

Dr. Pierre Des Lauriers, Docteur en Chiropratique et en Naturopathie
Diplômé en Homéopathie et en Acupuncture
Professeur et Praticien en Médecines Alternatives et Complémentaires

www.missionsante.org



Le Borax (Bore)

Traduction par Pierre Des Lauriers



Le lien vers le premier article ci-dessous est ICI : <https://youtu.be/qXqlBVXUI98> sur l'excellent site EarthClinic.com (dernière modification le 28 décembre 2023) rédigé par l'équipe Earth Clinic. Il a généré des centaines de commentaires pertinents. L'article suivant décrit comment le bore a été supprimé.

La vidéo YouTube suivante montre deux façons de préparer une solution de borax destinée à la consommation. C'est la vidéo la plus populaire d'Earth Clinic, avec plus de 500 000 vues. (2,5 minutes à double vitesse.)

Le présentateur explique que pour les hommes, il suffit de mélanger 1/4 de cuillère à café de 20 Mule Team Borax dans un litre d'eau et de boire cette solution au cours de la journée. Les femmes n'ont besoin que d'1/8 de cuillère à café par litre. Buvez ces boissons pendant cinq jours, puis faites une pause de deux jours.

Un dosage plus prudent consiste à utiliser une cuillère à café de borax par litre, puis à en prendre quelques gorgées tout au long de la journée. Ce produit n'est pas plus toxique que le sel de table.

Introduction : Le remède contre l'arthrite de Rex Newnham

Rex Newnham a développé de l'arthrite dans les années 1960. Il était alors spécialiste des sols et des plantes à Perth, en Australie occidentale, les médicaments conventionnels n'étaient pas efficaces. Newnham s'est donc tourné vers la chimie des plantes pour en trouver la cause. Il a constaté que les plantes de cette région étaient carencées en minéraux. Sachant que le bore favorise le métabolisme du calcium, il a décidé d'essayer. Il a commencé par prendre 30 mg de borax par jour. Toutes ses douleurs, gonflements et raideurs ont disparu en trois semaines.

Il a informé les autorités de santé publique et les facultés de médecine de sa découverte, mais celles-ci n'ont pas manifesté d'intérêt. Cependant, certaines personnes souffrant d'arthrite l'ont pris et leur état s'est amélioré. D'autres, réticentes à prendre un médicament destiné à tuer les cafards et les fourmis, comportait une étiquette de poison. Finalement, Newnham a fait fabriquer des comprimés contenant une quantité sûre et efficace de borax.

En cinq ans, et uniquement grâce au bouche-à-oreille, il a commencé à vendre 10 000 flacons par mois. Incapable de gérer cette situation, il a demandé à une société pharmaceutique de le commercialiser. Ce fut une grave erreur : ils ont prétendu que cela remplacerait des médicaments plus coûteux et réduirait leurs profits. Leurs représentants au sein des comités gouvernementaux de santé ont fait adopter une réglementation australienne déclarant le bore et ses composés toxiques, quelle que soit leur concentration. Cela a empêché la diffusion du remède contre l'arthrite de Newnham. (2) L'Australie limite encore sévèrement les ventes de bore à ce jour.

Article n° 1. Borax : Dévoiler les bienfaits d'un composé naturel

Le borax, un composé naturel riche en bore, est devenu populaire pour ses nombreux bienfaits pour la santé et son efficacité avérée dans le traitement des maladies chroniques, telles que les maladies auto-immunes, les déséquilibres hormonaux et les douleurs chroniques. Son principe actif, le borate de sodium, est un agent anti-inflammatoire efficace contre l'arthrite, la goutte, les gencives enflées,

ainsi que les infections de la vessie et des voies urinaires, entre autres. Le borax est également couramment utilisé pour traiter des affections telles que le cancer, l'obésité, l'hypertension artérielle, les maladies artérielles et l'ostéoporose, le bore jouant un rôle crucial dans son efficacité.

Cet article explore les bienfaits bien documentés du borax pour la santé, en se concentrant sur sa teneur en bore, qui contribue significativement à ses effets thérapeutiques.

Qu'est-ce que le borax ?

Le borax est un composé naturel présent dans le monde entier, avec des mines aux États-Unis, en Chine, en Ukraine, en Turquie et en Inde. (1)

Noms communs du borax :

- Tétraborate de sodium
- Borate de sodium
- Disodiumtetraborate.

Le borax est connu sous différents noms, mais tous désignent le même composé chimique.

Exploitation minière du borax

La mine de borax de Rio Tinto à Boron, en Californie, est la plus grande mine de borax connue, avec des réserves estimées à 100 % jusqu'en 2050. (2)

Bienfaits du borax pour la santé

Des milliers de personnes dans le monde consomment quotidiennement une solution liquide de borax comme remède naturel contre de nombreux problèmes de santé. Le borax est une substance naturelle extraite de la terre, semblable au sel. Il contient du bore, un oligo-élément qui peut manquer dans l'alimentation moderne.

(3) Des recherches ont montré que rétablir un taux de bore sain peut améliorer des problèmes de santé comme l'arthrite. (4)

De plus, le borax est assez alcalin. De nombreux problèmes de santé surviennent en raison d'une acidité corporelle excessive.

Problèmes de santé bénéficiant du borax :

- Arthrite
- Doigt et pouce à ressaut (doigt gachette)
- Ostéoporose
- Arthrose
- Excroissances osseuses
- Dépôts de calcium
- Lupus
- Maladies auto-immunes
- Déséquilibres hormonaux
- Champignons
- Candida
- Teigne
- Pityriasis versicolor
- Insomnie
- Peau rugueuse
- Impuissance

L'organisme a besoin de nutriments essentiels, notamment de vitamines, de minéraux, d'enzymes et d'acides aminés. Le bore, un oligo-élément présent dans le borax, est nécessaire au bon fonctionnement hormonal et à l'équilibre calcium-magnésium. (5) De nos jours, de nombreuses maladies sont liées à de simples

carences nutritionnelles, et la restauration d'un nutriment faible comme le bore peut améliorer considérablement la santé globale. (6)

Arthrite et santé osseuse

La teneur élevée en bore du borax en fait un traitement efficace contre l'arthrite et d'autres problèmes osseux. Des études ont montré qu'un apport accru en bore peut contribuer à soulager les symptômes de l'arthrite et à améliorer la densité osseuse, améliorant ainsi la santé osseuse globale. (7)

Déséquilibres hormonaux

Le bore, un oligo-élément essentiel présent dans le borax, est essentiel au maintien de l'équilibre hormonal. La consommation de borax peut améliorer les symptômes des personnes souffrant de déséquilibres hormonaux, ce qui se traduit par une meilleure santé globale. (8, 9)

Propriétés antifongiques

Les propriétés antifongiques du borax en font un remède efficace contre diverses infections fongiques, telles que le candida, la teigne et le pityriasis versicolor. L'utilisation topique du borax ou sa consommation en petites quantités peut aider à combattre ces infections et favoriser la guérison. (10)

Amélioration du sommeil

La nature alcaline du borax et sa teneur en oligo-éléments peuvent contribuer à améliorer la qualité du sommeil chez certaines personnes. Le borax peut soulager l'insomnie et favoriser un sommeil réparateur en équilibrant le pH de l'organisme et en fournissant des minéraux essentiels. (11)

Dosage du borax pour hommes et femmes

La poudre de borax contient environ 11,3 % de bore, ce qui signifie qu'un quart de cuillère à café contient environ 113 mg de bore. Ted, d'Earth Clinic, recommande une dose quotidienne de ¼ de cuillère à café de borax dans 1 litre d'eau pour les hommes et de 1/8 de cuillère à café de borax dans 1 litre d'eau pour les femmes. Cela équivaut à une consommation quotidienne d'environ 113 mg de bore par jour pour les hommes, tandis que les femmes en consomment environ 56 mg.

Une autre méthode de dosage du borax, recommandée par Walter Last, consiste à ajouter une cuillère à café bombée de borax à un litre d'eau et à en prendre une ou deux cuillères à café par jour au cours des repas, ce qui apporte environ 3 mg de bore par dose. (12)

Vous trouverez plus d'informations sur la posologie sur cette page (en anglais) :

<https://www.earthclinic.com/how-to-take-borax.html>

UTILISATIONS DU BORAX

Nettoyage

Le borax est couramment utilisé comme agent nettoyant naturel, notamment pour le linge. Son pH alcalin de 9,3 le rend efficace pour adoucir l'eau dure, qui peut endommager les vêtements et les rendre difficiles à nettoyer. (13) Cependant, l'ajout de borax peut ne pas être nécessaire si votre eau est déjà douce.

Le borax est l'un des trois ingrédients de nombreuses recettes populaires de lessive en poudre maison. Outre la lessive, le borax est également utilisé comme poudre nettoyante écologique pour la salle de bain. Il est efficace pour éliminer les taches d'eau dure.

Parasites

Le borax est un remède largement reconnu et sûr pour lutter contre les nuisibles. Il est utilisé depuis des années pour traiter divers parasites, notamment les poux et les acariens chez l'homme, ainsi que la gale chez les chiens et les chats. (14) Appliqué sur la peau, le borax déshydrate et asphyxie les parasites, ce qui en fait une option de traitement efficace et naturelle.

Soins capillaires

Le borax est devenu une alternative populaire au shampoing. La présence de divers produits chimiques dans les shampooings et les problèmes de santé affectant le cuir chevelu ont incité de nombreuses personnes à adopter la méthode « sans shampoing ».

Le borax n'est pas seulement une alternative naturelle aux shampooings chimiques grâce à son alcalinité et ses propriétés antifongiques ; il apporte également souvent une solution aux affections chroniques et gênantes du cuir chevelu.

Instructions pour le Borax sur les cheveux

- Dissolvez 250 ml de Borax dans 4 litres d'eau pure pour utiliser le Borax sur vos cheveux.
- Conservez cette solution sous la douche.
- Versez 250 ml à 500 ml de cette solution sur vos cheveux (au lieu du shampoing), en veillant à ce que la solution pénètre bien dans votre cuir chevelu.
- Laissez agir quelques minutes, puis rincez.
- Si la méthode au borax assèche vos cheveux, appliquez une petite quantité d'huile de coco en massant vos cheveux. Vous n'aurez peut-être pas besoin d'utiliser la solution au borax plus d'une ou deux fois par semaine.

Carence en bore : un examen approfondi

La carence en bore est un problème critique, mais souvent négligé, qui peut avoir un impact significatif sur la santé et le bien-être en général. En tant qu'oligo-élément essentiel, le bore intervient dans divers processus biologiques, notamment la formation osseuse, la régulation hormonale et le maintien des membranes cellulaires. Cette section présente une analyse plus complète de la carence en bore, notamment ses causes, ses symptômes et ses conséquences potentielles sur la santé.

Causes de la carence en bore

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à une carence en bore, notamment :

1. Une mauvaise alimentation : une alimentation pauvre en aliments riches en bore, comme les fruits, les légumes, les noix et les légumineuses, peut entraîner un apport insuffisant en bore.
2. L'appauvrissement des sols : l'appauvrissement en minéraux du sol dû aux pratiques agricoles modernes peut entraîner une réduction de la teneur en bore des cultures, affectant ainsi les niveaux de bore dans nos aliments.
3. Une biodisponibilité réduite : certains facteurs, comme des taux élevés de calcium, de magnésium ou de phosphore, peuvent interférer avec l'absorption du bore par l'organisme, entraînant une biodisponibilité réduite et, par conséquent, une carence.
4. Problèmes de santé : certaines pathologies, comme les maladies rénales ou les troubles de malabsorption, peuvent altérer la capacité de l'organisme à absorber et à utiliser efficacement le bore.

Symptômes d'une carence en bore

Une carence en bore dans l'organisme peut entraîner divers symptômes, se manifestant différemment selon les individus. Ces symptômes peuvent inclure :

1. Fragilisation osseuse : Le bore joue un rôle crucial dans la santé osseuse, et une carence peut fragiliser les os et les rendre plus sujets aux fractures.
2. Douleurs et inflammations articulaires : Un taux de bore insuffisant peut contribuer aux douleurs, raideurs et inflammations articulaires, car le bore contribue à réguler les processus inflammatoires.
3. Faiblesse et fatigue musculaires : Une carence en bore peut réduire la force musculaire, l'endurance et le niveau d'énergie global.
4. Déséquilibres hormonaux : Le bore est essentiel au maintien d'un bon équilibre hormonal, notamment pour réguler les taux d'œstrogènes et de testostérone. Une carence peut entraîner des déséquilibres hormonaux, qui peuvent se manifester par des symptômes tels que des sautes d'humeur, une prise de poids ou une baisse de la libido.

5. Altération des fonctions cognitives : Un faible taux de bore peut affecter la santé cérébrale et les fonctions cognitives, entraînant des troubles de la mémoire, des difficultés de concentration et une diminution de la vigilance.

6. Mauvaise fonction immunitaire : le bore soutient le système immunitaire et une carence peut rendre les individus plus sensibles aux infections et aux maladies.

Conséquences d'une carence en bore sur la santé

Si elle n'est pas traitée, une carence en bore peut avoir plusieurs conséquences à long terme sur la santé, notamment :

1. **Ostéoporose** : Une carence chronique en bore peut contribuer à l'ostéoporose, une maladie caractérisée par une faible masse osseuse et un risque accru de fractures.

2. **Arthrite** : Un apport insuffisant en bore peut aggraver les symptômes de l'arthrite, entraînant une augmentation des douleurs articulaires, de l'inflammation et une mobilité réduite.

3. **Troubles hormonaux** : Une carence prolongée en bore peut augmenter le risque de troubles hormonaux, tels que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), l'endométriose et les problèmes de prostate.

4. **Déclin cognitif** : Une carence en bore à long terme peut contribuer au déclin cognitif lié à l'âge et à un risque accru de développer des maladies neurodégénératives, comme la maladie d'Alzheimer.

Restaurer son taux de bore grâce au borax

Une supplémentation en borax, riche en bore, peut contribuer à combler une carence en bore et à améliorer la santé globale. En intégrant le borax à son alimentation, on peut restaurer efficacement son taux de bore et soulager les symptômes associés à une carence.

Outre une supplémentation en borax, on peut améliorer son taux de bore en incorporant des aliments riches en bore à son alimentation. Parmi ces aliments, on trouve :

1. Fruits : Le bore est abondant dans de nombreux fruits, comme les pommes, les poires, le raisin, les cerises, les prunes et les fruits secs comme les raisins secs et les pruneaux.
2. Légumes : Certains légumes, comme le brocoli, le chou frisé, les épinards et la betterave, sont de bonnes sources de bore.
3. Noix et graines : Les amandes, les noisettes, les noix, les graines de tournesol et les graines de courge sont riches en bore et peuvent être facilement incorporées à l'alimentation.
4. Légumineuses : Les haricots, les lentilles et les pois chiches sont d'excellentes sources de bore et peuvent être inclus dans divers repas.
5. Céréales : Les céréales complètes, comme le riz brun, le quinoa et l'avoine, peuvent fournir une bonne quantité de bore.
6. Avocats : Ce fruit riche en nutriments est également une bonne source de bore et peut être ajouté aux salades, sandwichs ou smoothies.

En intégrant ces aliments à son alimentation quotidienne, on peut prévenir les carences en bore et favoriser la santé globale. De plus, il est essentiel de maintenir une alimentation équilibrée et variée, car d'autres nutriments jouent également un rôle crucial dans le bon fonctionnement de l'organisme.

Il convient également de noter qu'un apport excessif en bore peut entraîner une toxicité, susceptible de provoquer des symptômes tels que nausées, vomissements, diarrhée et éruptions cutanées. Bien que le risque de toxicité au bore d'origine

alimentaire soit faible, il est essentiel de respecter les doses recommandées lors de la prise de Borax ou d'autres compléments alimentaires à base de bore afin d'éviter les effets indésirables.

En conclusion, comprendre l'importance du bore et remédier à toute carence peut avoir un impact significatif sur la santé et le bien-être général. Un apport adéquat en bore par l'alimentation ou la supplémentation peut contribuer à divers processus biologiques, notamment la santé osseuse, la régulation hormonale et les fonctions cognitives. (15)

Détox au borax

Le borax peut jouer un rôle dans la détoxification de l'organisme grâce à sa nature alcaline et à ses propriétés anti-inflammatoires. (16)

Une détox au borax peut aider à neutraliser les déchets acides de l'organisme, favoriser l'élimination des toxines et améliorer la santé globale. Une utilisation régulière de borax peut favoriser une meilleure digestion, une peau plus nette et un regain d'énergie.

Consultez toujours un professionnel de santé avant de commencer une cure détox et veillez à rester hydraté pendant le processus.

Inquiétudes concernant le borax

Les craintes concernant la prise de borax sont exagérées. La dose létale (DL50) de borax est similaire à celle du sel de table.

Un remède simple pour soulager les effets secondaires du borax, tels que les maux d'estomac, la diarrhée et les gaz, consiste à prendre trois capsules ou comprimés de charbon actif le soir avant le coucher.

→ Veillez à boire beaucoup d'eau pendant la première ou les deux premières semaines de prise de borax. Votre corps aura besoin d'une hydratation supplémentaire pour éliminer les toxines.

Borax pendant la grossesse et l'allaitement

© 2026 MISSION SANTÉ — toute reproduction interdite sans autorisation.

Certains organismes de réglementation ont classé le borax comme un risque potentiel pour la reproduction. Son utilisation pendant la grossesse et l'allaitement doit donc être envisagée avec prudence. Cependant, utilisé de manière responsable et modérée, le borax peut offrir de nombreux bienfaits pour la santé.

➔ **Tenir le borax hors de portée des enfants et des animaux domestiques.**

Gardez le borax hors de portée des enfants et des animaux domestiques ; l'ingestion de grandes quantités peut être toxique.

Recherche sur le borax

Des recherches scientifiques sur les bienfaits du borax et du bore pour la santé sont en cours. Des études récentes ont examiné le rôle potentiel du bore dans la santé osseuse, la régulation hormonale et la santé reproductive. (18, 19)

Borax et santé cérébrale

Des recherches récentes suggèrent que le bore, l'oligo-élément présent dans le borax, pourrait jouer un rôle dans le maintien de la santé cérébrale et des fonctions cognitives. (20) Des études ont montré que le bore peut avoir un impact positif sur la mémoire, l'attention et le contrôle moteur. Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour comprendre pleinement le rôle du bore dans la santé cérébrale, l'intégration du borax à votre routine de santé peut contribuer à soutenir les fonctions cognitives et à protéger contre le déclin cognitif lié à l'âge.

Borax et santé de la peau

Les propriétés antifongiques et antimicrobiennes du borax en font un remède naturel bénéfique pour divers problèmes de peau, notamment l'eczéma, le psoriasis et l'acné. (21)

L'application topique d'une solution diluée de borax peut soulager les symptômes et favoriser la cicatrisation. De plus, utiliser le borax comme alternative aux shampoings

et produits de soins de la peau riches en produits chimiques peut contribuer à réduire l'exposition à des ingrédients potentiellement nocifs et à favoriser une peau plus saine.

Borax et santé bucco-dentaire

Grâce à sa nature alcaline et à ses propriétés antimicrobiennes, le borax peut également améliorer la santé bucco-dentaire. Se gargariser avec une solution diluée de borax peut aider à neutraliser l'acidité buccale, réduire l'inflammation et combattre les infections buccales. (22) Ce remède naturel peut être bénéfique pour les personnes souffrant de gencives gonflées, de mauvaise haleine ou d'autres problèmes de santé bucco-dentaire.

Borax pour les athlètes et les performances sportives

Grâce à sa richesse en bore, le borax peut également être bénéfique pour les athlètes et les sportifs. Il a été démontré que le bore contribue à améliorer la coordination musculaire, la force et l'endurance. (23) L'intégration du borax à un programme sportif peut améliorer les performances globales et favoriser la santé osseuse, essentielle pour les athlètes.

Borax et santé oculaire

Utilisé en solution diluée, le borax peut apaiser les yeux irrités et soulager les symptômes d'infections oculaires, comme la conjonctivite. Ses propriétés antimicrobiennes aident à combattre les bactéries et autres agents pathogènes responsables des infections oculaires. Cependant, il est essentiel d'utiliser une solution correctement diluée et de consulter un professionnel de santé avant d'utiliser le borax pour des problèmes oculaires. (24)

Borax et cicatrisation des plaies

Les propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires du borax en font un précieux remède cicatrisant. Appliquer une solution diluée de borax sur les coupures, égratignures et brûlures mineures peut aider à prévenir l'infection et accélérer la cicatrisation. (25)

Nettoyez toujours soigneusement la plaie avant d'appliquer le borax et consultez un professionnel de santé si la plaie est grave ou présente des signes d'infection.

Le borax en agriculture

Le borax est utilisé en agriculture comme source de bore, un micronutriment essentiel à la croissance et au développement des plantes. (26)

Comblent les carences en bore dans les cultures

Il peut être appliqué au sol ou utilisé en pulvérisation foliaire pour combler les carences en bore dans les cultures. Le bore est essentiel à la formation des parois cellulaires, au développement racinaire et au bon fonctionnement des processus métaboliques des plantes. En garantissant des niveaux adéquats de bore dans le sol, les agriculteurs peuvent améliorer le rendement et la qualité des cultures.

Opter pour le borax : une approche plus écologique du nettoyage et de la protection de l'environnement.

Le borax est une alternative écologique aux produits chimiques de synthèse dans diverses applications.

Du nettoyage ménager à la lutte antiparasitaire en passant par les remèdes de santé, le borax offre une solution durable qui réduit l'impact environnemental de nos activités quotidiennes. En choisissant le borax et d'autres produits naturels, nous contribuons à un environnement plus propre et plus sain pour les générations futures.

Conservation de votre solution de borax : conseils et recommandations

En préparant la solution de Walter Last avec de l'eau distillée et en la conservant dans un bocal en verre propre, vous éviterez toute contamination du mélange par des impuretés. Cela maximisera sa durée de conservation. Pour une meilleure conservation, conservez la solution au réfrigérateur et utilisez toujours une cuillère en acier inoxydable propre pour prélever la dose. Si votre solution est trouble ou dégage une odeur désagréable, jetez-la et refaites-en une nouvelle.

Conclusion

Le borax, un composé naturel et polyvalent, est utilisé depuis des années pour traiter divers problèmes de santé et améliorer le bien-être général. Ses propriétés anti-inflammatoires et sa teneur en minéraux, notamment le bore, traitent efficacement l'arthrite, l'ostéoporose, les maladies auto-immunes et les déséquilibres hormonaux. Le borax est une alternative populaire aux produits d'entretien et de soins personnels conventionnels comme le shampoing.

Vous trouverez ci-dessous de nombreux articles de lecteurs d'Earth Clinic partageant leurs expériences personnelles concernant l'utilisation du borax pour traiter divers problèmes de santé. Ces témoignages de première main offrent un aperçu des bienfaits potentiels du borax comme remède naturel contre différentes affections.

32 références et citations sont disponibles à la source (LIEN ICI) avec des centaines de témoignages de traitements.) :

<https://www.earthclinic.com/mobile/remedies/borax-intro.html#Health-Benefits>

Article n° 2.

La conspiration du borax : comment ce remède contre l'arthrite a été déjoué.

Par Walter Last. Source : ICI. Publié le 5 juillet 2017. Son site web : <https://www.health-science-spirit.com> Abrégé pour plus de concision et de lisibilité.

Vous n'imaginez peut-être pas que le borax, ce simple insecticide et détergent à lessive, a le potentiel de faire s'effondrer à lui seul notre système économique. Mais rassurez-vous ; le danger est reconnu et les mesures nécessaires sont déjà prises pour désamorcer la situation. Je vais commencer par l'essentiel, et vous comprendrez ce que je veux dire au fil de l'histoire.

Le borax, un minéral naturel couramment extrait des lacs salés asséchés, est à l'origine d'autres composés de bore manufacturés. Les principaux gisements se trouvent en Californie et en Turquie. Ses noms chimiques sont : tétraborate de sodium décahydraté, tétraborate disodique décahydraté ou borate de sodium.

Le borax est généralement vendu en qualité technique ou agricole, avec une pureté minimale de 99 à 99,5 %. Les impuretés potentielles sont le sodium, le potassium, le calcium, le chlorure, le bicarbonate, le carbonate, le sulfate et le phosphate, mais ne contiennent pas de métaux toxiques ni de métaux lourds. Cette qualité inclut le borax, couramment utilisé comme nettoyant ménager. La qualité pharmaceutique n'est pas plus pure.

Le borax est le sel de sodium de l'acide borique faible. Le sodium étant plus fortement alcalin, une solution de borax est fortement alcaline avec un pH compris entre 9 et 10 (un pH de 7 est neutre). Lorsqu'il est ingéré, il réagit avec l'acide chlorhydrique dans l'estomac pour former de l'acide borique et du chlorure de sodium. La teneur en bore du borax est de 11,3 %, et celle de l'acide borique de 17,5 %. Les composés du bore ingérés sont rapidement et presque entièrement excrétés dans les urines. Autrefois largement utilisé comme conservateur alimentaire, l'acide borique est aujourd'hui interdit dans la plupart des pays. Sa vente au public est également interdite en Australie.

La médecine conventionnelle affirme que le bore n'est peut-être pas essentiel à l'homme, mais la recherche montre que nous en avons besoin. Le bore étant présent dans toutes les plantes et les aliments non transformés, nous n'en sommes pas certains. Une alimentation riche en fruits et légumes fournit environ 2 à 5 mg de bore par jour, mais cela dépend aussi de la région et du mode de culture.

Dans les pays développés, l'apport moyen n'est que de 1 à 2 mg de bore par jour. Les patients hospitalisés peuvent ne recevoir que 0,25 mg de bore par jour.

Les engrais chimiques inhibent l'absorption du bore du sol.

Une pomme biologique cultivée dans un sol fertile peut contenir 20 mg de bore, mais elle peut n'en contenir que 1 mg si elle est cultivée avec des engrais. Ce problème et de mauvais choix alimentaires ont considérablement réduit notre apport en bore par rapport à il y a 50 ou 100 ans.

Des méthodes de cuisson malsaines réduisent la disponibilité du bore dans les aliments. Jeter l'eau de cuisson des légumes élimine la plupart des minéraux. Ce phénomène se produit parfois lors de la cuisson domestique ou industrielle. La sensibilité au gluten et la prolifération de Candida inhibent également l'absorption des minéraux. Ces problèmes rendent fréquents les problèmes de santé dus à une carence en bore.

Effets du bore sur la santé

En raison de leur teneur en bore, le borax et l'acide borique ont fondamentalement les mêmes effets sur la santé. Ils possèdent de bonnes propriétés antiseptiques, antifongiques et antivirales, ainsi qu'une légère action antibactérienne. Le bore est essentiel à l'intégrité et au fonctionnement des parois cellulaires chez les plantes et les animaux.

Le bore est présent dans tout l'organisme, **sa concentration étant la plus élevée dans les glandes parathyroïdes, suivies des os et de l'émail dentaire.** Il est essentiel au bon fonctionnement des os et des articulations et contribue à réguler l'absorption et le métabolisme du calcium, du magnésium et du phosphore grâce à son influence sur les glandes parathyroïdes. Le bore agit sur les parathyroïdes de manière analogue à celle de l'iode sur la thyroïde.

Une carence en bore entraîne une hyperactivité de la parathyroïde, libérant une quantité excessive de parathormone. Cela augmente le taux de calcium sanguin en éliminant le calcium des os et des dents, ce qui entraîne l'arthrose et d'autres formes d'arthrite, l'ostéoporose et la carie dentaire. Avec l'âge, un taux élevé de calcium dans le sang entraîne une calcification des tissus mous, responsable de contractions musculaires et de raideurs. Parmi les autres effets, on peut citer la calcification des glandes endocrines, notamment de la glande pinéale et des ovaires. L'artériosclérose, les calculs rénaux et la calcification des reins peuvent à terme entraîner une insuffisance rénale. Les carences en bore et en magnésium sont particulièrement dommageables pour les os et les dents.

Le bore affecte le métabolisme des hormones stéroïdes, en particulier des hormones sexuelles. Il augmente les faibles taux de testostérone chez les hommes et les taux d'œstrogènes chez les femmes ménopausées. Il joue également un rôle dans la

conversion de la vitamine D en sa forme active, augmentant ainsi l'absorption et le dépôt de calcium dans les os et les dents plutôt que de provoquer la calcification des tissus mous. D'autres effets bénéfiques ont été rapportés, notamment l'amélioration des problèmes cardiaques, de la vision, du psoriasis, de l'équilibre, de la mémoire et de la cognition.

Le Dr Paul-Gerhard Seeger, chercheur allemand spécialisé dans le cancer, a démontré que le cancer débute généralement par la détérioration des membranes cellulaires. Le bore étant essentiel aux membranes cellulaires et sa carence étant répandue, cela peut provoquer des tumeurs. Les composés du bore ont des propriétés antitumorales et sont de « puissants agents anti-ostéoporotiques, anti-inflammatoires, hypolipémiants, anticoagulants et agent anti-néoplasique.»(1)

L'assaut contre le borax

L'arthrite et l'ostéoporose touchent environ 30 % de la population des pays développés. En raison des fractures, principalement de la hanche, l'ostéoporose est responsable de soins hospitaliers de longue durée plus rentables que toute autre maladie. Ces revenus seraient menacés si le traitement à base de bore et de magnésium pour ces maladies devenait connu.

La majeure partie du financement de la recherche provient de l'industrie pharmaceutique. Celle-ci a étouffé les conclusions du Dr Newnham et d'autres études positives sur l'ostéoporose. Au lieu de cela, les fonds sont consacrés au développement de médicaments à base de bore brevetables pour des applications limitées comme la chimiothérapie. D'autres études sont publiées pour discréditer le bore. Par exemple, une expérience en éprouvette a révélé qu'une dose relativement faible d'environ 4 grammes de borax peut endommager les lymphocytes. La plupart des études positives sur le borax proviennent désormais de Chine, du Japon et de Turquie.

Newnham et L.Y. Zhou ont publié deux articles importants sur le borax décrivant leur étude sur l'arthrite au Royal Melbourne Hospital et le traitement de la fluorose osseuse en Chine. Ces essais ont été retirés de PubMed et vraisemblablement censurés. D'autres essais menés par ces auteurs sont toujours disponibles.

De plus, des efforts sont déployés pour diaboliser publiquement le borax en raison de sa prétendue toxicité pour la reproduction et les nourrissons. Par exemple, un « scientifique chevronné » du Groupe de travail environnemental, soi-disant « vert », a été cité comme exagérant les dangers du borax. Il s'agissait d'une campagne délibérée visant à rendre le public reconnaissant de l'interdiction du borax.

L'Union Européenne a lancé une campagne visant à remplacer le produit précédemment vendu sous le nom de Borax pour la lessive et le nettoyage par un « substitut du borax ». En juin 2010, le borax et l'acide borique ont été reclassés dans la catégorie « reprotoxiques de catégorie 2 », ce qui suggère qu'ils peuvent être nocifs pour les fonctions reproductives humaines à fortes doses. L'emballage du produit doit afficher le symbole de la tête de mort. Depuis décembre 2010, ces produits n'étaient plus disponibles à la vente au public au sein de l'UE. Heureusement, les pays tiers disposent encore d'une certaine marge de manœuvre en matière de vente générale. Cette initiative s'inscrit dans le cadre du Système général harmonisé de classification et d'étiquetage des produits chimiques (SGH), qui sera bientôt mis en œuvre. L'Australie est bien avancée dans la préparation de la réglementation visant à mettre en œuvre le SGH pour les produits chimiques industriels, et de nouvelles réglementations sont attendues en 2012 (21).

Aucune crédibilité scientifique ne vient étayer cette affirmation, mais tout est prêt pour que le borax et l'acide borique soient retirés de la vente mondiale. Même les comprimés de bore à faible concentration et moins efficaces sont désormais étroitement contrôlés par l'industrie pharmaceutique et peuvent être restreints à tout moment en vertu de la réglementation du Codex Alimentarius. Il s'agit d'un ensemble de normes, de lignes directrices et de codes de pratique internationaux censés protéger la santé des consommateurs et garantir des pratiques équitables dans le commerce alimentaire.

Note du Dr Robert Yoho md: Après avoir appris tout ça, j'ai paniqué et acheté une grosse boîte de 20 Mule Team Borax. N'oubliez pas que depuis ma retraite, je ne donne plus de conseils médicaux, si ce n'est pour dire que manger un sandwich au Borax est une mauvaise idée. J'en ai salé (très) légèrement de la pastèque et je suis toujours en vie. C'est mon comportement, pas une recommandation.

J'espère que vous aimeriez rencontrer ma copine Boron. Elle a beaucoup souffert de diffamation, mais elle reste une personne sympathique. Cela fait une semaine que nous sommes ensemble, et je prends 1/4 de cuillère à café de son Borax préféré par jour dans un litre d'eau. Mes chevilles se sont améliorées le cinquième jour.

Dernier mot : Paul le polymathe

<https://robertyoho.substack.com/p/289-polymath-paul-pp-introduced-me>

Comme pour l'iode, de nombreuses références au bore sur Internet ont été censurées. « Adrian » était une excellente source, mais il a été supprimé de YouTube. La médecine Rockefeller reléguerait le borax au rang de produit nettoyant toxique et nous ferait considérer l'acide borique comme un insecticide toxique.

Mais notre corps a besoin de bore, et nos sols en sont dépourvus. Associé au magnésium, le borax peut souvent soulager les douleurs arthritiques. Je mets quotidiennement une pincée de borax 20 Mule Team dans une bouteille d'eau. J'utilise également du borax dans l'eau de mon bain, avec du sel d'Epsom. Cela contribue à l'élimination de l'aluminium, à la santé de la peau, à la tolérance à la chaleur, à la dureté des os, etc.

La prise de bore et de magnésium améliore les problèmes arthritiques plus que la plupart des anti-inflammatoires.

Les Israéliens ne souffrent quasiment pas d'arthrite grâce à la teneur incroyablement élevée en bore de leur sol.

Le borax est antifongique ; lorsque je lave mes vêtements avec, je les laisse dans la machine pendant cinq jours sans sentir de moisi.

Un apport adéquat en bore et en magnésium est nécessaire à la production de calcitonine par les glandes parathyroïdes. Le bore permet au calcium osseux de rester en place et de ne pas s'infiltrer dans le sang pour se déposer dans les tissus mous. Le bore renforce considérablement la résistance des os et améliore considérablement la tolérance à la chaleur.

La calcitonine est sécrétée par les glandes parathyroïdes. Le bore indique au calcium osseux de rester en place et de ne pas s'infiltrer dans le sang pour se déposer dans les tissus mous.

Je suis fermement convaincu que le vieillissement est dû à 95 % à l'immunosénescence, qui se manifeste principalement par l'accumulation de fer et de calcium libres dans l'organisme vieillissant. L'autre facteur majeur est un microbiome de plus en plus virulent qui produit des LPS/endotoxines et des lipopolysaccharides nocifs.

Références

- *Boron Compounds Exhibit Protective Effects Against Aluminum-Induced Neurotoxicity and Genotoxicity: In Vitro and In Vivo Study*
- *Summary about boron at the GrowYouthful website.*
- *Summary articles with references HERE and HERE.*
- *HERE is a book reference.*
- *HERE is a traditional medicine reference that recommends 3 mg a day, which may be inadequate.*
- *HERE, HERE, and HERE are videos about boron's benefits.*

The Powerful Health Benefits of Borax: Natural Remedy for Wellness

(Les puissants bienfaits du borax pour la santé : un remède naturel pour le bien-être)

Modified on Jul 22, 2025 | Written by Deirdre Layne

Health Benefits Arthritis Hormones Antifungal Sleep Dosage Use Boron
Deficiency Detox Research Sports Performance Eyes Wounds

<https://www.youtube.com/watch?v=qXqIBVXUI98>

Alternatives au borax : Découvrir d'autres options bénéfiques pour la santé.

Certaines personnes peuvent être gênées par l'ingestion de borax, quelle que soit sa quantité. Dans de nombreux cas, la prise d'un supplément de bore à forte dose peut obtenir des résultats similaires.

Conclusion

Le borax, un composé naturel et polyvalent, est utilisé depuis des années pour traiter divers problèmes de santé et améliorer le bien-être général. Ses propriétés anti-inflammatoires et sa teneur en minéraux, notamment le bore, traitent efficacement l'arthrite, l'ostéoporose, les maladies auto-immunes et les déséquilibres hormonaux. Le borax est une alternative populaire aux produits d'entretien et de soins personnels conventionnels comme le shampoing. Cependant, il est essentiel d'utiliser le borax de manière responsable et de suivre les consignes de consommation et de manipulation.

En cas de doute ou d'inquiétude concernant l'utilisation du borax, consultez un professionnel de santé ou envisagez des alternatives comme les suppléments de bore.

Regardez la vidéo la plus populaire d'Earth Clinic (en anglais), avec plus de 500 000 vues, sur les nombreux bienfaits du borax pour la santé ! Nous vous montrerons également deux façons de préparer une solution de borax.

Vous trouverez ci-dessous de nombreux articles de lecteurs d'Earth Clinic (en anglais) partageant leurs expériences personnelles concernant l'utilisation du borax pour traiter divers problèmes de santé. Ces témoignages de première main donnent un aperçu des bienfaits potentiels du borax comme remède naturel contre différentes affections.

Citations:

1. U.S. Geological Survey. (2018). Boron Statistics and Information. Retrieved from <https://www.usgs.gov/centers/nmic/boron-statistics-and-information>
2. Rio Tinto Borax. (2022). Our Operations. Retrieved from <https://www.borax.com/our-operations>
3. Nielsen FH. Update on human health effects of boron. J Trace Elem Med Biol. 2014 Oct;28(4):383-7. doi: 10.1016/j.jtemb.2014.06.023. Epub 2014 Jul 5. PMID: 25063690.
4. Newnham RE. Essentiality of boron for healthy bones and joints. Environ Health Perspect. 1994 Nov;102 Suppl 7(Suppl 7):83-5.
5. Meacham SL, Taper LJ, Volpe SL. Effects of boron supplementation on bone mineral density and dietary, blood, and urinary calcium, phosphorus, magnesium, and boron in female athletes. Environ Health Perspect. 1994 Nov;102 Suppl 7(Suppl 7):79-82. doi: 10.1289/ehp.94102s779. PMID: 7889886; PMCID: PMC1566644.
6. Penland JG. Dietary boron, brain function, and cognitive performance. Environ Health Perspect. 1994 Nov;102 Suppl 7(Suppl 7):65-72. doi: 10.1289/ehp.94102s765. PMID: 7889884; PMCID: PMC1566632.

7. Travers, R. L., Rennie, G. C., Newnham, R. E., & Hall, D. E. (1990). Boron and arthritis: The results of a double-blind pilot study. *Journal of Nutritional Medicine*, 1(2), 127-132.
8. Pizzorno L. Nothing Boring About Boron. *Integr Med (Encinitas)*. 2015 Aug;14(4):35-48. PMID: 26770156; PMCID: PMC4712861.
9. Naghii MR, Mofid M, Asgari AR, Hedayati M, Daneshpour MS. Comparative effects of daily and weekly boron supplementation on plasma steroid hormones and proinflammatory cytokines. *J Trace Elem Med Biol*. 2011 Jan;25(1):54-8. doi: 10.1016/j.jtemb.2010.10.001. Epub 2010 Dec 3. PMID: 21129941.
10. Orak F, Nazik H, Yalcinkaya KT, Gundes A, Doganer A, Nazik S, Mulayim MK, Ozturk P. Antifungal efficacy of pure boron on yeast and mold isolates causing superficial mycosis. *J Pak Med Assoc*. 2022 Jul;72(7):1330-1334.
11. Pizzorno L. Nothing Boring About Boron. *Integr Med (Encinitas)*. 2015 Aug;14(4):35-48. PMID: 26770156; PMCID: PMC4712861.
12. Last, W. (2011). Borax Conspiracy - Health - Science - Spirit. Retrieved from https://www.health-science-spirit.com/Healing_the_Body/The-Borax-Conspiracy.html
13. American Cleaning Institute. (2022). Borax. Retrieved from <https://www.cleaninginstitute.org/cleaning-tips/laundry/borax>
14. Earth Clinic. (2022). Borax Remedies for Mange in Dogs. Retrieved from <https://www.earthclinic.com/pets/mange-cure-borax.html>
15. USDA. (2019). Boron. In *Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc* (pp. 507-532). Washington, DC: National Academies Press.
16. Sánchez-Rodríguez, M. A., Zacarías-Flores, M., González-Ortiz, L. J., Mendoza-Núñez, V. M., & López-Briones, S. (2018). Boron in human health: Evidence for dietary recommendations and public policies. *Biological Trace Element Research*, 186(1), 31-43.
17. Agency for Toxic Substances and Disease Registry. (2010). Toxicological Profile for Boron. Retrieved from <https://www.atsdr.cdc.gov/toxprofiles/tp26.pdf>
18. Biță A, Scorei IR, Bălșeanu TA, Ciocîlteu MV, Bejenaru C, Radu A, Bejenaru LE, Rău G, Mogoșanu GD, Neamțu J, Benner SA. New Insights into Boron Essentiality in Humans and Animals. *Int J Mol Sci*. 2022 Aug 15;23(16):9147.
19. Uluisik I, Karakaya HC, Koc A. The importance of boron in biological systems. *J Trace Elem Med Biol*. 2018 Jan;45:156-162.
20. Penland, J. G. (2018). Boron in human nutrition and its potential for interaction with selenium and iodine. In T. F. Omaye (Ed.), *Nutrition and Health in a Developing World* (pp. 69-89). Boca Raton, FL: CRC Press.
21. Orak F, Nazik H, Yalcinkaya KT, Gundes A, Doganer A, Nazik S, Mulayim MK, Ozturk P. Antifungal efficacy of pure boron on yeast and mold isolates causing superficial mycosis. *J Pak Med Assoc*. 2022 Jul;72(7):1330-1334.
22. Sayin Z, Ucan US, Sakmanoglu A. Antibacterial and Antibiofilm Effects of Boron on Different Bacteria. *Biol Trace Elem Res*. 2016 Sep;173(1):241-6.
23. Ferrando AA, Green NR. The effect of boron supplementation on lean body mass, plasma testosterone levels, and strength in male bodybuilders. *Int J Sport Nutr*. 1993 Jun;3(2):140-9.
24. Karaca U, Pinar SG, Savran M, Usta G, İlhan İ, Ozkaya D, Avci M. The Possible Protective Effect of Boric Acid in an Alkaline-Induced Corneal Neovascularization Rat Model. *Biol Trace Elem Res*. 2022 Dec;200(12):5127-5133.
25. Nzietchueng RM, Dousset B, Franck P, Benderdour M, Nabet P, Hess K. Mechanisms implicated in the effects of boron on wound healing. *J Trace Elem Med Biol*. 2002;16(4):239-44.
26. Shireen F, Nawaz MA, Chen C, Zhang Q, Zheng Z, Sohail H, Sun J, Cao H, Huang Y, Bie Z. Boron: Functions and Approaches to Enhance Its Availability in Plants for Sustainable Agriculture. *Int J Mol Sci*. 2018 Jun 24;19(7):1856.

Références:

1. Nielsen, F. H. (2014). Update on human health effects of boron. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 28(4), 383-387.
2. Devirian, T. A., & Volpe, S. L. (2003). The physiological effects of dietary boron. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 43(2), 219-231.

3. Hunt, C. D. (2012). Dietary boron: Progress in establishing essential roles in human physiology. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 26(2-3), 157-160
4. This source provides information on the importance of dietary boron in human health.
5. United States Department of Agriculture (USDA) FoodData Central.
6. Rainey, C. J., Nyquist, L. A., Christensen, R. E., Strong, P. L., Culver, B. D., & Coughlin, J. R. (1999). Daily boron intake from the American diet. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(3), 335-340.

Foire aux questions sur le borax

Quels sont les bienfaits du borax pour la santé ?

Le borax offre des bienfaits pour la santé, notamment le soulagement de l'arthrite, l'équilibre hormonal et le traitement d'infections comme le candida. Il favorise également la santé osseuse et réduit l'inflammation.

La consommation de borax est-elle sans danger ?

Utilisé à petites doses contrôlées, le borax est considéré comme sûr. Cependant, il est important de consulter un professionnel de santé avant toute consommation.

Quel est le dosage recommandé de borax ?

Le dosage général est de ¼ de cuillère à café de borax dans 1 litre d'eau pour les hommes et de ⅓ de cuillère à café pour les femmes. Commencez par de petites quantités et augmentez progressivement.

Le borax peut-il être utilisé pour traiter les infections fongiques ?

Oui, les propriétés antifongiques du borax le rendent efficace dans le traitement d'infections comme le candida albican, la teigne et le pityriasis versicolor, en application topique ou en petite quantité.

Comment le borax favorise-t-il la santé osseuse ?

Le bore présent dans le borax contribue à réguler le calcium et le magnésium, essentiels à la densité osseuse et à la santé des articulations, ce qui le rend bénéfique pour des affections comme l'arthrite et l'ostéoporose.

L'utilisation du borax a-t-elle des effets secondaires ?

À forte dose, le borax peut provoquer des nausées, des vomissements ou des diarrhées. Il est important de respecter les doses recommandées et de surveiller l'apparition d'éventuels effets secondaires.

Quels sont les effets secondaires courants du borax ?

Les effets secondaires typiques comprennent : irritation cutanée, gêne nerveuse, diarrhée, démangeaisons cutanées, accélération du rythme cardiaque, transpiration excessive, nausées, crampes musculaires, douleurs rénales, maux de tête, anxiété, dépression et aggravation des symptômes du syndrome prémenstruel.

Le borax peut-il provoquer des changements hormonaux ?

Oui, le borax peut affecter l'équilibre hormonal, augmentant potentiellement les taux d'œstradiol et de testostérone, entraînant des sautes d'humeur, de l'anxiété et une aggravation des symptômes du syndrome prémenstruel.

Comment le borax détoxifie-t-il l'organisme et quels en sont les symptômes ?

Le borax peut initier un processus de détoxification, qui peut se manifester par des symptômes pseudo-grippaux, notamment des maux de tête et un malaise général.

Le borax est-il sans danger pour la santé ?

Bien que le borax soit reconnu comme bénéfique pour divers problèmes de santé, son innocuité dépend de la tolérance individuelle et d'une utilisation appropriée. Il est essentiel de commencer par de petites doses et de surveiller l'apparition d'éventuels effets indésirables.

Comment puis-je réduire le risque d'effets secondaires liés à l'utilisation du borax ?

Pour minimiser les effets secondaires, commencez par une faible dose de borax, augmentez progressivement et assurez-vous d'une hydratation adéquate. La prise de suppléments de magnésium peut également contribuer à réduire les effets

secondaires, en particulier chez les personnes présentant un faible taux de magnésium.

Quels remèdes sont efficaces pour soulager les effets secondaires du borax ?

Le charbon actif peut soulager les troubles digestifs, tandis que boire beaucoup d'eau ou de tisane favorise l'élimination des toxines. Les bains de sel d'Epsom apportent magnésium et détente, et les traitements topiques comme les bains à l'huile de ricin ou au vinaigre de cidre peuvent apaiser les réactions cutanées.

Existe-t-il des alternatives au borax pour compléter le bore ?

Oui, si le borax ne convient pas, des alternatives comme les suppléments de bore ou le fructoborate de calcium peuvent être utilisés pour apporter le bore nécessaire. Cependant, il est important de noter que ces alternatives peuvent nécessiter des doses plus élevées que le borax pour obtenir des effets comparables.

Que dois-je faire si je ressens des effets secondaires graves liés au borax ?

En cas d'effets secondaires graves, cessez immédiatement l'utilisation du borax et consultez un professionnel de santé.

Le borax peut-il affecter la santé rénale ?

Oui, l'un des effets secondaires du borax est la douleur rénale, ce qui indique un stress potentiel sur la fonction rénale. La prudence est de mise, en particulier pour les personnes souffrant de maladies rénales préexistantes.

Le borax est-il moins toxique que le sel de table, comme le suggèrent certaines sources ?

Bien que le borax et le sel de table aient des doses létales (DL50) similaires, impliquant des niveaux de toxicité comparables, il est essentiel d'aborder l'utilisation du borax avec prudence. Un dosage approprié est crucial pour éviter les effets secondaires ou la toxicité potentielle. Comme pour toute substance, la

compréhension et le respect des dosages recommandés sont essentiels pour une utilisation sûre.

Pierre Des Lauriers

www.missionsante.org/

info@missionsante.org

© MISSION SANTÉ

DISCLAIMER — Les informations partagées ici proviennent de près de 60 ans d'expérience en médecines alternatives et complémentaires, ainsi que de réflexions personnelles. Elles ne remplacent pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Consultez toujours un professionnel de santé qualifié avant d'interrompre ou de modifier un traitement. L'auteur et le site ne sauraient être tenus responsables des conséquences directes ou indirectes liées à l'utilisation de ces informations.

© 2026 MISSION SANTÉ — toute reproduction interdite sans autorisation.