

FLUOR ET THYROÏDE



Le fluor fut pour la première fois mentionné au 16^e siècle par Basile Valentin puis décrit par Georgius Agricola en 1530 sous sa forme de fluorine tant que substance permettant la fusion des métaux ou des minéraux. Le nom fluor vient du latin fluere, qui signifie flux ou fondant.

Le fluor est présent naturellement dans la croûte terrestre où on peut le trouver dans les roches, le charbon et l'argile. De ce fait, l'être humain est exposé (faiblement) au fluor par l'intermédiaire de la nourriture, de l'eau qu'il boit et de l'air qu'il respire.

La thèse officielle justifiant l'utilisation du fluor

La thèse officielle repose que le fait que le fluor est un oligo-élément qui se fixe dans l'émail des dents et les rend beaucoup plus résistantes aux attaques des bactéries de la plaque dentaire, du moins en théorie. Il agirait en se fixant sur l'émail des dents : l'ion hydroxyde de l'hydroxy-apatite $\text{Ca}_5(\text{PO}_4)_3(\text{OH})$ qui constitue l'émail des dents est partiellement remplacé par des ions fluorures pour donner de la fluoro apatite $\text{Ca}_5(\text{PO}_4)_3(\text{F})$. L'ion fluorure étant une base plus faible que l'hydroxyde, l'émail devient plus résistant à l'acide qui se libère localement dans le milieu buccal après un repas. Le fluor est donc très utilisé dans les dentifrices sous prétexte qu'il renforcerait l'émail... C'est peut-être vrai à moins de 1mg/jour.

L'action du fluor renforcerait aussi la fixation du calcium et du phosphore dans le tissu osseux. Il interviendrait également dans la tonicité des ligaments. Un apport journalier aux doses recommandées permettrait de se protéger contre l'ostéoporose...

Le fluor, en tant que tel n'a aucun rôle métabolique connu chez les animaux ou l'être humain. C'est l'ion fluorure, sous la forme de fluorure de sodium, qui peut présenter un intérêt sur l'organisme : des fluorures sont parfois ajoutés au sel de ménage mais aussi aux dentifrices ou dans certaines sources d'eau.

La dose quotidienne recommandée par des personnes très intelligentes et très instruites (!) est de 2 à 4 mg pour les adultes, 0,5 mg pour une enfant entre 3 et 6 ans et 0,25 mg pour un enfant de moins de 3 ans.

Les carences sont rares. Au-delà des ces seuils, une surconsommation de fluor (supérieur à 4 mg/jour et même parfois supérieur à 2ml/jour selon les sources d'information) peut devenir toxique (fluorose) : l'apparition de tâches pigmentées sur l'émail, surtout si elles sont brunâtres et nombreuses, signe une fluorose sévère et nécessite une consultation chez le médecin. En cas d'overdose de fluor, une fluorose du squelette (10 à 40 mg/jour), un retard de croissance (pour 100 mg de fluor/jour) voir une surdose rénale (125 mg /jour) sont possibles.

Dans les faits

Une fois la thèse officielle évoquée, il s'avère cependant qu'en réalité le Fluor est considéré comme un perturbateur endocrinien avéré par plusieurs scientifiques. Notamment, la biologiste Barbara Demeneix, qui indique que le Fluor interfère avec l'iode, essentielle au bon fonctionnement de la thyroïde par exemple. Le Fluor empêche également la fixation de minéraux essentiels pour l'organisme comme le Magnésium, le Calcium et la Vitamine C.

Comme toujours, c'est le dépassement d'un certain seuil qui peut conduire à une pollution du corps et à des effets inquiétants sur la thyroïde (*) notamment.

La conclusion d'une recherche parue le 23 février 2015 dans le Journal of Epidemiology and Community Health et publiée par le British Medical Journal montre que l'ajout de fluorure dans l'eau du robinet est lié à un taux significativement plus élevé d'une maladie de la glande thyroïde. Les chercheurs de l'Université du Kent ont étudié la clientèle de 7 935 médecins de famille d'Angleterre. Les médecins de famille anglais qui participent au régime de santé public sont incités financièrement à vérifier le fonctionnement de la glande thyroïde. Environ 10% de la population britannique est desservie par un réseau d'aqueduc dans lequel du fluor a été ajouté à l'eau potable. Il y a donc une masse de données propice à l'analyse de type épidémiologique. Résultat: la probabilité que la clientèle d'un médecin souffre d'un taux élevé d'hypothyroïdie augmente de 40% à 60% selon la teneur en fluorure de l'eau. L'étude est téléchargeable sur [ce lien](#). Le fluor est un des facteurs qui diminuent la transformation de l'hormone T4 en T3 et/ou qui favorisent la formation de R-T3 au détriment de la T3.

Une réglementation du taux de fluor dans l'eau existe dans de nombreux pays. La fluoration de l'eau prend différentes formes. Les plus utilisées étant l'hexafluorosilicate de sodium et l'acide hexafluorosilicique mais leurs utilisations dans l'eau du robinet sont parfois difficiles à obtenir. Par le passé, l'eau du robinet était volontairement très fluorée (max 1,5mg/L). Aujourd'hui ce taux a changé. Le fluor et le chlore sont toujours présents dans l'eau courante, ajoutés par les autorités officiellement pour « nous protéger ». Le chlore est ajouté en tant qu'agent anti-bactérien et le fluor, sous la forme de fluorine, est ajouté pour protéger nos dents.

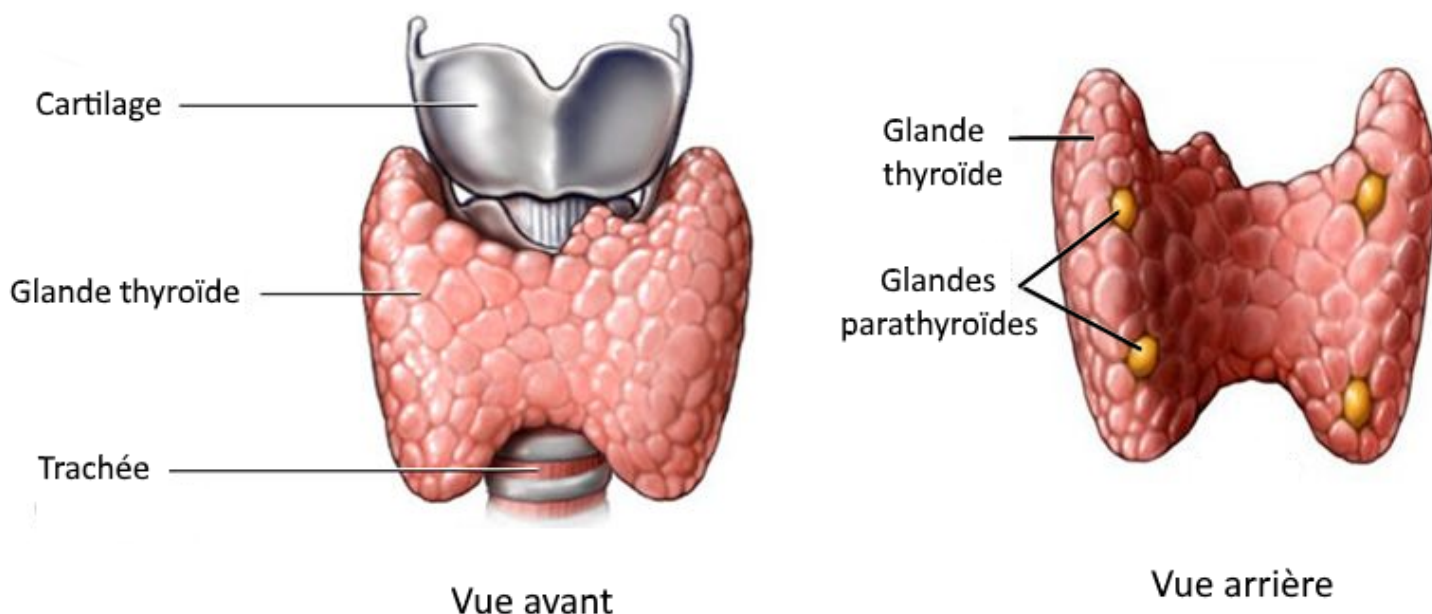
En outre, on peut trouver du fluor dans beaucoup de produits : les dentifrices, certaines eaux minérales (Vichy), le thé, la bière, le vin, les épinards, le persil, le pissenlit, les graines de tournesol germées, le poisson, les fruits de mer, les algues, les abats, les céréales complètes, la carotte, le chou et l'abricot en sont les principales sources. L'eau minérale en bouteille peut également contenir du fluor. Attention, les thés/infusions non Bio peuvent également contenir jusqu'à 8mg/L de Fluor.

Le risque d'intoxication chez les enfants reste plus élevé du fait de la présence souvent importante du fluor dans les dentifrices : il convient notamment de bien expliquer aux enfants qu'ils doivent recracher le dentifrice. Notons qu'il existe de très bons dentifrices sans fluor comme le Kerala Nature Meswak ou le Xyliwhite.

La fluoration du sel (sous la forme de fluorure de potassium) est, quant à elle, plus claire, celle-ci devant être étiquetée, en mentionnant sel fluoré ou sel iodé et fluoré : le sel est supplémenté en fluor à raison de 250 mg/kg. Depuis 1993, une réglementation impose l'usage de sel fluoré dans les cantines scolaires françaises. Les emballages doivent également alerter le consommateur par la mention : « ne pas consommer si l'eau de boisson contient plus de 0,5 mg/litre de fluor ».

Sachez aussi que le Fluorure de sodium est connu depuis longtemps en tant que répressif majeur des fonctions intellectuelles. Le fluor est aussi un ingrédient de base commun aux médicaments psychiatriques, hypnotiques et anesthésiques ainsi qu'aux gaz neurotoxiques. En particulier, c'est l'un des composants du Prozac et du gaz Sarin. Le fluor provoquerait à la longue des troubles mentaux variés rendant les gens dociles et serviles. Il diminuerait la longévité et endommagerait la structure osseuse. Dans toutes les villes des USA, l'augmentation de la teneur de l'eau potable en fluor a correspondu à une augmentation de la mortalité par cancer du foie, cancer des os, et tumeurs des cellules squameuses de la bouche. Les fluorures sont des polluants que l'industrie chimique rejette parfois dans les rivières. Pour en savoir plus, consultez l'article de [Michel Dogna](#).

Potentiellement, on peut donc être en excès d'apport en fluor journalier.



Conséquences sur la thyroïde

Selon le Harvard Women's Health Watch, une femme sur 10 de plus de 50 ans fait de l'hypothyroïdie ou a un taux d'hormones thyroïdiennes inadéquat. Les recherches de Ryan Drum indique que certains endocrinologues estiment à 25% la proportion de femmes adultes américaines présentant des troubles du fonctionnement de la thyroïde cliniquement détectables.

Les symptômes de l'hypothyroïdie comprennent la baisse d'énergie, une digestion paresseuse, la prise de poids ou l'impossibilité d'en perdre, une peau sèche, un cholestérol élevé, une pression sanguine faible, une peau très fine, des mains et des pieds froids, une température corporelle basse, une sensibilité au froid, l'impression d'être toujours gelé, des maux de tête, des insomnies, la dépression, des yeux gonflés, des ongles cassants, des douleurs articulaires, de la constipation, une lourdeur d'esprit, des infections fréquentes, une voix enrouée, des bourdonnements d'oreilles, des vertiges et une baisse de libido.

De nos jours, l'alimentation et l'environnement apparaissent comme les causes majeures des dysfonctionnements de la thyroïde. Les produits chimiques dans l'air et dans l'eau, les radiations atomiques, la fumée de cigarette et les pesticides, tout cela inhibe les fonctions de la thyroïde. Les modes d'alimentation basés sur des produits hautement raffinés et manufacturés, avec les déséquilibres nutritionnels qui en résultent, contribuent aussi à une fonction thyroïdienne affaiblie. Les nutriments qui sont importants pour le fonctionnement de la thyroïde sont l'iode, le sélénium, la vitamine A, la vitamine D3, la vitamine B2, la vitamine B6, la vitamine B12, les bioflavonoïdes, le zinc et le fer.

Le nutriment principal pour le fonctionnement de la thyroïde est l'iode. Sans iode, il est impossible de fabriquer les hormones thyroïdiennes, T3 et T4. Une déficience en iode peut résulter d'une consommation insuffisante d'iode et/ou de problèmes d'assimilation, d'inhibiteurs environnementaux de l'iode et de l'utilisation régulière d'eau fluorée, chlorée et bromée.

Le fluor, le chlore et le brome font tous partie de la famille chimique des halogènes tout comme l'iode. Malheureusement, ils sont tous plus réactifs, chimiquement parlant, que l'iode ce qui a pour résultat de déplacer les molécules d'iode dans le corps et provoquer ainsi des symptômes de déficience.

Prudence

Si à faible dose, le fluor peut se trouver dans le corps sans effets délétères, il s'avère qu'au delà d'un certain seuil, des effets sur la santé peuvent apparaître. L'accumulation des sources de fluor : eau du robinet, certains aliments, dentifrices, etc. fait qu'on peut se trouver en surconsommation.

En conclusion, réduisez votre consommation d'eau du robinet ou utilisez des dispositifs filtrants efficaces, mangez bio le plus possible, évitez le gluten et choisissez bien votre marque de dentifrice.

() La thyroïde est une glande endocrine d'une trentaine de grammes, située à la base du cou devant la trachée. La thyroïde sécrète 2 hormones : la T₃, qui est l'hormone active et la T₄ ou thyroxine, transformée par les tissus en T₃. Cette sécrétion est sous le contrôle de l'hypophyse par l'intermédiaire de la TSH (thyroïdostimuline). Une concentration sanguine élevée de T₃ ou de T₄, diminue la sécrétion de TSH et inversement (effet feed-back).*