

Une ALIMENTATION SAINES

On sait maintenant que 45 % des cancers sont d'origine alimentaire. Aujourd'hui - et cela continue de s'aggraver - déjà plus d'un français sur trois est victime d'allergies.

Alors, quelles sont les précautions à prendre en ce domaine ?

La migration toxique des emballages

Les "magnifiques" emballages (packaging) que nous proposent les fabricants afin d'attirer notre attention, puis notre convoitise et pour nous faire passer à l'acte d'achat ne sont pas sans risque pour les aliments qu'ils contiennent.

Verre, bois, carton, papier, plastiques, métal ferreux, aluminium... leur fonction initiale est pourtant de protéger les contenus de tout contact avec les micro-organismes (germes, bactéries, poussières...), gaz (oxygène...) ou l'humidité, susceptibles de les détériorer ou de les contaminer... dans le but, entre autre, de maintenir leur fraîcheur et d'augmenter leur durée de vie avant utilisation.

réglementation et mesure

Encore balbutiante en l'état, la réglementation est en pleine évolution au vu des travaux engagés par l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments).

En ce qui concerne la consommation humaine la législation évalue la sécurité alimentaire et examine les caractéristiques d'un produit et non la façon dont il a été fabriqué.

Sont pris en compte : la toxicité, le potentiel allergène et la composition nutritionnelle.

Tous les aliments susceptibles de contenir des éléments allergènes ou dont la composition nutritionnelle a été modifiée doivent le préciser sur leur étiquetage. Beaucoup reste cependant à faire car ce ne serait pas moins de 100.000 substances susceptibles de présenter des risques alimentaires contre les 2000 actuelles ayant fait l'objet d'une étude toxique !

Les paramètres pris en compte sont :

- la migration globale qui doit être inférieure à 10 mg par dm² de surface en contact avec l'aliment (toutes substances confondues) ou de 60 mg par kilo d'aliment.

- les migrations spécifiques (LMS) au cas par cas lorsque les substances sont déclarées toxiques et en rapport avec cette toxicité.

- les plastiques

PVC, polyéthylènes, PET, polypropylènes, polystyrènes...c'est la gamme d'emballages la plus encadrée pour son usage d'emballage alimentaire, et les tests obligatoires avant autorisation de mise sur le marché doivent être validés par l'AESA (Autorité Européenne de Sécurité des Aliments).

Toute nouvelle molécule doit être testée toxicologiquement au sens où y sera associée une valeur limite de migration afin que le consommateur n'ingère jamais une dose journalière (DJA) pouvant lui occasionner des troubles de santé connus.)

- l'aluminium

L'aluminium est partout : *eau (les sels d'aluminium sont utilisés dans les stations de traitement pour faciliter la décantation), adjuvants de produits culinaires industriels, viennoiseries, ustensiles et contenants alimentaires (papier aluminium, batterie de cuisine, canettes de boisson...), vaccins (hydroxyde d'aluminium), lait en poudre pour bébé (même dans certaines gammes bio ?!), dentifrices, cosmétiques, produits d'hygiène...*

On sait également que des molécules de ce métal peuvent être transférées vers les aliments acides et salés qu'ils contiennent.

L'Europe a tiré la sonnette d'alarme et conseille de ne pas absorber plus d'un milligramme d'aluminium par semaine ; mais comment évaluer la dose réelle à laquelle nos organismes sont soumis ?

La surdose de ce métal dans l'organisme par voie cutanée ou par ingestion aboutit à sa fixation dans le cerveau et il a été démontré que c'est en rapport avec l'apparition précoce et le développement inquiétant de la maladie d'Alzheimer.

En effet, la publication en 2000, des résultats d'une étude de l'Inserm (U330) a mis en évidence le risque accru de démences (notamment des maladies d'Alzheimer) chez des personnes résidant dans des zones où l'eau distribuée est riche en aluminium.

La Direction générale de la santé a saisi l'Institut de veille sanitaire (InVS) et l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) pour réaliser une analyse critique des risques liés à la consommation d'aluminium en France et si nécessaire, des recommandations pour améliorer les connaissances et pour réviser les dispositions réglementaires (eau et alimentation).

L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) ayant également engagé une réflexion sur l'aluminium dans les produits de santé, pour la première fois en France, l'InVS, l'Afssa et l'Afssaps se sont associés pour organiser une expertise nationale.

En attendant, la chasse aux surdoses d'aluminium et aux produits qui en contiennent est plus que jamais d'actualité.

- les phtalates

Couramment employés comme plastifiants du PVC, mais aussi dans les joints d'étanchéité des couvercles, les phtalates sont des lipides organiques ayant tendance à migrer vers les aliments gras ou huileux.

Même si les études actuelles indiquent que leur ingestion à faible dose ne présente pas de toxicité aiguë, l'exposition à long terme à ces molécules entraîne des effets endocriniens tels que la baisse de fertilité masculine, de cancers des testicules et une augmentation d'anomalies congénitales.

- l'ESBO

L'huile de soja époxydée n'est à priori pas géno-toxique à faible dose, d'où son autorisation comme additif pour les plastiques à usage alimentaires notamment. A haute température (ce qui devient le cas dans la fabrication des PVC ou pour cuire les vernis des boîtes de conserve), l'ESBO peut cependant générer des réactions créant des substances toxiques.

- même les bocaux en verre !

A première vue, ce mode de conservation des aliments semble présenter toutes les garanties quant à son innocuité, car le verre est réputé matériau à la fois inerte, stable et parfaitement sain.

C'est sans compter avec les couvercles et leurs joints qui assurent l'étanchéité pour éviter toute oxydation du contenu !

Or, ces joints sont le plus souvent constitués de PVC additionnés de phtalates, adipates ou ESBO, autant de composants susceptibles de migrer facilement vers les aliments.

Avertissement

Nous ne pouvons qu'attirer l'attention des mamans à ce sujet sur les « petits pots » destinés aux bébés à l'organisme particulièrement fragile et représentant quelquefois la plus grosse part de leur alimentation.

Pour l'alimentation des adultes, les produits de consommation courante les plus touchés sont : *les sauces, condiments, préparations diverses, légumes...* la palme reviendrait aux condiments chinois, vietnamiens ou indiens.

- les conserves métalliques

Le diglycidyl-éther de biphenol-A ou « Badge » est une matière première utilisée dans la fabrication de revêtement à base de résines époxydiques et d'organosol pour les boîtes. Mutagène in vitro, son activité toxique n'a pas encore été prouvée in vivo.

Il a été analysé dans la phase huileuse de conserves de thon, sardine et anchois à l'huile (au total 142 échantillons provenant du marché de détail en Suisse) par chromatographie liquide avec vérification de sa conformité par spectrométrie de masse. Les résultats obtenus ont d'abord été exprimés en mg/ kg de phase huileuse puis extrapolés sur le contenu total de la boîte (en divisant par 2,5 car environ 40 % du contenu de la boîte est de l'huile).

Les concentrations calculées dépassaient la limite légale suisse (non détectable, avec un seuil de détection à 0,02 mg/ kg) dans plus de 60 % des échantillons, allant jusqu'à excéder mille fois cette limite !

Puis des tests de stabilité du Badge dans l'huile en contact avec un milieu acide ont été effectués. Ils semblent indiquer que ce composé est peu dégradé lors de son passage dans l'estomac, lorsqu'il est contenu dans des aliments à base d'huile.

Et les marchés ?

Le meilleur y côtoie malheureusement le pire : l'on y trouve de moins en moins de petits producteurs locaux vendant directement leurs produits, et pléthore de camelots qui en guise d'authentique vous « fourguent » au prix fort des fruits et légumes ou oeufs issus de filières de production intensive !

Donnez-vous donc les moyens de faire le tri...



Codification des oeufs frais.

Les contenants alimentaires provisoires

Le **bisphéno**l A (BPA) est une molécule qui fait partie des composés organiques aromatiques.

Cette substance est connue pour s'extraire des plastiques nettoyés avec des détergents puissants ou utilisés pour contenir des acides, ou des liquides à hautes températures.

Le BPA peut être contenu dans les plastiques alimentaires (polycarbonates), biberons, revêtements des boîtes de conserves, des cannettes, emballages alimentaires, barquettes...

Sa généralisation dans les plastiques en contact avec des aliments depuis plusieurs dizaines d'années explique sa présence aujourd'hui chez presque tous les humains testés aux Etats-Unis !

Les premières preuves de l'action oestrogénique du bisphénol A remontent déjà aux années 1930 où sa responsabilité comme inhibiteur hormonal a été démontrée pour des concentrations de l'ordre de 2 à 5 ppm (partie par million) dans des études sur des cellules cancéreuses animales et humaines.

- même dans les biberons en plastique !

Le Canada les a interdits suite aux résultats convergents de plusieurs études prouvant que ce produit migrerait de façon suffisamment significative vers le lait des biberons en plastique administré plusieurs fois par jour aux nourrissons. Ce transfert du **bisphéno**l A est favorisé par la phase de chauffe du biberon. La fragilité particulière des organismes des très jeunes enfants, même si les concentrations en BPA sont faibles, pousse donc à n'utiliser que des biberons en verre avec des tétines en caoutchouc naturel.

Que faire ?

Le principe de précaution voudrait d'utiliser le verre (biberons, conserves, bouteilles...) ; et lorsque le plastique est incontournable de le choisir « garanti sans BPA », ou d'opter pour le polypropylène.

L'Afssa ou "Le tango sanitaire" !

L'Afssa (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) qui porte

décidemment assez mal son nom, concluait jusqu'à présent d'après les études qu'elle avait rassemblées, à l'innocuité du **bisphénol A**.

Sur son avis, le Ministre de la Santé avait jugé qu'il n'y avait pas matière à intervenir.

En 2009, neuf sénateurs ont alors déposé une proposition de loi visant à interdire les plastiques alimentaires contenant cette molécule.

A la suite de quoi, l'**Afssa** annonce qu'elle va rouvrir le dossier, entendant ainsi tous ceux qui sont convaincus que l'exposition répétée à cette substance nous expose à de graves problèmes de santé.

Depuis, l'Afssa nous fait part de sa « préoccupation ».

Dans un nouvel avis, elle reconnaît des « effets subtils » de ce produit sur de jeunes rats exposé in utero et pendant leurs premiers mois de vie.

Ainsi, le travail d'expertise continue ; en attendant il nous est conseillé de ne pas « trop chauffer » les aliments dans ce type de plastique, notamment les biberons !

Au même moment, l'**INRA** de Toulouse publie une étude dans laquelle ses chercheurs mettent en évidence la toxicité du BPA sur l'intestin et ce à des doses 10 fois inférieures à la dose journalière admissible (DJA) considérée jusque là comme inoffensive pour l'homme.

En Mai 2010, ce sera tour de l'**Efsa** (Agence Européenne de Sécurité des Aliments) de se prononcer sur le sujet.

En attendant, plusieurs villes (Paris, Toulouse, Nantes, Besançon...) ont pris la précaution de retirer les biberons à risques de leurs crèches.

Le recyclage façon "industriel de l'agro-alimentaire"

Certains industriels de l'industrie agro-alimentaire déclinent la filière recyclage au-delà de toutes les espérances !!!

En effet, ils intègrent de l'huile de moteur dans la fabrication des produits alimentaires...

Des préparations alimentaires auraient été conçues avec un mélange d'huiles de moteur et d'huile de tournesol.

Ce serait fin février 2008 que l'entreprise Saipol (propriétaire de Lesieur) numéro un de la transformation des oléagineux a réceptionné dans son usine de Sète une cargaison de 2.800 tonnes d'huile de tournesol brute en provenance d'Ukraine. Une cargaison elle-même issue d'un lot de 40.000 tonnes livré également aux Pays-Bas, en Italie et en Espagne.

Ce lubrifiant s'est retrouvé ainsi incorporé à un lot de 40.000 tonnes d'huile de tournesol, ayant servi à la préparation d'un nombre indéterminé de produits n'ayant jamais été retirés des rayons français, tels que : mayonnaise, vinaigrette industrielle, conserves à l'huile et autres plats cuisinés.

Un mois plus tard, l'entreprise est avertie par un industriel du nord de l'Europe, destinataire du même lot, de la présence d'huile de moteur mélangée à l'huile de tournesol. Le 21 avril 2008, soit un mois après avoir été informée du problème, et deux mois après avoir reçu l'huile frelatée, Saipol prévient enfin la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) française.

La cupidité sans limites des grosses industries n'est pas nouvelle, mais après le Grenelle de l'Environnement on a du mal à comprendre que des aliments

contenant près de 10 % d'huile frelatée soient restés autorisés à la vente !

En effet, la Répression des fraudes et la Commission européenne a lancé une alerte et une demande de retrait des produits concernés des rayons, mais le 2 mai 2008, la Commission européenne fait une recommandation autorisant la vente de tous les aliments contenant moins de 10 % d'huile frelatée arguant que "l'huile ne présentait pas un risque de toxicité aigüe l'huile utilisée comme lubrifiant n'ayant pas reçu ses additifs les plus toxiques...", et que donc un humain peut en avaler jusqu'à 1,2 grammes par jour...

Cet exemple finira peut-être de vous convaincre de préparer vous-même vos repas avec des sous-produits dont vous connaissez et êtes sûrs à la fois de la provenance et de la composition.

Légumes et fruits

Bon à savoir pour commencer...

- Un verre de jus d'orange contient presque autant de sucre qu'un verre de coca ;
- Ce même verre contient 5 fois moins de vitamine C qu'une portion de radis noir, 6 fois moins que le poivron rouge et 7 fois moins que le cassis...

Et si vous aimez les oranges, mangez-les entières, car les fibres - qui ne sont pas présentes dans le jus - ralentissent pourtant l'absorption du sucre et évitent un pic de glycémie.

les pesticides

Ces molécules encore très utilisées malgré les mesures d'interdiction ou de réglementation prises ces dernières années, aboutissent dans l'organisme du consommateur sous forme de résidus :

- dans l'air,
- dans l'eau,
- dans les fruits et légumes.

Nous ne reviendrons pas sur la façon de filtrer efficacement les pesticides contenus dans l'eau du réseau, déjà détaillée plus haut.

Dans l'air

Une étude conjointe de l'Ineris et de l'université Paris-V sur l'exposition des enfants franciliens aux pesticides révèle que 94 % des logements comportaient des traces dans l'air d'au moins un produit de type pesticide, dont certains sont pourtant interdits)...

Elle portait sur 130 enfants répartis dans toute l'Ile-de-France, 73 vivant en pavillon et 57 en appartement.

Un total de 31 composés (insecticides, herbicides et fongicides) a été pris en compte et les prélèvements ont été effectués dans l'air, sur les poussières au sol et sur les mains des enfants tandis que les produits du métabolisme des insecticides étaient recherchés dans les urines.

On a détecté :

- des insecticides (93 % des cas) ; le ***lindane***, un insecticide pourtant interdit en France, était le pesticide le plus fréquemment retrouvé dans l'air de 88 % des logements.
- des fongicides pour les plantes dans 30 % des cas,
- des herbicides (32 % des cas).

Dans les fruits et légumes

Les analyses récentes de 2008 établissent que plus de 30 % des fruits et légumes proposés à la vente en France contiennent des doses de pesticides très largement supérieures aux seuils maxima autorisés et que chaque français en absorbe 1,5 kg par an à travers son alimentation !

A titre d'exemple on peut trouver jusqu'à 4 sortes de pesticides sur des fraises. Selon les tests de la DGCCRF (Direction Générale de la Consommation et de la Répression des Fraudes) 6,3 % des échantillons légumes sont non conformes, car excédant la LMR (Limite Maximum Recommandée).

Les fruits sont encore plus imprégnés de pesticides puisque 58,6 % des échantillons comportaient des résidus à des teneurs importantes mais inférieures au maximum autorisé et 5,5 % étaient non conformes.

Bon à savoir...

Lorsque vous achetez des fruits présentés en caissettes où emballés, sachez décrypter les étiquettes :

- Si elle comporte quatre chiffres commençant par "3" ou "4" cela signifie que le fruit a été cultivé en intensif, à savoir avec des engrais chimiques.
- Si elle comporte 5 chiffres, dont le premier est "8", le produit a été génétiquement modifiée.
- Si elle comporte 5 chiffres, dont le premier est "9", cela signifie que le produit a été cultivé de façon traditionnelle, sans pesticides et sans fumier.

Effets sur la santé

Ce sont des perturbateurs endocriniens notoires et cancérogènes soupçonnés.

Une vingtaine d'experts de la commission d'orientation du PNSE, concluent dans un rapport préliminaire : *«Malgré les progrès diagnostiques et thérapeutiques si prometteurs des trente dernières années, on observe une augmentation sensible de l'incidence de certains types de cancers, indépendamment du vieillissement de la population et des conséquences connues du tabagisme.*

L'incidence globale des cancers, quant à elle, a crû de 35 % en vingt ans en France, à âge égal. La diffusion de certains polluants dans nos milieux de vie et leur accumulation dans certains vecteurs d'exposition (l'alimentation, en particulier), du fait des activités industrielles, de leur présence dans de nombreux produits de consommation courante ou des pratiques agricoles de culture intensive, ne constitueraient-elles pas une des causes de cette inquiétante évolution ?».

Dans l'eau

Selon un rapport de 2002 publié par l'Institut français de l'environnement (IFEn), *«90 % des stations situées sur des eaux de surface et 58 % de celles surveillant des eaux souterraines sont touchées par la présence de pesticides».*

Et les agriculteurs ne sont pas les seuls responsables : jardiniers du dimanche, collectivités locales ou SNCF ne sont pas les derniers à utiliser, entre autres, les herbicides.

Dans les régions d'élevage intensif comme la Bretagne, c'est l'épandage des lisiers sur les sols agricoles qui représente l'équivalent de 45 kilos de nitrates par français chaque année.

Résultat : des tonnes de micro algues puantes qui prolifèrent sur les plages bretonnes et étouffent les écosystèmes, des eaux du robinet rendues impropres à la consommation, dangereuses pour la santé des femmes enceintes et des nourrissons.

Chaque année, plus de 500.000 euros sont dépensés pour lutter contre les marées vertes, et certains commencent à se demander s'il ne serait pas plus malin de changer nos méthodes agricoles plutôt que d'en réparer les dégâts.

Dans l'air

La Mutualité sociale agricole (MSA) estimait à 20 % la part d'utilisateurs de produits phytosanitaires souffrant de troubles divers après leur manipulation. En première ligne, les viticulteurs et les arboriculteurs (avant d'être consommée, une pêche peut avoir subi en moyenne 22 traitements), qui procèdent à des épandages massifs de ces produits.

Les pathologies neurologiques comme les maladies de Parkinson et d'Alzheimer semblent frapper davantage les agriculteurs que le reste de la population et certaines leucémies, ou cancers de la vessie, du pancréas, du rein, du cerveau, lymphomes, sarcomes... sont jusqu'à deux fois plus répandus chez les paysans que dans le reste de la population.

Un film manifeste

"Nos enfants nous accuseront !"

Le réalisateur Jean-Paul Jaud relate les méfaits de l'alimentation moderne et ses conséquences sur la santé.

En voici la bande annonce :

Dans le petit village français de Barjac au pied des Cévennes, le maire a décidé de faire face et de réagir en faisant passer la cantine scolaire en bio. Ici comme ailleurs, la population est confrontée aux angoisses contre la pollution industrielle, aux dangers de la pollution agro-chimique. Ici commence un combat contre une logique qui pourrait devenir irréversible, un combat pour que demain nos enfants ne nous accusent pas.

L'alcool et le vin

De nombreux vins sont « dopés » au SO² (surtout les blancs), entraînant des maux de tête, pour ce qui concerne la partie symptômes.

L'alcool est dangereux pour les enfants ; un taux dans le sang « toléré » par un adulte peut entraîner chez eux une baisse du sucre dans le sang (hypoglycémie) et des convulsions (crise d'épilepsie).

Une gorgée d'un alcool fort, comme le Calvados par exemple, que l'on préconisait à une époque « de mettre dans les biberons », peut déjà être la cause d'une intoxication alcoolique chez un enfant de 10 kilos.

Les intrants ou additifs des vins

Près de 50 produits chimiques de synthèse peuvent entrer dans la composition d'un vin. Une association a efficacement résumé la chose dans une infographie détaillant les produits autorisés selon le type de vin conçu.

Les vins conventionnels, soit la majorité de la production viticole, peuvent ainsi recourir à 47 additifs différents, tandis que les vins naturels, à l'autre bout du spectre, ne s'en autorisent éventuellement qu'un seul, à faible dose : le dioxyde de soufre (curieusement, c'est d'ailleurs le seul additif dont la présence doit être mentionnée sur l'étiquette).

Entre les deux, les vins « bio » peuvent jongler avec 35 additifs !!!

Et cette liste n'intègre pourtant pas les éventuels résidus de pesticides détectables dans certains vins, mais seulement les produits délibérément introduits. Encadrés, réglementés, les additifs en question ne "sont pas nocifs" selon les critères de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), qui définit notamment les doses journalières admissibles (DJA) par personne.

Comment les « doses journalières admissibles » sont-elles régulièrement dépassées ?

Par exemple par l'ingestion de plusieurs aliments distincts contenant un même additif – ou de plusieurs additifs distincts contenus dans un même aliment. Le dioxyde de soufre (noté E220 sur les emballages) est, par exemple, largement utilisé dans l'agroalimentaire : on le retrouve dans : *les vinaigres, les fruits secs, les viandes, les gelées utilisées en charcuterie, les bières, les confiseries, confitures, fruits confits, marmelades... et, bien sûr, dans le vin.* Pour ce seul additif, un million de Français dépasseraient la dose journalière admissible.

De même, lorsque plusieurs additifs sont employés conjointement – comme cela est souvent le cas pour le vin, avec son éventail de 47 additifs potentiels – il semble difficile d'estimer l'innocuité du cocktail final.

L'avis d'un chimiste

Raphaël Haumont, chimiste et chercheur à la faculté d'Orsay (91), également directeur du Centre français d'innovation culinaire, a examiné de près la liste des additifs autorisés dans le vin : il commente :

« C'est vraiment une formulation chimique. Ils rajoutent par exemple des acides, des bases... Le but est d'avoir un produit le plus stable possible, avec un Ph constant. Cela limite les variations d'acidité et uniformise le tout. C'est très pratique : vous êtes sûr d'avoir cinq millions de bouteilles pratiquement identiques...

... Ils veulent aussi maîtriser l'oxydation, d'où l'acide ascorbique – de la vitamine C – et les agents antibrunissement. Le vin blanc va être très, très blanc... A côté du collage au blanc d'œuf, il y a des techniques de séparation, de dilution et de concentration, comme la dialyse ou l'osmose. Là c'est de la grosse industrie, pour isoler les particules et obtenir des jus un peu magiques, sans aucun résidu... C'est une maîtrise parfaite, vers la standardisation agroalimentaire. »

Sur la question d'éventuels risques sanitaires :

« On peut se demander s'il y a besoin de plusieurs sources de sulfites : bisulfite d'ammonium, bisulfite de potassium... Ça devient de la formulation chimique complexe. Comment être certain qu'on ne dépasse pas les doses critiques ? ... Il y a aussi des ajouts de substances minérales, comme les citrates de cuivre, qui appartiennent à la famille des compléments alimentaires sous surveillance. On pourrait les remplacer par des citrates de sodium... sans cuivre ! »

Certains additifs éveillent enfin une franche méfiance chez le scientifique :
« *Il y a certains produits artificiels dont on peut se demander si on a assez de recul, comme ces épaississants à base de cellulose modifiée, qui stabilisent les préparations, donnent une texture plus visqueuse... mais entraînent aussi des groupements carboxymethyls synthétiques, utilisés dans l'industrie du textile... .. Je suis surtout très méfiant envers les enzymes : elles vont détruire les chaînes moléculaires et contribuer à amalgamer le tout, comme pour ces bâtonnets de poisson ou ces jambons premiers prix qu'on trouve en supermarché... Mais nous aussi, nous sommes constitués de ces chaînes ! Il faut vraiment être vigilant avec certaines enzymes.* »

Bière à l'arsenic ?

Selon une étude récente (publiée le 7 avril 2013), la bière allemande, brassée selon une tradition vieille de plusieurs siècles, contient souvent l'arsenic !

Selon les chercheurs auteurs de cette publication, le métal lourd est en contact avec la bière à travers le processus de filtration.

Ils ont testé près de 150 bières de marques différentes et y ont détecté jusqu'à 24 microgrammes de litres d'arsenic.

C'est bien au-dessus de la limite autorisée dans l'eau potable en Allemagne (10 microgrammes par litre), selon Mehmet Coehlan du Weihenstephan Centre de recherche de Brew sur la qualité des aliments à l'Université Technique de Munich à Freising.

Bonne nouvelle : ces niveaux diminuent progressivement au fil des années et, il y aurait plus de risques de s'intoxiquer à l'alcool que d'être empoisonné à l'arsenic, d'après eux.

Coca & sodas...

Ce qui se passe dans votre corps après avoir bu un Coca :

Une dizaine de minutes plus tard...

- vous avez avalé l'équivalent de 10 morceaux de sucre ! [1] En principe, vous devriez vomir d'écœurement [2] Mais l'acide phosphorique contenu dans la boisson gazeuse masque le sucre par un goût acidulé, donnant ainsi l'illusion de désaltérer. [3]

Après une vingtaine de minutes...

- le taux de sucre du sang augmente brutalement, mettant une première fois votre organisme à l'épreuve. Seul le foie est capable de stocker le glucose mais sa capacité étant limitée, le pancréas s'emballe, sécrète de l'insuline en quantité pour transformer l'énorme surplus de sucre que vous avez dans le sang, en graisse, qui sera stockée (le glucose à haute dose dans le sang est un poison mortel).

Après une quarantaine de minutes...

La grande quantité de caféine présente dans le Coca est entièrement absorbée par votre corps. Elle dilate vos pupilles et fait monter la pression sanguine. L'excès de sucre dans votre sang continue à se transformer en graisse.

Après ¾ d'heure...

Le corps se met à produire plus de dopamine (une hormone qui stimule le «

centre du plaisir » dans le cerveau ; exactement comme pour une prise de drogue le sucre peut également provoquer une dépendance (une étude a démontré que le sucre était plus addictif que la cocaïne [4]).

Après 1 heure...

Vous entrez dans une phase d'hypoglycémie (chute de sucre), et votre niveau d'énergie, aussi bien physique que mental, s'effondre.

Et si vous buviez de l'eau pour vous désaltérer ?

Il est difficile de se remettre à boire de l'eau quand on s'est habitué pendant des années à des boissons sucrées ou composées (café, thé, vin, bière...).

On croit ne plus pouvoir se contenter du goût fade de l'eau.

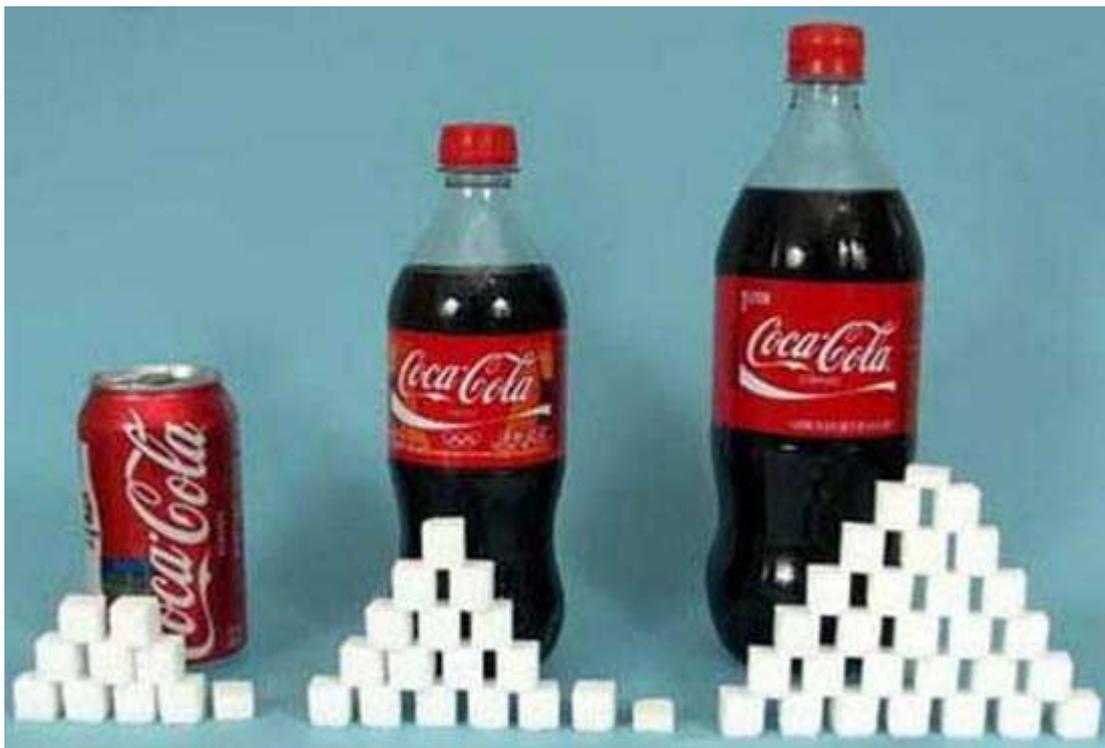
En réalité, le mal est souvent plus profond qu'une affaire de goût.

Les personnes qui rechignent à boire de l'eau sont souvent des personnes qui n'ont pas vraiment soif. Et si elles n'ont pas soif, c'est parce que, généralement, elles manquent d'exercice physique.

Lorsque vous avez bien transpiré, au travail ou au sport, boire plusieurs verres d'eau n'est pas seulement une nécessité, c'est un plaisir.

Commencez votre journée par boire un grand verre d'eau, avant même le petit-déjeuner ; un cadeau à vos reins, qui nettoient votre sang toute la journée.

... et ensuite à chaque fois que vous avez soif.



Pourquoi arrêter le Coca et les sodas...

Une occasion de ne plus consommer des substances néfastes communes à tous les sodas :

- l'acide phosphorique, qui interfère avec le métabolisme du calcium, et participe à l'ostéoporose ainsi qu'un ramollissement des dents et des os ;
- le sucre, facteur de diabète, maladies cardiovasculaires, inflammation

chronique, arthrose, cancer ;

Le saviez-vous ?

Les conséquences dramatiques du diabète :

- * multiplie par deux le risque de subir un infarctus ou un accident vasculaire cérébral,
- * première cause de cécité chez les moins de 65 ans,
- * cause principale des troubles de l'érection,
- * responsable d'un quart des cas d'insuffisance rénale grave,
- * peut mener à l'amputation d'un orteil, du pied ou de la jambe (8 000 personnes amputées en France en 2015 suite aux complications du diabète.

- l'aspartame qui le remplace dans les versions "light" (traité en détail sur ce site), connu aujourd'hui pour une petite centaine d'effets secondaires liés à sa consommation régulière ;
- le sucre encore qui aboutit à l'obésité des enfants (la consommation de sodas augmente le risque de 60 %), sans parler des adultes.
- la caféine, qui provoque tremblement, insomnie, maux de crâne, hypertension, déminéralisation et perte de vitamines ;
- l'acidité du Coca-Cola, désastreuse pour les dents dont l'émail devient poreux, jaunâtre ou grisâtre (l'expérience qui consiste à décaper ou dérouiller des métaux oxydés avec cette boisson, est maintenant connue de tous) ;
- enfin, ces sodas "mangent" une partie non négligeable de votre budget courses, alors quelle meilleure source d'économies en ces temps difficiles d'apprendre à s'en passer !

Sources :

- [1] Quantité de sucre présente dans le Coca-Cola
(<http://www.meax.fr/post/quantite-de-sucre-dans-le-coca-cola.html>)
- [2] What Happens to Your Body Within an Hour of Drinking a Coke
(<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/01/19/what-happens-to-your-body-within-an-hour-of-drinking-a-coke.aspx>)
- [3] Coca-Cola une boisson dangereuse et cancérigène
(<http://www.dangersalimentaires.com/2011/04/coca-cola-une-boisson-dangereuse-et-cancerigene/>)
- [4] Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward
(<http://www.plosone.org/article/fetchArticle.action?articleURI=info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0000698>)

Voir également le reportage d'Olivia Mokiejewski diffusé dans l'émission Infrarouge sur France 2 le 08/01/2013.

Voir également plus bas l'article sur la "Miraculine".

Les acides gras

Jusqu'à présent, le choix des lipides semblait simple : privilégier les graisses végétales (insaturées) plutôt que celles (saturées) d'origine animale : *gras de viande, fromage, rillettes, chantilly...* directement liées au risque de maladies

coronariennes.

Les dernières publications de l'AFSSA, semblent remettre en question ce postulat sanitaire.

Si l'on avance dans le monde des acides gras, on ne peut éviter de parler des Omega 3 et 6.

Les deux sont indispensables à notre organisme, mais les excès d'Omega 6 (très présents dans l'alimentation industrielle) finissent par neutraliser les effets bénéfiques des Omega 3.

Conseils

- manger moins d'acides gras saturés : biscuits, gâteaux industriels, chocolats, chips, charcuteries, beurre et fromages, desserts lactés...
- manger moins d'Oméga 6 : viandes grasses et huiles de tournesol, de soja, de pépins de raisins, de maïs, de germes de blé...
- manger plus d'Omega 3 : huile de colza et de noix, poissons gras tels que sardine, saumon, maquereau, thon, hareng, graines de lin, mâche...

Les acides gras trans

Ils sont décriés depuis un certain temps pour faire augmenter le « mauvais cholestérol » et faire baisser « le bon » au-delà d'une dose journalière de 4 à 5 g, aboutissant là encore à un accroissement des maladies coronariennes.

Il convient cependant de faire la différence entre :

- ceux produits naturellement : produits laitiers, graisses des ruminants...
- ceux issus des aliments industriels (sous le nom de « graisses végétales hydrogénées ») lors de l'hydrogénation des matières grasses servant à les solidifier.

Ces derniers sont à éviter.

Controverse sur le cholestérol

Le professeur Philippe Even (Biochimiste de formation et ancien doyen de la faculté de médecine Necker, puis patron de l'institut Necker, il a dirigé un laboratoire de cardiologie de 1964 à 1980), dans son ouvrage "La Vérité sur le cholestérol" (Editions du Cherche-Midi).

Il veut y démontrer que la prescription massive de statines n'a d'autre explication que le "la confiance quasi-religieuse dans le dogme établi" et les manoeuvres du lobby pharmaceutique.

Voici un extrait d'une interview sur le cholestérol :

"C'est la plus noble, peut-être la plus belle et la plus indispensable de nos molécules. Elle a joué et joue encore un rôle essentiel dans l'évolution de la vie sur terre et dans la protection de nos cellules contre l'oxygène, qui tend à les brûler. Aujourd'hui, elle assure la robustesse des membranes de nos milliers de milliards de cellules, en particulier musculaires, cardiaques et nerveuses. Elle permet la stabilité des récepteurs hormonaux, immunologiques et neurologiques. Sans cholestérol pas de récepteurs, pas de signaux, pas de communication entre les cellules. Le cholestérol est aussi un transporteur de graisses, mais ce n'est pas une graisse. Il est aussi à la source de la cortisone, l'hormone du stress, de toutes les hormones sexuelles mâles et femelles, de la vitamine D, qui protège notre squelette. En outre, c'est une des plus difficiles molécules à synthétiser puisqu'elle nécessite 36 étapes chimiques successives.

Cette précieuse molécule, sans cesse réutilisée et recyclée, n'est pas détruite. Au cours de sa fabrication, une autre molécule très importante est fabriquée : le mévalonate qui, de son côté, va contrôler la croissance cellulaire, l'inflammation

et la construction de l'os.

Les statines bloquent à la fois la fabrication du cholestérol et celle du mévalonate, avec des conséquences désastreuses à hautes doses, heureusement mineures à faibles doses. Ces données élémentaires sont souvent ignorées des médecins et cardiologues qui prescrivent les statines et qui n'ont pas tous une formation en biochimie."

les OGM

Produits de la biotechnologie, les produits OGM ont subi le transfert d'un ou plusieurs gènes qui ne leur appartenaient pas à l'origine, devenant ainsi des organismes transgéniques.

L'intérêt de ces modifications est par exemple, de leur donner la capacité de repousser des insectes ou de résister à certaines maladies.

Selon les pays (Canada), des variétés *de lin, de maïs, de pommes de terre, de soja, de betterave à sucre, de tomates, de courges et de coton transgéniques* sont admises.

Ces plantes y sont même quelquefois cultivées, alors que d'autres sont interdites de culture mais peuvent y être importées.

A savoir aussi que les aliments transformés, comme les produits de boulangerie, sont susceptibles de contenir des ingrédients provenant de plantes et de semences OGM autorisées.

Par exemple, la chymosine (enzyme qui fait cailler le lait dans la fabrication du fromage), est utilisée dans près de la moitié des fromages disponibles sur le marché.

La réglementation y impose que les aliments constitués d'éléments génétiquement modifiés le précise clairement sur leur étiquette.

Qu'en penser ?

Les études actuelles n'ont pas encore prouvé de façon déterminante l'impact des OGM sur la santé humaine, alors que c'est le cas sur des tas de produits présents dans notre alimentation quotidienne...

Faut-il cependant ajouter de nouveaux risques aux couches de risques déjà avérées ?

Le principe d'évitement des OGM semblerait donc devoir s'imposer.

OGM dans le bio ?

L'adoption le 12 juin 2007 d'un nouveau règlement européen par les ministres de l'agriculture autorise la présence d'OGM dans les produits alimentaires à condition qu'ils n'en contiennent pas plus de 0,9 % !

Cette directive a évidemment provoqué la colère des producteurs bios français...

Les solutions

Achetez vos denrées alimentaires au fur et à mesure de vos besoins

Un français jette en moyenne 26 % de sa nourriture à la poubelle !

Savez-vous que les viandes ne se conservent que 2 à 3 jours, le lait stérilisé 1 semaine... que les fruits et légumes perdent leurs vitamines et flétrissent très rapidement, même au réfrigérateur ?

Limitez la consommation de viande

Outre les économies réalisées, une consommation modérée de viande peut être bénéfique à votre santé.

privilegier les produits locaux et de saison

Les produits locaux et de saison non importés, limitent le transport de vos aliments sur de longs trajets et l'usage des anti-fongiques ou anti-oxydants qui leur assure de « garder bonne mine »... autrement dit « d'être encore commercialisables après leur long périple».

Donnez-vous également la possibilité de vérifier leur mode de culture ou d'élevage.

Si vous avez un bout de terrain, créer votre potager ; une surface de 80 m² bien agencée suffit à approvisionner en légumes frais une famille moyenne. Vous deviendrez alors votre producteur, et il sera de votre responsabilité de ne pas « empoisonner » la terre et vos récoltes par des traitements phytosanitaires irresponsables.

Enfin, pourquoi ne pas aller les cueillir vous-même dans des exploitations maraîchères proches en self service ? Il en existe de plus en plus aujourd'hui.

nettoyez-les !

Tremper dans de l'eau pendant quelques minutes les fruits et légumes, enlèvera une partie des résidus des pesticides de surface.

La solution consistant à les éplucher systématiquement est une précaution utile, mais n'aura aucune action sur les résidus de pesticides contenus dans la chair du fruit ou du légume, tout en vous privant des vitamines ou polyphénols, souvent concentrées au dans sa peau.

Bon à savoir

Les fruits et légumes surgelés ne sont pas forcément plus chers, ni moins bons que les fruits frais passant par un circuit de distribution.

Au contraire, ils sont récoltés à maturité, à la haute saison, au moment où ils sont les plus abondants et les plus riches en vitamines, ils sont congelés immédiatement et souvent à proximité du lieu de culture, conservant ainsi mieux leurs nutriments que les légumes « frais » qui ont été transportés en camion frigorifique et ont traîné dans des entrepôts et sur les étals.

La filière bio

Apanage à ses débuts des écolos-gauchos pur sucre..., manger bio semble être le choix de plus en plus de consommateurs.

Concernant à ses débuts la seule alimentation, ce circuit étend aujourd'hui sa gamme de produits aux *cosmétiques, shampoings, gels douche, laits corporels, habits et produits de jardinage naturels...*

Sa vraie limite était un surcoût de 34 % à 500 % selon les produits (par rapport aux 1er prix de la distribution discount), qui les rendait financièrement réservés à des privilégiés !

En réalité, cette différence est moindre par comparaison avec des produits traditionnels (issu de l'agriculture raisonnée) de qualité équivalente.

Ce surcoût s'explique par des rendements plus faibles, un coût d'exploitation souvent supérieur et le prix à payer pour la certification biologique.

Mais les choses évoluent, puisque de plus en plus de grandes surfaces proposent des linéaires entiers de produits bio, allant même jusqu'à créer leur propre marque bio... et de nouvelles chaînes de distribution exclusivement bio se multiplient.

Un monde bio

Le retour à des pratiques agricoles vertueuses n'est pas sans conséquences bénéfiques pour la qualité de l'eau et la santé publique.

En Bavière où 30 à 40 % des exploitations se sont reconverties dans l'agriculture bio, explique le Dr. Lylian Le Goff (responsable de la mission biotechnologies de France Nature Environnement), le Land a retrouvé en moins de 20 ans une qualité d'eau pure, indemne de nitrates et de pesticides.

Tout le monde aspirerait à manger des aliments à la fois préservés de produits toxiques pour la santé... à retrouver les goûts des aliments d'autrefois, avant l'agriculture extensive.

Qu'en penser, lorsque :

- une grande partie des pays dits : "en voie de développement" tels que l'Inde, la Chine et la majorité de l'Afrique ou de l'Asie ne rêveraient tout simplement que de manger à leur faim !
- en France, plus de 80 % des produits bio consommés proviennent de l'étranger (et même 100% pour certains d'entre eux),
- l'importante plus value à la vente que représente l'étiquette bio, semble être une tentation suffisamment puissante pour que des produits issus de l'agriculture traditionnelle se retrouvent miraculeusement bios en passant la frontière !

Les limites du bio

la filière bio assure :

- l'absence d'intrants chimiques,
- 50 % de la ration des herbivores produits sur l'exploitation (40 % pour les volailles et les porcs),
- la limitation sévère des antibiotiques,
- l'emploi d'engrais naturels...

Mais assurer le consommateur qu'il n'a pas été ajouté de produits dangereux pour sa santé, lors de la culture et de l'élevage des produits bio ne suffit pas ! En effet ce dernier n'a aucune garantie que les produits estampillés "bio" sont indemnes de la pollution auquel n'importe quel être vivant qui respire, boit, tire ses ressources de la terre est inmanquablement exposé aujourd'hui.

Le seul fait de pousser dans de l'air pollué, et de "bénéficier" des pluies de notre planète sale représente une source de pollution importante, dont les producteurs bio ne peuvent s'affranchir.

Vous pourrez opposer que la production du jardinier amateur subit les mêmes sources polluantes.

Oui, mais en revanche il ne paie pas les produits de son jardin au prix fort...

Enfin, le cahier des charges bio n'oblige nullement les producteurs à choisir des races rustiques ou des variétés menacées, à limiter ses rendements ou ne pas utiliser de serres chauffées... ou même de respecter les saisons pour les fruits et les légumes d'importation.

Bien entendu, tout le monde n'est pas à la même enseigne, mais la forte plus value que représente aujourd'hui les produits bio peut mener à toutes les dérives...

les nutricaments

Outre leurs qualités nutritives, les plantes d'une façon générale, et plus particulièrement les fruits, les légumes et quelques épices, contiennent des produits actifs dont certains sont bénéfiques pour notre santé.

Quelquefois, il suffit de bien manger pour se soigner naturellement ou éviter quelques désordres.

Tous les fruits rouges par exemple contiennent, entre autres, des anti-oxydants dont les bienfaits ne sont plus à démontrer.

Voici quelques exemples de nutricaments usuels : *la tomate, la carotte, l'épinard, le persil, la pomme, le moût de raisin, le bigaradier, l'ail, la camomille, la cannelle, le houblon, la passiflore, la mélisse, l'onagre, la reine des près, la spiruline, l'ortie...*

- les tomates

Propriétés sanitaires

- On disait cette plante toxique, mais c'est grâce à cette réputation qu'on commence maintenant à l'utiliser dans plusieurs médicaments.

Le **potassium** (métal alcalin) est découvert par Humphry Davy en 1807 dans une expérience concernant l'électrolyse de la potasse. Il protège les personnes hypertendues en abaissant leur tension artérielle. Son rôle préventif de l'hypertension, des maladies cardiaques et des accidents cérébrovasculaires, est de plus en plus établie.

Le **lycopène** est un pigment végétal que l'on retrouve dans les tomates, les pamplemousses roses, les pastèques et les papayes... comme en général dans tous les fruits rouges. Il jouerait un rôle important dans la protection contre les maladies **cardio-vasculaires** et le **cancer** grâce à sa puissante action **anti-oxydante**.

- C'est ainsi que l'on sait maintenant que la consommation régulière de tomate (crue ou cuite pas plus de 10 mn) avec du basilic, présente une prévention importante sur le **cancer de la prostate...**

Autres applications thérapeutiques

En octobre 2006, "Tomatoes, Lycopene & Human Health" (édition Caledonian Science Press), le premier livre de référence faisant le point sur le rôle des tomates et plus particulièrement du lycopène dans la prévention des maladies chroniques a été publié par un collège de 28 experts internationaux sous la direction éditoriale du Docteur Venket Rao de l'Université de Toronto (Canada). On y découvre en outre que la tomate a également une action préventive contre l'**ostéoporose** et le **diabète**.

Conclusion

Puisque le corps ne produit pas de lycopène, la prévention du **stress oxydant** responsable en grande partie des **maladies chroniques** voudrait que nous absorbions une moyenne de 7 à 8 mg de lycopène par jour.

Cela correspond par exemple à un verre moyen de jus de tomate ou à une

portion normale d'une bonne sauce tomate.

Le projet "Lycocard"

Sur la base d'études scientifiques préliminaires, la Commission européenne a décidé d'investir 5,2 millions d'euros dans le cadre du 6ème Programme-Cadre-Recherche-et-Développement, pour étudier le rôle des tomates et de ses dérivés dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et pour développer de nouveaux produits à base de tomate.

C'est le docteur Volker Böhm, nutritionniste à l'Université d'Iéna en Allemagne, qui est chargé de coordonner ces recherches menées parallèlement par 15 partenaires et pendant 5 ans, en France, en Allemagne, en Espagne, en Italie, en Hongrie et au Royaume-Uni.

- Faire ses yaourts

Une yaourtière électrique vous permet de réaliser aisément des yaourts à votre goût (en les parfumant avec de la confiture ou des sirops naturels), à contrôler les ingrédients utilisés et ceci pour un coût modique.

- La curcumine

Cette épice à la saveur poivrée et très aromatique est habituellement utilisée pour colorer les "curry" à l'indienne, mais la curcumine était autrefois utilisée comme médicament.

Le principe actif du curcuma, la **curcumine**, est l'objet de recherches actives de la part de la communauté scientifique puisque aujourd'hui près de 3000 études existent sur ses effets médicaux...

Elle semble être le plus puissant anti inflammatoire et le plus puissant anti-tumoral naturel connu.

Arte avait diffusé un reportage très intéressant sur le sujet.

Préparation

Pour préparer la poudre de curcuma, il faut faire bouillir le rhizome de cette plante herbacée rhizomateuse vivace du genre *Curcuma* de la famille des Zingibéracées originaire du sud de l'Asie.

On enlève ensuite sa peau, avant de le faire sécher au soleil, puis de le réduire en poudre.

Il a alors perdu les trois quarts de son poids.

Usage culinaire

Le curcuma appelé également « safran des Indes » est couramment intégré aux mélanges d'épices de la cuisine indienne, en particulier le **curry**, mais également le **mukhavas** (mélange indien de graines pris en fin de repas pour favoriser la digestion), le **colombo** antillais, le **ras-el-hanout** du Maghreb.

Il est très utilisé également dans la cuisine réunionnaise, thaïe et cambodgienne.

Usage pharmaceutique

Le curcuma est utilisé comme médicament traditionnel comme traitement :

- des **maladies de peaux**, en particulier en Inde et dans l'île Maurice dans le traitement de la gale.

- **anti-inflammatoire** par la médecine ayurvédique indienne.

- **chimiopréventif** efficace des cancers colorectaux chez les rongeurs (essais cliniques humains en cours).

- du **cancer du côlon**, statistiquement moins présent dans les régions où on le consomme régulièrement.
- stimulateur des cellules du **système immunitaire** qui englobent les protéines du cerveau qui marquent la **maladie d'Alzheimer**.

Il semblerait que l'action thérapeutique du curcuma soit décuplée en présence de poivre noir (pipérine) en augmentant sa biodisponibilité.

L'ajout de la pipérine de poivre (contre indiqué dans certains traitements) n'est pas utile avec le jus de curcuma contrairement à la poudre de curcuma séché. Le jus de curcuma obtenu à partir des rhizomes frais, conserve les Phytonutriments fixes et volatils (curcumines, curcuminoïdes, huiles essentielles...) présents dans le curcuma frais pour favoriser la biodisponibilité dans l'organisme.

Les adjuvants alimentaires

Les colorants

Ce sont des additifs inutiles puisqu'ils sont utilisés juste pour nous faire croire que le produit est meilleur que ce qu'il paraît.

Aujourd'hui, ces additifs présents dans les plats préparés à l'extérieur du foyer sont de plus en plus remis en question par les plus récentes études sur la santé publique.

A cause de leurs effets secondaires, la majorité d'entre eux sont déconseillés ou même interdits selon les législations respectives des différents pays.

Liste des colorants

Vous trouverez pour chacun d'eux : son nom numéroté, son nom courant, sa famille, sa couleur, s'il est naturel ou artificiel, son origine, ses interdictions d'utilisation, les aliments concernés par son usage et ses effets secondaires connus.

E100 Curcumine

- Couleur : orange jaunâtre, extrait de la racine de safran des indes, ou de synthèse artificielle.
- Aliments : beurres, fromages, moutarde, produits de pâtisserie, curry en poudre, thé et plats préparés à base de riz.
- Possibles effets secondaires : non connus.

E101 Riboflavine, lactoflavine

C'est la vitamine B-2.

- Couleur : jaune, à partir de la levure de bière, mais de synthèse artificielle.
- Aliments : soupes, pâtes, crèmes, glaces, mayonnaise.
- Possibles effets secondaires : non connus.

E102 Tartracine (colorant azoïque)

- Couleur : jaune citron, de synthèse artificielle.
- Aliments : rafraîchissements en poudre, glaces, essences de fruits, moutarde, sirops, sucreries...
- Possibles effets secondaires : réactions allergiques chez des personnes asthmatiques et sensibles à l'aspirine.

E103 Crisoine

- Couleur : jaune, de synthèse artificielle.

Interdit depuis 1978 dans tous les pays du marché commun.

- Aliments : pâtisserie et glaces.
- Possibles effets secondaires : dangereux, spécialement pour les enfants.

E104 Jaune de quinoléine

- Couleur : jaune, de synthèse artificielle.
- Aliments : limonades, puddings en poudre, poissons fumés...
- Possibles effets secondaires : réactions allergiques. A éviter.

E105 Jaune solide

- Couleur : jaune, de synthèse artificielle, interdit depuis 1978 dans tout les pays du Marché Commun.
- Aliments : pâtisserie et glaces.
- Possibles effets secondaires : réactions allergiques.

E106 ou E101a Phosphate de Lactoflavine

de la vitamine B-2.

- Couleur : jaune,
- Aliments : poissons et pâtisserie.
- Possibles effets secondaires : non connus.

E107 Jaune 2G

- Couleur : jaune, artificiel.
- Aliments : gâteaux et pâtisseries.
- Possibles effets secondaires : réactions allergiques et urticante, asthme.

E110 Jaune orange S (colorant azoïque)

- Couleur : jaune orange, de synthèse artificielle.
- Aliments : marmelade d'abricots, gâteaux et produits de pâtisserie, soupes instantanées, battage de chocolat, farine...
- Possibles effets secondaires : réactions allergiques fréquentes, spécialement en cas d'intolérance à l'aspirine. Cancérogène.

E111 Orange GGN

Couleur : orange artificielle.

Interdit depuis 1978 dans tous les pays du marché commun.

- Aliments : caramels, glaces et pâtisserie.
- Possibles effets secondaires : dangereux spécialement pour les enfants.

E120 Cochenille ou acide carminique

- Couleur : rouge carmin, pigment de la cochenille, Demande d'interdiction en cours...
- Aliments : boissons alcoolisées, confitures.
- Possibles effets secondaires : dangereux, spécialement chez les enfants en mélange avec des analgésiques où il provoque hyperactivité, réactions allergiques. Cancérogène.

E121 Orcille

- Couleur : rougeâtre (extrait des lichens ou de la synthèse), Interdit depuis 1978 dans tous les pays du marché commun.
- Aliments : soupes préparées, pâtisserie et gâteaux.
- Possibles effets secondaires : réactions allergiques. Dangereux

E122 Azorrubine

- Couleur : rouge, artificielle.
- Aliments : caramels, glaces, pâtisserie, soupes et plats préparés.
- Possibles effets secondaires : réactions allergiques, suspecté d'anémies, lymphomes et tumeurs (expériences sur les souris).

E123 Amarante (colorant azoïque)

- Couleur : rouge artificiel.
- Interdit aux USA et en URSS.
- Aliments : caramels, pâtisseries, liqueurs.
 - Possibles effets secondaires : réactions allergiques. Cancérigène.

E124 rouge cochenille A (colorant azoïque)

- Couleur : rouge artificiel.
- Demande d'interdiction en cours...
- Aliments : sodas, gelées de fruits, sucreries.
 - Possibles effets secondaires : réactions allergiques spécialement en cas d'intolérance à l'aspirine.

E126 Ponceau 6R (colorant azoïque)

- Couleur : rouge foncé, artificiel,
- interdit depuis 1978 dans les pays du marché commun.
- Aliments : fruits rouges, pâtisserie et caramels.
 - Possibles effets secondaires : allergies, carcinomes, sarcomes et adénomes (constatés sur des rats).

E127 Eritrosine (colorant azoïque)

- Couleur : rouge, artificiel.
- Aliments : fruits en conserve, gelées.
- Possibles effets secondaires : allergies, inhibe l'action de la pepsine et altère les fonctions de la thyroïde.

E128 rouge 2G (colorant azoïque)

- Couleur : rouge, artificiel.
- Aliments : saucisses pour petit déjeuner, steaks hachés au soja, confiserie anglaise aux céréales.
- Possibles effets secondaires : allergies, cancers. Dangereux.

E129 rouge Allure AC (colorant azoïque)

- Couleur : rouge de synthèse, artificiel.
- Aliments : sodas, vin amer.
- Possibles effets secondaires : non encore connus.

Pour plus de renseignements, demandez conseil à votre médecin ou spécialiste.

L'aspartame

Contrairement à ce qui a été annoncé lors de la "pseudo" communication scientifique à l'occasion des entretiens de Bichat, organisée par Coca-Cola et présentée par 2 chercheuses consultantées rémunérées de la firme, la communauté scientifique est loin de partager unanimement l'avis selon lequel ce

puissant produit sucrant de substitution serait d'un effet anodin et plutôt bénéfique pour la population.

Par ailleurs, les risques encourus, notamment sous la forme de "l'effet cocktail" avec les traitements des diabétiques, ne sont encore pas ou peu connus, et le principe de précaution devrait s'appliquer...

Un faux coupe-faim

De récentes études - dont celle réalisée par la chercheuse C. Appletown en Irlande sur des sujets humains utilisant des boissons allégées (type soda) - démontrent clairement que ces dernières ont plutôt un effet amplificateur de la faim qui entraîne une prise de nourriture plus importante que l'absorption de la même quantité de boisson contenant du sucre.

Risque de naissance prématurée

Selon des chercheurs danois, les édulcorants seraient susceptibles d'augmenter les risques de prématurité des nouveau-nés. Pour parvenir à cette conclusion, les auteurs de l'étude ont comparé la consommation de boissons fraîches et de sodas de plus de 59.000 femmes enceintes, ce qui commence à être significatif...

Résultat : consommer des sodas gazéifiés et non sucrés une fois par jour augmenterait les risques de donner naissance avant terme de 27 %.

Les futures mamans qui en consomment deux fois par jour auraient un risque d'accoucher prématurément augmenté de 35 % et celles qui en boivent plus de quatre par jour, de 78 %.

Risques de cancers du foie et du poumon

Selon une autre étude, italienne cette fois, l'Aspartame serait également susceptible de favoriser les cancers du foie et du poumon. Le risque serait par ailleurs plus important lorsque les femmes consomment des sucrettes pendant la grossesse.

Rappel

Sachant que nous sommes plus de 200 millions de personnes dans le monde à consommer cette molécule ou ses dérivés, à travers plus de 6.000 produits alimentaires, il y a de quoi relayer l'inquiétude des chercheurs et souhaiter que les autorités "compétentes" (mais le sont-elles vraiment) examinent de nouveau les dangers de l'aspartame en particulier et des édulcorants en général.

la Miraculine (Synsepalum dulcificum)

Une bonne alternative à l'Aspartame est la "Miraculine" (ou fruit miraculeux). Cette molécule est extraite des baies d'un arbuste cultivé au Ghana (Afrique de l'Ouest) planté à Tahiti pour la première fois en 1938 par Harrison Smith.

description botanique

Toujours vert, à la croissance très lente jusqu'à 4 m de hauteur, il possède de petites feuilles ovales vert foncé et de petites fleurs blanches qui fleurissent pendant plusieurs mois. Ses fruits se développent toute l'année et un seul sujet peut produire plusieurs centaines de fruits : une petite baie rouge clair oblongue de 2 à 3 cm de long qui ne contient qu'une seule graine.

Son nom vient de sa propriété singulière : bien que non sucré, après l'avoir consommé frais, on perd pendant plus d'une heure la sensibilité à l'acidité ou à l'amertume et tout ce que l'on mange prend un goût sucré.

L'effet peut être stoppé tout simplement en buvant de l'eau.

Il enlève seulement l'aigreur acide de ce qu'on met en bouche tout en stimulant les arômes naturels des mets.

La « **miraculine** » modifie en effet la forme des récepteurs du sucré de la langue pour les faire réagir à l'acidité au lieu du sucre. Plus l'acidité est élevée, plus la forme change, de sorte que plus l'aliment est acide, plus sa perception est sucrée !

Il n'y a pas d'effet toxique connu, compte-tenu des tests actuels, mais les industries sucrières et alimentaires ont fait pression sur l'AFD américain pour ne pas laisser la miraculine faire de l'ombre commercialement à leur édulcorant vedette : l'aspartame.

Un jeune producteur ghanéen tente de diffuser ce produit après l'avoir broyé puis séché...

Ce n'est que depuis 2005, qu'un chercheur japonais a trouvé le moyen de conserver longtemps ce fruit en congelant les graines préalablement séchées. Depuis ce fruit est utilisé pour adoucir de nombreux médicaments amers. Il sert également à restaurer l'appétit des malades du cancer à qui les traitements de chimiothérapie laissent un goût désagréable métallique dans la bouche. Il semble être une alternative au sucre pour les diabétiques en leur permettant d'obtenir dans les aliments la douceur et la saveur qu'ils recherchent, sans en supporter les effets néfastes.

Le bon mode de cuisson...

Malgré la mode du "tout cru" qui n'est pas vraiment la panacée et peut mener à des intoxications sévères, le fait de cuire ses aliments leur apporte une valeur gustative indéniable, les rend bien plus digestes, et sanitaire plus sûrs.

La cuisson est pourtant souvent accusée de détruire les vitamines, d'éliminer les sels minéraux... qu'en est-il vraiment ?

La cuisson à l'eau et à la vapeur

Contrairement aux idées reçues, la cuisson à l'eau n'est pas si mauvaise que cela ; beaucoup lui préfèrent la cuisson vapeur mais elles sont très proches si on ne laisse pas "mariner" les aliments dans l'eau de cuisson.

La vitamine C

C'est la plus sensible à la cuisson et pourtant pour les aliments riches en vitamines C qui se cuisinent, c'est la cuisson à l'eau qui est la moins destructrice puisque après 30 mn de cuisson à l'eau, seulement 10 % de la vitamine C disparaît. Pour garder tous les bénéfices alimentaires, privilégier les cuissons rapides, de moins de 10 mn à l'eau.

Les cuissons à la vapeur et à l'étouffée

Les bienfaits de ces modes de cuisson sont surtout relatifs avec leur durée ! Les aliments doivent donc être consommés "al dente" pour conserver le maximum de bénéfices nutritifs.

Le cas des viandes et des poissons

La cuisson doit être douce et longue tout en évitant de générer des substances

toxiques * (hydrocarbures et autres...)

Par ailleurs, les hautes températures détruisent les protéines.

Pour les barbecues, utilisez de préférence un modèle à cuisson verticale en sachant que ce qui est brûlé (la croûte noire) est nocive pour la santé.

Quelques conseils

- Les marinades réduisent les risques de formation de substances toxiques dans les viandes grillées.

- Éviter les huiles trop chaudes (fumantes) dans les cuissons à la poêle ; si c'est le cas, rincer-la et recommencer à froid.

- Préférer les poêles en inox, ou à revêtement céramique,

- Se méfier du téflon qui se détériore et se raye rapidement ; si c'est le cas, ne vous en servez plus et changez votre poêle au plus vite.

- Au four, l'utilisation d'une cocotte, de plats de porcelaine à feu, de pyrex assure une cuisson plus homogène, dans le jus des mets et à des températures plus douces qui conservent mieux les propriétés des aliments.

- Ne jetez pas le jus de cuisson de légumes bios, c'est un cocktail de sels minéraux et de vitamines que l'on peut réemployer de différentes manières...

- Privilégiez les papillotes dans du papier de cuisson plutôt que dans de l'aluminium ou du silicone.

* Attention : le pain trop grillé ou les frites trop cuites ne sont pas recommandés pour la santé.

Et pour finir ... l'état de vos dents !

En 2015, il y a encore près de 75 % des dentistes qui continuent d'obstruer les caries avec des amalgams à base de mercure !

Le mercure est pourtant connu comme toxique polyvalent et ubiquiste, qui perturbe les systèmes enzymatiques, détruit les membranes cellulaires et altère la structure des chromosomes, même si la sensibilité individuelle à une exposition mercurielle est très variable.

Selon le nombre de vos "plombages" dentaires, vous avez en permanence une émanation de quelques µg à plusieurs dizaines de mercure, immédiatement ingérés et allant se fixer sur plusieurs de vos organes, dont cerveau.

En cas de mastication, cette émanation peut être multipliée par 5 à 10 !

Symptômes

Liste non exhaustive des principaux symptômes observés chez les personnes intoxiquées au mercure (selon le Dr Melet) :

- Symptômes locaux : sécheresse de la bouche, inflammation et sensations de brûlure de la bouche et de la langue, aphtes, gingivite, gerçures des lèvres.

- Fatigue : syndrome de fatigue chronique (SFC), épisodes de fatigue inexplicable, migraines ou céphalées.

- Troubles psychiques (éréthisme mercuriel) : irritabilité inexplicable, indécision, anxiété, angoisse, nervosité (ongles rongés, etc.), idées fixes, peurs sans raison,

cauchemars, diminution de la mémoire et de la concentration, dépression constante ou par épisodes, tendances suicidaires, hyperactivité chez les enfants...

- Troubles de la sensibilité : engourdissements et fourmillements des extrémités, extrémités froides et violacées même en cas de chaleur (acrodynie), gonflement inexplicable des extrémités.

- Troubles des organes des sens : bruits dans les oreilles, acouphènes, hypersensibilité aux bruits, vertiges, diminution de la sensibilité auditive pour les hautes fréquences, vision de points noirs ou blancs, hypersensibilité à la lumière, perturbation dans la vision des couleurs, diplopie (vision double), restriction du champ visuel, nystagmus (mouvements involontaires des globes oculaires), diminution du goût, intolérance aux odeurs entraînant des nausées...

- Symptômes cutanés : sécheresse de la peau (notamment au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds), démangeaisons fréquentes, bleus faciles, rougeur excessive au frottement de la peau, éruptions et boutons inexplicables, yeux irrités.

- Troubles neurologiques et musculaires : tremblements (tremor), contractions musculaires involontaires (fasciculation des paupières, etc.), tics (visage et ailleurs), crampes, troubles de la coordination, difficultés d'élocution, douleurs des muscles et des os (notamment à la pression), douleurs des articulations, etc.

- Troubles cardiovasculaires et respiratoires : troubles du rythme cardiaque (tachycardie, arythmie,...), pincements ou douleurs cardiaques, hyper ou hypotension, difficultés de respiration, malaise en cas d'élévation du rythme cardiaque, douleurs thoraciques.

- Troubles digestifs : diarrhées, colopathie (ballonnements et gaz intestinaux), constipation, sensations de brûlures du tube digestif, douleurs à l'estomac, nausées, perte d'appétit, prise de poids ou amaigrissement.

- Perturbations du système immunitaire : infections répétées, allergies.

- Troubles hormonaux, perturbations de la reproduction : gonflements des seins, anomalies des règles (aménorrhée...), infertilité, troubles thyroïdiens...

- Autres : excès de salive, excès de transpiration (notamment nocturne), levers fréquents pour uriner la nuit...

Malheureusement, ces intoxications provoquées par le mercure dentaire ne sont toujours pas reconnues officiellement en France et sont même systématiquement niées (par le président de l'ordre des dentistes en premier) ainsi que dans les centres antipoison malgré la fourniture d'analyses prouvant cette intoxication.

Remèdes

Une prise en charge médicale adaptée est difficile à trouver en France (unité expérimentale à l'hôpital d'Orléans), obligeant à se tourner vers la Belgique ou les Pays-Bas, par exemple et à ses frais...

Outre l'extraction dans des conditions de précautions très poussées (autant pour le patient que pour l'opérateur), il est en effet possible d'utiliser en goutte à goutte une solution capable d'en fixer une petite partie et de l'éliminer ensuite par la voie urinaire.

Voir également

- **Une cuisine non toxique**

Liens et dossiers utiles

- sites :

- * **Nourrir sa famille**
- * **Faire son pain**
- * **Marchés écologiques**
- * **Filières bio**
- * **Vins bio**
- * **Que contiennent vos aliments ?**

- le guide :

L'Eco-Attitude au féminin (aux éditions Eyrolles).



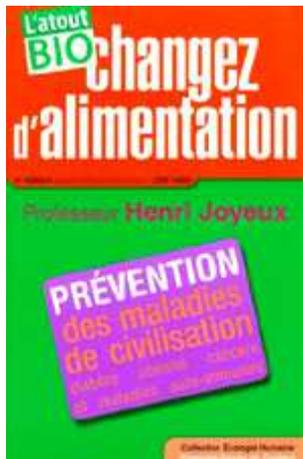
Ce guide est un ouvrage qui évite les démonstrations scientifiques déroutantes pour le commun des mortels ; positif, pétri de bon sens et à la portée de tous, il donne pas à pas tous les produits dont il faut se méfier ainsi que tous les conseils pour remédier aux pollutions domestiques sur lesquelles vous pouvez intervenir en modifiant vos habitudes et vos modes de consommation.

Son auteur anime des ateliers et des conférences sur l'économie familiale durable et préventive.

La mise en page et les illustrations magnifiques en rendent la lecture très agréable.

- le livre des professeurs Henri, Luc et Jean Joyeux :

Changez d'alimentation : L'atout Bio ! (François-Xavier de Guibert, 2008)



- le livre de Paul de Haut :

Vivre sain au quotidien (Eyrolles, 2009)



<http://seme.cer.free.fr/ecologie-sante/polluants-alimentaires.php>