Hier, on annonçait que les perturbateurs hormonaux coûtaient chaque année à l'Union Européenne plus de 157 milliards d'euros – soit environ 1,23% du PIB. Cachés partout dans nos objets du quotidien, il serait pourtant possible de limiter l'intoxication en adoptant quelques gestes simples. C'est en effet, ce que propose le Dr Patrice Halimi dans son livre « La Grande Détox : comment dépolluer son quotidien » publié aux éditions Calman-Levy et qui sera en librairie à partir du mercredi 18 mars.

Ce livre a un seul objectif : vous donnez des conseils pratiques pour vous aider à dépolluer votre quotidien. Car, oui, celui-ci est pollué. « *On ne peut malheureusement que constater l'augmentation des cas de cancers, d' allergies ou encore des troubles de la fécondité. Et il me semble qu'il est aujourd'hui impossible de nier l'impact de l'environnement dans cette épidémie. Pour autant, il ne faut pas désespérer loin de là, il vaut mieux agir !* » explique le Docteur, qui a fondé l'Association Santé Environnement France (ASEF), qui réunit aujourd'hui plus de 2 500 professionnels de santé et qui a pour but… d'aider chacun de nous à dépolluer son quotidien.

Au fil des chapitres, vous suivrez les grands moments de votre journée : salle de bain, voiture ou transports en commun, bureau, déjeuner, ménage… puis quelques activités de loisirs : bricolage, jardinage ou encore sport. A chaque étape, vous trouverez des conseils sur comment limiter votre dose de polluants – avec un chapitre tout particulier sur les femmes enceintes et les bébés qui sont les plus sensibles. « *Comme tous les conseils que nous donnons avec l'ASEF, les suggestions que je vous fais dans cet ouvrage sont basées sur des études scientifiques et médicales fiables* » commente le Dr Halimi.

L'approche est résolument pragmatique. Et rassurez-vous, il ne s'agit pas de demander aux parents qui rentrent tard de mitonner exclusivement des petits plats « Bio » pour leurs enfants ; ou d'offrir à ses petits-neveux des jouets en bois quand ils rêvent de figurines en plastique. Au fil des chapitres qui déroulent cette journée type, nous découvrons de véritables « boîtes à outils » ainsi que des encadrés qui permettent de mieux s'y retrouver. L'enjeu de l'ouvrage est de permettre à chacun d'adapter son mode de vie, en fonction de ses priorités et de ses contraintes personnelles. A avoir chez soi !

« La Grande Détox : comment éliminer les poisons du quotidien », Editions Calman-Levy, publié en mars 2015, 17 €.

Contact presse : Ludivine Ferrer : ludivine.ferrer@asef-asso.fr - 04 88 05 36 15 ou 06 23 39 62 38 - Twitter : @Dr_ASEF

L'Association Santé Environnement France, qui rassemble aujourd'hui près de 2 500 médecins en France, est devenue incontournable sur les questions de santé-environnement. Elle travaille sur tous les sujets en lien avec la santé et l'environnement : qualité de l'air, ondes électromagnétiques, biodiversité, alimentation, etc. Dans cette démarche, elle publie des petits guides santé thématiques à télécharger gratuitement sur son site Internet www.asef-asso.fr Le Dr Patrice Halimi en est le co-fondateur et le Secrétaire Général.