances au sein de nos cellules.





JEAN-PHILIPPE DESBORDES

ATOMIC PARK

À LA RECHERCHE DES VICTIMES DU NUCLÉAIRE

FÉVRIER 2006 / 12,5 x 19 / 526 PAGES

Avec cette grande enquête, Jean-Philippe Desbordes étudie les menaces sanitaires associées à chacune des activités nucléaires (médicale, militaire, civile ; de l'extraction de l'uranium à la gestion des déchets) et dévoile quelques secrets bien gardés.

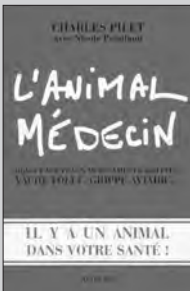


JANE GOODALL

NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS

FÉVRIER 2008 / 12,5 x 19 / 288 PAGES

Les ressources naturelles à la base de l'alimentation de l'homme et des animaux sont gravement menacées. C'est en constatant que ces problèmes sont liés au mode de vie adopté par les pays industrialisés que la grande primatologue a commencé à s'intéresser à la nourriture des hommes – une nourriture de plus en plus dénaturée nuisant gravement à la santé.



CHARLES PILET

L'ANIMAL MÉDECIN

OGM ET NOUVEAUX MÉDICAMENTS, GREFFES, VACHE FOLLE, GRIPPE AVIAIRE...

NOVEMBRE 2005 / 12,5 x 19 / 288 PAGES

La prétendue barrière infranchissable des espèces n'a aucune validité et les grandes maladies émergentes d'aujourd'hui ont toutes pour origine l'animal : du sida au SRAS...



HENRI, JEAN-LOUIS ET PASCAL PUJOL

QUESTION(S) CANCER

NOVEMBRE 2010 / 13,5 x 21,5 / 192 PAGES

Trois oncologues renommés proposent ici une sorte de "consultation idéale" et répondent aux questions pressantes des personnes atteintes d'un cancer et de leurs proches. Nourri d'une longue expérience et du désir d'instaurer une relation humaine de qualité entre le médecin oncologue et le malade, ce livre dit ce qu'on sait actuellement sur le cancer, mais nomme aussi ce qu'on ignore encore.

COLINE SERREAU

SOLUTIONS LOCALES POUR UN DÉSORDRE GLOBAL

AVRIL 2010 / 14 x 19 / 256 PAGES / 21 €

Face au dérèglement écologique mondial qui menace gravement la sécurité alimentaire de l'humanité, des initiatives, expériences et solutions voient le jour aux quatre coins de la planète. En une trentaine d'entretiens avec des paysans, des agronomes, des économistes ou des philosophes du monde entier (Claude et Lydia Bourguignon, Vandana Shiva, Patrick Viveret, João Pedro Stedile, Devinder Sharma...), Coline Serreau nous présente quelques-unes de ces voies alternatives qui témoignent de la vitalité d'une société nouvelle. Théories, analyses et solutions pratiques se mêlent pour interpeller le lecteur et éveiller en lui le désir d'agir.



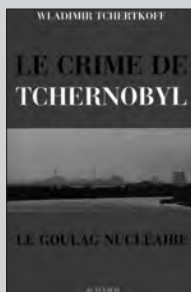
WLADIMIR TCHERTKOFF

LE CRIME DE TCHERNOBYL

LE GOULAG NUCLÉAIRE

AVRIL 2006 / 14,5 x 24 / 720 PAGES

Le journaliste et documentariste Vladimir Tchertkoff dénonce, preuves à l'appui et avec une vraie empathie pour les victimes et les héros anonymes baptisés "liquidateurs", le lobby nucléaire qui s'efforce de minimiser l'ampleur d'une des plus grandes catastrophes du XX^e siècle.



Composé par Nord Compo Multimédia
7, rue de Fives, 59650 Villeneuve-d'Ascq

Achévé d'imprimer en août 2011 par l'imprimerie Floch à Mayenne pour le compte d'Actes Sud, Le Méjan, place Nina-Berberova, 13200 Arles.

Dépôt légal 1^{re} édition : septembre 2011.

N° impr. :

(Imprimé en France)

**Ouvrage réalisé
par le Studio Actes Sud**