4 - COMMENT ACCOMPAGNER

Solutions naturopathiques

Objectif

Il s'agit de donner un plan d'action structuré, progressif et intégratif basé sur la médecine fonctionnelle et la naturopathie, pour stabiliser durablement l'immunité et la fonction thyroïdienne, en prenant en compte les facteurs environnementaux, nutritionnels, physiologiques, hormonaux, immunitaires, psycho-émotionnels et énergétiques.

4.1 - Hygiène de vie et environnement

Ici le but est de (re)créer un environnement sain et de réduire la charge toxique. Ce sont de véritables ***« fondations » indispensables***, sans lesquelles toutes les autres mesures et autres efforts ne produiraient pas leurs effets.

4.1.1 - Boire en quantité suffisante une eau « filtrée »

Il est couramment admis de conseiller de boire environ 8 verres d'eau par jour, soit 2 L.

Sauf circonstances particulières (chaleur, sport…), pour une approche un peu plus personnalisée, il est facile de savoir quelle quantité d'eau (exprimée en ml) boire chaque jour, en faisant un petit calcul[1] :

- Soustraire 20 kg à son poids ;
- Multiplier le nombre obtenu par 15 ;
- Y ajouter 1 500.

Par exemple, pour une personne qui pèse 80 kg : 80-20=60 / 60x15=900 / 900+1 500=2 400 ml.

Cependant, pourquoi la filtrer ?
Comme on l'a vu dans le tome 1, l'eau du robinet contient des résidus de chlore, fluor, nitrates, de polluants ou des métaux lourds qui perturbent la thyroïde en inhibant l'iode notamment.

C'est pourquoi je recommande – et insiste parfois lourdement auprès de mes consultants – de vérifier leur taux d'iode tous les 3-4 mois et de s'assurer de n'être jamais en carence afin de limiter les

[1] https://www.vidal.fr/sante/nutrition/corps-aliments/eau-vivre.html

risques. En effet, il est compliqué aujourd'hui d'être complètement préservé d'une exposition à ces substances.

Alors comment procéder pour filtrer efficacement son eau ?

- *Filtres Berkey :*
  Ces filtres sont reconnus pour leur efficacité en matière de filtration, mais peuvent être particulièrement coûteux[2].
- *Hurom :*
  Quitte à faire un investissement, autant investir dans le tout nouveau filtre à eau proposé par Hurom depuis avril 2026. C'est un petit bijou de technologie qui assure une filtration maximale pour un réservoir de 8,8L (grâce auquel vous pouvez également régler la température de l'eau : chaude ou froide !).[3]

NB : *D'ailleurs, si vous souhaitez vous le procurer avec 10 % de réduction qui se cumule souvent sur les promotions et soldes, vous pouvez utiliser le code Albenanaturo10* **via** *ce lien : https://www.hurom-europe.com/fr/?ref=albena.gauthier*

- *Alternatives économiques :*
  Il existe des solutions de filtration moins chères mais efficaces, comme les pichets filtrants, les filtres à monter sur le robinet, ou les systèmes de filtration sous l'évier. Certains de ces produits peuvent être trouvés dans les magasins de bricolage ou en ligne.
- *Filtration « maison » :*
  Pour une option plus économique mais certainement équivalente à Berkey, il est possible de créer un système de filtration chez soi en suivant des tutoriels disponibles sur YouTube[4]. Bien que cette méthode puisse être plus abordable, il est important de s'assurer que le système filtrant soit efficace contre les contaminants spécifiques mentionnés ci-dessus. *C'est d'ailleurs l'option que j'ai choisie personnellement depuis quelques années maintenant*[5 6 7 8].

4.1.2 - S'éloigner des grandes villes polluées

Les particules fines et polluants urbains augmentent l'inflammation systémique, qui est un facteur clé dans l'auto-immunité thyroïdienne.

Alors comment faire pour s'en préserver ?
Si possible, il faut privilégier un logement en périphérie ou à la campagne, loin de zones industrielles et portuaires.

2 https://berkey-waterfilters.fr/
3 https://www.hurom-europe.com/fr/produit/hurom-water-purifier/
4 https://youtube.com/watch?v=RV_wnUvO078&si=uFUe21yBXOWYj3dL
5 https://www.amazon.fr/dp/B01EN7GFUY?ref=ppx_pop_mob_ap_share
6 https://www.amazon.fr/dp/B07YV1HX3Y?ref=ppx_pop_mob_ap_share
7 https://www.amazon.fr/dp/B0B3MPJT3X?ref=ppx_pop_mob_ap_share
8 https://amzn.eu/d/dNn1EeY

Sinon, en ville :

- Il faut limiter les sorties aux heures de forte pollution.
- Il faut aérer son logement quand les niveaux de pollution sont les plus bas et utiliser un purificateur d'air si nécessaire.
- Il faut privilégier les espaces verts et les rues secondaires pour éviter les zones à forte circulation.
- Il faut utiliser un masque adapté :

➢ *Les masques FFP2/FFP3 et N95/N99 :*
Filtrent les particules fines (PM2.5, PM10) et certaines nanoparticules. Protection efficace contre les polluants issus du trafic automobile, des fumées industrielles et des poussières urbaines.
Le FFP3/N99 bloque jusqu'à 99 % des particules, tandis que le FFP2/N95 filtre environ 94-95 %.

➢ *Les masques avec filtres à charbon actif :*
Absorbent certains gaz polluants comme les COV (composés organiques volatils), le dioxyde d'azote (NO2) et le dioxyde de soufre (SO2).
Efficaces pour limiter l'exposition aux gaz émis par les véhicules et l'industrie.

➢ Les masques chirurgicaux classiques :
Ne filtrent pas efficacement les particules fines et les gaz polluants.
Protection limitée contre la pollution de l'air.

Conseil pratique : vérifier la qualité de l'air local via *des applis comme Plume Labs ou Airparif.*

4.1.3 - Manger bio, local, de saison

Les sols contaminés transfèrent ces toxines aux aliments. Parfois, même le bio ne garantit pas de manger sain à 100 % comme on l'a vu dans le tome 1.

Comme il est très difficile de se prémunir à 100 %, je recommande à mes clients de s'approvisionner surtout local, bio et de saison auprès de petits producteurs locaux de confiance.

Conseils pratiques :

- *Limiter la consommation d'aliments contaminés comme le thon, le saumon (sans forcément s'en priver) et privilégier les petits poissons gras (sardines, maquereaux…) à raison de 3-4 fois/semaine.*
- *Éviter les légumes racines non bio, plus susceptibles d'absorber du cadmium, et de façon générale limiter la consommation d'aliments à forte teneur en cadmium (foie et abats non bio, crustacés, mollusques…).*
- *Pour le riz : bien le rincer et le faire cuire avec une grande quantité d'eau.*

- *Faire tremper 15-20 minutes ses fruits et légumes avant de les consommer dans de l'eau additionnée d'une CS de bicarbonate pour 1 L d'eau contre les pesticides de surface et bien rincer à l'eau claire*[9].
- *Éplucher la peau est aussi une solution supplémentaire mais enlève certains nutriments.*
- *Bannir les produits industriels et transformés beaucoup plus susceptibles de contenir des contaminants.*
- *Limiter le stress oxydatif induit par le cadmium avec la vitamine C, vitamine E, le glutathion, les polyphénols et la mycothérapie (reishi + chaga).*
- *Soutenir les émonctoires, combler ses carences en zinc, fer, calcium, sélénium, magnésium et faire attention à la qualité de son microbiote intestinal (voir plus loin dans ce chapitre).*

NB : Bien qu'il s'agisse d'une évidence et pas spécialement en rapport avec l'alimentation, je rappelle ici que l'exposition au tabac (actif et passif) augmente le risque d'être intoxiqué par du cadmium et favorise une auto-immunité au niveau thyroïdien[10]…

4.1.4 - Abandonner le plastique

Les plastiques libèrent des substances nocives qui déséquilibrent les hormones thyroïdiennes, comme je l'ai évoqué. Outre les bienfaits pour la planète, il est donc vital de remplacer le plastique et réduire notre exposition.

Conseils pratiques :

- *Ne plus consommer ni stocker d'eau dans des bouteilles plastique et privilégier les contenants sans BPA…*
- *Utiliser des boîtes en verre ou de l'inox comme récipient pour l'alimentation et abandonner les tupperware classiques.*
- *Ne jamais chauffer d'aliments dans du plastique qui va libérer encore plus de composés toxiques.*
- *Privilégier des sachets de thé sans plastique, voire encore mieux, le thé en vrac et infuser avec une boule à thé en métal.*

Par ailleurs, si vous avez des enfants scolarisés et mangeant à la cantine, sachez qu'une loi existe en France (enfin) concernant l'interdiction de l'usage du plastique à compter du 1er janvier 2025 : « la loi EGALIM »[11] [12]. Les petites communes de moins de 2 000 habitants ont, quant à elles, jusqu'en 2028 pour se mettre en conformité. Si besoin, n'hésitez pas à écrire à la mairie en

[9] https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/acs.jafc.7b03118
[10] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21365804/
[11] https://ma-cantine.agriculture.gouv.fr/blog/56/
[12] https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/article_jo/JORFARTI000037547987

demandant les documents justificatifiant la mise en conformité ou non et en exigeant une mise en conformité le cas échéant. Vous pouvez leur signaler que vous vous réservez le droit de saisir la Commission d'accès aux documents administratifs en cas de refus ou de non-réponse, en mettant également en copie la préfecture, le Défenseur des droits et le conseil de l'école où sont scolarisés vos enfants. C'est une question de santé publique !

Sachant que le syndicat Plastalliance - The European Plastics Alliance a saisi le Conseil d'Etat.

Le Conseil d'État a rendu sa décision le 8 avril 2026[13] et a annulé le décret du 28 janvier 2025 (en tant qu'il introduit l'article D. 541-338) relatif aux modalités d'application et aux dérogations, sans pour autant abroger l'article L. 541-15-10 du Code de l'environnement, lequel demeure en vigueur.

Cette décision repose sur un motif de procédure relatif aux modalités d'adoption du décret du 28 janvier 2025, et non sur une remise en cause du principe même de limitation de l'usage des plastiques en restauration scolaire.

Il en découle que la loi EGALIM est privée pour le moment d'un décret fixant les modalités de celle-ci.

Situation « avantageuse » pour le lobby du plastique…

4.1.5 - Choisir des ustensiles de cuisine sains

Dans la continuité du raisonnement précédent, privilégier les ustensiles en bois et ne plus utiliser d'ustensiles en plastique pour cuisiner.

Par ailleurs, je ne l'ai pas mentionné dans le tome 1, mais les revêtements antiadhésifs (téflon) émettent des composés toxiques à la cuisson, liés à des troubles thyroïdiens.

En effet, le Téflon, ou polytétrafluoroéthylène (PTFE), est couramment utilisé comme revêtement antiadhésif pour les ustensiles de cuisine.

Bien que le PTFE lui-même soit considéré comme stable et inerte à des températures normales de cuisson, il commence à se détériorer à partir de 260 °C et se décompose à 350 °C, libérant potentiellement des composés toxiques. De plus, des traces d'acide perfluorooctanoïque (PFOA), utilisé dans la fabrication du Téflon, peuvent subsister dans les poêles. La contamination des aliments peut survenir lorsque le revêtement est rayé ou usé, notamment s'il est chauffé à des températures élevées ou après de nombreux passages au lave-vaisselle.

Des études épidémiologiques ont établi un lien entre l'exposition au PFOA et des maladies thyroïdiennes.

Par exemple, une étude de l'Université d'Exeter et de la Peninsula Medical School a démontré une association entre des concentrations élevées de PFOA dans le sérum et la prévalence de maladies thyroïdiennes dans la population

[13] https://www.conseil-etat.fr/fr/arianeweb/CE/decision/2026-04-08/502935

adulte américaine. Les auteurs ont conclu que des concentrations plus élevées de PFOA et de PFOS sont associées à des maladies thyroïdiennes actuelles dans la population adulte générale des États-Unis, tout en soulignant la nécessité de recherches supplémentaires pour établir les mécanismes impliqués et exclure les explications liées à des facteurs de confusion ou pharmacocinétiques[14].

Par quoi remplacer ses casseroles et ses poêles ?

Conseil pratique : utiliser des poêles et casseroles en inox, voire en fonte, en évitant celles en aluminium brut.

NB : L'utilisation de casseroles et poêles en inox, fonte et éventuellement aluminium présente des avantages et des inconvénients à considérer en fonction de la santé, de la durabilité et de l'entretien.

1- L'inox (acier inoxydable) : un excellent choix

✅ **Avantages :**

- Sûr pour la santé : Pas de revêtement toxique ou de relargage de composés chimiques.
- Durable : Résiste à la corrosion et ne se raye pas facilement.
- Ne réagit pas avec les aliments : Convient pour tous types de cuisson, y compris acides (tomates, vinaigre).
- Facile à entretenir : Passe au lave-vaisselle.

Inconvénients :

- Mauvaise répartition de la chaleur : Il est préférable de choisir des modèles avec un fond sandwich (inox + aluminium ou cuivre) pour améliorer la conductivité thermique.
- Peut accrocher : Nécessite un bon préchauffage et un peu de matière grasse.

Astuce : Pour éviter que les aliments n'accrochent, préchauffer la poêle avec un test simple : verser une goutte d'eau ; si elle perle et « danse », alors la température est idéale.

2. La fonte : idéale pour la cuisson lente

✅ Avantages :

- Excellente rétention de chaleur : Idéal pour les mijotés, poêlées et rôtis.
- Matériau naturel et sain : Aucun revêtement toxique.
- Apporte du fer : Peut être bénéfique pour les personnes ayant une carence en fer. Une étude a ainsi démontré que la teneur en fer des aliments pouvait augmenter significativement en étant cuisinés dans des casseroles en fonte[15].

[14] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20089479/
[15] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8266402/

➕ Inconvénients :

- **Lourde** : Pas pratique pour les personnes ayant des problèmes articulaires.
- **Nécessite un entretien** : Doit être huilée après lavage pour éviter la rouille.
- **Peut réagir avec les aliments acides** : Si la poêle n'est pas bien culottée, l'acidité (tomates, vinaigre) peut attaquer la surface et donner un goût métallique.
- **Pas adaptée aux personnes avec un excès de fer**

Astuce : « Culottez » la poêle en la chauffant avec une fine couche d'huile pour la rendre naturellement antiadhésive.

3. L'aluminium : avec précaution !

- L'aluminium est un bon conducteur de chaleur, mais il pose des questions en matière de santé, surtout s'il est non anodisé.

✅ Avantages :

- **Très léger** : Idéal pour les personnes ayant des douleurs aux poignets.
- **Bon conducteur thermique** : Chauffe rapidement et uniformément.

➕ Inconvénients :

- **Risque pour la santé** : L'aluminium non anodisé peut migrer dans les aliments, surtout en présence d'acidité ou de chaleur élevée.
- **Moins durable** : Se raye et s'abîme facilement.

Solution :

- **Privilégier l'aluminium anodisé** (plus stable et moins réactif).
- **Éviter l'aluminium brut**, surtout pour les cuissons acides (tomates, citron, vinaigre).
- **Ne pas utiliser d'ustensiles en métal** pour éviter d'endommager le revêtement protecteur.

4.1.6 - Déménager en cas d'humidité et/ou de moisissures intraitables dans son logement

Comme je l'ai mentionné dans le tome 1, les mycotoxines des moisissures perturbent l'immunité thyroïdienne.

Conseil pratique : inspecter minutieusement les murs et les plafonds et utiliser un hydromètre. (Le taux d'humidité idéal dans un logement doit être entre 40 et 60 %.)

Que faire en cas d'humidité, voire de moisissures ?

- En cas d'humidité
  Investir dans un déshumidificateur au début peut suffire. ***Parfois même de la simple litière en silice pour chat !*** Uniquement pour une petite pièce, peu humide, comme un placard par exemple.
- En cas de moisissures
  Identifier et éliminer les causes d'humidité (condensation, infiltration, remontées capillaires, mauvaise ventilation, etc.).
  - Nettoyer et traiter les moisissures en surface avec : vinaigre blanc, bicarbonate de soude, eau oxygénée à 3 %, huile essentielle de tea tree / en évitant la javel qui blanchit la moisissure mais ne tue pas les spores en profondeur et favorise leur retour.
  - Éliminer les moisissures en profondeur sur certaines surfaces qui absorbent facilement les spores : plâtres et murs peints avec eau oxygénée, vinaigre blanc et peinture antifongique / bois avec vinaigre blanc, alcool à 70° et traitement antifongique / tissus avec eau oxygénée et bicarbonate de sodium en laissant sécher au soleil – si possible laver à 60 °C avec quelques gouttes d'HE de tea tree.
  - Prévenir le retour des moisissures :
    - ✅ Aérer tous les jours pendant 10-15 minutes (même en hiver).
    - ✅ Utiliser un absorbeur d'humidité (silice, charbon actif, litière pour chat).
    - ✅ Améliorer la ventilation (VMC, extracteur d'air dans la salle de bain et cuisine).
    - ✅ Ne pas laisser sécher le linge à l'intérieur (ou utiliser un déshumidificateur).
    - ✅ Appliquer une peinture ou un enduit antifongique sur les murs à risque.
    - ✅ Éviter les meubles collés contre les murs froids, laisser un espace d'aération.

Quand faut-il envisager de déménager ?

- Si le problème est localisé et traitable → opter pour des solutions pratiques et économiques avant de faire appel à un expert.
- Si le problème est structurel et grave → faire faire un diagnostic gratuit par un artisan pour savoir si c'est réparable à moindre coût. Et si c'est irréparable ou trop coûteux, il faut envisager le déménagement.
- Quand on est locataire et que le propriétaire ne fait rien → envoyer une mise en demeure et envisager le cas échéant un recours auprès de l'ADIL ou la CAF avant de quitter les lieux.
- Si l'humidité rend le logement invivable et dangereux, ou impacte la santé → alors **le déménagement est une solution nécessaire**.

4.1.7 - Cosmétiques et produits d'hygiène naturels

Ici, pour une fois, je vais commencer par souligner une démarche « positive » qui va « dans le bon sens » de la part du législateur. En effet, une loi en date du 27 février 2025, visant à protéger la population des risques liés aux substances perfluoroalkylées (PFAS) a été publiée au ***Journal officiel***[16]. Cette loi interdit à partir du 1er janvier 2026 la fabrication, l'importation, l'exportation et la mise sur le marché des cosmétiques, des farts (revêtements sous les skis), vêtements, chaussures et leurs imperméabilisants (sauf pour les pompiers et les chaussures dites de sécurité ») contenant des PFAS. À partir de 2030, tous les textiles contenant des PFAS seront interdits en France (sauf exceptions listées par décret).

Mais il y a un gros bémol dans cette démarche positive :

- Ces interdictions ne concerneront pas les produits contenant seulement des traces de PFAS. Les seuils seront définis par décret.
- Les emballages alimentaires ont été retirés de la loi (car ils seront soumis au règlement européen sur les emballages et les déchets d'emballage du 19/12/2024 prévoyant l'interdiction de l'utilisation des PFAS dans les emballages à partir d'août 2026).
- ***Les ustensiles de cuisine (casseroles, poêles…) ont aussi été exclus par amendement des députés au motif de « laisser le temps nécessaire » aux industries françaises pour « leur permettre de trouver des alternatives satisfaisantes ».***
- La généralisation de l'interdiction à TOUS les produits contenant des PFAS à partir de 2027 a même été supprimée dans la perspective de l'aboutissement du projet européen d'interdiction des PFAS, soumis à l'Agence européenne des produits chimiques en 2023 et qui est toujours en cours de révision.

Donc, comme évoqué précédemment, il est important de s'équiper de casseroles et poêles sans revêtement.

Et concernant les cosmétiques et produits d'hygiène, il est important d'acheter et/ou de fabriquer ses propres produits naturels.

Conseils pratiques :

- *Acheter des produits de la marque Melvita ou Weleda par exemple (j'utilise personnellement leurs dentifrices sans fluor).*
- *Acheter des livres comme par exemple :*
  - ➢ Fabriquer sa lessive, son dentifrice, son shampoing, ses produits d'entretien*… de Régine Quéva chez Larousse*
  - ➢ Le Guide des cosmétiques maison *de Morgane von de Stadt chez My Cosmetik*
  - ➢ Le Grand Livre des cosmétiques naturels *chez Marabout*

[16] https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000051260902

4.1.8 - Limiter l'exposition aux ondes

Il est quasiment impossible de se protéger des ondes de nos jours. Cependant des actions de « bon sens » sont à la portée de tout un chacun pour s'en préserver au mieux quand c'est possible.

Conseils pratiques :

- *Utiliser au maximum un câble éthernet et non le WiFi pour l'utilisation d'Internet sur l'ordinateur*
- *Couper le WiFi de la box Internet au moment d'aller se coucher.*
- *Privilégier les téléphones filaires à la maison.*
- *Passer en mode avion sur son téléphone et couper le WiFi au moment de se coucher, ou mieux encore : ne pas avoir son téléphone dans sa chambre et utiliser un réveil ordinaire.*
- *Résister aux pressions d'Enedis pour l'installation d'un compteur Linky si on habite un logement avec un ancien compteur.*
- *Éviter de rester devant la porte d'un four à micro-ondes lorsqu'il est en marche par rapport à d'éventuelles fuites d'ondes (particulièrement avec un four abîmé ou quand on est porteur de stimulateur cardiaque).*
- *Éviter de porter des écouteurs Bluetooth. Une étude observationnelle a relevé une corrélation entre durée quotidienne et répétée d'utilisation de ces écouteurs et l'augmentation du risque de nodules thyroïdiens*[17].

4.1.9 - Changer de profession en cas d'exposition à des substances toxiques

C'est une question délicate qui n'est pas sans conséquences économiques et financières mais qui mérite réellement d'être examinée attentivement. En effet, vu le contexte économique actuel, surtout selon la situation familiale et selon le niveau de qualification et de formation, il peut être très compliqué de changer d'orientation professionnelle. Cependant, quand l'activité professionnelle détériore l'état de santé : cela vaut-il la peine de perdre sa santé pour un travail ?

Avant d'envisager un départ professionnel concret, il y a des RDV médicaux et administratifs (avec notamment le médecin conseil de la CPAM, la médecine du travail…) qui permettent la déclaration d'une maladie professionnelle ou encore la mise en place d'aménagement de poste pour ne plus être exposé à des substances toxiques par exemple.

Toutefois, lorsque la situation ne permet pas d'aménagement de poste, il convient de peser le pour et le contre sur les conséquences qu'implique de changer d'activité professionnelle ou non. Cela peut passer aussi par un bilan

[17] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11192738/

de compétences pour une réorientation professionnelle si l'état de santé le permet.

J'invite à méditer les paroles de cette chanson d'Henri Salvador : « Le travail c'est la santé. Rien faire c'est la conserver. Les prisonniers du boulot font pas de vieux os »…[18]

4.1.10 - Éviter d'habiter près des centrales nucléaires

Outre le risque d'incident possible nécessitant de prendre des cachets d'iode, il y a aussi le risque de contamination de l'eau. Et ce risque de contamination de l'eau peut exister très loin des centrales d'ailleurs.

Par exemple, en décembre 2014, le ***Midi Libre*** révélait que du tritium radioactif a été retrouvé dans l'eau du robinet de plus de 2 300 communes, dont une vingtaine dans le Gard et la Lozère, soit plus de 16 millions de Français concernés[19].

Les autorités françaises estiment que le risque pour la santé est faible – sans pour autant l'exclure – puisque les taux retrouvés sont inférieurs au seuil de 100 Bq/L (à partir duquel une investigation doit être faite pour déterminer les causes de la contamination et la traiter) et que l'OMS a fixé le seuil maximum de 10 000 Bq/L[20]. En revanche, il est intéressant de noter qu'au Canada par exemple, ce seuil est fixé à 7 000 Bq/L[21].

Cependant, comme le rappelle très justement l'article du ***Midi Libre***, il n'y a aucune certitude sur le fait que cela soit sans danger quand on est exposé à de petites quantités de tritium, certes, mais sur une longue période. Bien au contraire, dans son article, le journal fait d'ailleurs référence à une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Caroline du Sud, qui concluent que cela peut abîmer l'ADN ou encore réduire la fertilité et l'espérance de vie, à cause d'un risque plus élevé de maladies (y compris des cancers)[22].

En effet, le tritium est un isotope radioactif de l'hydrogène, ce qui signifie qu'il peut s'intégrer directement dans l'eau corporelle et l'ADN lorsqu'il est ingéré. Il émet un rayonnement bêta de faible énergie, ce qui limite son danger à courte distance, mais s'il est incorporé dans l'organisme, il peut causer des dommages cellulaires.

Cette étude souligne ainsi la nécessité de réévaluer les normes de sécurité concernant l'exposition au tritium, compte tenu de ses effets potentiels sur

[18] https://www.youtube.com/watch?v=B5VyRmrN0-Q

[19] https://www.midilibre.fr/2024/12/09/du-tritium-radioactif-dans-leau-du-robinet-plus-de-2-300-communes-concernees-dont-une-dizaine-dans-le-gard-et-en-lozere-12380664.php

[20] https://www.irsn.fr/savoir-comprendre/environnement/quelle-est-reglementation-relative-au-tritium

[21] https://www.cnsc-ccsn.gc.ca/fra/resources/health/tritium/standards-and-guidelines-for-tritium-in-drinking-water/

[22] https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4416674