

(en français plus bas)

Oxidative stress causes, on a low or medium scale, **the denaturation (or oxidation) of many elements of our body**: proteins, lipids and sugars. It is this **denaturation that causes the "rust" of tissues, muscles, arteries, as well as nerve and brain cells.**

This oxidation occurs naturally and plays a role in the aging process. However, external substances, such as cigarette smoke, EMFs, pesticides, and ozone, can also cause the **massive formation of free radicals in the body and thus create premature aging along with a myriad of negative effects on our health.**

In short, these impacts can affect:

- our level of **energy**,
- our level of **attention and concentration**,
- the quality of our **sleep**,
- the **aging of our cells including the skin**,
- our level of **stress and our ability to anchor ourselves** in the present moment.

And this, regardless of our age. For babies and children, it is more worrying!

De nombreux experts pensent que les **dommages mitochondriaux causés par les CEM sont un facteur majeur.**

Le stress oxydatif provoque, à faible ou à moyenne ampleur, la **dénaturation (ou l'oxydation) de nombreux éléments de notre corps : protéines, lipides et sucres.** C'est cette dénaturation qui **engendre la** <

rouille » des tissus, muscles, artères, de même que les cellules nerveuses et cérébrales.

Cette oxydation se produit naturellement et joue un rôle dans le processus de vieillissement. Toutefois, les **substances externes, telles que la fumée de cigarette, les OEMA, les pesticides et l'ozone, peuvent également provoquer la formation massive de radicaux libres dans le corps et ainsi créer le vieillissement prématuré ainsi qu'une myriade d'effets négatifs sur la santé.**

En bref, ces impacts peuvent affecter :

- notre niveau d'**énergie**,
- notre niveau d'**attention** et de **concentration**,
- la qualité de notre **sommeil**,
- le **vieillissement de nos cellules** incluant la peau,
- notre niveau de **stress**,
- notre capacité à s'ancrer dans le moment présent.

Et ce, peu importe notre âge. Pour les bébés et les enfants, c'est davantage préoccupant!