

# FUTURA

## Chocolat, riz, poisson... Sommes-nous déjà contaminés au cadmium ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

On mange tous les jours pour nourrir notre corps... mais parfois, on avale aussi des substances dont on se passerait bien. Le cadmium, métal lourd sans rôle utile pour notre organisme, en fait tristement partie.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, on va parler de ce poison discret mais bien réel, présent dans nos sols, nos champs, et jusque dans certains de nos aliments du quotidien.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]*

On sait qu'une bonne alimentation, c'est avant tout une alimentation variée. Notre corps a besoin d'un cocktail d'éléments minéraux pour fonctionner correctement. Mais ce qui est fascinant, c'est que certains de ces éléments deviennent dangereux dès qu'on en a trop... ou pas assez.

Prenons l'exemple de l'iode. Le corps n'en contient qu'une infime quantité, moins d'un dixième de gramme. Pourtant, sans lui, la thyroïde fonctionne mal : fatigue, frissons, dépression, ralentissement intellectuel, problèmes de croissance... À l'inverse, trop d'iode, et c'est un autre cauchemar : palpitations, douleurs abdominales, tremblements, voire un risque accru de cancer. En Europe, c'est surtout la carence qui inquiète, notamment chez les populations loin de la mer. C'est pour cela que le sel de table est enrichi en iode, histoire de limiter les dégâts.

Mais parlons du vrai sujet : le cadmium. Contrairement à l'iode, il n'a absolument aucune utilité pour l'organisme. Pire, il est toxique dès qu'il entre dans notre corps. Le problème, c'est qu'une fois absorbé, il reste coincé dans nos reins et notre foie pendant des décennies. Résultat : risque d'ostéoporose, de maladies cardiovasculaires, d'infertilité, et même de cancers. On l'a bien vu au Japon dans les années 1950 avec la terrible maladie Itai-itai, où les pêcheurs contaminés souffraient de douleurs osseuses atroces.

Alors, comment ce poison arrive-t-il jusqu'à nous ?

Il est très utilisé par l'industrie : batteries, pigments, plastiques, soudures... Autant de produits qui, s'ils sont mal gérés, peuvent rejeter du cadmium dans l'environnement. Mais la vraie inquiétude, c'est qu'il se retrouve aussi... dans nos champs.

Premier exemple : le cacao. Les sols volcaniques d'Amérique latine, excellents pour la culture du chocolat, contiennent naturellement beaucoup de cadmium. Résultat : le chocolat

bio, souvent issu de ces régions, en renferme parfois plus que le chocolat « classique » venu d'Afrique de l'Ouest. Paradoxe intéressant, non ?

Deuxième exemple : les produits de la mer. Coquillages, crustacés et gros poissons filtrent et accumulent les métaux lourds. Autrement dit, nous ingérons une partie de ce que nos activités rejettent en mer.

Troisième cas : les engrais phosphatés. Les gisements, notamment au Maroc, contiennent du cadmium comme impureté. Or ces engrais sont massivement utilisés dans l'agriculture intensive, et depuis longtemps. Résultat : nos sols, et donc nos aliments, s'en trouvent contaminés pour des décennies.

La France est particulièrement touchée. L'Anses a révélé que si peu d'adultes dépassent les seuils tolérables, c'est déjà le cas de 14 % des enfants et d'un tiers des moins de trois ans. Des chiffres préoccupants quand on sait que le cadmium s'accumule lentement, mais sûrement.

Faut-il paniquer ? Non. Mais faut-il rester passifs ? Certainement pas. On ne va pas bannir chocolat, poisson ou riz du jour au lendemain, mais on peut appliquer quelques gestes de bon sens.

Limiter les produits les plus exposés, varier les sources de riz, éviter de manger trop de crustacés ou d'abats, peler les pommes de terre non bio, préférer le riz cuit dans beaucoup d'eau... autant de petits réflexes utiles. Et, évidemment, éviter de fumer, puisque le tabac concentre lui aussi beaucoup de cadmium.

Le bio présente en moyenne moins de cadmium que l'agriculture conventionnelle, sauf pour certains produits comme le cacao. Rien n'est simple, mais la variété reste notre meilleure arme.

Au final, oui, il y a un vrai problème de cadmium en France. Oui, il faudrait des politiques publiques plus strictes. Mais non, nous ne sommes pas au bord d'une crise sanitaire majeure. La vigilance s'impose, sans tomber dans la paranoïa.

Moralité : mangeons varié, soyons attentifs, et continuons à profiter de nos repas. Parce qu'au fond, la meilleure protection reste encore une alimentation équilibrée... et le plaisir de bien manger.

Bon appétit !

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Bêtes de sciences, sur la loutre des mers ! Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.