



■ Dame nature ou l'industrie chimique ?

WIZERUNEK TYSONA
oraz CYTATY MISTRZA
– silna identyfikacja
Konsumenta z produktem.

REDESIGN LOGO:
BARDZIEJ PREMIUM
Większa widoczność na półce;
wrażenie efektu 3D.

BLACK POWER!

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), un style de vie sain semble réduire de 80 % le risque de maladies chroniques les plus courantes et les plus mortelles... Vous avez bien lu : **80 %** !

La santé, c'est vital.

On vit de plus en plus vieux et pourtant, si l'on en croit, toutes les mises en garde, alertes et autres scandales avérés (ou non), notre santé est en piteux état ! En effet, Près de 23% des décès dans le monde sont attribués à des facteurs environnementaux. Dans les pays en développement, ils sont associés à des maladies transmissibles et la plus grande partie d'entre eux sont évitables. En occident, le risque est plus chimique: la plupart des 100 000 molécules de synthèse commercialisées dans le monde n'ont pas été évaluées du point de vue sanitaire. Les populations sont donc exposées, souvent au long terme, à des produits qui peuvent se révéler nocifs même à faible dose. **L'obésité abdominale et le diabète** sont aussi présents aux Antilles, un phénomène qui est observable de plus en plus dans les centres urbains, mais aussi dans certaines régions agricoles. Avant d'inventer l'agriculture et l'élevage, nos ancêtres consommaient ce qu'ils avaient sous la main, à savoir : ce qu'ils cueillaient et ce qu'ils pouvaient chasser.

Notre patrimoine génétique actuel est très proche de celui de ces ancêtres. La majeure partie de l'énergie qu'ils absorbaient provenait directement de graisses ingérées à des moments clés de la journée. Il y a encore quelques milliers d'années, les humains consommaient donc les aliments dans un ordre logique correspondant à la fois à leur rythme de vie et à leurs activités du moment (chasse, cueillette, repos, marche...).

Aux Antilles nous avons perdu les bonnes habitudes alimentaires. Faites donc le tri entre les fausses bonnes idées et les petites habitudes qui changent la vie. De votre cabat à votre assiette choisissez les bons aliments, préparez-les savoureusement et dégustez des plats délicieux. Adaptez votre alimentation aux saisons, à votre besoin en énergie, retrouvez sommeil, minceur, vitalité... **Arrêtez de boire les boissons mortelles de l'industrie agro-alimentaire !**

1.1 Le danger des boissons énergisantes

Maintenant, en Amérique, lorsqu'un patient se présente aux urgences parce qu'il souffre de palpitations, l'une des premières questions qu'on lui pose est : *«Est-ce que vous avez consommé des boissons énergisantes dans les dernières heures ?»*

Aux Antilles à grands renforts publicitaires, les boissons énergisantes sont visibles dans les gondoles des supermarchés et les boutiques de quartier. Leur consommation est à la mode chez les jeunes, **Black Power & Titanuim** font fureur ces jours-ci. Hélas, ces boissons énergisantes qui ont la «vertu» de faire reculer le seuil de fatigue du consommateur contiennent en effet des substances telles que la glucuronolactone, la taurine ou la caféine, qui peuvent être dangereuses pour la santé.

Présente dans les boissons énergisantes, **la taurine** s'est taillée une belle réputation. Cela dit, les boissons énergisantes (dont la consommation auprès des jeunes est en augmentation constante) contiennent aussi 80 g de **caféine** par canette (320 mg par litre). Or, la caféine augmente le rythme cardiaque. Consommée en trop grande quantité et mélangée à des alcools forts, elle peut entraîner de graves troubles : anxiété, nervosité, comportements à risques, insomnies, voire intoxications graves.

La stimulation cérébrale est aussi liée à l'éducation.

Pour que notre humeur reste relativement stable face à la variété des événements, la plupart des mécanismes cérébraux doivent être équilibrés.

Notre cerveau est une grosse machine, très complexe. Un mécanisme cérébral naturel déclenche et gère la satisfaction des sens que l'on appelle « système de récompense » ou de plaisir. C'est ce mécanisme qui procure stimulation et sensation de bien-être en produisant de la sérotonine, de la dopamine et de l'endorphine à destination des neurorécepteurs cérébraux. Par exemple, les joggeurs deviennent accros car ils produisent plus d'endorphines et donc plus de bien-être.

Si l'on n'a pas appris dans l'enfance à être bien, si l'on n'a pas formaté dans son cerveau les circuits nerveux qui sont responsables de l'ensemble de nos fonctions intervenant dans le bien-être, on peut prendre toutes les substances que l'on veut, elles ne vont pas augmenter notre motivation.

Certes, la taurine est un élément très important qui intervient dans la régulation de cet équilibre. Cependant, si on stimule en permanence le système de récompense par **une consommation élevée de molécules extérieures**, le fonctionnement cérébral se trouble et le système de récompense ne revient plus à son niveau de base. Il attend en permanence d'être sur-stimulé et la dépendance s'installe.

Privée de substances stimulantes, la personne est en manque... Ce manque se traduit par des manifestations **d'anxiété, de dépression, d'irritabilité, parfois de violence et de confusion mentale** et peut s'accompagner de **dérèglements physiques divers**.

Trop de plaisir tue le plaisir, nous sommes en face d' **une nature bien faite** : "On est fait pour avoir du plaisir, ni trop ni trop peu, pas tout le temps mais de temps en temps ".

Syndrome de mort subite

Les spécialistes sont catégoriques sur un point: **les jeunes ne sont pas assez informés des dangers que peut représenter leur penchant pour les boissons énergisantes**. Selon Le Dr Richard Blanchet, de l'Association Québécoise des médecins du sport, l'histoire de **Simon Tremblay**, ce rescapé du cœur foudroyé par un arrêt cardiaque possiblement causé par sa trop grande consommation d'«énergie» liquide en canette est très édifiante. L'excès est bel et bien un danger immédiat, il signale toutefois que plusieurs facteurs, dont la prédisposition génétique et le profil du consommateur (occasionnel ou régulier), peuvent influencer la réaction de chacun face à la consommation de caféine.

Maintenant, il existe des **energy shots** qui ne sont pas plus gros qu'un rouge à lèvres et qui contiennent plus de caféine que les formats réguliers. Il suffit qu'un jeune de 14 ans en prenne trois ou quatre dans une soirée, qu'il soit un consommateur occasionnel et qu'il ait une prédisposition génétique et paf ! C'est assez pour qu'il explose», avertit le Dr Richard Blanchet .

Selon **Dr Mountaga Diop**, directeur des programmes de l'Inseps : « Il y en a qui consomment plusieurs tasses de café, avant d'aller en compétition. C'est dangereux; la caféine est un produit dopant. Pour les spécialistes de l'activité physique et de l'être en mouvement, l'utilisation de substances destinées à accroître provisoirement les capacités physiques d'une personne ou d'un animal, est très dangereuse.

Les biologistes qui fabriquent les produits dopants étudient les produits naturel du corps et augmentent leur rôle. Au demeurant, **la fatigue est une alerte au niveau du corps**. Ces produits sont donc très dangereux pour le système nerveux.

Et si la violence venait en partie de ce que nos jeunes ingurgitent ?

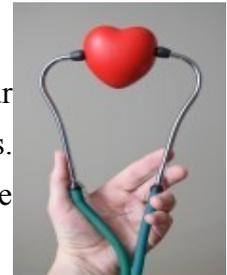
De puissants intérêts s'opposent à ce qu'un mode de vie sain se diffuse à grande échelle. Des millions de gens sont de fidèles clients pour l'industrie agro-alimentaire. Des clients à vie, avaleront jusqu'à leur mort des poisons présentés sous des formes diverses. Ces boissons véhiculent un désir de s'identifier à un nouveau mode de vie « hyper actif »

La dénomination « énergisante », accentuée par un marketing utilisant des images sportives qui incitent les jeunes consommateurs à percevoir ces boissons comme le moyen d'accéder à un nouveau mode de vie plus excitante, dynamique, plus « fun ». Cette consommation s'intègre dans une recherche d'excitation de vie. Ces boissons sont perçues comme étant faites pour les jeunes. Elles s'apparentent à un signe d'appartenance à cette époque de la vie.

Le parrainage de concerts techno, DJ et musiques « *on the floor* » renforce ce sentiment d'appartenance à un concept de vie jeune moderne et dynamique. Hélas! Ces jeunes incroyables vont ingurgiter des centaines de canettes de boissons énergisantes à la mode sans savoir :

TAURINE + CAFFEINE + ALCOOL = DANGER pour le coeur.

L'utilisation d'images sportives ou de témoignages de compétiteurs pour promouvoir un produit ne signifie pas que ce produit améliore les performances. Tous ces produits peuvent être utilisés dans les aliments qu'on consomme naturellement tous les jours !



Quels sont les risques potentiels de leur consommation ?

Etat d'excitation, énervement, source de difficulté de gestion du stress et du contrôle de soi, **d'agressivité vis-à-vis d'autrui**, de dangerosité dans certaines activités (sports mécaniques, sports à risque).

- Fringale ou malaise (hypoglycémie réactionnelle) si ces boissons sont consommées avant l'effort (faiblesse généralisée, maux de tête, contre-performance, baisse de vigilance)
- Élévation de la fréquence cardiaque, effet hypertenseur, qui s'opposent à l'adaptation à l'effort et pourraient favoriser l'apparition de troubles du rythme cardiaque.
- Carence en sodium lors des efforts prolongés en ambiance climatique chaude, susceptible d'aggraver les troubles cardiovasculaires et neurologiques.

Devant ce tableau noir, nombreux sont ceux qui pensent que le gouvernement devrait agir pour légiférer en vue d'interdire la vente de boissons énergisantes aux moins de 14 ans, en pensant que c'est une question de santé publique et de responsabilité sociale. Voir ces vidéos absolument sur YOU TUBE :

- Boissons énergisantes : un produit dangereux pour la santé
- **Les boissons énergisantes démystifiées**

1.2 La Guadeloupe est classée en tête des départements qui consomment le plus de champagne en France.

On pourrait croire qu'en Guadeloupe, c'est le rhum qui est l'alcool le plus vendu. En réalité, c'est le champagne avec 1 600 000 bouteilles vendues (pour environ 400 000 habitants) en 2010. **Sources : données de l'INPES.**

Aux Antilles, les gens s'identifient au champagne, **la Guadeloupe, la Martinique et la Guyane championnes du monde !** C'est une façon pour eux de montrer qu'ils sont des adeptes d'un certain art de vivre. Soit dit en passant, le mode de vie y est moins individualiste qu'en métropole et la notion de partage est primordiale.

Ayant des propriétés anti-oxydantes et antibactériologiques, **les sulfites servent de conservateurs pour le Champagne**, c'est la fameuse mention "**contient des sulfites**" que l'on trouve sur les bouteilles. Le **dioxyde de soufre (SO₂)** est employé en vinification sous forme de différents dérivés.

Mais oui, c'est bien lui: l'anhydride sulfureux, l'un des polluants atmosphériques les plus agressifs.

Imaginez : une pluie acide rien que pour votre gosier !

Les sulfites sont présents dans presque tous les vins : vin blanc, vin rouge, vin rosé et **champagne** contiennent presque tous des sulfites à des concentrations variables. Bière et cidre peuvent également en contenir.

Notons que certaines personnes sont sensibles aux sulfites et peuvent présenter les symptômes suivants : nausées, douleurs abdominales, diarrhée, crise épileptique, asthme et même un choc anaphylactique.

Métaux lourds et pesticides dans le vin : l'omerta française

Une nouvelle étude sur la présence de produits nocifs dans les vins français est passée totalement sous silence ici. L'information est arrivée à bas bruit. Pas comme toutes ces études épatantes qui nous disent sur tous les tons, et le cœur, et les vaisseaux, et le poumon, et la peau, à la façon des comptines enfantines, que boire un verre de vin tous les jours est bon pour la santé. Bientôt, ce sera comme pour le cochon, dans le vin, tout sera bon ! Mais là, rien. Pas un mot, pas une ligne, pas un murmure de la profession. Silence radio.

Au demeurant, voici quelques exemples d'aliments ou de boissons contenant des sulfites étiquetés sous la forme E220 à E228 :

E220 : Viande de hamburger, bières, cidres et poirés, confiserie, confitures, fruits confits, gelées, abricots secs, ...

E221 : Blanchiment des filets de morue salée

E222 : **Vins**, cidres, bières, hydromels

E228 : Hamburgers, pommes de terre déshydratées, fruits secs, confiseries, bière, **vins**.

1.3 L'eau de coco un cadeau du ciel

DRAINANTE : La composition en nutriments de l'eau de coco, favorise un meilleur échange entre les cellules et améliore l'activité cellulaire. Elle est traditionnellement utilisée, comme **diurétique** pour éliminer la cellulite aqueuse et désintoxiquer l'organisme : « *Elle nettoie et purifie !* »

PEU CALORIQUE : Cette eau, au goût doux et rafraîchissant, a une **faible valeur énergétique** : pour 100ml, seulement 19 kcal. Elle ne contient que le sucre naturel de la noix, moins de 5% de glucides (du saccharose et du sorbitol).

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml

Source : USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release 23 (2010)

Valeur énergétique : 79 kJ (19 kcal)

Protéines : 0,72 g

Glucides : 3,71 g dont sucres : 2,6 g

Lipides : 0,2 g dont acides gras saturés : <0,2 g

Fibres : 1,1 g

Sodium : 0,1 g

Calcium : 24 mg

Magnésium : 25 mg

Potassium : 250 mg

Vitamine C : 2,4 mg



ISOTONIQUE: L'eau de coco est **riche en oligo-éléments**, notamment en magnésium et potassium - un verre d'eau de coco apporte autant de potassium que deux grosses bananes. Leur combinaison permet une meilleure récupération après l'effort.

Ainsi par sa richesse en sels minéraux « électrolytes » qui permettent une récupération musculaire rapide, elle est une véritable « *boisson de l'effort* », idéale pour les sportifs. L'eau de coco est référencée dans les produits de la **FAO** (Food and Agriculture Organization) comme « *Boisson pour les sportifs* ».

Elle concurrence directement les plus grandes marques de boissons énergétiques !

1.4 Le cacao stimule l'activité cérébrale

Une étude américaine a montré une amélioration des capacités intellectuelles chez des personnes âgées qui consommaient du chocolat chaud.

Une fois de plus, et pour notre plus grand plaisir, le cacao révèle ses qualités. Nous savions déjà que le chocolat était bon pour la peau, aidait à brûler les graisses, avait des effets antitussifs et vasodilatateurs.

Une étude de l'équipe du Dr Farzaneh Sorond de l'école de médecine de Harvard, publiée dans *Neurology*, ajoute que le cacao peut aussi compenser une légère baisse des capacités cognitives chez les personnes âgées.

La maladie l'Alzheimer

«Alors que le cerveau ne représente qu'environ 2% du poids total, il consomme plus de 20% de l'oxygène et de l'énergie du corps humain», rappelle le Dr Paul Rosenberg, spécialiste de la maladie d'Alzheimer à l'école de médecine Johns Hopkins de Baltimore. Lorsque nous utilisons notre cerveau, nos neurones ont besoin d'énergie pour fonctionner. Pour répondre à cette demande, le débit sanguin augmente dans le cerveau pour apporter le glucose. Cette relation, que l'on appelle couplage neuro-vasculaire, est susceptible de jouer un rôle important dans des maladies comme Alzheimer», souligne le Dr Sorond.

Nul besoin de ces recherches pour nous en faire consommer, aux Antilles on produisait et on consommait du vrai chocolat et nous étions moins malade.



Dame nature a tout prévu,
pour votre santé !

1.5 Adoptez le réflexe épices riche en antioxydants.

Très prisées et convoitées depuis la plus Haute Antiquité, les épices sont des produits d'origine végétale. Les épices ce n'est pas que pour le plaisir de la table, **c'est surtout bon pour la santé.** Voici pour vous les épices qui ont les plus fortes concentrations d'antioxydants.

D'abord un antioxydant, c'est quoi ?

L'oxydation est un **processus biochimique** par lequel le corps produit des substances, les radicaux libres, qui peuvent entraîner des réactions en chaînes d'attaque et de destruction des protéines et des acides gras de l'organisme. Il faut savoir que chaque cellule fonctionne comme une petite entreprise, qui reçoit de la matière première, qui consomme de l'énergie pour fabriquer des choses, et qui rejette aussi des déchets. C'est naturel et les choses sont merveilleusement bien régulées par la nature en temps normal. Sauf qu'en réalité l'oxydation se fait de plus en plus vite, car les cellules produisent de plus en plus de déchets ou de radicaux libres.

Par exemple, plus vous éliminez, en buvant de l'eau ou en faisant de sport, plus vite vous vous débarrassez des radicaux libres qui causent l'oxydation du corps.

Le stress est l'un des facteurs les plus coriaces de l'oxydation.

On l'appelle même **stress oxydatif**, pour rappeler ses effets sur le corps. Le stress oxydatif n'est autre chose qu'un déséquilibre entre radicaux libres et la capacité du corps à les maîtriser. En d'autres mots, lorsqu'il n'y a pas suffisamment d'antioxydants, endogènes ou externes, le stress oxydatif augmente et s'accélère.

Un antioxydant est donc **une substance qui diminue** ou empêche **l'oxydation** d'autres substances chimiques.

Il y a **deux catégories d'antioxydants**, ceux qui nous sont apportés par la nourriture, légumes, épices, minéraux ... Et ceux qui sont fabriqués par notre organisme.

Pensez aux épices pour donner un goût inoubliable à vos plats ! Elles donnent du caractère à vos plats salés ou sucrés et permettent de remplacer efficacement le sel et les matières grasses. Anti-inflammatoire, anti-cancer, antioxydante, anti-cholestérol, chaque épice a ses bienfaits. Ce sont des meilleurs alliés santé qui peuvent être consommés au quotidien. Dans vos sauces, vos viandes, fruits, légumes, céréales, pâtisseries... elles apporteront juste ce qu'il faut !

Les épices augmentent les apports en antioxydants

Les épices sont des alliés de taille, en voici **huit**, auxquelles vous pouvez avoir recours pour augmenter vos apports en antioxydants :

1. Le poivre noir

Epice assez puissante en goût et en effets santé, il est meilleur quand il est marié à d'autres épices. Il permet par exemple d'augmenter les bienfaits du curcuma, notamment de la curcumine, principale substance active du curcuma.

Le poivre noir est particulièrement apprécié pour son côté chaud ! Aussi, il s'accommode à merveille avec steaks, viandes rouges !

2. Le clou de girofle

C'est un antioxydant des plus puissants. Les clous sont en fait des boutons de fleurs de couleur marron. **L'épice aux mille vertus aurait une propriété antiseptique**, anesthésiante locale, connue aussi pour soulager les douleurs dentaires (dents de sagesse par exemple). Il lutte contre certaines affections virales, contre la

3. Le curcuma : épice phare en Inde, c'est un véritable alicament.

Composé actif du curry, on aime son arôme plein de fraîcheur, un peu suave. Le curcuma a des propriétés diurétiques, antitumorales, cardioprotectrices ... C'est un puissant **anti-inflammatoire et anti-cancer**. On parle même d'anti-inflammatoire naturel le plus puissant identifié à ce jour.

Le curcuma doit ses effets à la curcumine.

Doux, le curcuma n'est pas piquant. Ainsi, vous l'utiliserez très facilement en cuisine, aussi bien avec les viandes blanches, que les poissons... On l'ajoutera aussi dans les sauces pour couvrir des légumes, ou même dans une sauce vinaigrette



- ◆ Le curcuma un antioxydant idéal !

4. Le gingembre

Véritable star de la cuisine asiatique, le gingembre a de nombreux usages, **le gingembre est champion de l'antioxydation**. Il est préférable de l'utiliser frais. Il apporte beaucoup de raffinement en cuisine, saupoudrez par petites touches en final sur : les viandes blanches, les sauces.

5. La Cannelle

Délicate et très parfumée, la cannelle a l'avantage d'être utilisée à la fois dans le sucré et le salé. **Elle est tonique, antiseptique** et permet surtout de diminuer le taux de sucre dans le sang. Ajoutez un peu de cannelle à vos chocolats chauds, infusions, crèmes desserts...

6. L'origan

Des études ont démontré que des extraits d'origan pouvaient **diminuer la glycémie** et inhiber la croissance des cellules cancéreuses. Alors, utilisez l'origan pour épicer vos sauces, fruits de mer, légumes, etc.

7. Le Thym

C'est un allié considérable contre l'asthme. C'est d'ailleurs un bon stimulant pour les bronches ! Il est efficace aussi contre les problèmes digestifs et les maux de l'estomac.

Le thym est très recommandé pour **baissier la sensation de fatigue** et éloigne les idées noires et il lutte contre les radicaux libres et le vieillissement cellulaire.

8. Le basilic

Il est surtout renommé pour ses **vertus antispasmodiques**, il lutte contre les troubles digestifs. Le basilic est aussi efficace contre les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète, etc. Découpez simplement des tomates, ajoutez du basilic, de l'huile d'olive et du citron. Salez et poivrez. Un délice et des bienfaits santé innombrables !

Pour améliorer votre bien être et surtout votre santé, utilisez les épices dans vos plats aussi souvent que vous pouvez.

A. Les brocolis auraient-ils des vertus cachés ?

C'est en tout cas ce que semble démontrer une étude britannique qui prétend que *manger des brocolis* pourraient ralentir les lésions arthriques, ou les différer. Des résultats publiés dans la revue américaine [Arthritis & Rheumatism](#) revêtent une importance toute particulière puisque l'[arthrose](#) représente l'une des principales causes de la perte d'autonomie des personnes âgées.



Des chercheurs de l'Université East Anglia (Norwich) se sont en effet intéressés à l'arthrose, couramment appelée rhumatismes. Il s'agit d'un vieillissement des articulations qui est lié à l'usure. La maladie touche surtout la nuque, le dos, les hanches, les genoux, les pieds et les mains. Les femmes sont trois fois plus touchées que les hommes.

Selon l'équipe britannique, c'est le **sulforaphane**, une substance libérée dans l'organisme lors de la consommation de ce légume crucifère, qui bloquerait les enzymes entraînant la destruction des articulations, en arrêtant une molécule essentielle qui est la source de l'inflammation.

Les propriétés anti-cancéreuses et anti-inflammatoires du sulforaphane étaient déjà connues, mais pas sur les articulations. Pour ces chercheurs, les résultats recueillis sont sans appel. Tandis qu'une personne sur 5 de plus de 45 ans souffre d'arthrose du genou et qu'il n'existe aucun traitement efficace pour la maladie, ce composé naturel pourrait donc constituer une piste thérapeutique intéressante.

Info santé : *Selon une étude américaine, les végétariens vivraient plus vieux que les carnivores car ils seraient davantage épargnés par des maladies chroniques liées à l'alimentation.*

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.

