

*Funeste anniversaire :
Le passage à l'heure d'été, 1976,
Avec sa valse de somnifères...*

L.P.F.

LE PORC

Ne pas oublier que le porc partage avec le bœuf, le chevreuil, etc., le redoutable privilège d'héberger le ver solitaire, dont les œufs éclosent dans l'organisme humain à la suite de la consommation de ces viandes. C'est également le porc qui transmet à l'homme la dangereuse trichine qui se loge dans le muscle et ne s'en laisse pas aisément déloger (ver filiforme à peine visible à l'œil nu qui parasite l'intestin grêle de divers animaux, dont le porc). Un gramme de viande de porc peut en renfermer des milliers et une seule trichine femelle produit à peu près 1.500 larves. Ce ver peut aller jusqu'à se loger dans le cœur de l'homme et provoquer sa mort. La cuisson ne le détruit pas toujours et comme, lorsque la viande a été cuite, l'albumine qui la compose en majeure partie, se coagule et rendue insoluble par la chaleur, n'est plus digérée dans l'estomac.

Le consommateur de viande se trouve placé dans le cercle vicieux, pour ne pas dire infernal : ou être rongé par les vers, ou être empoisonné par les albumines putréfiées. Il est vrai que l'on envisage de traiter la viande de porc infestée de trichinose avec certains déchets de l'industrie atomique, riches en cobalt radio-actif, ceci afin de la rendre "propre à la consommation".

LE POTASSIUM

Aide à la digestion et à l'assimilation ; contribue à la formation des cellules sanguines ; renforce muscles et les glandes (c'est un constituant cellulaire essentiel) ; conserve la souplesse aux tissus fermes du corps (parois artérielles, etc.) ; avec le sodium, maintient l'équilibre entre les cellules et les liquides organiques. Il se trouve dans le blé (germe et albumen), dans le miel et dans le lactosérum (petit-lait).

POTENTIEL ÉNERGÉTIQUE

Le potentiel énergétique de l'aliment, diminue en rapport avec le degré de désorganisation de l'aliment d'origine naturelle, par suite des interventions successives des transformations industrielles. Le minimum de modifications industrielles permet l'utilisation plus importante du potentiel énergétique des aliments.

POULET, CANARD, OIE

Pour ce qui concerne la volaille, leur chair est réputée comme étant riche en acide urique ; et n'oublions pas que la température des volailles est de 39°-40° degrés, donc bien différentes de la température humaine ; aussi leur introduction dans l'alimentation détermine-t-elle un état congestif toujours dangereux. Nous ne comprenons pas les raisons qui font conseiller la chair de poulet aux malades ou aux jeunes enfants, même lorsque ce poulet sort d'un élevage dit « biologique ». Que dire du canard dont le principal de la nourriture est fourni par les hôtes des mares vaseuses et autres cloaques ; et des oies gavées dont certains se régalaient du "foie – rendu - gras" qui n'est qu'un foie hypertrophié, donc malade et peut-être cancéreux, et dont la graisse, malheureusement appréciée, est particulièrement nocive.

PISSENLIT, POURPIER

Pissenlit - Apéritif, digestif, cholagogue (qui excite la sécrétion biliaire). C'est le remède le plus actif contre les calculs biliaires. Convient bien aux arthritiques dont les fonctions rénales et hépatiques laissent à désirer. Le pissenlit agit comme un stimulant de la sécrétion biliaire et de la diurèse et c'est, en outre, un tonique d'une réelle efficacité qui donne de la vigueur aux organes de la sécrétion et de l'assimilation et, par leur intermédiaire, à l'organisme tout entier (H Leclerc) Il présente en outre, les mêmes vertus que la chicorée. Il contient un peu de fer, et est indiqué contre l'anémie. Renferme également potassium, manganèse et beaucoup de chlorophylle.

(Dr Pierre Dukan – Dictionnaire de diététique et nutrition) Légume-feuille consommé en salade, riche en vitamines et en antioxydant et en sels minéraux.

Composition pour 100 grammes

Calories	48	Sodium	76 mg
Protides	2,7 g	Phosphore	50 mg
Lipides	0,7 g	Calcium	156 mg
Glucidès	8 g	Fer	3,1 mg
Eau	85,4g	Vitamine C	30 mg
Fibres.	1,8 g	Carotène	6 mg
Potassium	446 mg.		

Intérêt nutritionnel

Le pissenlit est très riche en carotène et en vitamine C, deux antioxydants majeurs, précieux agent de prévention des maladies cardio-vasculaires, du vieillissement prématuré et de nombreux cancers.

Très bonne teneur minérale, particulièrement en calcium, en phosphore, en sodium, en fer et en potassium.

Pourpier - Beaucoup de mucilages. Hémostatique, augmente le degré de coagulabilité du sang légitime. Émollient adoucissant des muqueuses enflammées du tube digestif, pharynx, estomac, intestins.(H. Leclerc). Contient les vitamines B et C.

PRIMEURS

Les primeurs coûtent généralement assez cher et ne sont pas d'une grande valeur nutritive - légumes forcés - n'ayant pas le temps nécessaire pour extraire du sol les sels minéraux indispensables à l'organisme. Un oignon blanc de printemps est de moindre valeur comparativement au merveilleux oignon jaune d'été et d'automne.

Une carotte, une laitue, poussées sous serres, ne nous apportent pas tous les éléments d'un bon équilibre alimentaire. Si un végétal, pousse à une saison et pas à une autre, c'est qu'il y a une raison profonde et que chaque végétal saisonnier correspond à un besoin précis de l'organisme. Au printemps, alors que les fonctions de l'organisme se sont faites à un rythme plus lent et que les déchets ont pu s'accumuler, il est tout d'abord indispensable de nous purifier aussi à cette époque de l'année, et trouverons-nous principalement des légumes et des salades, végétaux détersifs et dépuratifs ; puis des substances énergétiques, nécessaires à l'accélération du rythme vital. Comme fruits, il y a des fraises, qui renferment de la salicyline (naturelle) qui débarrasse l'organisme des graisses et toxines accumulées pendant l'hiver, et les cerises, très laxatives et diurétiques ; et encore, comme laxatifs et diurétiques, nous aurons à notre disposition pissenlit, cresson, poireaux, asperges.

PRODUITS CHIMIQUES ET ADDITIFS DANS L'ALIMENTATION – *Source : Google - Additifs alimentaires: les produits dangereux ajoutés à la nourriture.*

Les additifs alimentaires sont des produits ajoutés à la nourriture. Ils doivent être écrit sur l'emballage, sur la liste des ingrédients.

La définition officielle d'un additif alimentaire est une substance habituellement non consommée comme aliment en soi et habituellement non utilisée comme ingrédient caractéristique dans l'alimentation, possédant ou non une valeur nutritive, et dont l'adjonction intentionnelle aux denrées alimentaires, dans un but technologique au stade de leur fabrication, transformation, préparation, traitement, conditionnement, transport ou entreposage, a pour effet, ou peut raisonnablement être estimée avoir pour effet, qu'elle devient elle-même ou que ses dérivés deviennent, directement ou indirectement, un composant des denrées alimentaires.

Les additifs alimentaires sont des produits ajoutés aux produits alimentaires dans le but d'en améliorer la conservation, l'aspect, le goût, etc.

Les colorants alimentaires, les conservateurs, les émulsifiants, épaississants, stabilisants,

gélifiants, les exhausteurs de goût et les édulcorants sont des additifs alimentaires.

On peut classer les additifs alimentaires dans trois catégories :

Les additifs inoffensifs pour la santé.

Les additifs avec une polémique : certains rapports de santé considèrent que l'additif comporte un danger et d'autres pas.

Les additifs dangereux pour la santé.

La liste des additifs alimentaires dangereux pour votre santé :

Le Propylène Glycol E1520 ou Anti-gel pourrait être dangereux.

Voici des informations complémentaires :

Le seul cas où le Propylène Glycol est utilisé comme antigel, c'est pour obtenir un antigel très cher, utilisable dans les chambres froides alimentaires, la ou une fuite non détectée ne doit pas contaminer la nourriture.

Associer antigel et Propylène Glycol sans explication, est trompeur. En effet le public a dans l'esprit que l'antigel est très dangereux, car le seul qu'il manipule est celui de voiture hautement toxique à base d'éthylène glycol (éthylène \neq propylène). L'utilisation de Propylène Glycol comme antigel certifié pour l'agro alimentaire, est un point pour sa non toxicité. Le Propylène Glycol est aussi beaucoup utilisé dans les produits de beauté et comme excipient de médicament.

Il est aussi utilisé pour fabriquer, depuis des décennies, la fumée dans la discothèque ou le cinéma (le Propylène Glycol se vaporise à 55-60°), sans jamais avoir eu des troubles d'intoxication rapportés.

Le seul rapport connu à ce jour sur le Propylène Glycol est celui de l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité) il date de 1994 et conclut en substance, de la non toxicité du produit aussi bien pour l'ingestion en forte dose, l'inhalation et le contact cutané.

Le Polyvinylpyrrolidone E1201 et E1202 : il permet de lier des agents de turbidité dans une boisson.

Risque pour la santé : des fausses couches et des cancers.

Diphényle E230 : un conservateur de synthèse également utilisé comme pesticide, interdit en Australie.

Risque pour la santé : des nausées, une irritation des yeux, allergies, etc.

L'aspartame E951 : il est très utilisé dans les produits allégés (boisson, gâteaux, gommes à mâcher, etc.)

Risque pour la santé : des troubles digestifs, des maux de tête, insomnies, prise de poids, douleurs articulaires, trous de mémoire, crises de panique, infertilité, etc.

Acide Cyclamique E952 et sels de Na, Ca : édulcorant de synthèse pour remplacer le sucre.

Risque pour la santé : Cancers (Additif interdit aux Etats-Unis en 1970, autorisé au Canada et dans d'autres pays.)

Sucralose E955 : édulcorant 600 fois plus sucrant que le sucre.

Risque pour la santé : troubles hépatiques et renaux.

Saccharine E954 et sels Na, K, Ca : édulcorant 300 fois plus sucrant que le sucre.

Risque pour la santé : de nombreuses allergies.

Sel d'aspartame E962 et Acésulfame-K : fonction similaire à l'aspartame et à acesulfame.

Risque pour la santé : voir les risques pour l'aspartame e951 et l'acésulfame k.

Xylitol E967 : édulcorant de synthèse reconnu comme cancérigène aux Etats-Unis par la Food and Drug Administration.

Risque pour la santé : troubles de reins, évanouissement, acidose, trouble de l'orientation, etc.

Acide benzoïque E210 : c'est un conservateur chimique.

Risque pour la santé : des troubles de croissance, insomnies, trouble du comportement, etc.

Acesulfame-k E950 : édulcorant 200 fois plus sucrant que le sucre. Il serait plus dangereux que la saccharine et l'aspartame.

Risque pour la santé : hausse de cholestérol, cancers, troubles pulmonaires, hypoglycémie, etc.

Azodicarbonamide E927a ou Azofornamide : additif interdit en Australie et en Allemagne.

Risque pour la santé : asthme, hyperactivité, insomnies, etc.

Polyéthylène oxydée E914 : Utilisé comme agent d'enrobage pour traiter les agrumes, légumes, fruits.

Risque pour la santé : de gros risques si on ne lave pas les fruits/légumes et également ses propres mains.

Esters de l'acide montanique E912 : cire végétale utilisé comme agent d'enrobage.

Risque pour la santé : des allergies.

Gallate de propyle E310 : un antioxydant de synthèse.

Risque pour la santé : troubles hépatiques, hyperactivité, cancers, allergies, etc.

Cire microcristalline E905 : issu du pétrole ou lignite, présent dans les gommes à mâcher et de nombreuses confiseries.

Risque pour la santé : troubles d'absorption de vitamines et de minéraux, troubles lymphatiques et du foi.

Diméthylpolysiloxane E900 : huile de silicone anti-mousse.

Risque pour la santé : troubles du foie, des reins, cancers.

Ponceau 4r E124 : c'est un colorant rouge.

Risque pour la santé : de l'urticaire, asthme, hyperactivité, etc.

Glycine E640 : support pour additif de synthèse qui peut remplacer le sel.

Risque pour la santé : retard de croissance, augmentation du taux de mortalité.

Ethyl matol E637 : cf maltol e636

Risque pour la santé : voir maltol.

Maltol E636 : exhausteur de goût.

Risque pour la santé : des risques de destruction des globules rouges.

Acide inosinique E630 : exhausteur de goût.

Risque pour la santé : risques d'asthme, réactions cutanées, allergies, etc.

Guanylate disodique E627 : exhausteur de goût pour stimuler l'appétit.

Risque pour la santé : irritation des muqueuses, de l'asthme, etc.

Glutamate monosodique E621 ou GMS : exhausteur de goût de synthèse très utilisé.

Risque pour la santé : destruction des neurones.

Silicate de magnésium E553a : un anti-agglomérant.

Risque pour la santé : troubles respiratoires.

Talc E553b : un anti-agglomérant.

Risque pour la santé : troubles respiratoires.

Silicate aluminosodique E554 : anti-agglomérant utilisé comme colorant.

Risque pour la santé : alzheimer, troubles placentaires..

Acide glutamique E620 : additif très utilisé, pour remplacer le sel.

Risque pour la santé : asthme, risques de sensibilité dorsale et des bras, risques cardiovasculaires.

Poly phosphates de calcium E544 : utilisé pour augmenter la masse des aliments, interdit en Australie.

Risque pour la santé : allergies, troubles digestifs.

Gallate d'octyle E311 : un antioxydant de synthèse.

Risque pour la santé : de l'urticaire, des allergies, risques pour l'hémoglobine, etc.

Phosphates d'aluminium acide sodique E541 : utilisé dans les pâtisseries, présenté comme neurotoxique.

Risque pour la santé : troubles rénaux, Alzheimer, troubles cardiaques, etc.

Sulfate d'aluminium E520 : un dérivé de l'aluminium.

Risque pour la santé : nocif pour les reins, alzheimer

Monostérate de sorbinat E491 : un anti-moussant utilisé comme colorant par exemple.
Risque pour la santé : lésion(s) d'organe(s), diarrhées, etc.

Sucroesters E473 : antioxydant, présent dans de la nourriture pour bébé.
Risque pour la santé : troubles digestifs et diarrhéiques.

Cellulose microcristalline E460 : un épaississant.
Risque pour la santé : cancérigène ou non (nombreux tests en contradiction)

Polysorbate 20 E432 : support de synthèse utilisé dans les desserts.
Risque pour la santé : risques de calculs rénaux, des tumeurs, allergies, etc.

Edta E385 : un antioxydant, il est utilisé en médecine pour traiter un empoisonnements aux métaux lourds
Risque pour la santé : troubles digestifs, coagulation du sang, etc.

Gélatine E441 : très utilisé dans les laitages et bonbons.
Risque pour la santé : nombreuses allergies, asthme.

D'autres additifs alimentaire à éviter :

E214, E235, E474, E472f, E542, E545, E555, E556, E628, E472e, E472d, E472c, E472b, E380, E284, E200, E180, E285, E472a, E629, E631, E632, E521, E522, E523, E525, E517, E518, E515, E513, E514, E512, E510, E508, E507, E469, E509, E496, E495, E492, E493, E477, E479b, E450a, E421, E430, E425, E320, E321, E154, E155, E102, E120, E123, etc.

Cette liste n'est pas exhaustive, il existe d'autres additifs alimentaires qui sont dangereux pour le bien-être des personnes !

Les additifs alimentaires : un potentiel dangereux pour notre santé

Les additifs alimentaires ne sont pas des aliments en soi. Ce sont des substances, naturelles ou de synthèse le plus souvent, ajoutées aux produits de grande consommation pour améliorer leur conservation, leur goût ou leur aspect. L'utilisation massive de ces adjuvants par l'industrie agroalimentaire suscite de nombreuses interrogations quant à leurs effets sur la santé humaine. Par exemple, si la lécithine qu'on trouve dans le jaune d'œuf est bonne pour l'organisme, la lécithine de soja (E322), couramment utilisée comme antioxydant dans les aliments transformés, est suspectée d'être obtenue à partir de graines de soja génétiquement modifiées.

Des substances utilisées depuis l'Antiquité

Pourtant, les additifs alimentaires, comme le sel de mer, sont utilisés depuis l'Antiquité. La protection des aliments est apparue quand les hommes ont appris à protéger leur récolte d'une année sur l'autre ou quand ils ont commencé à conserver la viande ou le poisson en les salant ou en les fumant. Les Égyptiens utilisaient déjà des colorants et des

arômes, tandis que les Romains se servaient du salpêtre et des épices pour améliorer l'apparence de leurs aliments. Mais à notre époque, l'industrialisation des modes de production a entraîné une multiplication des substances utilisées.

Même si ces produits sont présents en petite quantité, leur emploi est soumis à une réglementation qui varie d'après les pays. Ils doivent obligatoirement être mentionnés sur les étiquettes des produits qui les contiennent.

L'Autorité européenne de sécurité des aliments, chargée de surveiller les additifs alimentaires.

Dans l'Union européenne, un nouvel additif ne peut être employé qu'après l'avis de l'Autorité européenne de sécurité des aliments .

Le rôle de l'Autorité européenne de sécurité des aliments est notamment de fixer la dose journalière acceptable d'un additif qu'un individu peut consommer au cours de sa vie sans préjudice pour sa santé. Les doses alimentaires acceptables sont habituellement exprimés en milligrammes par kilogramme de poids corporel par jour (mg/kg/jour). Ces évaluations de sécurité sont menées par un groupe de scientifiques qui se basent sur toutes les études existantes sur une substance pour juger de sa toxicité ou de sa non-toxicité. Il existe une liste positive d'additifs. En d'autres termes : tout ce qui n'est pas clairement autorisé est prohibé. Il existe aujourd'hui plus de 300 additifs alimentaires agréés.

Certains additifs sont inoffensifs, alors que d'autres sont cancérigènes.

Dans l'Union européenne, ils sont repérables grâce à un code du type E suivi d'un nombre compris entre 100 et 1518, qui permet d'identifier leur catégorie. Un E suivi d'un nombre entre 100 et 199 désigne un colorant (exemple : E121), entre 200 et 299 un conservateur, entre 300 et 399 un agent antioxydant, entre 400 et 499 un agent de textures, entre 500 et 599 un anti-agglomérant, entre 600 et 699 un exhausteur de goût, etc.

En France, les additifs alimentaires peuvent être signalés sur les emballages en clair ou en code.

Les associations de consommateurs manifestent régulièrement des doutes sur la toxicité de certains additifs alimentaires, sans qu'on sache s'ils sont fondés scientifiquement.

Le cas de l'aspartame

C'est le cas par exemple pour l'aspartame (E951). Cet édulcorant se substitue au sucre dans une multitude de produits de régime. Mais d'après des études indépendantes, il renforcerait chez l'homme les risques d'épilepsie, d'accidents cardio-vasculaires et favoriserait... la prise de poids.

L'acide citrique, nocif pour l'émail des dents

De même, l'acide citrique (E330) est présenté comme un additif inoffensif, mais il serait

nocif pour l'émail des dents, notamment chez les jeunes enfants. C'est moins l'additif lui-même qui est en question cette fois, mais plutôt son omniprésence dans les produits alimentaires industriels. S'il est autorisé dans la production biologique, les denrées de qualité lui préfèrent généralement le jus de citron.

Des conservateurs cancérigènes

Des soupçons pèsent également sur d'autres additifs alimentaires. C'est par exemple le cas des conservateurs comme le méthylparabène (E218), l'éthylparabène (E214) et propylparabène (E216). Ces composés de la famille des parabènes sont suspectés d'être cancérigènes.

De même, le nitrite de potassium (E249) entraverait le transport de l'oxygène par le sang, entraînant des difficultés respiratoires. Il détruirait également les vitamines A, B1 et B2.

Enfin (la présente liste n'est pas exhaustive), le butylhydroxytoluène (E 321) est un anti-oxygène utilisé pour retarder l'oxydation des aliments. Il est inclus dans de nombreux plats cuisinés et des gommes à mâcher. Il a été classé parmi les cancérigènes possibles par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Il est également suspecté de causer des allergies cutanées et de favoriser le dépôt de graisse dans les artères.

Des colorants dangereux

L'aluminium (E173) est également déconseillé. Il est utilisé pour donner une couleur argent à des dragées ou à des décorations de pâtisseries. Il serait potentiellement dangereux pour les cellules nerveuses (documenté et confirmé. La rédactrice). Il est considéré comme dangereux un effet négatif dans le déclenchement de la maladie d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson. Il est déjà interdit dans plusieurs pays, notamment en Australie.

Autre colorant dont il faut se méfier, le nitrite de sodium (E250). Il sert à donner une couleur rose à la viande transformée, afin de renforcer l'impression visuelle de fraîcheur. On le trouve beaucoup dans la charcuterie. En se combinant avec les protéines de la viande, il donnerait des nitrosamines, une famille de composés chimiques extrêmement dangereux. 90% des nitrosamines testées ont manifesté un pouvoir cancérigène sur des animaux de laboratoire. Le nitrite de sodium est interdit dans plusieurs pays.

Au moment de faire vos courses, je vous recommande de bien regarder les étiquettes des produits pour éviter d'acheter des produits potentiellement dangereux. Les aliments frais et naturels se conservent moins longtemps, certes, mais ils n'ont pas subi des modifications néfastes. Enfin, pour votre santé, comme pour votre ligne, mieux vaut éviter les pâtisseries industrielles, les plats cuisinés et les bonbons, qui demeurent les aliments contenant le plus d'additifs.

4 groupes d'additifs alimentaires dangereux pour votre santé, et comment limiter les dégâts

Ils sont présents dans une multitude d'aliments, principalement les aliments transformés, industrialisés.

Mais on les retrouve également dans les viandes, les crustacés, les boissons. Il faut apprendre à lire les étiquettes, et ce n'est pas toujours simple. Règle générale, plus l'étiquette des ingrédients est longue, plus il y a des risques de retrouver des "indésirables", mais attention, ils peuvent être présents même dans un aliment contenant très peu d'ingrédients.

Voici les plus dangereux, additifs qu'il faut absolument éviter à tout prix.

Parmi ces additifs, il y en a qui sont interdits dans certains pays et autorisés dans d'autres pays...

1- Les anti-oxydation et conservation.

Les benzoates (de sodium, de potassium, de calcium, acide benzoïque et autres) : Ils se retrouvent dans certains aliments transformés et certaines boissons. On les utilise pour augmenter le temps de préservation.

Risques : des réactions allergiques; ils nuiraient à la croissance des très jeunes enfants.

Les BHT et BHA (butyldihydroxytoluène et butylhydroxyanisole) Utilisés pour empêcher l'oxydation des huiles et matières grasses. Ils se retrouvent dans des produits tels que les huiles grasses, shortening, croustilles, céréales, beignes, pâtisseries, certaines poudres à base de bouillons, fruits séchés, etc.

Risques : allergies, hyperactivité chez l'enfant, perturbation endocrinienne, cancer.

Les nitrites et nitrate de sodium : Ils sont utilisés principalement dans la conservation des viandes transformées (toutes les charcuteries) et dans certains fromages.

Risques : Cancers, anémies (Sous l'effet de la cuisson ou de certaines transformations dans l'organisme ils forment des nitrosamines, composés cancérigènes).

Sulfites (dioxyde de soufre, disulfite de sodium, disulfite de potassium, anhydride sulfureux) Ils se retrouvent dans certains médicaments, le vin, cidres, bières, mélasse, jus de fruits surgelés, etc.)

Risques : Réactions allergiques, maux de tête, avitaminose, nausées, troubles gastro-intestinaux

Le gallates de propyle. Également pour protéger les aliments de l'oxydation des graisses.

Risques : allergies, hyperactivité chez l'enfant, perturbation endocrinienne, cancer

2- Les édulcorants artificiels :

Acésulfame K (ou de potassium) : Un édulcorant artificiel. On le retrouve dans les

desserts, les boissons gazeuses, certains cafés et thés instantanés, la gomme à mâcher et autres produits présentés comme faibles en calories.

L'aspartame : Autre édulcorant artificiel très fréquent. On le retrouve également dans toute une gamme de produits basses calories.

Risques : Cancer (Il se décompose en substances cancérigènes, le formaldéhyde et l'acide formique).

3-Modificateur de goût

Glutamate monosodique Il rehausse le goût et est un des favoris des plats chinois. On le retrouve dans une grande variété d'aliments : potages, viandes, crustacés, volailles, vinaigrettes, légumes préparés, etc.

Risques : asthme et allergies, migraines, nausées

4-Colorants

La liste est très longue. Les plus dangereux sont de couleur rouge : *l'amarante, érythrosine, cochenille A*; de couleur jaune : *la tartrazine, chrysoïne S* (L'amarante est interdite aux Etats-Unis et en France, mais pas au Canada; la chrysoïne S est interdite en France).

Risques : principalement des réactions allergiques, cancers, urticaire, migraines, très dangereux pour les enfants.

Comment se protéger

La prévention recommande d'éviter complètement les aliments contenant de tels additifs, toutefois il n'est pas toujours facile d'échapper à ces additifs présents sur une liste sans fin d'aliments. Il est donc prudent de soutenir l'organisme dans ses efforts de neutralisation et d'élimination de ces produits indésirables.

Le chardon-Marie, le sélénium, la chlorella, et le charbon végétal activé constituent probablement les meilleurs moyens de neutralisation de ces poisons.

L'argile verte en poudre.

Additifs alimentaires : sont-ils dangereux pour notre santé ?

Exhausteurs de goût, colorants, conservateurs... Toutes ces substances sont des additifs alimentaires. Ils sont souvent décriés, avec raison... ou pas.

Comment s'en sortir entre toutes les appellations ?

- **A quoi servent les additifs alimentaires ?**

Comment bien utiliser les additifs alimentaires ?

(Ces additifs nous sont imposés, il faut s'en abstenir le plus possible – La Rédactrice)

-

- **Certains additifs alimentaires sont déconseillés.**

A quoi servent les additifs alimentaires ?

Tous les produits qui ne sont pas consommés en tant que tels mais qui sont ajoutés à nos aliments avant de nous les vendre sont considérés comme des additifs alimentaires. Tous n'ont pas la même utilité. Quelques définitions...

- Les exhausteurs de goût servent à augmenter le goût des aliments, donc à les rendre "meilleurs".
- Les colorants, tous les connaissent, ils servent à modifier la couleur de la nourriture de manière à la rendre plus appétissante.
- Les conservateurs, comme leur nom l'indique, permettent de préserver la qualité et l'apparence des aliments malgré le passage du temps.
- Les arômes ajoutent à nos aliments des goûts qui n'y sont pas à l'origine.

Les additifs alimentaires ont assez mauvaise réputation. (Ajouter des substances chimiques de synthèse aux aliments, est une grave erreur – La Rédactrice)

Comment bien utiliser les additifs alimentaires ?

D'une manière générale, l'innocuité des additifs alimentaires qui sont à notre menu est démontrée. Nous pouvons donc les consommer sans nous inquiéter.

A un détail près, qui a son importance : leur absence de danger est calculée pour une certaine quantité par jour. Les personnes qui mettent de nombreux produits riches en additifs dans leurs assiettes, ou de grandes quantités d'un aliment qui en contient beaucoup, risquent donc de dépasser la dose journalière acceptable.

Certains additifs alimentaires sont déconseillés : Les conservateurs E 320 et E 321 sont potentiellement cancérigènes.

- *Le E 535* évite que les grains de sel ne s'agglutinent, mais il peut provoquer des allergies.
- *Les parabens (E 214 à E 219)* sont des conservateurs, mais aussi des perturbateurs du système hormonal. Ils sont aussi être cancérigènes. (les parabens sont documentés et confirmés dans le sens négatif – La Rédactrice)
- *Les conservateurs E 210 à E 213* peuvent entraîner des réactions allergiques.
- *Les colorants, dont le nom commence par E 1*, sont suspectés de favoriser l'hyperactivité chez les enfants, et peuvent aussi provoquer des allergies.
- *Les acides gras trans, pas besoin de vous les présenter* : ils favorisent les maladies cardiovasculaires, et probablement aussi certains cancers.

(Il est impossible de passer sous silence l'association de plusieurs substances chimiques de

synthèse dans un aliment donné, ainsi que dans des boissons. Cela s'appelle la sommation des effets. Étant donné qu'il y a des milliers de substances chimiques de synthèse ajoutées à presque tous les aliments courants, la communauté des chimistes est dans l'impossibilité de déterminer quels effets auront deux ou trois ou plus produits chimiques dans un même aliment ou boisson - La Rédactrice)

*Les bêtes pensent comme nous,
Leur refuser la conscience,
C'est rendre leur pensée infirme ; les deux vont de
pair.*

L.F.-P.

INDEX

Le porc	1
Le potassium	1
Potentiel énergétique	1
Poulet, canard, oie	2
Pissenlit, pourpier	2
Primeurs	3
Produits chimiques et additifs dans l'alimentation	3
On peut classer les additifs alimentaires dans trois catégories	4
La liste des additifs alimentaires dangereux pour votre santé	4
Les additifs alimentaires : un potentiel danger pour votre santé	7
4 groupes d'additifs alimentaires dangereux pour votre santé, en comment limiter les dégâts	10
1 – Les anti-oxidation et conservation	10
2 – Les édulcorants artificiels	10
3 – Modificateurs de goût	11
4 – Colorants	11
Comment se protéger	11
Additifs alimentaires : sont-ils dangereux pour notre santé ?	11
A quoi servent les additifs alimentaires ?	11
Comment bien utiliser les additifs alimentaires ?	12
Certains additifs alimentaires sont déconseillés	12