



**C**es affichages indignes sur ces containers démontrent qu'il n'y a aucune sincérité en direction des personnes en grande difficulté ! Cela s'appelle le double langage, le jeu de la vitrine qui veut cacher la réalité... Considérer les personnes qui cherchent de la nourriture dans des containers comme des voleurs, c'est ignoble ! Entre la prison, leurs poisons et quelques années d'espérance de vie, il faut maintenant choisir !

Ce qui est inadmissible dans notre société où la pauvreté et la précarité se développent à grande vitesse, c'est que des personnes se retrouvent sans ressource et soient contraintes de chercher désespérément de la nourriture. Ce qui est honteux, c'est que des centaines de milliers de personnes n'aient pas suffisamment pour vivre et que plus de Huit millions d'hommes, de femmes et d'enfants soient sous le seuil de pauvreté. Parallèlement, aux Antilles certains se livrent à une débauche orgiaque (alimentaire), je parle de ce carnisme exacerbé qui a caractérisé les fêtes de fin d'année. Naturellement, notre misérable soumission à un embrigadement imposé par les maîtres de l'industrie agro alimentaire a bel et bien été mis en évidence une fois de plus. **C'était la fête, c'était le grand carnage, et, beaucoup ne se sont pas gênés pour se goinfrer de cadavres !** Après les galettes des Rois à l'huile de palme, maintenant c'est le carnaval : boissons sucrées, énergétiques et ligh, se vendent comme des petits pains. En réalité ces lobbies agro-alimentaires se gaussent de notre indigente docilité, ***un centre commercial ouvre ses portes à 4h30 du matin, c'est le rush, familles, bébés...*** Évidemment en laissant sans recours tout un peuple contre l'industrie **crimino-chimique**, ils prennent le contrôle, un secteur à la fois, année après année, jusqu'à ce que vous finissiez par vivre en esclave sous un régime dictatorial sur le plan alimentaire. Il suffit d'annoncer le mot « **Remise** » !

## 1.1 Les plats cuisinés, les pizzas empestent le "faux fromage".

Les fromages de synthèse dits "fromages analogues" envahissent de plus en plus nos assiettes. On en retrouve un peu partout : pizzas, lasagnes, hamburgers, fromage râpé... Sa créatrice, la société américaine Cargill, ne cesse de vanter ses bienfaits (moins de calories et de matières grasses, ne contient pas de graisse d'origine animale, convient aux régimes végétaliens, casher et hallal. De plus, il coûte 2 à 3 fois moins cher).



Mais le fromage analogue est un fromage qui ressemble au fromage, qui a un goût proche du fromage et une texture similaire... **mais ce n'est pas du fromage**. C'est un ersatz de fromage, un produit de substitution bas de gamme. Ils sont essentiellement composés d'eau, d'amidon, de gélifiants, d'arômes, de matières grasses végétales... et le plus souvent d'huile de palme qui est très chargée (50 %) en acides gras saturés.

Malgré ce côté de composition très chimique, toutes les substances employées sont autorisées. Mais une présence aussi importante d'huile de palme augmente considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, d'obésité, de crises cardiaques, de cholestérol.

De plus, si les consommateurs ne sont pas au courant qu'ils ingèrent des fromages analogues, ils pourraient développer des carences. En effet, ils penseront manger un produit laitier alors que les fromages de synthèses ne contiennent ni calcium, ni protéines.

## 1.2 Pourquoi le barbecue devient-il dangereux ?

C'est l'association écologiste Robin des Bois qui a tiré la sonnette d'alarme. Proprement incroyable, l'usine **Sidenergie**, de Laval de Cère, dans le Lot, brûle des traverses de la SNCF et des poteaux d'EDF traités au **créosote** pour en faire du **charbon domestique**. C'est tout bonnement aberrant, on apprend maintenant que ces traverses et ces poteaux qui ont été traités avec ce produit toxique et **cancérigène**, ont aussi servi à faire le charbon de bois. Le **créosote** : est une huile de [goudrons de houille](#) utilisée comme [pesticide](#) pour la conservation du bois.

Paradoxe absolument invraisemblable, car la vente de ce charbon est autorisé dans les supers marchés en France et aux **Antilles**.

Notons que le barbecue est une pratique polluante et nocive pour votre capital santé : Même avec un charbon de qualité, c'est une question de chimie, la cuisson à haute température provoque des transformations importantes dans la structure des molécules, en particulier pour les aliments riches en protéines et en graisses, comme les viandes.



Faire griller des protéines sur un barbecue génère plus d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) que de les cuire au four. Ces hydrocarbures forment une famille de plus de cent composés provenant de la combustion, dont certains ont **des effets cancérigènes** avérés sur l'animal, et probablement sur l'homme. Autres substances incriminées : les aminés hétérocycliques (AH), à une température élevée, les protéines réagissent au niveau de la créatine (substance du muscle) pour former ces aminés qui, avec les HAP, comptent parmi les substances les plus mutagènes identifiées à ce jour. Ainsi donc : **Cochon + , saucisses, aile frite K.M.P (Ketchup, Mayonnaise, Piment) = Danger pour l'organisme.**

En 2003, une étude américaine a montré qu'une des villes les plus polluées du pays, Houston, devait une partie importante de sa pollution à la fumée des restaurants de grillades, tradition culinaire texane. En cas de production intense, les fines particules émises finissent par polluer l'air ambiant et peuvent aggraver les troubles cardiaques et pulmonaires de ceux qui inhalent les fumées.



Essayez de passer à quelques mètres d'un barbecue au bord d'une rue quelconque aux Antilles ! Selon une étude menée par le Department for Environment, Food and Rural Affairs, une saucisse sur dix commercialisée au Royaume-Uni contiendrait le virus de l'hépatite E. L'information est publiée alors que les cas d'hépatites mortelles, toujours de l'autre côté de la Manche, ont augmenté de 40%. En France, selon le ministère de la Santé, une dizaine de personnes auraient contracté l'hépatite E en région Provence-Alpes-Côtes-d'Azur, et ce probablement après avoir consommé des saucisses fraîches, crues ou mal cuites.

### 1.3 Les perturbateurs endocriniens « Une menace mondiale » !

Une enquête américaine révèle en effet que 40 % **des produits de beauté et d'hygiène** contiennent au moins un perturbateur endocrinien. L'utilisation de ces produits du quotidien pourraient être à l'origine de dérèglements qui peuvent se traduire par l'absence de testicule dans le scrotum des jeunes garçons, de cancer du sein chez la femme et de la prostate chez l'homme, ou encore des altérations de la fertilité !

**Vernis, fonds de teint, rouge à lèvres...** [Dans ce classement de l'institut Noteo](#) arrivent en tête les vernis à ongles (74 % d'entre eux contiennent au moins un PE) devant les fonds de teint (71 %), les produits de maquillage pour les yeux (51 %), les démaquillants (43 %), les rouges à lèvres (40 %), les soins du visage (38 %) les déodorants (36 %), les dentifrices (30 %) et enfin les shampooings (24 %). Parmi les perturbateurs endocriniens les plus fréquemment utilisés dans les produits d'hygiène-beauté, on trouve **les parabènes (23 %)** et le **cyclopentasiloxane (15 %)**. Certains contenaient même du **triclosan**, un agent bactérien suspecté de favoriser les résistances aux antibiotiques. **Au final, seuls les produits labellisés bio semblent épargnés par le phénomène**, car l'institut n'a retrouvé ces molécules dangereuses pour l'homme que dans 1,3 % de ces produits.

### On les trouve aussi dans des médicaments, des boîtes de conserve...

Le constat fait froid dans le dos mais il est d'autant plus inquiétant que les signaux d'alerte sur la présence de perturbateurs endocriniens dans notre environnement ne cessent de se multiplier. Un rapport publié en février dernier par le Programme des Nations unies et pour l'Organisation mondiale de la santé rappelait que les perturbateurs endocriniens étaient une grande famille qui compte près de 800 substances.



Le **bisphénol A** étant l'une des plus connues. Par ailleurs, ils sont présents un peu partout. Les sources d'exposition de la population générale sont principalement l'eau et l'alimentation, mais aussi l'air et certains **produits industriels** comme les **médicaments** ou encore les **produits phytosanitaires** et donc les **cosmétiques**.

## 1.4 Certains encens seraient cancérigènes

Encens et bougies émettent des gaz qui remplissent des pièces entières, certains sont même vendus avec l'argument de "purifier" l'air. Qu'en est-il vraiment ? Ce n'est pas totalement faux, ils sentent bon et leurs effluves remplissent les pièces, mais leurs parfums peuvent cacher des produits hautement toxiques .



En effet, l'utilisation d'encens pourrait présenter des risques "aigus, chroniques et cancérigènes", précise-t-on dans une étude du Crédoc. Les principales substances toxiques émises par l'encens sont les particules, le benzène et le formaldéhyde. Pour les bougies, il s'agit du formaldéhyde mais aussi de l'acroléine et des particules. Notons que le **benzène est classé cancérigène** certain pour l'homme par l'Union Européenne. Le **formaldéhyde** est un gaz irritant pour le nez et les voies respiratoires. Il est à l'origine des cancers du nasopharynx, et il semblerait également qu'il entraîne l'apparition de leucémies. Un récent rapport de l'Institut national de l'environnement industriel et des risques (**Ineris**) indique qu'il est très difficile de connaître la composition exacte de l'encens qui comprend souvent un très grand nombre de substances. Les encens et bougies parfumées sont donc dans le viseur du gouvernement qui interdira les plus "polluants" d'ici quelques mois. La liste noire des produits interdits n'est pas encore prête, des études sont en cours pour décider quels sont les plus émissifs en polluants, et des arrêtés d'interdiction sont à attendre dans les prochains mois, précise-t-on au ministère de l'Écologie.

## 1.5 Cancer du cerveau : le portable accusé !

**Attention danger** : Vous avez au moins 3 chances sur 5 de mourir d'une « maladie du mode de vie » liée à l'alimentation, au manque d'activité ou au tabagisme. C'est le constat alarmant d'une étude de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Mais vous avez aussi 80% de chances d'éviter ces maladies voire de les guérir en adoptant certains réflexes simples et peut-être inconnus de votre médecin.

Le portable est devenu un prolongement de l'Homme. Il contient des morceaux de vie, des instants précieux, des mots et des voix auxquels il tient. Le téléphone mobile est aujourd'hui incontournable. Cependant, c'est en Italie que le lien entre le cancer du cerveau et l'utilisation du portable a été officiellement reconnu, après qu'un homme ait porté plainte contre sa société. Souffrant d'un cancer du cerveau, Innocente **Marcolini**, un cadre supérieur de 60 ans décide d'aller en justice contre son employeur. Motif : l'utilisation imposée pendant 12 ans de son téléphone portable, à hauteur d'une trentaine d'heures par semaine. Après un long procès, le rapport a été rendu et a condamné la société. Les juges de la Cour suprême se sont appuyés sur des références scientifiques pour rendre leur verdict et se sont entourés de scientifiques comme Le Pr Levis, Oncologue à l'Université de Padoue et co-fondateur de l'association Italienne pour la prévention contre les nuisances des ondes électromagnétiques (APPLE).

La maladie du plaignant a donc été reconnue comme étant professionnelle ce qui lui permettra de recevoir une pension d'invalidité. Une grande impartialité en matière de justice est à saluer! Les juges ont pris soin d'écarter les études de la défense en affirmant qu'elles émanaient d'un conflit d'intérêt (les dites études ayant été financées par des entreprises). Le débat est donc relancé pour l'heure, avec des éléments qui devraient faire pencher la balance (**si tant est que ces informations soient délivrées aux citoyens**). L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) et le CIRC (Centre International de la Recherche sur le Cancer) ont reconnu les vertus cancérigènes de l'utilisation du téléphone mobile sur l'Homme en 2011. Il est surtout nocif, s'il est utilisé de façon intempestive et ce, dès le plus jeune âge.

**Par précaution, il faut éviter au maximum** : - d'utiliser le portable dans des endroits clos (ascenseurs, véhicules, centre commerciaux (où la réception est mauvaise) - d'utiliser le téléphone portable en se déplaçant (augmentation de l'exposition des ondes) - Coller le téléphone à l'oreille, surtout lorsque la connexion est en train de s'établir avant l'appel, privilégiez vos kits mains libres ! - garder le téléphone allumé près de vous la nuit, mettez le en « *mode avion* » lorsque vous dormez (cela n'empêche pas votre réveil programmé de sonner et vous ne subissez pas les ondes). - de laisser votre enfant jouer avec votre mobile, il est directement soumis aux ondes.

Petit conseil également, veillez à débrancher votre box internet la nuit (vous y gagnerez sensiblement en électricité et surtout, vous éviterez de dormir dans les rayonnements invisibles des ondes). Privilégiez également les connexions par câble Ethernet plutôt que Wifi, dans la mesure du possible. Si bon nombre de personnes passeront entre les mailles du filet et ne développeront pas de cancer du cerveau, il est tout de même nécessaire de ne pas tenter le diable. « *Mieux vaut prévenir que guérir* » dit l'adage, surtout dans de tels cas.

## 1.6 Les effets du VIANDOX sur la santé

Les abats d'animaux, les viscères en sont les principaux constituants du VIANDOX. Pour obtenir les meilleurs morceaux de la viande il faut beaucoup de carcasses d'animaux, recycler ces carcasses en divers produits est donc tout aussi rentable. Le KUB or contient du Glutamate monosodique appelé également E621. C'est un additif neurotoxique qui a la capacité de détruire les neurones du cerveau très rapidement. Voici les compositions du fameux

VIANDOX, eau, sel, os, extrait de levure, colorants, E150a, E150c, (caramel de synthèse) sauce de soja, blé, sucre, exhausteurs de goût, glutamate de sodium et **l'inquiétant E635**, un additif douteux. Certes, il est très difficile d'éviter cet additif présent dans presque tous les aliments transformés, vous le trouverez dans les soupes en



sachets, de nombreuses chips, des plats préparés, des produits de régime, bâtons de crabe, etc... Et comme l'aspartame, il crée une dépendance. En ces temps de crise, il est donc de plus en plus ardu de se nourrir correctement, car les lobbys agro-alimentaires voudraient nous voir tous réduits au régime "**cochonneries à volonté**". Vous avez maintenant l'information, alors bon appétit si vous ne pouvez pas vous passez de ce poison dans vos soupes et vos plats préférés !

## 1.7 Eaux en bouteilles, danger ?



En étudiant la qualité des eaux en bouteilles produites en France, l'IRSN a rendu un rapport assez troublant. Sur les 75 eaux de source analysées, 14 dépassent la norme de 0.1 becquerels/L (indice de radioactivité) et sur les 67 eaux minérales, 20 présentent également des non conformités (6 d'entre elles, présentent un taux bien supérieur à 0.1 millisievert par an (indice d'évaluation de l'impact du rayonnement sur l'Homme, ici calculé sur l'eau ingérée et sur une durée d'un an).

Certaines eaux « radioactives », n'hésitent pourtant pas à indiquer qu'elles conviennent aux nourrissons, c'est le cas pour **Ondine plate**, Source St Benoit (produite dans le Loiret), **Chambon** (produite dans le Loiret) et **Ogeu** produite dans les Pyrénées Atlantiques.

D'après une étude menée en septembre, par l'Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire (IRSN), voici la liste des eaux ayant révélé un taux supérieur à 0.1 mSv/an : **Vichy Saint Yore** (produite dans l'Allier), L'incomparable (produite en Ardèche), **Parot** (produite dans la Loire), **Puits Saint Georges** (produite dans la Loire), **Châteldon** (produite dans le Puy-De-Dôme), **Nessel** (produite dans le Haut-Rhin). **Cristalline** source St Martin (produite en Dordogne) atteint ce taux mais ne le dépasse pas.

Bien que ces résultats soit écrits et validés, la Direction Générale de la Santé et l'Autorité de sûreté nucléaire, se veulent rassurantes, néanmoins l'association UFC que choisir met en garde malgré tout les consommateurs, et appelle à la prudence. Pas étonnant que l'on préconise **de ne pas toujours consommer la même eau et d'en changer régulièrement**. Cela permettrait donc de ne pas dépasser la dose maximale de radioactivité ingérée.

## A. Les vertus de la gwozèj

Au Sénégal la groseille est nommé " **bisap**", en Egypte elle est connue sous le nom " **boissons des pharaons**". Son nom scientifique est "*Hibiscus Sabdarifla L. var sabdarifla*". De la famille des malvacées (comme le gombo et l'hibiscus) elle proviendrait d'Afrique et aurait été importée en Amérique tropicale au XVII siècle par des esclaves. Les calices de la groseille ont une concentration élevée en acides, vitamine C et surtout, en **anthocyanes** (pigment faisant partie des polyphénols contenu dans les calices). Dotés d'activités anti-oxydantes ces calices sont utilisés pour de **boissons désaltérantes et tonifiantes**. **L'infusion d'hibiscus (karkadé) pourrait faire baisser la pression artérielle, diminuant ainsi le risque de maladies cardio-vasculaires.**



Les études phytochimiques ont montré la présence d'acides organiques, d'anthocyanosides, responsables de la couleur rouge de l'infusion, de flavonoïdes, de mucilages, de pectines et d'une huile essentielle (eugénol). Ces composants expliquent l'action anti-inflammatoire (*ses capacités anti-inflammatoires ont été évaluées par une équipe de chercheurs taiwanais en 2009*), adoucissante, antiasthénique, antispasmodique et légèrement laxative de l'hibiscus. On l'utilise pour apaiser l'inflammation des voies respiratoires, les spasmes gastro-intestinaux, lutter contre la fatigue. Elle a des vertus amincissantes et tonifiantes. Pour soulager ou espacer les crises, les malades de Crohn peuvent essayer les tisanes d'hibiscus.

Considéré comme un régénérant de l'organisme, l'**hibiscus** ou encore **karkadé** est diurétique, bénéfique pour le foie et l'hypertension. Il offre des qualités revitalisantes et de drainage. Reconnu pour faciliter la digestion, les feuilles peuvent être mangées comme des épinards. En externe, les compresses imbibées d'infusion réduisent les œdèmes, les eczémas suintants, les dermatoses et les abcès.

## **Dame nature a tout prévu pour notre santé .**

Après avoir criminaliser toute action en vue d'une autonomie alimentaire et rendre la population complètement dépendante des monopoles et des corporations pour sa survie, désormais il ne faut plus fouiller dans leurs poubelles. Force est de constater, plus que n'importe quelles autres, ces fêtes ont été l'occasion d'hypothéquer un peu plus ce qui reste d'une planète exsangue et d'un avenir sans futur. Tandis que nous assistons à une véritable implosion sociale, porteuse d'infinies souffrances pour un grand nombre de miséreux, **dans nos îles nous pouvons faire l'effort de manger sainement.**

Disons le bien, il ne s'agit pas non plus de tomber dans l'**orthorexie (une obsession ou une fixation pathologique autour de la nourriture saine)**. Au demeurant, bien naïfs sont ceux qui pensent que manger : les cabris découpés de nouvelle Zélande, les pois de bois du Pérou, les cochons de Chine, saumon d'Alaska et de Norvège, dinde, pintade, chapon, sanglier, caviar d'esturgeon, Oie et canard en foie gras, en confit, en aiguillettes ainsi toute la cruelle tradition du terroir d'une France aussi profonde que moyenâgeuse, est toujours aussi bon pour la santé. Inexorablement, ce **délire consumériste sans conscience** conduira un bon nombre de consommateurs vers plus de problèmes de santé : hypertension, diabète, AVC , cardio vasculaires, cancers, etc....

Triste époque qu'est la nôtre, même les cochonneries mauvaises pour la santé sont devenues onéreuses, bientôt surtaxées. Et pourtant, il existe une solution ! Sans l'ombre d'un doute, l'aliment de saison ou celui qui vient de notre région, celui qui entretient un lien de proximité entre le producteur et le consommateur doit être valorisé et entrer dans la « bonne » catégorie des aliments que nous devons privilégier pour notre capital santé.

Les informations de ce document sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce dernier, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

