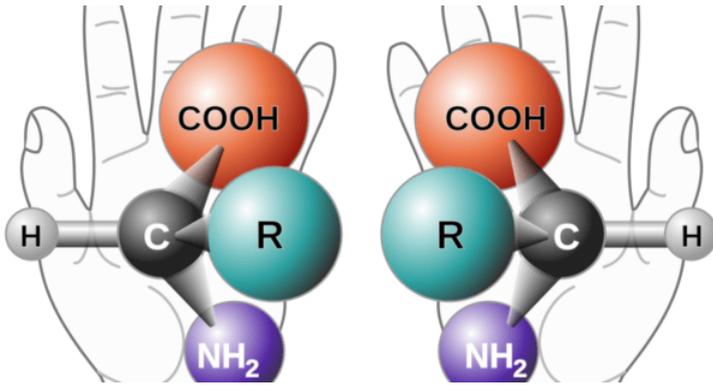


Agnès
ADOLPH



Puisque l'Aliment s'attaque (s'en prend ?) à l'Homme

Dépolluons l'Aliment



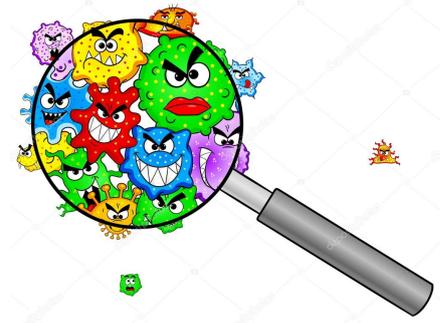
**Exit perturbateurs endocriniens, additifs et pesticides
Passons en mode dépollution, ici et maintenant**

**L'épigénétique pour tout le monde
Du Fœtus au Sénior, preuves scientifiques à l'appui**

Alimentation épurée, environnement amélioré

L'Holistique, matrice respectée, budget respecté

- Fœtus déjà bombardés dans leur épigénétique alors qu'ils n'ont rien demandé
- Nouveaux-nés présentant de plus en plus de malformations physiques et sexuelles
- Enfants et ados aux multiples troubles cognitifs ou se battant déjà avec leur 1^{er} cancer
- Adultes fatigués, à l'immunité altérée ou gênés par une maladie chronique dont leurs ancêtres n'étaient pas porteurs
- Séniors voulant profiter de la vie sans qu'un cancer n'assombrisse leur paysage
- Animaux surproduits bien au-delà des besoins et d'une consommation raisonnable
- Planète méritant respect pour nous mais aussi pour nos enfants : ne perdons jamais de vue qu'il n'y en pas d'autre, à ce jour et pour nous tous



BASTA ! N'attendons plus ni politiques dépassés, ni instances frileuses, ni industriels véreux.

Egoïstement ne pensons plus qu'à nous, notre entourage et à la planète de demain. Il n'est jamais trop tard pour faire le choix d'une nutrition préventive et respectueuse du monde animal et environnemental.

Dès aujourd'hui guidons tout ce beau monde pour que ce soit lui qui nous suive et plus nous qui les attendions.

CONFIANCE et ENVIE suffiront



En Mode Dépollution



1^{ère} Partie - Les fondements

Les nouveautés scientifiques nous réconcilient avec nos racines et la nature

- + 1 Comment, en mots simples, comprendre et s'appropriier l'épigénétique ? 9
- + 2 Pourquoi privilégier la piste et non plus la piste réductionniste liée aux aliments ultra transformés ? 13

2^{ème} Partie - A fuir

Tout ce qui nous entoure et nous intoxique

- + 3 Pourquoi passer en mode hypotoxique & débusquer additifs, perturbateurs endocriniens, métaux, pesticides devient-il une nécessité ? 23
- + 4 Pourquoi contourner ces industriels de l'agro-alimentaire qui nous font avaler des théories obsolètes et délétères ? 31

3^{ème} Partie - Les solutions

L'ancien et le nouveau peuvent se rejoindre

- + 5 Comment concilier santé et environnement ? 37
- + 6 Comment échapper aux maladies chroniques ? 45
- + 7 Pourquoi faut-il contourner certains aliments, emballages, modes de cuisson, produits d'entretien et d'hygiène? 49
- + 8 Alors on choisit de manger quoi ? On le prépare comment ? On l'achète où ? 60
- + 9 Comment protéger les fœtus et préserver la santé physique et mentale des enfants ? 75

4^{ème} Partie – Le savoir-faire (ou En cuisine ou Aux fourneaux ou En pratique)
On se fait plaisir et on déguste puisque c'est bon pour notre santé

- + 10 Et maintenant on harmonise tout cela par du fait maison 90
- + Recettes – Plaisir et Naturalité 88



Livres

91

Articles & études

Sites internet

Toutes les pistes choisies sont scientifiquement appuyées par une ***bibliographie*** permettant d'aller plus en détails si envie.

Des livres d'ingénieurs, de chercheurs, de professionnels passionnés, de fous de vérité sont hyper accessibles et, pour certains, se lisent comme des romans policiers.

Des articles en ligne ou des sites officiels confirment et étayent leurs découvertes.



Encart début « Ce livre ne peut pas remplacer l'expertise médicale »

Genèse des recherches

Si un jour vous vous êtes dit « là faut arrêter de me prendre pour une bille, même moi je repère que c'est un mensonge ! », alors vous êtes prêt pour le virage à 90° qu'on peut et qu'on va prendre.

Si vous vous êtes levé un matin en vous disant « il faut que ça cesse, je vais penser à moi, ma famille, ma planète », alors n'attendez plus et embrayez ! Une fois la décision prise, le changement se fera plus aisément qu'on ne le craignait. Et comme nous sommes de plus en plus nombreux à penser ainsi et à déceler les coups tordus des industriels et scientifiques achetés, cela boostera d'autant notre évolution.

« L'argument d'autorité c'est fini, il a vécu, trop vécu »

En ce qui me concerne, le fait de côtoyer tant de patients ne comprenant pas pourquoi ils ont été rattrapés par un cancer ou une maladie chronique, a fini par m'interpeler. Ils avaient presque tous cet étrange sentiment de confusion ; ils n'avaient vécu ni vie de débauche, ni été spécifiquement immergés dans « du toxique ».

Ils avaient même, pour un grand nombre d'entre eux, le sentiment qu'ils avaient dirigé au mieux leur vie ; choisi « Le Bio », choisi de vivre à la campagne ou près de magnifiques vignes, pratiqué une activité physique, etc... Et pourtant les voilà ébranlés, eux ou un de leur enfant, par un cancer endocrinien ou lié à la pollution de l'air, de l'agriculture, des matériaux environnementaux.

En face de moi je vois bien trop d'humains qui souffrent ou qui, plus simplement, se plaignent d'une qualité de vie altérée par une maladie qu'on appelle par un joli nom de « chronique », puisqu'on ne sait pas encore la guérir. Et là, en bon thérapeute, je leur donne une « ordonnance alimentaire », histoire de leur donner un nouvel espoir et moi de me donner bonne conscience.

J'ai même poussé la chose à rajouter des diplômes en psychologie pratique et psychanalyse appliquée afin de m'approcher plus vite et plus efficacement de la personne que j'avais en face de moi. Je cherchais avant tout à la guider sans la heurter. Mais là encore, j'ai eu le désagréable sentiment que l'enveloppement du patient ne suffisait pas. Il fallait l'aider plus concrètement, obtenir une réelle amélioration de sa qualité de vie.

A ceci se rajoutaient toutes ces théories fumeuses de régimes d'exclusion indiqués par des gourous - je préfère ne pas penser qu'ils pouvaient être des médecins ou des thérapeutes - à des êtres humains qui n'en avaient aucunement besoin. Comment les convaincre que plutôt que de les soigner, ce type d'alimentation les marginalisait ou les rendait orthorexiques ?

N'oublions pas non plus les médias ! Ils sont bien gentils de nous concocter des heures d'enquêtes effrayantes concernant l'origine de certains aliments. Mais en fin de documentaire, ils ne font qu'effleurer le chemin à suivre. Alerter est une étape incontournable et je suis heureuse, presque rassurée, de voir à quel point étudiants, lycéens européens, écrivains (Fred Vargas et bien d'autres), scientifiques se mobilisent pour faire entendre leur affolement. Là encore il m'a fallu concéder qu'il me fallait non seulement alerter mais aussi donner des solutions et avoir un dialogue juste, simple et pragmatique ; **à nous tous de rouvrir une nouvelle voie.**

Pour se faire je me suis documentée tout à fait différemment que ce vers quoi mes études de biochimiste et de diététicien-nutritionniste n'avaient dirigé. Ce qu'il me fallait c'était le bon terreau. Approfondir ce que beaucoup de chercheurs, d'agronomes, d'ingénieurs avaient étudié et publié. Ces données n'ont plus grand-chose à voir avec les affirmations des décennies passées.

Le raisonnement, celui induit par mes bons vieux « pères-nutritionnistes », qualitatifs ou scientifiques agro-alimentaires, est actuellement fortement malmené. Ils avaient certes une bonne excuse, ils n'avaient que cela à se mettre sous la dent (ce qui, au passage, me permet de me justifier pareillement). Ce n'est qu'à la fin du XX^{ème} siècle que les laboratoires d'analyses ont fait de réelles avancées ; avancées que nous leur suggérons, indiquions, recommandions à grands cris, nous rendons compte qu'il y avait des zones d'ombre dans **l'approche réductionniste**. Avant cette dernière il n'était question que de théories empiriques.

Quelques 50 ouvrages plus tard et bien plus encore de publications scientifiques épluchées, mon virage aura plutôt été de 180° que des 90° pressentis.

J'affirmais depuis un moment déjà, qu'en-dehors de certaines situations en milieu hospitalier, les calories ainsi que les protéides/lipides/glucides ne veulent rien dire ; aujourd'hui et plus que jamais j'estime qu'elles n'ont un intérêt que dans certaines pathologies bien précises.

Ce ne sont ni les calories, ni les protéides/lipides/glucides qui protègent notre santé, notre avenir, ni notre planète.

Beaucoup de livres sont passionnants, étoffés de recherches menées à l'échelle de la planète, d'études scientifiques encore trop souvent contestées par un « certain » monde médical. Pourtant ces études confirment ce qu'un nombre croissant de scientifiques suspecte ; la solution est ailleurs, pire, la vérité nous est volontairement cachée par les géants de la malbouffe. Ils achètent le silence de certains laboratoires pour retarder autant que faire se peut la perte financière qui pourrait en découler, les nouveaux investissements qui seraient à financer etc..

En synthétisant et superposant l'ensemble, je confirme qu'il est moins intéressant pour notre santé d'appliquer un régime qui va soi-disant nous sauver, qu'il ne l'est de faire « marche arrière toute ». Tout est bien plus simple qu'on ne croit. Nos ancêtres doivent sourire en nous entendant.

Quelques repères sont à trouver afin de nous réapproprier les aliments premiers et les bons ingrédients pour les préparer ; nos péchés mignons ne restant que des friandises.

La dépendance à quelques aliments dits « toxiques » va vite diminuer puisque nous serons davantage rassasiés par des aliments dont la matrice aura été préservée. Et qui dit matrice conservée, dit aussi plus aucune perte de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments.

Beaucoup d'entre nous ont repéré qu'après avoir mangé ces aliments nutritionnellement vides, la faim était pire qu'avant le repas ou la collation ; pour certains cela peut aller jusqu'à d'authentiques malaises. Et c'est là que la spirale du snacking et des coups de pouce alimentaires s'installe jusqu'à nous rendre « accros » à tel ou tel rythme ou choix alimentaire.

De plus on constate, en posant les chiffres, que remplacer ces aliments traités avec des cosmétiques toxiques par des aliments premiers ne plombera pas notre budget. Des réflexes simples seront présentés afin de consommer local, de saison, plutôt Bio pour certains ; le tout en préservant le monde animal et nos cultures.

J'en profite pour nommer quelques-uns des auteurs à qui mon travail de synthèse doit tout. Sans eux je n'aurais pas réussi à me plonger dans la lecture d'autant de publications, livres et articles en ligne :

- Dr Anthony FARDET
- Christophe BRUSSET
- Joël DE ROSNAY
- Carlos MONTEIRA & Geoffrey CANNON
- Pr T. Colin. CAMPBELL
- Dr Laurent CHEVALIER

et bien d'autres dont les ouvrages et publications sont cités en biblio.

1^{ère} Partie

Les FONDEMENTS

Les nouveautés scientifiques nous réconcilient
avec nos racines et la nature

1

Comment, en mots simples, comprendre et s'approprier l'épigénétique ?

Pourquoi commencer par l'épigénétique ? Tout simplement parce que les scientifiques ont énormément progressé, qu'ils ont rendu les données accessibles à tous et que cela confirme que nous avons de grandes chances d'améliorer notre santé.

Son principe

Techniquement, l'épigénétique est l'étude de portions d'ADN, aussi appelés « traceurs » ou « marqueurs », dont le rôle est *d'indiquer à nos gènes quand s'exprimer et avec quelle intensité.* *44

Elle englobe *santé, longévité et transmission de nos gènes.*

Elle nous dirige vers 2 points essentiels

- > La nutriginomique (génom nutritionnel) que je traduirais par « tu es ce que tu manges ». Tout le long de notre vie, elle étudie les aliments et pratiques alimentaires, ainsi que l'expression de nos gènes.
- > L'interdépendance produits chimiques, microbiote, environnement, sport, relaxation avec l'inhibition ou l'expression de certains gènes ; gènes influençant tension, cœur, hormones de stress, etc...

Elle est au cœur de la transformation de notre évolution car l'expression de nos gènes est bel et bien modifiée par ce que nous avalons. Notre épigénôme est dépendant de notre alimentation et de notre environnement.

Elle nous incite à mieux manager notre corps grâce à l'activité physique et à une alimentation dite holistique, tout en respectant davantage notre planète. Elle est réellement au cœur de la transformation de notre évolution car l'expression de nos gènes est bel et bien modifiée par ce que nous avalons et par le traitement que nous réservons à notre corps.

On peut résumer que l'épigénétique balaye plusieurs thèmes ;

- notre patrimoine,
- la révolution biologique,
- le style de vie et le comportement au quotidien,
- l'alimentation,
- l'environnement,
- et l'espoir d'un réel changement de notre génétique.

Heureusement, pour la majorité d'entre nous, il semble que tout ne soit pas si fatalement négatif. Il restera certes des personnes qui auront encore besoin de la médecine et de la chirurgie, mais pour l'essentiel ***nous pouvons nous transformer et faire de l'épigénétique notre meilleure alliée.*** ^{*50}

Dernier point qui doit nous interpeller ; les spécialistes vont encore plus loin et affirment que ***nos comportements modifieraient même positivement le patrimoine éventuellement altéré et laissé par nos parents.*** Magique ! Alors « y a plus qu'à » (dit une de nos belles phrase nationale) :

Bouger, se relaxer, s'éloigner des toxiques, pour influencer notre épigénome

Les recherches

En prenant connaissance des résultats des études sur l'épigénétique, très vite on prend conscience qu'un changement est nécessaire.

A elle seule elle résume d'où nous venons et ce que nous pouvons en faire. Elle est d'un tel optimisme qu'elle en balayerait presque cette dame Oclès par laquelle on nous longtemps prédit : « tu seras rattrapé par TA génétique, celle de tes ancêtres ! ».

En 2009 déjà, Antoine CSOKA ^{*A&E-1} et Moshe SZYF avaient publié dans « Médical Hypothèses » un article laissant entre-apercevoir tout le potentiel de ce qu'ils nommaient une *“nouvelle médecine/l'épigénétique”*.

En 2010 Ahmed MEERAN & TOLLEFSBOLL ^{A&E-1} prouvent l'impact de certaines molécules des aliments pouvant devenir des facteurs de prévention, voire soignants.

En 2012 un autre article publié par l'équipe de Herb ^{*A&E-1} prouve la possibilité par l'épigénétique.

D'autres encore à l'instar de KIRKPATRICK, ^{A&E-1} prouveront l'influence du stress sur l'aiguillage de l'épigénétique.

Puis Joël de ROSNAY ^{*50} qui a concocté un travail de synthèse concernant l'avancée des recherches ainsi que des solutions sur la base de l'épigénétique.

Comme ses confrères, Joël de Rosnay nous conseille de faire de l'épigénétique notre meilleure alliée.

Son atout c'est d'avoir rendu toutes ces recherches compréhensibles par tout un chacun et présente dans son livre des solutions simples pour réussir à modifier nos comportements. Autre intérêt, il pousse un peu plus loin et parle de la nécessaire modification de l'ADN sociétal en disruptant la politique. ^{*49} Il pointe également dans son ouvrage cette sorte de cercle vicieux des opinions négatives véhiculées par les réseaux sociaux et les manipulateurs d'infos qui, soit nous font peur, soit nous vendent de l'utopie en barre.

« Osons la pensée positive » dit-il.

Il rappelle « qu'étrangement, plus le monde semble au bord du chaos, plus nous croyons en nos chances de l'améliorer ».

Il termine en disant que malgré les objectifs et les intérêts de l'épigénétique il ne faut jamais perdre de vue

Ethique, Responsabilité, Harmonie

Les facteurs impliqués

Notre épigénome est dépendant de ce que nous mangeons, respirons et de ce avec quoi nous sommes en contact : air, sol, terre, nourriture. Et là très vite on pense pollution, substances chimiques, médicaments, nourriture modifiée.

- Le fléau qu'est la **pollution**, nous le connaissons de mieux en mieux. Une certaine catégorie de chercheurs a enfin révélé les dangers d'« épimutation » que provoque, entre autre, la pollution.

- En ce qui concerne certaines **substances chimiques** et métaux lourds, leur toxicité est heureusement de plus en plus évaluée. Les effets néfastes enfin reconnus de certaines substances devraient être un motif de suppression immédiate de leur mise sur le marché, ce qui n'est que rarement le cas.

A ceci se rajoute une autre contrariété : les techniques utilisées. Effectivement, l'évaluation actuelle de la toxicité est basée sur trop d'anciennes méthodes. L'exemple d'un test à polémique, le test du « DL50 » : il interdit la mise sur le marché d'un produit s'il tue plus de 50% des souris testées... tout est dit, tout ce qui est au-delà des 50% est permis !

On les classe sagement en toxiques, en perturbateurs endocriniens, en potentiels cancérigènes mais on ne retire les produits incriminés que quelques années plus tard. Pourquoi ? Parce que nos industriels sont shootés à l'argent et au pouvoir que leur donne leurs petites merveilles. Au mieux ils nous les emballent dans des nanoparticules, au pire ils disent qu'il n'y a encore aucune solution de remplacement pour satisfaire nos exigences, exigences auxquelles eux nous ont rendus accros.

Autre thème en lien avec les substances chimiques, les **perturbateurs endocriniens**. Ils ressemblent à tel point aux œstrogènes, qu'il y a confusion puis, en cascade, perturbation du système hormonal et impact sur l'avenir du comportement de nos organes. Etant donné que les modifications induites touchent l'ARN et l'ADN dès la fécondation, du fœtus au sénior, nous sommes tous concernés. **A&E-1*

Les éléments impliqués : engrais, pesticides, fongicides, désherbants, peintures, colorants, particules fines qui sont en étroite interdépendance avec l'environnement, donc avec nous.

- Du point de vue **pharmaceutique** le regard évolue tout de même d'année en année. On y concède enfin l'effet délétère et persistant de certains traitements

sur plusieurs générations. L'épimutation sur plusieurs générations est avérée et certaines molécules décrétées toxiques.

- En ce qui concerne les bouleversements de notre **nourriture**, le thème est si vaste qu'il sera évoqué dans quasi tous les chapitres par des révélations de repentis de l'agrobusiness, de scientifiques et autres spécialistes mais toujours avec des solutions à la clé.

« **Que ton aliment soit ton médicament** » disait Hippocrate

Les solutions

Optimistement, retenons que grâce à l'épigénétique, c'est-à-dire la réduction de la fréquence d'exposition (voire à son évitement total) et nos modifications comportementales, nous pouvons positivement capitaliser un patrimoine génétique qui aurait pu être altéré. Il s'agit de :

- * **débusquer l'ennemi**, ce qui sera fait dans les rubriques suivantes
- * **relever nos points faibles**.

Que ce soit réellement notre nutrition, notre sport, notre capacité à gérer notre stress qui rétablissent notre santé et éloignent cancer, maladies chroniques, vieillesse douloureuse et génération future pénalisée par notre inaction.

Que ce soit nous, à l'échelle individuelle, qui reprenions notre corps en main.

A nous d'être les acteurs de ce changement.

Exit

- **stress** qui conduit vers méthylation et recapture sérotoninergique empêchée,
- toutes les **molécules toxiques** ou listées comme probables cancérogènes,
- **l'inactivité** physique,
- les **aliments transformés** ou cosmétisés par x additifs chimiques,
- l'attente du changement de la **société** ou par les **institutions** !

En résumé

L'épigénétique c'est

- maintenir ou rétablir l'expression de nos gènes
- ne plus subir la génétique mais l'orienter par
 - la nutrition
 - le sport
 - la relaxation
 - la suppression ou diminution des perturbateurs chimiques dans l'ensemble de notre environnement.

Reste plus qu'à reprendre le contrôle de nos gènes !

Pourquoi privilégier la piste holistique et non plus la piste réductionniste liée aux aliments ultra transformés ?

L'approche holistique se caractérise par le respect de la structure de la matrice d'un aliment et pas par sa composition nutritionnelle.

L'holistique est en totale harmonie avec l'épigénétique.

Anthony FARDET, Dr ès sciences chargé de recherche en alimentation préventive et holistique, commence son livre « Halte aux aliments ultra transformés » par ceci : "Les agents cosmétiques rajoutés seraient la 1^{ère} cause de mortalité...Fabriquer à bas prix des aliments qui ont le goût d'aliment, mais qui n'ont plus rien d'un aliment". *24

Il en avait assez de lire des conclusions telle que "d'autres études sont nécessaires pour confirmer ces résultats". Il constatait à quel point la science de la nutrition était dans une impasse. Avec quelques confrères ils sont "remontés aux origines de cette situation confuse et non satisfaisante".

Tout en restant conscient "qu'une théorie ou une philosophie n'est utile que si, appliquée au quotidien, elle permet réellement d'améliorer les choses", il se mit "à étudier le rôle de la transformation des aliments sur la santé" et ceci sur tous les continents.

La synthèse prospective et d'expertise du Dr Fardet *24 l'amena à pointer du doigt la responsabilité des chercheurs, chercheurs dont la somme colossale de données collectées, nous avaient dirigé vers ce qu'on nomme le "réductionnisme nutritionnel". Ce réductionnisme a entraîné tout un monde de la « science nutritionnelle » à ne considérer les aliments que comme une somme de nutriments ou de calories.

Par opposition l'holisme (totalité, entier) considère l'aliment comme un tout, des nutriments qui agissent en synergie. Cet ensemble de nutriments encapsulés dans une matrice doit être préservé de l'ultra transformation.

Des chercheurs brésiliens ont, il y a quelques années déjà, donné la définition de l'ultra transformé. Le terme a été introduit en 2014 par Carlos MONTEIRA et Geoffrey CANNON.

Dans l'ultra transformation on ne discerne plus l'aliment d'origine. On justifie le nouvel aliment par le fait qu'ainsi il « améliore notre santé » ; exemple "un Coca Zéro est bon pour la santé".

Un aliment ultra transformé se repère à sa longue liste d'ingrédients et d'autant d'additifs. Sûre qu'il fallait de multiples additifs, texturants ou autres

molécules chimiques pour remettre en forme tous les ingrédients avant qu'ils ne redeviennent UN ALIMENT.

Oui, à nos yeux il s'agit d'un aliment (comme par exemple le pain brioché) mais la technologie et les matières premières sont multiples et d'origines diverses, voire planétaires. Un bel emballage, et le tour est joué ! L'industriel a fabriqué un aliment à la saveur addictive et pour un prix de revient dérisoire. Et pire, plus le prix est élevé et plus nous y croyons !

C'est ainsi que des enquêtes menées un peu partout dans le monde en sont arrivées à des chiffres de consommation d'aliments ultra transformés absolument édifiants.

- le Canada, de 1938 à 2011, serait passé de 29 à 62% d'aliments transformés
- au Brésil, chez les enfants, on en serait à 47%
- aux Etats Unis, en 2010, on en était à 58%, voire 85% dans certaines contrées ou catégories sociales
- en Norvège, en 2013, les données étaient de 49% ^{*A&E-2}
- en France nous sommes en 26^{ème} position mondiale avec 125kg de produits ultra transformés vendus par personne et par an.

Le nouvel affichage Nutri-Score, adopté par l'arrêté ministériel du 31/10/17, n'amènera rien de révolutionnaire. Pourquoi, parce que dès décembre 2016, avant même la publication de l'arrêté, seize représentants de sept grands groupes de l'agroalimentaire se réunissaient discrètement dans un cabinet de relations publiques à Paris et s'entendent déjà sur le « comment agir ».

« Que choisir » publiait que "Selon le compte rendu de cette rencontre, leur objectif était d'échafauder des contre-attaques au test mené en France sur quatre affichages nutritionnels dont le Nutri-Score : six des firmes étaient Nestlé, Mars, Unilever, Mondelez, Coca-Cola, et Pepsi Co, et que Danone ne s'y alignera pas... Les présidents ont discuté au plus haut niveau politique". ^{*A&E-2}

On aurait envie de les interpeller et de leur signifier qu'en se réunissant ainsi elles risquent gros puisqu'il s'agit de violation dans le contexte de la législation sur l'entente ... mais, l'habitude de lutter contre l'information du consommateur est ancrée depuis des décennies et reste le plus souvent impunie, et cela ils le savent.

Quelques mises en image de ce que Nutri-Score peut embrouiller au moment de la lecture de l'étiquette.

- les frites McCain Foods sont classées A ou B (on en tient pas compte du type d'huiles utilisées, bref, magiquement saines)
- les charcuteries de Fleury Michon, ayant été réduites de 25% en sel, sont passées de C à B (en enlevant un chouilla de sel, une charcuterie devient un bon aliment
- en passant 38 à 42% de poisson, le surimi est passé de C à B etc...

Rien de grave dans tout cela, nous martèlent les industriels, puisque nous ne consommons ces aliments qu'épisodiquement. Mais n'oublions pas que nous cumulons l'ensemble qui deviendra un tout, un tout ultra transformé.

D'aucun rétorqueront que « bien manger a un coût », que le budget alimentation représente un coût important et que de ce fait, on est tenté de consommer les produits ultra transformés. Mais notre corps ne mérite-t-il pas qu'on le respecte et que soient plus aveugler par les publicités mensongères ? Si, car

En face il y a une solution, l'holisme.

Le guide des recommandations brésiliennes de 2014, sous l'égide du Ministry of Health from Brazil Ministry, est basé sur cette approche holistique : les auteurs sont Carlos Monteiro –professeur de nutrition à Sao Paulo- & Geoffrey Cannon –chercheur études et épidémiologie en santé et nutrition. ^{*A&E-2}

La classification NOVA a été élaborée par ces hommes et leur équipe et en la découvrant on se dit que leur classification est une évidence.

Les aliments y sont classés en 4 rubriques :

- 1) **les aliments bruts** et peu transformés
- 2) **les ingrédients culinaires** = pour agrémenter les aliments du groupe 1, et pouvant contenir des additifs
- 3) **les aliments transformés** = aliments du gr.1, peu transformés ou avec des aliments du gr.2
- 4) **les ultra transformés** avec additifs dont le but est *d'imiter* les qualités sensorielles des aliments du gr. 1.

Une fois validée, cette classification est maintenant utilisée, non seulement au Brésil, mais aussi aux States, au Royaume Uni, au Chili, en Nouvelle Zélande.

Depuis 1990 nous consommons de plus en plus d'aliments que l'on peut qualifier de fonctionnels. Ils sont tous sous contrôle des industriels agroalimentaires depuis que les paysans se sont retrouvés sous l'emprise des firmes agrochimiques pour leurs cultures. En témoigne l'étude australienne de G. Scrinis établissant 3 périodes nutritionnelles

1^{ère} période – De 1850 à 1950 – période de quantification

2^{ème} période – De 1960 à 1990 – période de bons et mauvais nutriments avec le low fat des années 1980 qui a conduit à l'argument des sucres raffinés puis du poids

3^{ème} période – De 1990 à nos jours – période des aliments « fonctionnels », et son énorme profit de l'agrobusiness. ^{*9}

Le mode alimentaire global doit être repensé, beaucoup d'autres scientifiques en sont convaincus. Pour preuve, à la même époque aux Etats Unis, le Pr Colin Campbell et le Dr Thomas Campbell publiaient « l'Enquête Campbell » encore appelée « l'Etude Chinoise » ^{*9} Ils s'interrogeaient eux aussi sur la meilleure manière de se nourrir. Ils y ont consacré toute leur vie professionnelle.

Ils sont remontés jusqu'au questionnement d'Hippocrate, en 400 avant J.C. ; « comment comprendre les maladies de l'homme quand on ne connaît (et je rajouterais volontiers, toujours) rien à l'alimentation ? ». Comme en épigénétique ils ont repéré que les aliments pouvaient endommager le code génétique, que l'ADN pouvait être impacté par une « mauvaise » alimentation.

Ils ont travaillé sur le concept de la méta-analyse qui compile les données de multiples études et analyses, s'assurant ainsi une fiabilité de 99%.

Ils ont établi l'ordonnance médicale conseillant de cibler les thèmes suivants :

- les bonnes **sources de protéines** et le bon assemblage des acides aminés
- les **agents cancérigènes** (cf. chapitre suivant)
- les **missiles dangereux** et les maladies de la prospérité, le cancer du côlon, sein poumon, leucémie, cerveau de l'enfant, estomac, foie, du diabète, des maladies coronariennes, des déficiences cognitives telle que la maladie d'Alzheimer.
- l'importance des **fibres alimentaires**
- la production des **radicaux libres**
- les **manques spécifiques en vitamine B12** (sols appauvris par les pesticides, herbicides) et en vitamine D (qui est impliquée dans plus de pathologies que suspectés jusque-là).

En résumé, de NOVA à CAMPBELL *9 on en passe toujours par l'holisme. Et c'est très bien ainsi puisqu'on y retrouve plus de réalisme que dans le dogmatique réductionnisme qui n'apporte ni santé, ni bien-être.

En vivant « holiste » nous ne porterons plus atteinte à la biodiversité comme c'était le cas ces dernières décennies. Nous nous dirigerons enfin vers une alimentation saine, éthique et durable qui cumule tous les avantages ; environnementaux, économiques, technologiques, culturels et animaliers.

Trois réflexes à avoir :

- celui de la **proportionnalité entre le végétal 80-85% et l'animal 15-20%**
- celui de la **limitation des aliments ultra transformés**
- celui de la **diversification** et de la préférence à donner au **local**, au respect des **saisons** voire au bio vendu à côté de chez soi.

Afin d'éviter toute nouvelle obsession des chiffres et de prendre en compte les particularités de tolérance digestive de tout un chacun, nous n'évoquerons que des fourchettes à rejoindre pour l'ensemble de ces réflexes ; réflexes à prendre ou à reprendre.

Deux autres approches préconisaient quasi la même chose :

- en 2009, pour les 9 futurs milliards d'individus, l'INRA préconisait pareillement 83% de végétal pour 17% d'animal,
- le flexitarisme divise lui aussi par 2, la consommation de produits animaux et fait de la viande l'accompagnement des végétaux (et non l'inverse).

Une autre remarque à ne pas négliger et rejoignant l'approche holistique, celle de beaucoup de spécialistes de l'écosystème et de la terre. Ils dénoncent

« le végan » qui détruirait très rapidement nos surfaces de terres cultivables : sans animaux (leurs excréments entre autre), point de cultures végétales. Ce serait le retour à l'indispensable complément chimique pour faire pousser nos végétaux. Ne perdons jamais de vue que la biodiversité est un moteur d'interdépendance.

Le zéro animal n'est pas indiqué pour notre planète, c'est à nous de ne pas produire plus que ce dont nous avons besoin, à nous **de ne plus jeter la moitié des produits animaux produits actuellement** (enquêtes à l'appui là encore).

L'apport animal c'est quoi ? C'est comment ?

Viandes blanches et rouges, poissons gras et maigres, fruits de mer, œufs et produits laitiers, sont tous des sources animales. Consommez-les en variant autant que vos goûts personnels vous le permettent.

Quotidiennement 2 produits animaux apportant 300 - 350 calories :

1 portion de viande ou poisson ou œuf + 1 produit laitier

La Viande : 3 à 4 fois /semaine selon la région où l'on vit.

Le Poisson : 1 à 2 fois /semaine (sachant qu'il ne faut ni vider nos mers, ni les polluer par un transport hyper glouton à l'intérieur des terres).

Nous savons tous qu'en réduisant la consommation de viande et de poisson, nous réduisons fortement notre empreinte carbone.

Par contre, sans viande des carences en vitamine B12, fer, zinc, vit A et oméga 3 s'installent très rapidement (en tous cas si on ne se supplémente pas artificiellement par des compléments pharmaceutiques). Avec la viande nous améliorons la densité, la qualité de notre alimentation.

Si les animaux pouvaient à nouveau consommer de la biomasse des terres non cultivables par l'humain, "le bétail n'entrerait plus en compétition - chiffres à l'appui - avec l'homme pour les terres cultivables" Van Zanten HHE ^{*A&E-2}

On concède actuellement que les acides gras saturés des produits animaux ne seraient probablement pas responsables des maladies cardiovasculaires comme les études réductionnistes le martelaient depuis 1950. Ce serait plutôt un cumul de pollution, d'activité physique insuffisante et d'alimentation déséquilibrée et carencée en éléments protecteurs qui seraient en cause.

Pour composer un apport protéiné quotidien, voici quelques pistes indiquées par les docteurs en sciences de recherches préventives ^{*24}

- ° 1 œuf + 1 portion de fromage (30g) + 1 grand verre de lait (1/4 de l)
- ° 1 portion de steak de bœuf (150g) + 1 yaourt
- ° 1 portion de sardines (100g) + 1 verre de lait (1/4 de l) + beurre (20g)
- ° 1 cuisse de poulet (150g) + 1 portion de crème épaisse (2 c. à s.)
- ° 1 portion de saumon (100g) + 1 portion de fromage tel que gruyère
- ° 1 portion de charcuterie (ex 100g de boudin noir).

L'apport végétal c'est quoi ? C'est comment ?

Il englobe les légumes, les légumineuses et les céréales, les fruits. Il complète l'apport animal : pas besoin de trop s'inquiéter de leur apport calorique puisqu'ils sont bénéfiques pour presque tout humain (sauf en cas de maladies bien précises ou de diabète).

Quotidiennement 4 à 5 portions de légumes et fruits,

En ce qui concerne les fruits, en général nous les apprécions ; attardons nous un peu sur ceux qui sont délaissés ou insuffisamment présents dans nos assiettes, les légumes, légumineuses et céréales.

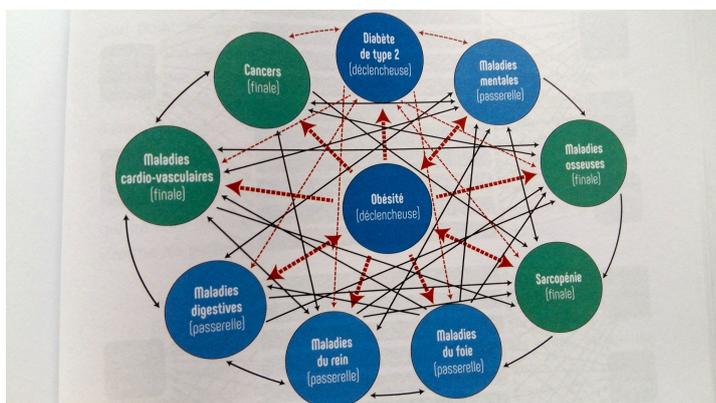
Les légumes : pas de légume véritablement plus conseillé qu'un autre. L'idée serait plutôt de trouver la plus grande variété possible de légumes. Chaque couleur apporte son ou ses polyphénols antioxydants spécifiques. En variant les légumes on aboutit à une forme de symbiose, une sorte d'effet cocktail positif.

Fibres et phytonutriments, de par leur action positive sur l'équilibre du système digestif, nous protègent contre le mauvais cholestérol (le LDL), les cancers digestifs et plus généralement contre l'oxydation.

Dans les légumes que vous cuisinerez ou transformerez vous-même, aucun doute, les phytostérols, vitamines et minéraux conserveront toutes leurs vertus ; ce qui n'est pas prouvé au long court lorsqu'on consomme des phytostérols rajoutés artificiellement dans les aliments (ex, dans les produits laitiers, les aliments dits « de régime »...).

Pour se procurer les légumes, **choisissons les circuits courts**, qui d'ailleurs fournissent de plus en plus de variétés Bio.

L'étude de Fardet et Boirie, synthèse de multiples méta-analyses, publiée avec la permission d'Oxford University Press, conclue très sobrement qu'en **"diversifiant notre alimentation, nous nous protégeons contre les maladies chroniques et les métabolismes dérégulés associés, souvent le résultat de plusieurs mécanismes physiologiques defectueux"**. Leurs études sur 10 pathologies et 10 dérégulations métaboliques prouvent que la diversification est le meilleur des réflexes de protection. *A&E-2



On observe, par leur schéma, à quel point le déclenchement d'une maladie est multifactorielle.

Fardet©

Les céréales et légumineuses

- c'est ici que l'obsession de la protection de la matrice des aliments, exposée dans l'holisme, est la plus évidente
- c'est ici que se nichent les protecteurs de pathologies telles que carences, maladies cardiovasculaires, diabète, obésité
- c'est ici que la durabilité, l'environnement, le bien-être animal, les traditions sont tous en adéquation
- c'est ici que les 8 acides aminés essentiels se trouvent en accord pour être assimilés
- c'est ici que leur combinaison, multi ethniquement prouvée, devient une évidence.

| Aliment/Pays | Afrique | Asie | Amérique du Sud | Amérique du Nord |
|--------------|---------|------|-----------------|------------------|
| Céréales | Sorgho | Riz | Maïs | Blé dur |
| Légumineuses | Niébé | Soja | Haricots | Pois chiche |

En combinant ainsi, à un même repas, 1 légumineuse et 1 céréale, plus forcément besoin de source animale.

Détails légumineuses

2 bons conseils pour les légumineuses/encore appelées légumes secs

* Procurez-vous les légumineuses – pois chiche, pois cassés, lentilles vertes, noires ou oranges, haricots blancs et rouges, soja - sous forme de matière première dont la matrice aura été préservée.

Prévoyez un temps de trempage si vous éprouvez quelques difficultés digestives

| Légumineuses | Trempage | Durée de cuisson à l'ébullition |
|--------------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| Fèves et soja vert | 12 h | de 1 h à 1 h 30 |
| Haricots secs | 12 h | de 50 min à 1 h 15 |
| Lentilles blondes | 2 h | de 10 à 15 min |
| Lentilles vertes ou brunes ou corail | Non (ou 2 à 3h) | de 25 à 40 min |
| Mojette de Vendée | 12 h | 1 h 30 |
| Pois cassés | 2 h | 1 h 30 |
| Pois chiches | 12 h | 3 h (1 h en autocuiseur) |
| Tarbais, Azukis | 12 h | 1 h (30 min en autocuiseur) |

Rustica©

* Cuisinez et transformez vous-même vos aliments, aliments que vous aurez achetés pour une partie en mode local, pour les autres en privilégiant les labels respectant des cahiers des charges protecteurs de notre future planète.

Pour vous familiariser avec les objectifs de maintien de l'agriculture paysanne telle que la pratique déjà un bon nombre d'agriculteurs, consultez les associations regroupées sous l'AMAP ou encore La Ruche. Tout y est pensé local ou tout du moins de saison si le local n'est pas possible, et Bio. [*Sites](#)

Détails céréales

Une mise en lumière parfaite de l'holisme : le grain de blé.

La différence nutritionnelle entre un grain de blé dont la matrice aura été conservée et celui qui aura été craqué, démontre parfaitement les dégâts occasionnés par les transformations intempestives des industriels de l'agroalimentaire.

34 composés antioxydants connus à ce jour sont dénombrés dans un grain de blé. Ils ne doivent pas être séparés les uns des autres sous peine de perdre leurs atouts.

Deux des multiples études consultées résument la situation :

- celle de l'étude menée par Moro, Mishra, Redmann, Somerfield et Ng en 2016, exposant l'intérêt de la préservation de la matrice des produits végétaux. [*A&E-2](#)
- celle de l'étude de Vitaglione, Napolitano & Fogliano pointant la préservation des polyphénols lorsque la fibre des céréales est préservée [*A&E-2](#)

Toutes les études se rejoignent et concluent que les fibres et les polyphénols étant liés et qu'il n'y a qu'en conservant le grain de blé dans sa globalité que l'ensemble nous profitera. Contrairement à ce que les études réductionnistes nous laissaient à penser, lorsqu'ils sont scindés ou rajoutés séparément ou individuellement, ils ne pourront guère améliorer notre santé.

Liés entre eux ils piègent les radicaux libres dès la flore intestinale et deviennent ainsi d'authentiques boucliers antimissiles ; missiles qui ne sont autres que les maladies tant redoutées.

Les aliments « moyennement transformés » c'est quoi, c'est comment ?

Certains aliments d'origine animale ou végétale peuvent être consommés sous forme d'aliments moyennement transformés, rien à redire quant à ces aliments.

Pour exemples simples :

- la conserve de sardines
- les fromages
- le pain
- les conserves de fruits et légumes (cornichons etc.)
- vin, bière, cidre.

Ils sont constitués de plusieurs ingrédients ; huile, vinaigre, ferments non alcooliques etc., mais peuvent également contenir des additifs pour leur conservation.

Les aliments « ultra transformés » c'est quoi ? C'est comment ?

Quelques exemples de la kyrielle d'aliments qui enchantent *un peu trop souvent* nos papilles :

- les glaces au sirop de glucose/fructose et leurs 10 – 12 ingrédients
- les produits laitiers 0% MG, fruités composés d'une vingtaine d'ingrédients
- les nuggets ou surimis de poisson contenant des sels métalliques
- les barres chocolatées et biscuits, céréales petit-déjeuner, biscottes
- le miel trafiqué en Chine
- les snacks salés.

Ils pourront être consommés mais en les considérant comme des gourmandises : une portion par jour ne tuera point. Rien ne nous est interdit, si la base équilibrée est assurée.

Remarque : l'étiquetage proposé par NOVA est bien plus réaliste que celui, actuellement en place et trop facilement contournable par les firmes alimentaires. Les firmes n'apprécient guère ce raisonnement

En résumé

L'holistique c'est

- conserver l'aliment dans son intégrité
- composer ses journées en piochant du vert à l'orange
- seuls ceux classés en rouge sont à limiter

| | |
|-----------|--|
| Vert | = les aliments bruts |
| Semi vert | = les ingrédients culinaires (comme huile, vinaigre...) |
| Orange | = les aliments moyennement transformés (sardines, cornichons...) |
| Rouge | = tous les autres aliments transformés |

Le but ultime est de gagner en espérance de vie et dans le plus grand respect de l'environnement

2^{ème} Partie

A FUIR

Tout ce qui nous entoure et nous intoxique

Pourquoi passer en mode hypotoxique et débusquer additifs, perturbateurs endocriniens, métaux, pesticides devient-il une nécessité ?

- Qui sont-ils ?
- Où sont-ils ?
- Quoi virer urgemment et facilement ?
- Quel est le degré de leur toxicité ?

Pour s'en sortir dans cette sombre affaire de toxiques, il faut commencer par lister ceux dénoncés à ce jour puis les classer par degré de toxicité pour enfin repérer aliments, ustensiles ou produits à contourner.

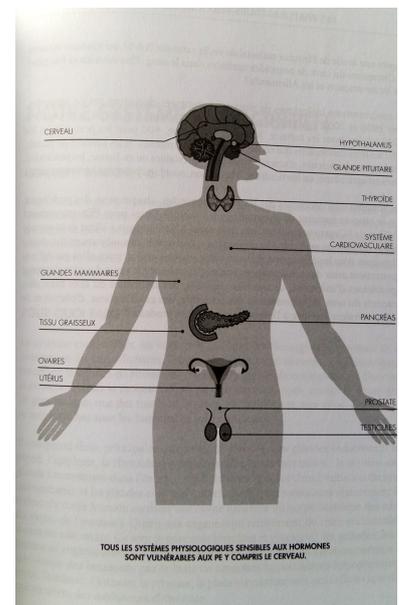
Qui sont-ils ?

Afin de nous protéger, seront listés ici ceux qu'il paraît urgent de débusquer.

- 1) les additifs aux fonctions diverses et variées : stabilisateurs, conservateurs...
- 2) les nanoparticules et leur soi-disant non toxicité
- 3) les métaux lourds
- 4) les plastiques et phtalates aux propriétés si pratiques
- 5) les toxiques résultants de la technologie de transformation des aliments

Que font-ils à nos organismes ?

Selon leur nature ils provoquent soit des effets à court terme soit, plus insidieusement, à long terme. Les manifestations des effets se font parfois à bas bruit mais chez certaines personnes, plus fragiles ou immunodéprimées par une pathologie chronique, les conséquences peuvent être invalidantes voire catastrophiques. Pour exemple, celui des additifs et plastiques alimentaires de plus en plus pointés du doigt par les scientifiques : "ils perturbent la physiologie en créant des troubles de la digestion et toute une série d'effets secondaires". *36



C.Levesque©

Sous ces termes d'effets secondaires on retrouve aussi bien de petits tracas de santé parfois réversibles, mais bien plus souvent des perturbations allant de modifications hormono-endocriniennes à d'authentiques cancers. Tous sont invalidants et ressentis à juste titre par les personnes touchées, comme une

injustice. Injustice car « on leur avait caché la chose », sous couvert d'avantages pour eux à consommer ou se procurer ces nouveautés révolutionnaires ; révolutionnaires pour le compte en banque des industriels mais fatales pour le client.

Le temps est venu de faire des choix en toute connaissance de cause mais sans paniquer et de changer notre comportement d'achat.

Plusieurs systèmes de surveillance et de veille sont sur le front pour nous alerter

- DGCCRF, DGAL, EAT
- Ministère de l'Agriculture et celui de l'Écologie
- Observatoire des pesticides, Veille nanos
- Observatoires des aliments. [*Sites](#)

Tous sont accessibles via leurs sites internet listés dans la rubrique en ligne en fin d'ouvrage.

Dès que ces organismes interdisent ou déconseillent l'utilisation d'aliments, d'ustensiles ou de produits, c'est que le degré de gravité est sévère, largement prouvé.

Parallèlement à ces organismes officiels sévissent de très utiles organisations que l'on peut également appeler « de veille ou d'alerte » ex :

- REACH
- ECHA
- Association générations futures. [*A&E-3](#)

Jeter un œil sur ces sonneurs d'alerte est fortement conseillé. Ils ont pour la plupart d'entre eux des années d'avance sur les instances qui sont hélas totalement engluées dans un rouage bien trop pesant et signalant bien trop tardivement la toxicité des produits.

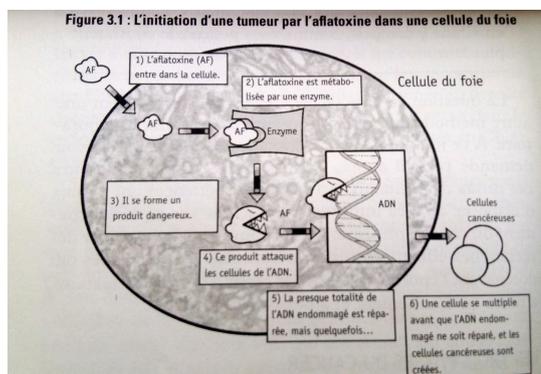
Plusieurs auteurs, listés ici, ont consacré des ouvrages complets et précis concernant les différents toxiques et perturbateurs

- * Halimi [*29](#) * Veillerette [*31](#) * Morlot * Willem [*56](#) * Levesque [*36](#) * Frely [*26](#)
- * Hess-Halpern [*30](#)

1) Les additifs

Classés depuis 1995. [*A&E-3](#), ils sont nombreux et ont des fonctions distinctes : épaississants, émulsifiants, gélifiants, stabilisants, affermissants, colorants, édulcorants, antioxygènes, antioxydants, antiagglomérants, antimoussants, agents de charge, amidons modifiés, enrobages, gaz d'emballage, plus tous ceux sous forme de nanoparticules.

L'homme étant boulimique de tout ce qui est nouveau, meilleur, plus ceci ou moins cela, les chimistes pouvaient s'en donner à cœur joie. [*7](#) C'est ainsi que tous les additifs jouant de soi-disant « nobles rôles » en devenant de meilleurs



conservateurs, agents de texture, exhausteurs de goût, édulcorants etc., ont obtenu l'autorisation de mise sur le marché par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments, l'EFSA. [*Sites](#)

Chaque additif a sa dose journalière admissible, la DJA. Elle représente la dose d'apparition des signes de toxicité divisée par 100.

A ceci s'ajoute les situations particulières ; celle des enfants susceptibles de les atteindre plus facilement que l'adulte [*26](#) et celle des femmes enceintes et allaitantes pour lesquelles il existe une liste bien définie. [*16](#), [*11](#)

Des sites en ligne tels que [*Codexalimentarius.org](#) ou [Additifs-alimentaires.net](#) [*A&E-3](#) sont consultables par tous.

Comme le détaille Maître Céline Hess-Halpen dans son ouvrage - Tout ce qu'on nous fait avaler - "l'enjeu économique de l'industrie alimentaire prime sur notre santé, santé qui passe par les intérêts financiers des industriels". [*30](#) Ils ont un train d'avance quant à leur rouerie et vantent si furieusement bien l'intérêt à acheter tel aliment ou tel produit, que beaucoup d'entre nous ne s'informent plus avant d'acheter et consomment sans penser à leur avenir.

Ces industriels sont régulièrement interpellés. Des solutions de remplacement de conservateurs toxiques par d'autres à l'innocuité avérée (ex ceux de la catégorie E200) leur sont présentées, mais ils tardent à les mettre en œuvre, ceci toujours pour des motifs que l'on devine aisément, des motifs exclusivement financiers.

Voici quelques effets dangereux actuellement remarquablement documentés concernant différents types d'additifs et conservateurs.

- les benzoates E210 à 213 : ils entraînent des manifestations cutanées, respiratoires et même une hyperactivité infantile – TDAH [*Stevenson The Lancet 6sept2007](#) article. Les aliments impliqués sont les cornichons, confitures, condiments, assaisonnements, viennoiseries, certains pains, céréales, boissons sucrées, fromages et crevettes.
- Les sulfites E220 à 228 : ils font partie des 14 allergènes à déclaration obligatoire et entraînent allergie, asthme, douleurs abdominales et cutanées. Les aliments impliqués sont vin, bière, cidre, fruits séchés, conservateurs de certains légumes, moutarde, frites surgelées.
- Les nitrates et nitrites E249 à 252 : contrairement à ceux existant à l'état naturel dans l'eau, le sol et l'air ambiant, ceux rajoutés sous forme synthétique et dans un but de conservation, sont nocifs (cf. la méta analyse de LC Larson sur les charcuteries et viandes transformées, et le cancer de l'estomac). [*A&E-3](#) Les aliments incriminés sont charcuteries, céréales, boulangerie, betteraves, maïs, épinard, feuilles de navet.
Une précision ; pour optimiser ce thème concernant les nitrites, les E249 et 252 peuvent être consommés en petites quantités dans les salaisons, charcuteries. Ce dont il faut se méfier davantage, c'est de leur possible association avec les E200 et 203 qui potentialise les effets néfastes.

Une remarque ; l'installation d'un osmoseur inversé sur le robinet de la cuisine trouve son intérêt de par la suppression des nitrites de l'eau. Mais il faut aussi se rendre compte que, par l'action de l'osmoseur, l'eau perd tous les autres minéraux et que son goût est particulier.

➤ Les antioxygènes ou antioxydants E300 à 399 : ceux à éviter expressément ce sont les gallates **E310-11-12**. Etant souvent combinés au **BHA=E320** et **BHT=E321**, le CIRC ^{*Sites} les classe en possibles cancérigènes et perturbateurs endocriniens. Les aliments impliqués sont chewing-gum, soupes en sachet, biscuits apéritif, huiles végétales, margarines, céréales, chips et plats préparés.

➤ Les exhausteurs de goût : les glutamates de **E620 à 625**, mais aussi tous **ceux jusqu'à E633**. Le glutamate **E621** est classé en neurotoxique et serait impliqué dans la maladie d'Alzheimer et de Parkinson (bémol, l'OMS et l'ANSES ne l'ont pas encore répertorié en toxique). Les aliments incriminés sont les sauces et plats asiatiques, bouillons cube, potages et une loooongue liste d'aliments transformés.

➤ Les arômes de la **catégorie E800**. Pour faire simple, il est conseillé de choisir des arômes parmi les 2 termes suivants : « arôme naturel » ou « arôme naturel de x ».

Les arômes naturels sont produits par des techniques d'expression, de distillation ou d'extraction par solvant. Ils ne sont pas synthétiques.

➤ Les colorants de **E100 à E180** : les classes **E120-130-150-170** ont soulevé le plus de controverses. Le gouvernement français a interdit le **E171**, merveilleux blanchisseur et rehausseur de couleur, généralement utilisé dans un nombre impressionnant d'aliments dont les bonbons, sodas et en biscuiterie... ; à voir comment et quand réagira le reste de la planète.

On ne dira jamais assez à quel point les additifs azoïques à doubles liaisons azotées sont délétères pour les enfants ; ils altèrent leur attention et les rendent hyperactifs.

Les ados, les femmes enceintes et les personnes âgées devraient également s'en méfier.

➤ Les édulcorants qui sont de 2 types ; les **E950** dits intenses et ceux appelés hypocaloriques.

Les *édulcorants intenses*, plus connus sous les noms de saccharine, aspartam, sucralose, ne sont plus seulement présents dans les produits de régime mais aussi cachés dans les dentifrices et les médicaments.

Les *hypocaloriques* regroupent sorbitol, xylitol, isomalt.

Le pire dans tout cela c'est que, d'après l'étude parue dans l'ANSES en janvier 2015, "rien ne prouverait leur intérêt nutritionnel".

Autre étude marquante, celle d'Englund-Ogge parue dans le Journal of Clinical Nutrition en septembre 2012 qui conclue ainsi "user sans abuser car ils maintiennent l'appétit et le goût du sucre et sont nocifs" (ex Stevia pathologique pour rein et système cardiovasculaire). ^{*A&E-3}

Il est à noter qu'à ce jour il n'y a toujours pas d'harmonisation européenne pour les auxiliaires de fabrication des aliments.

2) Les nanoparticules

Elles sont en surface des molécules qu'elles véhiculent.

Elles sont également à considérer comme des additifs ou comme des supports permettant à d'autres substances d'être « optimisées ». Cf. le site - veillenanos.fr et sur - agriculture.gouv.fr, l'article concernant les nanotechnologies dans l'alimentation.

Sous forme nano les molécules deviennent toxiques ; deux exemples avérés et faciles à mettre en superposition

- Le TiO_2 , dioxyde de titane et le SiO_2 , dioxyde de silice, seuls et sous forme minérale ne sont pas toxiques. Par contre, lorsqu'on les utilise sous forme nano pour devenir respectivement le E171 (TiO_2 devenu blanchisseur) et le E551 (SiO_2 devenu antiagglomérant), ils deviennent toxiques pour l'organisme. Ils créent des atteintes de type inflammatoire au travers d'activités cataboliques oxydantes et touchant foie, rein, cerveau.
- Autre exemple, les versions nano des antiagglomérants pour lesquels le mot d'ordre serait « méfiance ». Il s'agit des E535 / 536 / 552 / 553 et 553b. En Bio, l'engagement a été pris de ne pas les utiliser.

Carrière et Jugan, ^{*A&E-3} comme beaucoup d'autres depuis, en 2019 déjà, parlaient de « nouveau scandale sanitaire » au travers de ces nanoparticules produites intentionnellement Cf. aussi les études citées par Gaiser dans AFSSET - 2012.^{*A&E-3}

La liste des produits incriminés dans la chaîne alimentaire est longue. Cela va du chocolat aux purées, en passant par la mayonnaise ; sans oublier les emballages alimentaires desquels diffusent les nanoparticules. Et ne parlons pas de ceux retrouvés dans notre quotidien et sans que nous y pensions : des filtres anti-UV aux pesticides additionnés de nanoparticules.

Autre préoccupation, les nanoparticules modifient progressivement la qualité de l'eau, du sol, de l'air. Les plus incriminés sont les anti-odeurs, antibactériens, anti humidité, imperméabilisants, les dégâts conséquents aux déchets enfouis.

3) Les métaux lourds

Les 7 métaux les plus étudiés méritent d'être présentés : l'aluminium, l'arsenic, le cadmium, le chrome IV, le plomb, le mercure et le cuivre.

Certains font partie intégrante de la composition des aliments premiers ou transformés, à savoir l'aluminium, l'arsenic, le cadmium, le chrome IV et le plomb. Pour d'autres nous sommes en contact indirect avec eux mais tout de même réel ; l'aluminium, le plomb et le cuivre.

- L'aluminium : contenu dans les aliments par le biais d'additifs alimentaires. C'est un neurotoxique pour les os, les poumons, le foie et le cerveau. Il se retrouve parfois en grande quantité dans l'eau. Il migre trop souvent des ustensiles vers les aliments. Et n'oublions pas tous les additifs alimentaires à base d'aluminium, les E173 / E520 à 523 / E541 / E554 à 559 / E1452.
- L'arsenic : contenu dans les poissons, mollusques, crustacés, riz et, lui aussi, dans l'eau. Il crée d'authentiques troubles digestifs et cutanés, interfère sur la reproduction et, d'après le CIRC, ferait partie des cancérigènes du groupe 1.
- Le cadmium : possiblement présent dans les homards, langoustes, huîtres, coquilles St Jacques, salades, choux et, plus indirectement, dans les boues d'épuration, engrais phosphatés, pigments, combustibles, peintures et l'automobile. C'est un neurotoxique pour le rein, classé par le CIRC en cancérigène de type 1 pour foie, prostate, sein, sang, poumon et induirait un défaut de minéralisation osseuse.
- Le chrome IV : non retrouvé directement dans l'alimentation mais intervenant dans les contenants puisqu'il se retrouve dans la fabrication d'aciers inoxydables, des conservateurs de bois et en tannerie. Il est toxique pour foie, rein, glandes thyroïdiennes et moelle osseuse. A noter qu'il diffère du chrome III, qui lui est particulièrement intéressant pour nous. Celui-ci a pour vertu de stabiliser le taux de sucre dans le sang. Il est par ailleurs largement plébiscité en homéopathie et phytothérapie. Les aliments les plus riches sont les haricots verts, levure de bière, foie de veau, brocolis, céréales.
- Le plomb : il avait longtemps été utilisé dans les canalisations et, de fait, on conseille toujours encore de ne pas boire d'eau qui aurait pu stagner longtemps dans les canalisations, ni de boire d'eau chaude du robinet. C'est un neurotoxique impliqué dans les troubles du cerveau, psychogène et perturbateur du comportement.
- Le mercure : il est utilisé en agroalimentaire, électricité, chimie, construction, traitements des déchets, chauffage et métallurgie. C'est un neurotoxique et potentiel toxique pour les maladies neurodégénératives telle que la maladie d'Alzheimer. L'OMS le qualifie « d'extrêmement préoccupant ». Dans certains aliments il se retrouve sous la forme de méthylmercure qui serait, d'après les dernières études en cours, moins toxiques que prétendu ces dernières décennies ; poisson d'eau, thon, espadon, raie, dorade, esturgeon.
- Le cuivre : point trop n'en faut. Il est nécessaire à notre santé, mais seulement en très faibles quantités. Nous sommes en contact avec lui de par les textiles, l'agriculture, l'industrie et la photo qui l'utilisent tous très largement.

4) Les plastiques et phtalates

Les plastiques

Ce sont des polymères formant de longues chaînes donnant naissance à des polystyrènes PS, polyéthylènes PE, propylène PP etc. Ils ont besoin de molécules supplémentaires pour accrocher, structurer. En Europe, 100 000 substances chimiques sont ainsi utilisées. Cf le bon livre sur le plastique dans les cantines. *25

Nous ne les ingérons pas de manière volontaire mais, dans certaines circonstances, nous sommes en contact avec eux et c'est ainsi qu'ils deviennent toxiques. Trois grands thèmes peuvent être à l'origine de dégâts :

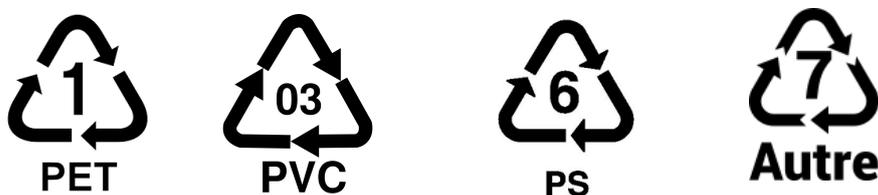
- emballage
- cuisson
- ustensiles.

Classifions rapidement les différents types de plastique rencontrés dans l'alimentation.

Le type de plastique est représenté par un pictogramme allant de 1 à 7. De 1 à 6 ce ne sont pas des polycarbonates PC.



Les pictogrammes 1, 3, 6 et 7 **sont à fuir**



Précision concernant le maintien du plastique de la classe n° 1. Cette catégorie de plastique est hélas encore utilisée dans la fabrication des eaux en bouteille. On sait maintenant qu'il migre dans le temps et surtout lorsqu'il est exposé au soleil. C'est le dioxyde d'antimoine, qui sert de catalyseur, qui est soupçonné de migrer : le CIRC le classe en probable cancérigène pour l'homme.

Par contre **OK pour** les pictogrammes 2, 4, 5



le numéro 2 est de bonne compatibilité avec l'alimentaire

le numéro 4 migre peu

le numéro 5 se dégrade très lentement.

Les phtalates

Ce sont de plastifiants utilisés en adjuvants des PC (du plastique). Ils apportent au plastique ses propriétés de souplesse ou d'élasticité. Ils font partie des composants de nos emballages et c'est bien là qu'ils méritent toute notre attention car chaleur, acidité et gras optimisent leur migration et ainsi leur nocivité.

Ils se retrouvent surtout dans les aliments cuisinés.

Leur liste a été publiée : DEHP ou DPT, DNH, DBP, BBP, DIDP, DIBP, PVC.

Pas facile à mémoriser ; retenons simplement qu'il vaut mieux passer son chemin lorsque la composition débute par D ou B ! Il est fort à parier que d'ici quelques années les institutions auront eu à se placer et demanderont aux industriels d'en changer ; les indications scientifiques devraient déjà être actées et les nouveaux plastiques fabriqués.

En 2005 et 2007 des directives européennes ont interdit les DEHP et DBP dans les emballages en contact avec les aliments gras ; c'est tout ce qui est imposé.

Par l'association « Cantines sans plastique » nous apprenons qu'un amendement a été instauré en mars 2018 concernant la fin annoncée pour les plastiques sous toutes leurs formes dans les cantines jusqu'en 2020. En restauration collective l'année 2025 a été retenue en année butoir.

Domage que la loi Egalim, qui a été votée en mai 2018 n'aille pas assez loin et n'évoque ni glyphosate ni autre pesticide en cantine ! On dispose pourtant d'un faisceau d'indices, indices qui concordent tous pour affirmer qu'un certain nombre de substances dans l'environnement aura des effets délétères.

On apprend dans le petit livre illustré publié par l'association des « Cantines sans plastique » édition juillet 2018 ^{*25} que l'EFSA a fait paraître un amendement phénols et phtalates en février 2018 et que l'ECHA déclare le BPA (sous bisphénol A) toxique en 2017. Tout cela est bien frileux mais c'est déjà un début.

Notons au passage que les industriels ont remplacé le bisphénol A par d'autres bisphénols – C et D – pour lesquels aucune étude n'est validée à ce jour et qui, d'après l'INSERM et le CEA, seraient également des perturbateurs endocriniens.

Retenons une chose, l'Agence Européenne des produits chimiques a classé tous les phtalates en CMR (substances cancérigènes) de cat. 1 et 2, ou mutagènes ainsi qu'en reprotoxiques.

Les sachets congélations sont à choisir de catégorie 4.

Parlons encore vite fait d'un angle mort des politiques publiques évoqué dans le livre de l'association « Cantines sans plastique » ; celui des déchets plastiques finaux. Le recyclage a débuté mais veillons à ce qu'il ne devienne pas un mythe.

En 2015 un rapport de l'ADEME a révélé les limites et la complexité du recyclage, tant au niveau national qu'au niveau européen (en Europe le BPA n'est pas interdit). Ainsi des usines françaises (à Bordeaux pour ne pas les citer) s'approvisionnent en plastique acheté dans un pays membre de l'Union Européenne et fabriquent des assiettes plastiques dites françaises.

L'association propose un deal équitable : glisser du principe « pollueur - payeur » à celui de « pollueur - recycleur ». On sait que ces usines ont largement de quoi payer la taxe de pollution puisqu'elle est grassement intégrée dans le prix de vente du produit. Il en sera de même pour le recyclage imposé mais tout du moins recyclage il y aura, ici et maintenant.

Les termes tels que

« des effets proportionnels à la quantité »,

« en cas d'exposition prolongée »,

« de fenêtre de vulnérabilité »,

« à effet différé »,

« avantages faibles »,

« population infantile vulnérable »,

ne seront plus des termes acceptables. Ces matériaux ne doivent plus être fabriqués.

5) Les toxiques provenant des aliments ou de leur transformation

Pour en parler il est plus simple de repérer les aliments, ainsi que des modes de préparation liés, dans lesquels ils ont des chances de se retrouver.

➤ L'acrylamide

C'est le plus cité ces dernières années car on retrouve cette molécule aussi bien dans les aliments achetés transformés que dans les préparations maison. C'est la cuisson à haute température qui est en cause. L'acrylamide se formant lorsque la température de cuisson dépasse 120°C, on la retrouve dans les frites, chips, biscuits, biscottes, beignets, pomme de terre cuisinées.

➤ Le benzopyrène de l'huile

Le benzopyrène se forme lorsque l'huile fume. En cuisinant les aliments sur le barbecue, la graisse ne doit pas tomber sur les braises. A ceci s'ajoute un autre facteur désolant, la friture des poissons détruit les superbes oméga 3.

Alors mieux vaut limiter les fritures, le barbecue, les parties roussies des aliments et choisir des cuissons douces et lentes.

➤ **Les mycotoxines dans fruits et pain**

Enlever et jeter les moisissures des fruits, celles sur les confitures, le pain ou les laitages (la croute de fromage par contre est excellente est bourrée du meilleur du fromage). Dans la lignée des fruits, il est déconseillé de stocker des épiluchures.

Essayer de toujours tout mettre en bocaux au réfrigérateur.

➤ **Algues dans le poisson**

Certaines variétés de poissons sont davantage touchées selon leur origine : anguille, carpe, brochet, lotte, bar, dorade et thon.

Algues additionnées au mercure, PCB et dioxines, doit nous rendre attentif à ne pas les consommer trop souvent, disons pas plus d'1 fois/semaine.

➤ **Barbecue et protéines alimentaires**

Le chauffage séparant les protéines en acides aminés, il les rend plus facilement assimilables. Par contre, un surchauffage intempestif, supérieur à 120°C, peut non seulement détruire des nutriments (encore la réaction de Maillard) mais entraîner la formation de substances nocives : l'acrylamide (déjà cité), les hydrocarbures aromatiques polycycliques HAP, les amines hétérocycliques carboxyméthyl HAC.

Pour ce type de chauffage, préférez des aliments marinés avec herbes, épices et citron car ils réduisent la formation d'amines hétérocycliques à la surface des aliments. Et toujours consommer le « grillé » avec un antioxydant - fruits et légumes. Le lycopène et les caroténoïdes des légumes posés en accompagnement sur le barbecue, sont avantageusement augmentés par le chauffage (jusqu'à 3 à 5 fois plus).

➤ **Fumées toxiques et Wok**

Comme la température est élevée lorsqu'on fait frire ou sauter les aliments dans un Wok, la saisie doit être courte. Des hydrocarbures polycycliques peuvent s'échapper et devenir toxiques pour les voies respiratoires.

Question de Fred Vargas *53

” « On est obligés de la faire, la Troisième Révolution ? » demanderont quelques esprits réticents et chagrins.

Oui. On n'a pas le choix, elle a déjà commencé, elle ne nous a pas demandé notre avis. C'est la mère Nature qui l'a décidé, après nous avoir aimablement laissés jouer avec elle depuis des décennies. La mère Nature, épuisée, souillée, exsangue, nous ferme les robinets. De pétrole, de gaz, d'uranium, d'air, d'eau. ”

Pourquoi contourner ces industriels de l'agro-alimentaire qui nous font avaler des théories obsolètes et délétères ?

Nous sommes nombreux à douter de tout ce que l'agrobusiness a réussi à nous faire croire depuis plusieurs décennies. Beaucoup de motifs nous confortent dans notre besoin de remise en question :

- nous savons que les procédures de production et de transformation sont plus que contestables
- nous voulons manger sain tout en respectant la nature et l'animal
- l'alimentation et le mode de vie font partie intégrante des soins à apporter à certains d'entre nous.

Pour toutes ces raisons il est légitime de dire STOP au système en place, aux voies toutes tracées.

Nos choix ne dépendent pas (encore) du marché si nous en décidons autrement. Roland Gori, Professeur honoraire de psychopathologie à la clinique d'Aix-en-Provence, auteur de 20 essais, écrit optimistement

"Il est possible d'aller vers son désir en s'écartant des chemins balisés. Chacun peut faire de sa vie une œuvre singulière".

A l'échelle individuelle nous pouvons autant, voire plus, que si nous attendons politiques et industriels. Pour ceci il est utile de prendre connaissance de ce qui se passe dans le monde agroalimentaire. Cette démarche nous est facilitée grâce à des langues qui se délient et au travers de chercheurs moins aveuglés que d'autres ou restés sous la très forte emprise de l'argent des industries. Ce qu'ils révèlent ou annoncent est de l'ordre de l'inacceptable pour nous, mais aussi pour nos enfants. *7

Parfois, pour certaines avancées technologiques, on est amené à accepter des points négatifs car l'enjeu final des avancées le vaut. Mais dans le cadre de l'agroalimentaire, personne ne sera gagnant aux arguments fumeux balayant le principe de précaution ; ni l'humain, ni le monde animal, ni le monde végétal et encore moins la planète dans sa globalité.

Prenons connaissance des aliments et de leurs composants qui, s'ils sont trop souvent consommés, nous rendent malades. Leur emballage est souvent pareillement impliqué ; nous en reparlerons dans la rubrique « contourner aliments, ustensiles... ». Les procédés de fabrication et de conservation qu'ils ont subi, le sont tout autant. *A&E-4 Et pour compléter le tout, il a été prouvé que l'exposition à certains toxiques peut être différée ; le tout devenant transgénérationnel. *36

Pour faire court et synthétique, apprenons à repérer les aliments délétères.

- Une **DLC** - date limite de conservation – est à respecter ; au-delà le produit peut s'avérer toxique
- Par contre une **DLUO** – date limite d'utilisation optimale – est un indicateur. Après cette date, la composition reste inchangée ; le produit n'est pas dangereux, il a juste perdu ses qualités spécifiques.
- Rechercher le terme « **Origine France** » et PAS le terme « transformé en France », NI « produit en France ». Plus il y a d'intervenants et de frontières, plus les contrôleurs seront perdus pour vérifier origine et composition exacte du produit que l'industriel a assemblé. La délocalisation est une inéluctable loi de la jungle.
Dans certains cas il n'y a que les tests génétiques du produit (ex dans la viande) qui sécuriseraient les résultats.
- Méfiance quant au **packaging attrayant** ; trop souvent les produits sont carrément médiocres ; médiocres car non seulement ils ancrent une empreinte sensorielle spécifique dans le cerveau, mais parce qu'ils créent d'incontestables addictions. *12
On pense aux biscuits apéritifs, confiseries, biscuits, céréales, repas tout prêt et boissons sucrées.
- Les **auxiliaires technologiques** avantagent artificiellement des aliments qui ne sont, pour une grande part, déjà plus comestibles, voire avariés. On modifie leur couleur, leur goût, on les met en mousse, on les épaissit, on leur enlève des calories, on les fait croustiller, briller, gonfler, bref, ni vu ni connu, l'industriel a recyclé à peu de frais des aliments qu'il aurait dû jeter : les additifs ne lui coûtent pas cher.
Ca passe par – des fromages fondus pouvant contenir des insectes ou sels de plomb – des Herbes de Provence provenant du Maroc, d'Albanie, d'Égypte, de Turquie – de la moutarde de Dijon arrivée d'Inde, du Canada, d'Australie – des Escargots de Bourgogne en provenance de Russie, Lituanie, Pologne, Turquie - le jambon à bas prix – des huiles minérales dans les lentilles – du miel chinois ne contenant que du glucose/fructose et des antibiotiques – des grains de poivre trafiqués – des gousses de vanille épuisées – des produits irradiés par ionisation – des crevettes aux antibiotiques – des huiles hydrogénées dans les viennoiseries... la liste est trop longue pour les exposer tous.
- La **spécificité du sucre utilisé** dans les produits industriels : glucose/fructose. Il s'agit d'un fructose obtenu à bas coût à partir de céréales pour en faire un sucre moins cher que le saccharose (qui lui provient du sucre de canne ou de betterave). La technique consiste à couper les chaînes d'amidon de céréales grâce à des enzymes elles-mêmes produites par des OGM (organismes génétiquement modifiés). On obtient un sirop de glucose qui lui-même est transformé en fructose qui a l'avantage d'avoir un pouvoir sucrant supérieur : 60g de fructose sucrant autant que

100g de saccharose. Belle stabilité, belle couleur brune et surtout elle stimule l'hormone de l'appétit, la ghréline.

Boissons, sodas, biscuits, confiseries, miel chinois etc. sont sucrés avec ce fructose qui exacerbe nos papilles sucrées.

Conseils, bien vérifier les étiquettes des aliments (surtout ceux régulièrement consommés) et essayer de fuir les termes : dextrose, fructose, galactose, glucose, maltose, mélasse, sirop de ... *7

- **Les pesticides et produits chimiques** en quantités inacceptables dans certaines denrées importées. Ex : thé en vrac en provenance d'Inde, contenant des métaux lourds tels que cadmium, césium, aluminium et arsenic.

Pas très joyeux tout cela mais, maintenant que les médias, les publications, les scientifiques nous ont éclairés, nous pouvons les contourner ou les consommer moins souvent.

Attention ! nous prévient Christophe Brusset, *7

“ L'idée qu'on se fait du produit est plus importante que le produit lui-même ”

3^{ème} Partie

Les SOLUTIONS

L'ancien et le nouveau peuvent se rejoindre

Comment concilier santé et environnement ?

Camus "comment je peux, à mon humble place, rendre ce monde plus vivable"

C'est tout l'enjeu de notre siècle. Nous savons maintenant que nous avons élevé bien plus d'animaux qu'il n'en faut à notre consommation, que les produits de consommation courante ont altéré sol, air et eau, et que, pour clore le tout, notre santé en a pâti.

N'en jetez plus, la coupe est pleine, assez pleine pour que nous fassions l'inverse de ce que nous faisons ces dernières années. Il nous faut regarder en arrière, copier les techniques et alimentations ancestrales en y ajoutant nos connaissances récentes.

Depuis le Grenelle de l'environnement en 1989, de nombreuses disciplines scientifiques telles que l'épidémiologie, la toxicologie animale et cellulaire, la biologie humaine et animale etc. ont dénoncé un contexte de connaissances scientifiques incertaines. ^{*17}

Une charte de l'environnement a été promulguée le 28 février 2005 qui avait pour thème « chacun a le droit de vivre dans un environnement équilibré et favorable à sa santé ». En 2007 l'OMS considère « qu'1/4 du fardeau des maladies (1/3 chez l'enfant) est dû aux facteurs environnementaux modifiables et annonçait une perte d'années vécues en bonne santé. En Europe, 15 à 20% des maladies ont des origines environnementales. D'après l'OMS, 85 des 102 grandes maladies répertoriées seraient dûes à l'environnement - cf. l'article que J. Madigan a fait paraître en 2010, article englobant particules fines, diabète, obésité et hypertension artérielle. ^{*A&E-5}

Par contre, pour le cancer le problème est un peu plus vaste, étant donné qu'il est plurifactoriel. Il est la 2^{ème} cause de mortalité dans les pays industrialisés ; plus besoin d'insister sur les contributions de l'environnement au cancer.

L'institut de veille sanitaire, par des études toxicologiques et épidémiologiques, dit qu'il a doublé en 25 ans. La toxicologie s'appuie sur 2 grandes approches :

- la 1^{ère} est la toxicodynamie qui étudie les effets des xénobiotiques (substances extérieures) sur les organismes
- la 2^{ème} est la toxicocinétique qui étudie les effets produits par des substances absorbées en passant en revue diffusion, transformation, stockage ou élimination dans le corps.

En complément, l'épidémiologie observe, décrit, prédit et prévient de tout ce qui touche la population.

A partir de là, intensité de l'exposition et dose des agents présents dans les différents milieux, permettent le Biomesurage. Dans l'avenir on parlera de manière plus appropriée « d'exposomique » étudiant la variabilité de l'exposome ; en analogie avec génomique/génome.

En résumé, c'est la dose de polluant altérant les organes cibles qu'il aura réussi à atteindre, qui est le dénominateur commun.

Des logiciels, par région, calculent ces doses dont la formule est :

$$\text{dose journalière d'exposition} = \frac{\text{quantité de polluant} \times \text{durée de l'exposition}}{\text{poids corporel (ex : 70kg)}}$$

Mais, il y a effectivement un mais ; comme les charges chimiques atmosphériques, hydriques ou alimentaires sont croissantes, le facteur d'incertitude est partout. Le facteur de variabilité varie de 10 à 100 000.

Pour citer quelques uns des programmes les plus connus en Union Européenne

- REACH – Registration, Evaluation, Authorization of Chemicals
- CAFE – Clean Air For Europe
- SCALE – Science Children Awareness Législation Evaluation.

En France 6 Ministères sont concernés, les plus grands étant

- l'Environnement, la Santé, l'Agriculture, l'Industrie, le Travail.

A ceci s'ajoute un réseau d'agences de sécurité

- INVS, ANSM, ANSES, INPES, INCA, ADEME, INERIS, CSTB

ou d'autres réseaux tels que

- MEDLINE, TOXNET, OMS, CIRC, IRIS, Green Facts/Green Peace. [*Sites](#)

Petit aparté, 400 000 personnes en France ont des « métiers verts »

Sachant que 35 millions de substances sont commercialisées (dont 15 à 20 000 nouvelles/j), on mesure l'ampleur de la tâche ; et ne parlons même pas de l'effet cocktail qui additionne ou multiplie les effets.

Effets avérés des perturbateurs endocriniens

Ils agissent soit sur les cellules des glandes endocrines, soit sur les récepteurs des organes cibles tels que la thyroïde ou les organes sexuels.

Sachant que tous les organes discutent en permanence ensemble via les messagers que sont les hormones, qui sont eux même sous les ordres du système nerveux par l'intermédiaire de l'hypothalamus, on devine les répercussions que peuvent avoir les perturbateurs endocriniens.

Ils peuvent accéder aux cellules cibles puisque leurs clés imitent magnifiquement celles des hormones. En leurrant, mimant les hormones stéroïdiennes, ils vont soit imiter, soit entraver, soit gêner la production des hormones stéroïdiennes.

Et pour parachever ce tableau déjà bien gris, les effets peuvent être différés de l'exposition ou devenir transgénérationnels.

A ce jour, un certain nombre de perturbateurs endocriniens sont identifiés :

PCB (ou BPC ou pyralènes), pesticides, dioxines, Bisphénol A, arsenic, mercure, et retardateurs de flammes

Deux modes d'action

- une action directe : rien à détailler, c'est franco
- une action indirecte : un composé – métabolite issu de la transformation d'une molécule chimique par le métabolisme - peut s'avérer plus toxique que la substance active de départ. *31

Autre facteur préoccupant ; certains perturbateurs endocriniens voyagent par les airs. Des exemples : les phtalates retrouvés chez les animaux de toute la planète, les retardateurs de flammes sur les arbres du Pacifique, idem pour les alkylphénols des détergents, les carburants et caoutchoucs ou les parabènes. Se retrouvant sous forme gazeuse dans nos habitations, ils entrent dans nos organismes par les alvéoles du poumon.

D'autres, présentés comme des modulateurs endocriniens, créent des répercussions directes ou indirectes ; de l'infertilité aux malformations de l'appareil génital des petits garçons, aux cancers hormono-dépendants (sein, prostate, pancréas, thyroïdes) à l'obésité et au diabète, aux troubles autistiques, neurocomportementaux, jusqu'au développement du cerveau et des baisses de capacités cognitives avec perte de QI (mois 7,6 points de QI à l'âge de 7 ans pour les enfants exposés aux phtalates, adjuvants du plastique).

Dans l'alimentation, ils ne sont pas visibles non plus. *51

Ils migrent dans les aliments par contact avec les emballages en plastiques ou aluminium, les conserves tapissées de bisphénol A, par les matériaux des appareils ménagers (bouilloires, centrifugeuses, bol des robots) et les papiers/cartons contenant des hydrocarbures. Fruits, légumes, céréales, poissons, la majorité des aliments de l'agriculture traditionnelle sont touchés.

Autre problème, plus indirect certes, mais qui reste entier, le problème de l'addition de tous : les additifs, métaux lourds, pesticides, OGM, nanoparticules, de la technique d'irradiation et des autres produits administrés aux animaux et végétaux. *56

Toutes les substances traversent quotidiennement le tube digestif et conditionnent la qualité des tissus et des cellules du corps ; os, tendons, ligaments, muscles, artères, veines, nerfs, cerveau, foie, pancréas etc.

Cancers, obésité, diabète, Alzheimer, maladies auto-immunes et iatrogènes en sont souvent la conséquence.

Les rapports scientifiques concernant tous ces thèmes sont accessibles à tout un chacun via

- des publications scientifiques *A&E-5
- ou via des sites tels qu'ineris, santé-gouv, stéphanorel, passeurdesciences, écoinfirmier... *A&E-5

Pour ne pas déprimer, vite quelques conseils élémentaires et optimistes

- aérer et faire la chasse aux moutons
- chasse aux parabènes, triclosan, siloxane de nos produits de salle de bain
- chasse aux désodorisants ou produits d'entretien parfumés
- retour au verre, acier inoxydable, à la fonte, spatule en bois
- changer les filtres à air, à eau ou de la climatisation, régulièrement.

Protection intérieure du corps

Effets positifs de la flore intestinale

Elle est la flore bactérienne la plus connue à ce jour. Celles de la peau et des bronches sont en passe de révéler leurs secrets elles aussi et cela soulagera certainement beaucoup de personnes souffrant de maladies qu'on traite actuellement à grand renfort de médicaments et faute de connaissances exactes quant aux origines des maux.

La flore intestinale, directement impliquée dans le phénomène de filtration que fait le tube digestif, est constituée de 100 000 milliards de bactéries provenant de 500 espèces différentes. Elle devrait être composée de 85% de bonnes bactéries et de seulement 15% de bactéries nocives.

Les 5 espèces essentielles impliquées dans de multiples fonctions :

- Lactobacillus plantarum
- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus brevis
- Bifidobacterium lactis
- Bifidobacterium longum.

Si l'équilibre des bactéries intestinales est rompu, la flore ne répond plus de rien. L'ennemi peut se frayer un passage alors que minéraux et vitamines risquent de ne plus y arriver. A partir de là, intoxications ou manques guettent l'organisme.

Le Dr Alession Fanas, chercheur à Harvard ainsi que le Dr David Permuter, neurologue et membre de l'American Collège of Nutrition en Floride, ^{*44} comme bien d'autres spécialistes, insistent sur le rôle fondamental exercé par l'alimentation dans la formation du microbiote intestinal. La valeur est telle que si son équilibre est modifié, les maladies apparaissent.

➤ Rôle immunitaire prouvé

L'intestin possède son propre système immunitaire encore appelé le GALT (Gut Associated Lymphoid Tissue) ; il représente 70 à 80% de notre immunité. Il s'agit donc de ne pas altérer ce filtre naturel par des toxiques environnementaux. Une porosité intestinale altérée, entre autre par une alimentation toxique, est une des origines de l'augmentation de beaucoup de maladies du XXIème siècle ; sacrée épée de Damoclès !

L'inflammation endommage les mitochondries des cellules qui ne pourront plus convertir un carburant en énergie... heureusement qu'il s'en forme en permanence de nouvelles... et c'est là que l'épigénétique entre à nouveau en jeu. Apparemment, en modifiant certains aspects de notre mode de vie, nous pouvons augmenter la formation des mitochondries et rattraper les dégâts des erreurs passées ; celles dont nous n'avions pas encore conscience (alimentation, excès de chimie etc.).

Beaucoup de facteurs influencent la formation du microbiome comme par exemple les traitements répétés d'antibiotiques sabotant la flore, les accouchements par césarienne moins protecteurs (l'enfant ne passant pas par la voie naturelle d'accouchement ne profite pas des bactéries du microbiote intestinal de sa maman) ; mais un entretien sain, par une alimentation saine, est de loin le facteur fondamental.

En pédiatrie aussi les études progressent. The Lancet a publié une vaste étude finlandaise dans *Pédiatrics*, concernant le traitement des diarrhées infectieuses chez l'enfant grâce, surtout, au *Lactobacillus rhamnosus* GG ou LGG.

*2 art A&E-5

En preuve d'aliment intoxicant la flore bactérienne, en tête de gondole, on trouve le fructose. Il est question ici du fructose dont la majorité provient de produits transformés ; oui, toujours et encore eux. Il provoque des modifications du microbiome puis met le foie en surchauffe, l'obligeant à dépenser tellement d'énergie pour le convertir, que ses autres fonctions sont altérées. Il y a alors production d'acide urique, altération de la tolérance au glucose (la goutte), résistance à l'insuline (diabète), concentration sanguine élevée en graisses (TG élevés etc.) et hypertension.

Du temps des hommes des cavernes, cette production de graisses pouvait être bénéfique, mais certainement plus à ce jour et dans les pays développés.

Rappel du chapitre précédent, l'amidon de maïs, traité par des enzymes, produit ce joli sirop de maïs tant convoité par les industriels pour son pouvoir sucrant ; sa durée de vie est supérieure à celle du sucre de table et surtout il crée ce non rassasiement qui nous fait acheter de plus en plus de leurs denrées.

Très approchant, l'effet des édulcorants. Altération du microbiote, obésité et diabète multipliés par deux chez les consommateurs d'édulcorants artificiels.

➤ Rôle anti-inflammatoire avéré

A ce rôle immunitaire s'ajoute le rôle anti-inflammatoire de la flore intestinale. Beaucoup d'études se penchent sur ce rôle au travers de la multitude de substances biochimiques liées à l'inflammation, plus spécifiquement dans le cerveau mais aussi dans tout le corps.

Les marqueurs de l'inflammation les plus connus sont les cytokines (protéines libérées et participant au processus inflammatoire). Citons les plus dosées : la protéine C réactive (CRP), l'interleukine-6 (IL-6) et le facteur de nécrose tumorale alpha (TNF-alpha).

Des examens cérébraux permettent de suivre ces produits chimiques et d'évaluer le degré de perturbation. Par exemple, le TNF-alpha permet de poser le diagnostic de la maladie de Crohn, des maladies cardiovasculaires, de l'arthrite rhumatoïde, de l'asthme, du psoriasis et de la maladie d'Alzheimer. Au demeurant on attend de futurs médicaments, inhibiteurs du TNF-alpha.

Les bactéries intestinales réduisent le LPS (molécule inflammatoire de la circulation sanguine), augmentent l'hormone de croissance du cerveau, maintiennent le microbiote et l'équilibre général (antibactériennes nocives).

Le LPS (lipopolysaccharide) mérite une attention toute particulière. Ce dispositif incendiaire active les voies inflammatoires. Il est classé parmi les endotoxines et peut induire une réponse inflammatoire. Les pathologies induites sont aussi variées qu'incalculables : Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, la sclérose latérale amyotrophique (SLA ou maladie de Lou Gehrig ou de Charcot), l'arthrite rhumatoïde, le lupus, la dépression et l'autisme, les troubles intestinaux et la diabète.

Normalement le LPS est bloqué par l'intestin pour ne pas entrer dans la circulation sanguine ; c'est ainsi qu'une fois la perméabilité intestinale altérée, la concentration sanguine en LPS augmente et devient un indicateur inflammatoire à part entière.

Les bonnes bactéries intestinales sont également impliquées par leur effet protecteur contre une multitude de troubles neurologiques tels que Alzheimer, épilepsie, anorexie voire schizophrénie et troubles obsessionnels compulsifs.

De fait, certaines bactéries intestinales produisent des substances cérébrales telles que le BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) et le GABA (acide gamma-aminobutyrique), précieuses dans la protection contre les maladies cérébrales et nerveuses. Sachant que le nombre de cas de maladie d'Alzheimer devrait doubler d'ici à 2030, il est profitable de travailler autant sur l'origine de ce 2^{ème} cerveau, que sur les traitements. *A&E-5

Protection extérieure du corps

Réduire son empreinte carbone

➤ En cuisine et maison

Cuisiner pour plusieurs repas et congeler ou réfrigérer.

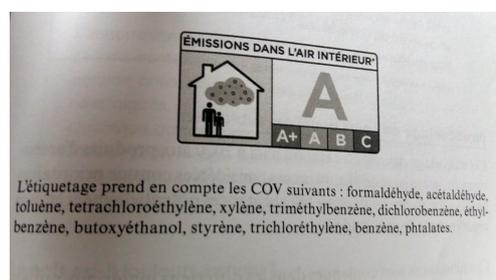
Utiliser la plus petite casserole possible, vérifier que le fond soit bien plat.

Choisir un chauffe-eau sans ballon d'eau chaude.

Vérifier la bonne certification énergétique, par exemple l'Eco label de l'U. E.

Décongeler les aliments congelés au réfrigérateur.

Equiper sa cuisine d'un seau Bokashi, en quelques semaines tous les déchets (viande, poisson, laitages...) sont transformés en engrais bio et fertilisant.



Assoparif©

➤ Emballages

Mollo sur les emballages en aluminium, les films étirables et individuels.
Ranger les aliments secs dans des bocaux en verre.
Eviter le polystyrène, produit à partir de pétrole et non biodégradable.
Choisir le verre vertueux et consigné (Carola®, Météor® ...).

➤ Achats alimentaires : sortir du « supermarché », système gagnant-gagnant

Devenir Locavore c'est avantageux économiquement et énergétiquement.
On a ainsi plus d'argent pour acheter des produits nutritionnellement supérieurs.
Discuter avec le producteur pour connaître ses techniques agricoles et glaner de nouveaux conseils de préparation des aliments achetés.
Trouver les AMAP du coin qui s'engagent au sans/engrais et pesticides chimiques, au sans/OGM et ainsi devenir un solide « amapien ».
Repérer les ventes à la ferme artisanale ainsi que les fermes de ville.
Au marché ne pas choisir les étalages super apprêtés et présentant des aliments brillants.

➤ Appareils électroménagers

Dégivrer régulièrement les congélateurs.
Ne pas disposer un four contre un réfrigérateur.
Vérifier la température du réfrigérateur entre 3 et 5°C, congélateur à -15°C (maxi -20°C).
Un mini-four consomme plus d'énergie qu'un four à micro-ondes.
La chaleur tournante d'un four consomme moins d'énergie.
Ne préchauffer le four que le temps minimal.
Choisir les programmes de la machine à laver à 30°C, largement suffisant.
Faire tremper le linge sale pour ne pas être obligé de mettre une T° élevée.

➤ Dans la maison

Installer des aérateurs intelligents, dits à débit réduit.
Clim à double flux, intelligente et très avantageuse.
Utiliser des chargeurs intelligents « -dV ».
Trouver une seconde vie à tout ce qui ne sert plus : objets, vêtements ...

➤ Eau

Fermer les robinets si pas utilisés (ex brossage dents, rinçage en cours etc.).
Arroser tôt ou tard dans la journée, au bas des plantes.

PESTICIDES DES VILLES, PESTICIDES DES CHAMPS

| 38 SITE URBAIN 12 composés spécifiques | 10 SITE AGRICOLE 10 composés spécifiques |
|---|---|
| Atrazine | Diazinon |
| Dieldrine | Diméthénamide (DMT) |
| Bendiocarb | Folpel |
| Diphénylamine | Lambda-Cyhalothrine |
| Fenpropathrine | Simazine |
| Fipronil | 2,4D |
| Fonofos | Azoxystrobine |
| Permethrine | Clomazone |
| Phosalone | Clopyralid |
| Pyriméthanol | Trifloxystobine |
| Tolyfluaniid | |
| Ziram | |

26 composés en commun

Aclonifen, Gamma-HCN, Boscalid, Fluazinam, Spiroxamine, Bromopropylate, Lénacil, Chlortoluron, Isoproturon, Tebuconazole, Chlorothalonil, Métazachlore, Cyproconazole, Napropamide, Chlorpyrifos-éthyl, Métolachlore, Epoxiconazole, Propiconazole, Cyprodinil, Pendiméthaline, Ethofumesate, Propyzamide, Fenpropimorphe, Terbutylazine, Fenpropidine, Prosulfocarb

Source : Airparif.

Assoparif©

➤ **Electricité**

Débrancher les chargeurs de téléphone (sinon 5 watts de consommation).
Ne pas laisser un téléphone en charge il continue d'utiliser 95% d'électricité.
Eteindre les lumières dans les pièces non occupées.

➤ **Transports**

Voyager SANS AVION = LE MIEUX QUE VOUS PUISSIEZ FAIRE pour la planète.
Nous mettre nous et les enfant au vélo ; école, travail, courses.
Ou y aller à pied (10 000 pas/jour est bon pour la santé en général).

➤ **Se faire entendre des élus, des producteurs, des fournisseurs**

Etre actif au niveau local

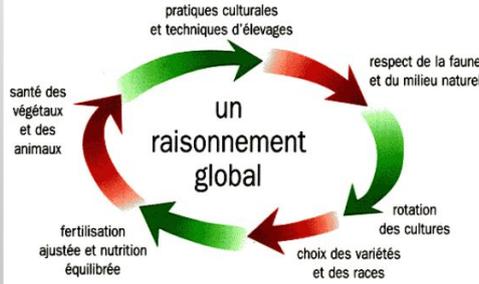
Préférer LOCAL, puis REGIONAL, puis NATIONAL

L'agroalimentaire et le développement durable



Agriculture raisonnée :

•Définition: expression née en 1993 grâce à l'association FARRE



= réduction des effets négatifs sur l'environnement sans remettre en cause la rentabilité économique

Association FARRE©

Comment échapper aux maladies chroniques ?

Echapper aux maladies chroniques, ou diminuer leur impact sur notre corps, n'est plus utopique. Les récentes avancées scientifiques, épigénétiques, holistiques, microbiotiques, en se rejoignant, nous permettent cet optimisme. L'étude des marqueurs d'ADN (épigénétique) apporte tous les jours son lot de preuve qu'il n'est pas impossible de reprendre le contrôle de nos gènes.

Mode de vie, environnement revu, stress diminué, activité physique revue et enfin alimentation repensée, vont créer cette ambiance optimisée afin de limiter l'expression malencontreuse de certains de nos gènes pouvant être néfastes ; néfastes à notre confort, à notre longévité ainsi qu'à celle de notre descendance.

Dans ce contexte, 3 thèmes méritent une attention particulière d'autant que, sans passer par une aide médicale particulière, ils peuvent être améliorés dès demain.

- la santé du système digestif = essentiellement par microbiote et foie,
- la santé du corps, des articulations, des muscles = par l'activité physique,
- la santé du cerveau = par la relaxation.

1° L'intérêt du bon état du microbiote et du foie : pour la santé du tube digestif

➤ Foie et système endocrinien

Beaucoup d'éléments perturbent le système digestif : antibiotiques, anti-inflammatoires, perturbateurs endocriniens résultant de molécules chimiques, et toujours et encore ce fichu fructose.

Eh ! Oui, il est à nouveau question de cet ennemi. **Le fructose** est en passe de devenir l'ennemi public n°1 de bons nombres de médecins et de nutritionnistes. On a trop longtemps pensé qu'il ne faisait que sucrer les aliments. En le comparant au fructose naturellement présent dans les fruits, on l'a même présenté comme bon pour la santé. Même si ce dernier mérite aussi qu'on rediscute des quantités conseillées, celui dont il est question, le sirop de fructose fabriqué industriellement, est à l'origine de l'atteinte de plusieurs organes : foie, pancréas, intestin et cerveau. Oui, pas moins que ça !

La majorité de ce fructose provient de produits transformés, donc de source qu'on pourrait qualifier de non naturelle. Sous cette forme il devient le plus « sucré » de tous les glucides. Sans compter que l'on en consomme davantage du fait que son pouvoir sucrant est nettement moins rassasiant.

Il est désormais associé à plusieurs dégradations :

- altération de la tolérance au glucose,
- une résistance à l'insuline,
- une concentration sanguine élevée en graisses,

- de l'hypertension,
- une altération des fonctions cognitives (cerveau en général),
- la déstabilisation du microbiote.

Le foie, dont le métabolisme se voit perturbé, dépense tellement d'énergie dans la conversion du fructose, qu'il voit ses autres métabolismes/fonctions altérés (entre autre le foie Nash, on y reviendra). De fait, à partir de la carence énergétique induite, s'enchaîne un ensemble de répercussions sur les organes dont la production d'acide urique entraînant hypertension, crise de goutte ou calculs rénaux.

Bref, rien que par cet exemple de fructose on réalise à quel point l'alimentation industrielle de type occidental peut devenir pareillement nuisible que le tabac. Plusieurs scientifiques ont écrit des ouvrages présentant un grand nombre de conséquences, connues à ce jour. Et, économique ce type d'alimentation va coûter très, très cher à notre système de santé.

Michael Moss, dans son livre « Sucre, sel et matières grasses » développe l'augmentation de ces véritables addictions et leurs conséquences. ^{*A&E-6}

Dr Laurent Chevallier, dans son ouvrage « Alors on mange quoi ? »^{*12} décrit lui aussi cet agrobusiness qui a fini par ancrer une empreinte sensorielle spécifique dans le cerveau. Il insiste sur le fait qu'il ne faut plus attendre les pouvoirs publics, qu'il est urgent de s'y coller individuellement en trouvant des réseaux pouvant nous fournir des aliments premiers corrects.

A l'échelle individuelle pensons également à ne pas laisser se développer « ce nouvel organe qu'est le **tissu adipeux péri-viscéral**, aspirateur à polluants et toxiques ». Il ne concerne pas que les personnes en surcharge pondérale mais peut aussi concerner les minces qui mangent mal.

Cette graisse a un rôle particulier, celui d'empêcher les toxiques d'entrer dans les organes tels que le cœur, le cerveau, mais le problème c'est qu'elle communique aussi avec le microbiote ; la boucle est bouclée, le microbiote est une nouvelle fois impliqué. Dr Lannes dans son livre traitant de la spécificité du **Nash** ^{*34}, Dr Chevallier et bien d'autres interpellent et éclairent sur ce sujet.

➤ L'intestin

Afin de préserver notre santé, créons un bouclier de santé. Occupons-nous du confort de ces petites travailleuses en chef, les bactéries intestinales, refusons la dictature industrielle, chimique, alimentaire et cosmétique. En agissant ainsi nous diminuerons la pollution du **microbiote**, des tissus et des organes du corps. Retenons qu'un microbiote déséquilibré par un mode de vie altéré et une alimentation délétère devient relativement rapidement dysfonctionnelle. L'inflammation s'installe créant une altération des mitochondries cellulaires et ensuite, tout s'enchaîne.

Alors en avant toute vers les probiotiques naturels !

Les meilleurs fournisseurs en **probiotiques** sont les aliments fermentés (cf. les recettes en dernière partie). Preuve en a été faite par Mechnikov, *A&E-6 Prix Nobel de médecine en 1908, qui forgeât le terme de « probiotique » pour désigner les petites bactéries bénéfiques. Il a été considéré comme étant le père de l'immunologie de par ses études sur la bactérie Lactobacillus et ses effets sur la santé. Au travers de l'étude sur la longévité des paysans bulgares et les produits laitiers fermentés, il a été le 1^{er} à suggérer que les bactéries lactiques pouvaient être bénéfiques.

Louis Pasteur, au XIX^{ème} siècle présentait la fermentation comme "cette respiration sans air qu'est la fermentation".

Minoru Shirota, microbiologiste japonais du XX^{ème} siècle, recherchera ensuite une relation de cause à effet entre les bactéries et la bonne santé intestinale. S'en suivront un intérêt croissant pour les aliments fermentés ou tout simplement la reconnaissance du bénéfice des aliments fermentés consommés depuis fort longtemps par certaines cultures.

La fermentation a pour but 1^{er} de conserver. Depuis Metchnikov nous savons qu'elle transforme les aliments en probiotiques. Selon la technique, elle convertit des glucides en alcool, dioxyde de carbone ou en acides organiques. Dans le cas de la fermentation lactique ce sont les bactéries lactiques qui prolifèrent à gogo et convertissent les sucres en acide lactique. Les aliments sont ainsi protégés de l'intestin des bactéries par le pH acide (faible).

En consommant des probiotiques nous protégeons notre microbiote et, par là même, nous nous protégeons d'un nombre considérable de maladies. Se plaindre et dire que toutes les attaques viennent de l'extérieur n'est plus une attitude défendable. Nous savons aujourd'hui que notre santé prend racine à l'intérieur de notre corps, alors mettons à contribution nos collaborateurs microbiens pour faire barrage à bien des maladies handicapantes. Elles sont certes et pour beaucoup d'entre elles plurifactorielles, mais commençons par agir là où nous le pouvons.

Nombre d'études démontrent la relation entre microbiote **et** dégénérescence :

- dépression, inflammation intestinale **et** sucre, *A&E-6
- insomnie, cortisol **et** production de cytokines telles que interleukines et le TNF-alpha par les bactéries intestinales nocives,
- obésité, augmentation des cytokines **et** accumulation de la graisse autour des organes viscéraux, *A&E-6
- après chirurgie bariatrique (Sleeve, pontage), c'est la modification du microbiote par une alimentation plus saine qui ferait davantage perdre de poids que l'opération elle-même.
- relation entre microbiote altéré chez le nouveau-né par césarienne aux States, **et** les mamans systématiquement mise sous antibiothérapie *A&E-6
- autisme et multiplication intestinale de 3 acides gras libérés par les espèces clostridiales de l'intestin (ac. butyrique, ac. acétique, ac. propionique) **et** excès d'hygiène dans les pays développés tuant le clostridia.

- le gluten très, trop utilisé pour ses propriétés collantes, augmente les cytokines endommageant les parois intestinales, avec apparition d' LPS **et** cerveau attaqué.
- antibiotiques et certains anti-inflammatoires (les AINS) utilisés sur une longue durée **et** augmentation du risque de développement de la maladie d'Alzheimer.

2° Action par activité physique : pour la santé du corps

L'activité physique a une action qui n'est pas encore clairement identifiée mais qui, visiblement, est bénéfique pour le corps.

- un footing, une paire de bonnes chaussures de running, une musique entraînante, des étirements, 1 banane, de l'eau de source, et hop on va mieux,
- marcher dès que l'occasion se présente, faire ses achats à pieds, chercher les enfants à l'école à pieds etc.,
- ressortir son vélo pour faire ses courses, aller au travail, en randonnées,
- trouver une piscine de petite taille pour créer une ambiance enveloppante lorsqu'on fait ses longueurs,
- chercher listes et horaires de cours de gym déposés dans les mairies et les réseaux de quartiers/villages.

Du moment qu'on bouge, tout sera bénéfique.

3° Actions contre le stress par notre force mentale : pour la santé du cerveau

Comme le dit si bien Fabrice Midal dans « Triompher des emmerdes », paru en janvier 2019, "en ouvrant les yeux sans œillères sur la situation dans son entièreté, et en cherchant la façon d'agir la plus juste pour nous à ce moment-là, on résoudra nos problèmes". Un des obstacles majeurs étant la peur, n'affrontons pas tout de go l'obstacle, apprenons à biaiser. Cherchons un mode d'action qui nous convienne, à nous et pas aux autres. Ainsi nous redeviendrons acteur de notre vie, maître du ciel : quelle libération.

Mais pour jouer les Zorro il va falloir apprendre à déstresser. Chacun choisira sa méthode ; pour les uns ce sera un footing évacuateur, pour les autres la méditation, pour d'autres encore le yoga ou le tai chi.

Pour faire simple : retour aux fondamentaux



Pourquoi faut-il contourner certains aliments, emballages, modes de cuisson, produits d'entretien et d'hygiène ?

1° Quels aliments sont à contourner ?

Essayons de comprendre un étiquetage afin de mieux choisir les aliments.

Une étiquette doit lister les ingrédients présents à partir de 0,9% ; ils sont listés par ordre dégressif. Ce repère est important car, lorsqu'on choisit un aliment transformé et que l'étiquette vante « une recette ou un aliment bons pour la santé » alors qu'il n'est qu'en fin de liste, seul conseil, « méfiance ! ».

Autre bémol des étiquetages, l'industriel n'est pas tenu de préciser les substances présentes sous forme de traces (< à 1%), ni les éléments pouvant résulter des techniques de fabrication.

Veiller à ce qu'il n'y ait pas trop d'ingrédients : moins de 5 ingrédients serait optimal et pas plus de 3 additifs.

Classement des **additifs** par fonction

- E 100 = colorants
- E 200 = conservateurs
- E 300 = antioxygènes
- E 400 = agents de texture
- E 500 = antiagglomérants
- E 600 = exhausteurs de goût
- E 700 = agents de sapidité
- E 800 = arômes
- E 900 = édulcorants
- E 1105 à E 1202 = additifs à fonctions diverses
- E 1400 = amidons modifiés et épaississants cf. détails ^{*16}

Concernant le Bio, 47 additifs sont autorisés par des groupes d'experts, les EGTOP (Expert Group for Technical advice on Organic Production). Ils rendent un avis scientifique en considération avec les principes fondamentaux du Bio sur demande de la Commission Européenne.

Des guides d'additifs alimentaires listent et répertorient les additifs selon leur type de nocivité : interdits – potentiellement nocifs – hyperactivité de l'enfant – probablement cancérigènes – permis en Bio, pour végétariens, casher, halal. ^{*26} Imperfection de ces listes, les arômes ne sont pas classés comme additifs. Villejuif met pareillement à disposition la liste des additifs existant.

D'autres ouvrages listent les métaux lourds, d'autres les perturbateurs endocriniens et nanoparticules.

Voici les éléments les plus dangereux, leurs effets et où ils se nichent.

Additifs, arômes, nanoparticules, métaux lourds

| Nom | Code | Effets | Où |
|-----------------------------------|---|---|---|
| Benzoates | E 210 à 213 | Cutanés, respiratoire, hyperactivité infantile (TDHA) <i>*A&E-7</i> | Viennoiseries, pain, boissons sucrées, confiture, cornichons, condiments, assaisonnements, fromages, crevettes |
| Sulfites | E 220 à 228 (font partie des 13 allergènes à déclaration obligatoire) | Allergie, asthme, douleurs abdominales et cutanées | Moutarde, frites surgelées, conservateurs de certains légumes, fruits séchés, cidre, bière, vin |
| Nitrates et nitrites | E 249 & 252 (ceux ajoutés par l'homme + ceux à l'état naturel) | Cancer de l'estomac <i>*A&E-7</i> | Eau, sol, air ambiant Charcuterie, boulangerie, céréales, betteraves, maïs, épinards, feuilles de navets |
| Antioxygènes & antioxydants | E 300 & 399 (+++ 310-11-12) (E320 souvent associés au BHA et E321 au BHT) | Cancérogènes possible et perturbateurs endocriniens par CIRC | Chewing gum, soupes en sachets, biscuits apéritifs, huiles végétales, céréales, chips, margarines, plats cuisinés |
| Exhausteurs de goût | E 620(glutamate) à 625, jusqu'à 633 | E 621 neurotoxique, jouerait sur Alzheimer et Parkinson | Plats du commerce de tout ordre, sauces, aromates, conserves, pâtisseries |
| Arômes | « arômes » et « arômes naturels » | | Ne choisir que les « arômes naturels » |
| Edulcorants | E 950 à 967 E 900 et xylitol, sorbitol, isomalt et les intenses, saccharine, aspartam, sucralose, stevia | Nocivité rein et système cardiovasculaire, <i>*A&E-7</i> perturbateur flore intestinale | Produits light ou 0% ou allégés. Parfois cachés dans dentifrices et médicaments |
| Nanoparticules | E 550-551 (dioxyde de silice SiO ₂) E 174 & 171 (dioxyde de titane TiO ₂) | Foie, Alzheimer et Parkinson + perturbe le fonctionnement du trafic cellulaire en général <i>*2 Art A&E-7</i> | Dans de multiples produits de la chaînes alimentaire, du chocolat à la mayonnaise, purées, emballages... |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| Aluminium | -E 173 E 555- 56-59 (conservateur et texture) -E 520 à 523 (sulfites d'alu) E 541 (phosphate d'alu) -E 1452 (octényl succinate d'amidon d'alu) | neurotoxique, Alzheimer, Parkinson, autisme, cancer, Crohn, colopathies ; soit par voies aériennes, soit cutanées, soit intestinales | -levain, charcuteries, glaces, fruits confits, confiseries, pâtes à tartiner, pastilles, chewing gum, comprimés -saumure, fruits, légumes, coquillages, herbes aromatiques, sels de table -certains fromages, riz, farine |
| Silice | E 1520 (propylène glycol) | Neurotoxique, rein, système nerveux | Thé, cacao, épices, moules, Cigarette électronique (solvant des colorants et arômes) |
| Mercure | Me | Neurotoxique, reprotoxique, OMS dit « extrêmement préoccupant » <i>*à suivre, cf bas du tableau</i> | Dorade, esturgeon, espadon, requin, bar, brochet, raie, flétan, sandre Chauffage, électricité, construction, déchets agroal. |
| Arsenic | As | Troubles digestifs, cutanés, de reproduction, cancérogène du gr.1 d'après le CIRC | Poissons, mollusques, riz |
| Cadmium | Cd | Cancers respiratoires, (nasopharynx...), néphrite puis insuffisance rénale, hypertension, diabète, développement cerveau | Huitre, langouste, homard, Possible dans abats, céréales et dérivés cuisinés, salade, choux, épinards Engrais phosphatés Pigments, peintures Boues d'épuration |
| Plomb | Pb | Neurotoxique, troubles cerveau, perturbateur psycho | Eau chaude, eaux stagnante dans canalisations |

- à suivre ; peut-être que le mercure des poissons est moins polluant qu'annoncé. Ce serait plutôt la concentration en méthyle mercure qui le rendrait dangereux et non pas le méthyle mercure cystéine du poisson (20 x moins toxique). Chez les mères en consommant régulièrement du poisson, on a même retrouvé de meilleures capacités motrices et cognitives chez l'enfant, en raison des EPH et DHA.

Le Dr Graham Georges (Synchrotron Radiation Laboratory Californie) a publié dans ce sens également.

Les limites acceptables sont toutes données pour un élément seul. En association ils peuvent devenir 20 à 30 x plus toxiques même ceux non toxiques seuls. Les mitochondries (batteries des cellules) n'arrivent plus à alimenter les cellules en énergie d'où apoptose (autodestruction de la cellule) et stress oxydatif.

Liste regroupant les additifs toxiques

Individuellement

E101, 102, 104, 110, 120, 122, 123, 124, 127, 128, 129, 131, 132, 133, 142, 150a, b, c, d, 151, 154, 155, 160b, 180, 310, 420, 1420, 1450

Et toutes les dizaines des groupes suivants

E 120, 210, 220, 310, 320, 340, 450, 520, 550, 620, 950, 1410.

Aliments les plus contaminés

Les 4 catégories les plus touchées

Fruits + légumes + produits laitiers + œufs

Si l'on achète les 3 fruits suivants – pomme, poire, pêche – en version Bio, ainsi que la plupart des légumes, produits laitiers et œufs ⇒ on limite de 80% son exposition aux pesticides et de possibles nanoparticules accompagnants ces pesticides.

Il y aurait tout de même 233 fois moins de pesticides dans les produits Bio.

Un rapport annuel de l'EFSA ^{*52rad.} Française = autorité européenne de sécurité des aliments) cite, par ordre dégressif, les aliments les plus contaminés.

> Fruits

De 76 à 10%, framboises (76%), mûres, agrumes, raisins, fraises, fruits à pépins – pomme et poire, fruits à noyaux – pêche etc., fruits oléagineux (10%).

> Légumes

De 66 à 13%, poivron (66%), laitue, légumes secs, concombre, courgette, légumes racines, petits pois, haricots et fèves, pomme de terre, asperge, poireau, épinard, oignon, échalote, ail (13%)

D'après les rapports complémentaires de l'OMS et de la FAO, les derniers de la liste contiennent moins de nitrates, pesticides et agents chimiques.

> Pomme de terre

Se méfier de celles cuisinées, préparées, préparées surgelées ; elles contiennent un nombre considérable d'ingrédients et d'additifs.

> Poissons

Les plus contaminés en métaux lourds (à + de 0,6 mg/kg) sont l'espadon, le thon rouge, le bar, le brochet, la raie, le flétan, la sandre.

Un peu moins contaminés (de 0,05 à 0,14 mg/kg) seraient morue, rascasse, saumon, homard.

> Oeufs

Choisir les catégories 0 et 1 ; toutes les cat > à 1 ou non Bio sont pondues par des poules élevées en batteries, avec antibiotiques et nourriture chimique. A partir de la cat 3, cela sous entend que 18 poules sont entassées/m2.

> Viandes

Si pas Bio elles sont plus grasses et contiennent plus d'acides gras polyinsaturés.

➤ Huiles et margarine

Pour les huiles, choisir des dénominations telles que « Huile végétale raffinée » ou « huile 100% pure » ; cela veut dire qu'il n'y a pas de produits à base d'huile hydrogénées dans ces huiles. Il est fortement recommandé de bien décrypter les étiquettes des viennoiseries, quiches, biscuits, plats préparés.

Plutôt choisir du beurre que des margarines (étiquettes difficiles à décoder si on n'est pas du métier).

➤ Eau

Les eaux en bouteilles ne doivent pas être laissées au soleil ni être reemplies d'eau pour réutilisation ; les phtalates continuent de diffuser et de plus belle.

Surtout ne pas mettre de jus de fruits dans les bouteilles plastiques (migration de phtalates encore pire que pour l'eau).

L'eau osmosée est controversée du fait de la perte totale en éléments minéraux.

➤ Pains industriels

Concerne les pains 1^{er} prix, pain de mie, biscottes, pâtes à pain tortilla. Ils sont souvent tellement enrichis en gluten qu'une intolérance peut s'installer par excès de consommation quotidienne. Avant de paniquer lorsqu'apparaissent des troubles digestifs, arrêter d'en consommer quelques semaines et observer les changements.

➤ Biscuits et confiseries

Pas la peine d'essayer de lister, une publication entière n'y suffirait pas.

➤ Sodas et cola

Tous = exit. RedBull inclus (pour lequel, la campagne publicitaire est mensongère)

➤ Jus de fruits

Conseil, ne choisir que ceux Bio ou pressés dans le rayon frais.

➤ Sucre

Fuir tout produit dont l'étiquette indique qu'il a été sucré avec du fructose ou du sirop de glucose/fructose.

Fuir dextrose, fructose, galactose, glucose, maltose, saccharose, sirop de x.

➤ Café

Les versions décaféinées et solubilisées sont très toxiques de par le traitement chimique subit (extraction à base d'hexane neurotoxique).

➤ Thé

Pas de thés des Indes ; jusqu'à 10 variétés de pesticides et 10 produits chimiques retrouvés dans les analyses (voire des métaux lourds tels que cadmium, aluminium, césium). Si plus de 3 minutes d'infusion, les POP persistent.

➤ Epices

Toutes celles moulues peuvent contenir d'autres éléments que ceux annoncés. Leur traitement a pu entraîner la présence de substances non répertoriées sur l'emballage.

Et quelques aliments à éviter tout particulièrement.

- Crevettes au chloramphénicol (antibiotique puissant), crevettes glacées, gonflées
- Oignons épluchés en Pologne
- Safran pas cher = imitation
- Origan, si de Turquie, peut contenir des feuilles d'olivier et pas que de l'origan.

2° Les emballages les plus contaminants

Se méfier des **emballages** dans lesquels se retrouvent les aliments. Une directive européenne a certes interdit les phtalates DEHP et DBP pour les emballages en contact avec les aliments gras, mais qu'en est-il réellement pour les autres aliments ? Est-il judicieux de continuer d'acheter les aliments emballés dans plusieurs couches de plastique, d'alu ou autre ?

Ne pas **réchauffer** les aliments ou repas dans un contenant en plastique, ni au micro-ondes, ni au bain-marie ; là encore les phtalates peuvent diffuser dans l'aliment (même ceux compatibles micro-ondes).

Ne pas faire bouillir de l'eau dans une bouilloire plastique.

Pour les produits surgelés, le plastique ne pose pas problème car le froid ne diffuse rien.

Se méfier des aliments en contact direct avec des emballages **carton** de couleur grise car ils peuvent contenir des hydrocarbures des huiles issues de la pétrochimie (cartons recyclés) : pareil pour les cartons tapissés d'un film plastique sur papier kraft non recyclable.

Méfiance pour les poissons préparés en **conserves d'aluminium** ; l'alu peut migrer en raison de la préparation acide.

Vérifier si on cite une **ionisation** (souvent camouflage d'un produit frauduleux). Tout produit irradié doit être stipulé sur l'emballage.

Ne pas utiliser les anciens récipients en cuivre, avec revêtement en Nickel, étain ou aluminium.

Un site intéressant à consulter « leballageecologique.fr »

En cuisine

- Eviter de mettre des aliments acides dans des boîtes en plastiques.
- Ne pas choisir de bouilloire, robot mixeur en plastique.
- Eviter les poêles antiadhésives, les traitements PFAO ou PTFE (téflon)
- Oublier la fonte émaillée en raison de la couche siliconée à laquelle certains industriels ajoutent du cadmium ou du plomb ; elle peut potentiellement s'émailler au bout de quelques années (ou alors prévoir de la remailler tous les 10 ans).
- Pas d'acier inoxydable pouvant contenir du chrome VI.
- Pas de contenant en céramique à revêtement antiadhésif.
- Fuir le cuivre, qui devient facilement vert-de-gris toxique au bout de 3 ans.
- Pas de moule siliconé peroxydé si chauffage intense > à 220°C. Par contre OK pour le silicone platinum encore appelé « premium » ou « élastomoule ».
- Se méfier du terme « nano-céramique (que 800 utilisations) et ne pas les utiliser avec des couverts en métal : toujours y mettre un peu de matière grasse.
- Vérifier que la vaisselle de table ne contienne pas de plomb (papier test disponible sur internet).
- Le Luxembourg déconseille les ustensiles en résine de mélamine si T° > à 70°C.
- Pas de boîtes en fer ni de canettes sodas.

3° Modes de cuisson à n'utiliser qu'occasionnellement

Les connaître est intéressant surtout si l'on cherche à diminuer la fréquence de consommation des aliments issus de certaines techniques culinaires dites toxiques.

Le chauffage en général

Lorsqu'on chauffe les acides aminés des protéines, ils se séparent et deviennent plus digestes ; mais, en parallèle, se produit souvent la réaction de Maillard qui elle est un peu plus gênante. Si l'on consomme trop de grillades, sautés, fritures, barbecue, les protéines ainsi modifiées par glucation, se révèlent délétères pour l'organisme.

Le « joli brun », « joli doré » de la peau de poulet, des frites, chips, biscuits apéritifs, sera riche en radicaux libres, composés oxydants.

Les lipides également risquent une détérioration par chauffage. Les acides gras polyinsaturés étant fragiles, il y aura peroxydation (rancissement) sauf pour l'huile de coco, palme et olive.

Et enfin concernant les glucides, le chauffage induira une augmentation de l'index glycémique, d'autant plus si l'aliment est broyé.

Pas de cuisson en papillote faite avec du papier alu mais plutôt à base de papier sulfurisé.

Seul avantage du chauffage, il augmente la teneur en antioxydants. Pour exemple après chauffage, caroténoïde et lycopène de la tomate sont augmentés de 3 à 5 fois. *31

Au barbecue des composés toxiques se forment ; l'acrylamide, les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), les amines hétérocycliques et la carboxyméthyllysine. La graisse ne doit donc pas tomber dans les braises, la fumée s'enflamme. Petit truc, si l'on fait mariner les aliments dans herbes, citron, épices et ail, cela réduira la formation d'amines. Et toujours consommer des légumes (antioxydants) avec les aliments grillés.

Par contre OK pour la plancha car il n'y a pas de contact direct avec la flamme.

Au Wok, la cuisson rapide à température élevée doit être courte sinon il y a possible formation d'HAP et de fumées toxiques (cancer des voies respiratoires).

4° Produits d'entretien et d'hygiène à éliminer progressivement

Toujours ces 2 mots clé revenant dans toutes les études :
« l'exposition » et la « dose ».

L'exposition est l'intensité de l'exposition entre l'homme et les agents présents dans les différents milieux. Le Biomesurage pratiqué dans le sang, l'urine, les cheveux et les tissus graisseux, révèle dans certains cas la présence de

polluants. A ce Biomesurage fait suite la notion d'exposome puis, tout naturellement d'exposomique, en analogie avec la génomique étudiant la variabilité du génome (décodé dans le chapitre précédent).

Rappel : la relation dose-effet est étudiée pour tous les polluants. Chacune des études permet d'établir des VTR ou Valeurs Toxicologiques de Référence. Ces études sont faites sur de grandes doses qu'on a ensuite extrapolées à de faibles doses : le facteur de variabilité peut aller de 10 à 100 000. Ce rappel pour appuyer l'intérêt des produits ménagers naturels.

Les produits d'entretien

A bannir progressivement

Nettoyants four, liquide vaisselle, bactéricides, conditionneurs, assouplissants, désodorisants, répulsifs, herbicides. Cf. la brochure en ligne intitulée « bio-ménage » sur www.mescoursespourlaplanete.com

Quelques produits d'entretien à fabriquer soi-même et que l'on retrouve dans plusieurs des ouvrages indiqués en biblio. *6



Nettoyant de base

Mélanger : $\frac{1}{4}$ de vinaigre
 $\frac{1}{4}$ d'eau
 $\frac{1}{4}$ de savon liquide
 $\frac{1}{4}$ de bicarbonate de soude.

Nettoyant four

Mélanger : 2 c. à soupe de savon liquide
2 c. à Café de borax

Dans de l'eau tiède et mettre dans un vaporisateur. Vaporiser l'intérieur du four et laisser agir 20 mn, puis frotter avec de la poudre à récurer et de la laine d'acier.

Liquide vaisselle

Faire bouillir $\frac{1}{4}$ litre d'eau,
ajouter 20 g de savon de Marseille ou de savon en copeaux
1 c. à café de bicarbonate de soude
 $\frac{1}{2}$ c. à café de cristaux de soude
5 gtes d' Huile Essentielle de Lavande
- toujours secouer avant utilisation.

Poudre à récurer

cf. la recette du liquide vaisselle qui a durcit

Nettoyant sol

Mélanger : 2 c. à soupe de savon noir
5 litres d'eau chaude.

Nettoyant vitres

Mélanger : ½ vinaigre blanc
½ d'eau.

Bactéricide

Mélanger : 1 c. à soupe de borax
1 litre d'eau chaude.

Nettoyant WC

Verser ½ verre de vinaigre blanc + ½ verre de bicarbonate de soude.
Une effervescence normale se produira. Laisser agir 1h.

Déboucheur canalisations

Mélanger : 100 g de bicarbonate de soude
½ litre de vinaigre blanc.
Laisser agir ½ h puis ajouter de l'eau bouillante.

Produit pour lessive

Mélanger : 3 litres d'eau bouillante
200 g de savon de Marseille en copeaux

Retirer du feu et ajouter :

100 g de cristaux de soude
100 g de bicarbonate de soude

Ecumer la mousse verte qui s'est formée. Laisser refroidir puis ajouter :

1 verre de vinaigre de vin + encore laisser reposer (bulles normales)

Ajouter : 10 gtes H.E de Citron et / ou 10 gtes de Pin Sylvestre (parfum)
10 gtes H.E. d'Eucalyptus Radié (bactéricide).

Assouplissant lessive

Mettre 1 c. à soupe de bicarbonate de soude dans le cycle de rinçage.

Odeurs des vêtements

Pulvériser un mélange de bicarbonate de soude dilué dans un peu de vinaigre blanc. Peut tout à fait remplacer le nettoyage à sec.

Anti acariens

Saupoudrer le matelas avec bicarbonate de soude. Laisser agir 2 h.
Les H.E. de Géraniole et de Margousier.



✎ Meubles en bois

Cire d'abeille vierge

✎ Désodorisant surfaces souples

Vodka dans atomiseur

✎ Désodorisant ambiance

1^{ère} idée : Utiliser du zéolithe, un complexe de minéraux d'origine naturelle.

2^{ème} piste : Mélanger : 5 c. à soupe d'huile de coco

2 c. à soupe de bicarbonate de soude

3 c. à soupe de maïzena

10 gts H.E. de Palmarosa (ou 5 Lavande et 5 Palmarosa)

Mettre au frigo.

✎ Dépolluer l'eau de boisson des métaux lourds

Verser des billes en céramique ou des cristaux de roche au fond de la carafe à eau remplie d'eau du robinet. Laisser agir 24h. Eau parfaite.

✎ Plantes dépolluantes

Azalée = anti ammoniac

Chrysanthème = anti trichloréthylène (peinture)

Lierre = anti benzène

Ficus = anti formaldéhyde (colles) et contre les COV



Les produits d'hygiène

En 2017 « UFC - Que choisir » a recensé 400 ingrédients indésirables (contre seulement 176 en 2016). *A&E-7

- MIT (méthylisothiazolinone) et MCIT (méthylchloroisothiazoline), champions des allergisants, et Cyclopentasilozane ont théoriquement été retirés des produits non rincés (gels douche, crème mains, lingettes, laits bébé, gels apaisants, nettoyeurs et colorants cheveux).
- Parabens, Phénoxyéthanol, Triclosan (hygiène intime, bains de bouche, dentifrices) sont progressivement retirés des compositions des produits d'hygiène, mais ils restent pour l'heure encore présents dans une grande majorité.
- BHA (sticks à lèvres, crème anti-crevasses) est toujours présent.
- BHT a été assez nouvellement repéré « toxique » (déodorants, savons...).
- Sodium lauryl sulfate et ammonium lauryl sulfate, potentiels irritants (shampoings doux, lingettes...) encore bien présents.
- Ethylhexyl methoxycinnamate persiste dans trop de produits pour enfants.

Source « UFC Que Choisir mars 2017 »

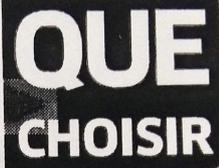
LES 26 ALLERGÈNES

présents dans les parfums et conservateurs

- Alpha-Isomethyl Ionone
- Amyl Cinnamal
- Amylcinnamyl Alcohol
- Anise Alcohol
- Benzyl Alcohol
- Benzyl Benzoate
- Benzyl Cinnamate
- Benzyl Salicylate
- Butylphenyl
- Methylpropional
- Cinnamal
- Cinnamyl Alcohol
- Citral
- Citronellol
- Coumarin
- Eugenol
- Evernia Furfuracea Extract
- Evernia Prunastri Extract
- Farnesol
- Geraniol
- Hexyl Cinnamal
- Hydroxycitronellal
- Hydroxyisohexyl
- 3-Cyclohexene Carboxaldehyde
- Isoeugenol
- Limonene
- Linalool
- Methyl 2-Octynoate



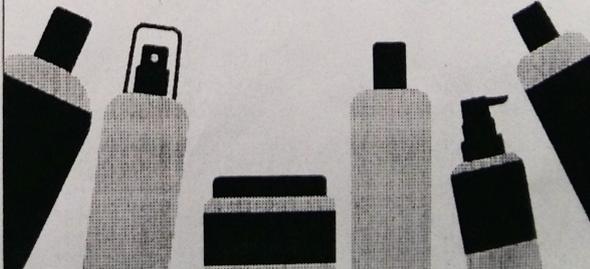
url.quechoisir.org/cosmetique



PRODUITS COSMÉTIQUES

.....

Les substances indésirables



cf. *A&E-7

Substances à éviter

Les substances à risque sont encore plus préoccupantes dans les produits non rincés.

Elles sont à éviter scrupuleusement pour les tout-petits (moins de 3 ans).

Les perturbateurs endocriniens sont à bannir chez les tout-petits, les adolescents et les femmes enceintes.

- Ammonium Lauryl Sulfate
Irritant
- Benzophenone-1, Benzophenone-3
Perturbateurs endocriniens, allergènes
- BHA
Perturbateur endocrinien
- BHT
Perturbateur endocrinien
- Butylparaben, Potassium Butylparaben ou Sodium Butylparaben
Perturbateurs endocriniens

- Cyclopentasiloxane, Cyclotetrasiloxane, Cyclomethicone
Perturbateurs endocriniens
- Ethylhexyl Methoxycinnamate
Perturbateur endocrinien
- Methylchloroisothiazolinone, Methylisothiazolinone
Allergènes
- Phenoxyethanol
Toxique pour le foie. Cette substance ne semble pas présenter de danger pour les adultes.
- P-phenylenediamine (et substances dont le nom contient « P-phenylenediamine »)
Allergènes
- Propylparaben, Potassium Propylparaben ou Sodium Propylparaben
Perturbateurs endocriniens
- Sodium Lauryl Sulfate
Irritant. Le sodium laureth sulfate est moins irritant.
- Triclosan
Perturbateur endocrinien

Que Choisir©

Phrase d'un chimiste qui peut être soit encourageante car elle fait réagir, soit négative si on ne fait que la subir ;

“ Une erreur ne devient une faute que lorsqu'on refuse de la corriger”.

Alors on choisit de manger quoi ? On l'achète où ? On le prépare et le range dans quels ustensiles ?

”Choisir c’est tenir à quelque chose qui s’abîme et vouloir le restaurer ... comment je peux, à mon humble place, rendre ce monde plus vivable” Camus

1° Quoi ? Et Où ?

Nos choix alimentaires, le respect de l’animal, la préservation de la nature sont finalement plus simples à restaurer qu’on ne le croit. A notre échelle individuelle nous pouvons beaucoup. Et comme les firmes ne pensent que chiffres et profits, ils finiront par nous suivre ; les supermarchés en prennent déjà conscience en modifiant un grand nombre de leurs stratégies marketing.

Modifions progressivement nos choix afin de nous donner davantage de chance de pouvoir nous y tenir, de pouvoir vivre en harmonie avec ceux qui nous entourent et ceci partout sur la planète.

| | Quel est son rôle ? | Où le trouver ? |
|---------------------|--|--|
| Fer | Transport de l'oxygène (le manque d'oxygène génère de la fatigue) Formation des globules rouges et des nouvelles cellules | Abats, Boudin noir, Viande, Jaune d'oeuf, Lentilles, Pois chiches, Epinards, Amandes |
| Zinc | Rôle dans la croissance et le développement de l'organisme Action anti-oxydante Défenses immunitaires | Fruits de mer, Abats, Viande, Fromage, Noix de cajou, Noix de pécan, Pain de seigle |
| Sélénium | Rôle antioxydant Fonctionnement du système immunitaire et de la glande thyroïde | Noix du Brésil, Poisson, Fruits de mer, Viande, Abats, Oeufs |
| | A quoi ça sert ? | Où la trouver ? |
| Vitamine B9 | Transmission nerveuse Production d'ADN Métabolisme des acides aminés Prévention des cancers | Epinards, Asperges, Brocoli, Maïs, Foie, Pois chiches, Noix, Noisettes |
| Vitamine B12 | Renouvellement des cellules Formation du sang Bon fonctionnement des neurones | Abats, Boeuf, Agneau, Crustacés, Poisson gras, Oeufs, Fromage |
| Vitamine C | Fonction antioxydante Renforcement de la peau, des tissus et des os Absorption du fer et élimination des métaux toxiques | Kiwi, Agrumes, Poivron, Fraise, Cassis, Brocoli, Chou de Bruxelles, Radis |
| Vitamine D | Fixation du calcium et santé des os Prévention des maladies auto-immunes Pouvoir anti-cancer et anti-inflammatoire | Saumon, Thon, Truite, Sardines, Maquereau, Foie de morue, Hareng |

A. Dufour©

✿ Légumes et fruits

A moins d'être touché par une pathologie digestive, ils seront tous bons pour nous ; choisir la bonne technique de préparation et l'accompagnement suffit bien souvent à rendre leur digestibilité meilleure.

Ils sont non seulement bénéfiques mais indispensables au bon fonctionnement des organes vitaux. Ils sont source de vitamines, minéraux, fibres, antioxydants et de nourriture pour les bactéries de la flore intestinale. Chaque couleur signifie la présence de polyphénols différents et chaque polyphénol a un intérêt propre.

En micronutrition des préférences sont indiquées selon le sexe et les organes à préserver. *33 Des méta-analyses mondiales ont prouvé l'intérêt de cette approche.

Selon le rapport 2018 de Générations futures il serait recommandé de faire des choix liés aux changements planétaires et de penser Bio. Les légumes et fruits Bio sont souvent moins beaux, moins brillants, moins également calibrés et ne se conservent pas aussi longtemps. Mais ils contiennent nettement moins de pesticides, métaux lourds, polluants, dioxines ; cela vaut bien l'effort financier.

Le Bio n'affiche pas non plus de densités nutritionnelles supérieures mais peut se targuer d'être une protection environnementale. Comme le dit si justement le Pr Carlos Leifert à New Castle, "on constate une guerre ouverte entre anti et pro BIO". Pour les uns ils apporteraient plus d'antioxydants car les plantes développeraient une plus grande défense contre les agresseurs, pour les autres ce serait moins de cela, etc...

Il ne faut jamais perdre de vue la main mise des grands groupes d'industriels sur l'agriculture européenne. Les 5 grands groupes de semenciers tirant les ficelles sont :

Monsanto + Bayer (=1 maintenant) – Syngenta – Lima grain – Dupont Pioneer.

La plupart viennent de l'industrie chimique. Bayer fabriquait le zyklon B pour les nazis, Monsanto l'agent rouge utilisé dans la destruction massive au Vietnam ; ces 2 produits ont été recyclés en pesticides pour l'agriculture industrielle. *40

Fruits et légumes sont classés chaque année par les associations « Pesticide Action Network Pan Europe » et « Environmental Working Group EWG ». *46 On peut également s'informer sur l'APPLI Mobile : « Le Bio en Poche » avec ses évènements, lieux de vente, restaurants autour de chez soi.

Voici une base de réflexion pour faire **SES choix en Bio ou non BIO** :

⇒ **Version Bio** ; recommandée pour pomme, banane, fraise, raisin, pêche, nectarine, papaye, cerise, myrtille.

Céleri branche, herbes fraîches, épinard, concombre, tomate, petits pois, pomme de terre, laitue, piment.

Petit truc pour faire simple ; opter pour le Bio pour tout ce qui ne s'épluche pas ou si on utilise leur zeste en raison de la cire bourrée de pesticides. *29

⇒ **Traditionnel** : ananas, mangue, kiwi, pamplemousse, melon, pastèque.

Avocat, maïs doux, choux, oignon, asperge, aubergine, champignon, patate douce.

⇒ Penser à dénicher les légumes oubliés et remis en culture par de plus en plus de producteurs locaux et indépendants.

⇒ Recommandations d'utilisation, stockage

- Stockage
 - au frais,
 - à l'abri de la lumière,
 - dans des contenants en verre ou inox ou céramique,
 - possiblement dans certains plastiques de cat. 2, 4, 5,
 - pas de mise en contact avec un film étirable ou du papier alu.
- Nettoyage sous l'eau et brossage. On peut les blanchir 2-3 min si certains sont incommodants ou créent des ballonnements.
- En cas de fragilité intestinale, alterner 1 aliment cru avec 1 aliment cuit,
- Pour les assaisonnements, faire ses propres vinaigrettes, béchamels, crèmes ...
- Pour les jus, préférer l'extracteur plutôt que la centrifugeuse, cette dernière altère davantage les vitamines et minéraux des fruits et légumes.
- Pour leur préparation ou leur accompagnement, penser aux épices, herbes et germes ; l'effet antioxydant et protecteur sera démultiplié.
- Pour la décongélation, les sortir de leur contenant ou du sachet plastique, puis les mettre dans du verre ou de la céramique durant la décongélation.
- Penser à la fermentation dès qu'il vous reste des légumes non consommés (Cf recettes en fin d'ouvrage).
- Dans le régime crétois on préconise jusqu'à 50% de légumes dans l'assiette.

Et JOUER AVEC LES SAISONS.



✿ Fruits secs et oléagineux

Ils sont dotés de vertus tellement intéressantes – **antioxydants, alcalinisants** – qu'il serait judicieux d'en manger tous les jours ; soit rajoutés dans des plats, crudités, salades de fruits, au laitage du petit-déjeuner, en cas de fringale, en apéritif/snacking.

Au goûter et au petit déjeuner ils ont l'avantage de rassasier longtemps.

| Fruits secs | Oléagineux |
|---|---|
| Banane Abricots Prune/pruneaux Raisins secs Goji Bio Canneberge Cranberry Figs, dates Noix de coco | Amandes Noix Noisettes Noix de cajou |

- Il est recommandé de les choisir Bio.
- En grandes surfaces, bien lire les étiquettes afin de repérer ceux bourrés de conservateurs.
- Plutôt les acheter en vrac puis les stocker dans du verre ; le plastique diffusant toujours un peu.
- A ne consommer qu'occasionnellement si pathologies digestives ou diabète.

✿ Céréales

Protectrices, rassasiantes, source de protéines si associées judicieusement, bref bourrées de vertus. Si complètes, les choisir Bio.

| Les plus connues | Les plus anciennes = moins mutées | Si Intolérance au gluten | Dites mutées = à polémiques |
|---|---|---|---------------------------------|
| Blé, pâtes, Semoule couscous Boulgour Sarrasin Millet Epeautre Quinoa Riz Orge Maïs Avoine Seigle Châtaigne | Epeautre Riz Kamut Sarrasin Quinoa Céréales sauvages | Riz Châtaigne Maïs Fécule de pomme de terre | Blé Orge Seigle Avoine |

- C'est dans le choix des céréales que l'approche **holistique** a toute son importance.
- Acquérir des **céréales entières**, ni raffinées, ni broyées, ni semi-cuisinées, optimisera d'autant leur intérêt.
- Leurs farines sont vendues à un meilleur prix chez un artisan local.
- Ajouter une pointe de bicarbonate de soude alimentaire dans l'eau de cuisson si elles sont mal digérées.

* Pain

Pour le **pain acheté**, c'est simple ;

- ° Pain « traditionnel » = aucun additif, n'a subi aucun traitement de surgélation
- ° Pain « courant » = parfois jusqu'à 14 additifs et a subi des transformations
- ° Pain « tout venant » = parfois jusqu'à 100 additifs selon les différentes étapes de fabrication subies.



Farines pour **faire son pain**

Les acheter auprès de grandes marques en lisant scrupuleusement l'étiquette. Sinon s'approvisionner auprès du « meunier » du coin. Les variétés et associations permettent de changer de pain ; avec graines, oléagineux...

Type 150 = la plus complète

Type 110 = complète

Type 65 = tradition

Type 55 = pain blanc

Type 45 = pâtisserie

En associant des graines de chia, certaines farines gonfleront plus généreusement.

* Légumes secs

C'est qui ? On fait comment ?

| Variétés | Protéines(g) | Trempage | Cuisson |
|-----------------------|--------------|----------------------------|----------------------|
| Lentilles – 2 façons | 6 | - Sans - Avec : 8 à 12h | 1 h30 20 à 30 min |
| Lentilles corail | 19 | 8h | ½ h |
| Pois secs entiers | 25 | 8h | 1 h |
| Pois chiche | 9 | sans | 2 h |
| Pois cassés | 8 | 12h | ½ h à 1 h |
| Haricots secs | 23 | sans | 1 h30 |
| Haricots frais écosés | 23 | sans | 30 à 40 min |
| Fèves | 8 | 12h | 1 h30 |

- Seuls lentilles et légumes secs décortiqués peuvent se passer de trempage.
- Surveiller les origines en privilégiant 1^{er} Local, 2^{ème} Régional, 3^{ème} National.
- Acheter en vrac ou en carton blanc ou brun et que des produits bruts.
- Conserver dans du verre ou de l'innox.
- Jeter l'eau de trempage pour les pois entiers.
- Une fois cuisinés, ils se conservent 1 semaine au réfrigérateur.
- Pour les rendre plus digestes, penser à les préparer avec herbes, épices : oignon, ail, romarin, sarriette, thym, laurier, clou de girofle et si persil, qu'à la fin.

- Pourquoi pas une pointe de bicarbonate de soude adoucissante, ou un filet de jus de citron ou de vinaigre en fin de cuisson.
- Pour les purées, préférence au moulin à légumes.
- On peut les faire germer et les conserver au réfrigérateur dans des bocaux en verre sans contact avec couvercle en aluminium.



Associations protéinées

Comme certains légumes secs sont pauvres en acides aminés essentiels – cystéine et/ou méthionine – il est conseillé de les manger au même repas. A noter également que si elles sont consommées à des repas différents, l'association perd 1/3 de son intérêt. *3

| Céréales | Légumes secs |
|----------|---------------|
| Maïs | Haricots secs |
| Riz | Légumineuses |
| Blé | Lentilles |
| Semoule | Pois chiche |

* Poissons - Œufs - Viandes

Poissons

Même si l'on sait que la forme de mercure (méthyle mercure cystéine) contenu dans le poisson est différente de celle classée en hypertoxique, l'origine de pêche reste primordiale. La réglementation européenne impose depuis 2013 un étiquetage précis, par contre les règles européennes en général pour le poisson, sont bien moins strictes que les normes françaises. Donc, même conclusion que pour d'autres aliments « acheter 1^{er} Local, 2^{ème} Régional, 3^{ème} National ».

Les analyses sont unanimes depuis quelques années ; il y a des poissons nettement moins pollués que d'autres. Il est recommandé d'essayer de trouver des versions Bio pour ces poissons dits pollués (pas toujours facile). Cf. tableau page suivante

Les poissons sont avant tout une merveilleuse source d'antioxydants, donc d'anti-inflammatoires. Les fruits de mer sont eux d'une particulière richesse en zinc.



| Moins Pollués | Lieu / Origine | A limiter - 2x/mois (Femme Enceinte qu'1x) |
|---|---|---|
| Crevettes Moules Anchois Maquereau Sardine Haddock Truite arc-en-ciel | Canada, Islande, Norvège Aucun poisson provenant de CHINE | Eau douce : Anguille Brème Carpe Brochet Dorade Silure Mer : Espadon Lotte Raie Thon Flétan |

Brack © *1

- Sur la semaine, alterner 1 poisson blanc avec 1 poissons gras.
- S'il est conservé, le mettre dans du verre ; minéraux et acides gras y seront préservés/conservés.
- Les mariner pour démultiplier leurs vertus et limiter l'apparition de substances nocives – citron, herbes, épices au choix.
- Les cuisiner dans pyrex, porcelaine à feu, verre, wok ou à la plancha.
- Pas en papillote, plutôt à la vapeur, à l'étouffée, au four, au cuit-vapeur ou poêlés rapidement.
- Au barbecue, la graisse ne doit pas tomber dans les braises.
- La friture détruit une grande partie des oméga 3, d'autant plus si la température est élevée.

Œufs

- Choisir ceux dont le numéro de référence commence par « 0 » ou « 1 » ; cela limitera les risques même si l'on sait que lorsque les poules gambadent dans le vert, elles trépigent beaucoup plus les déjections qu'on retrouve en plus grande quantité sur les coquilles.
- Dans les 1^{ers} prix se retrouve un nombre non négligeable de contaminants. Et de plus les œufs sont pondus par de pauvres poules élevées en batterie, shootées aux antibiotiques et autres médicaments.
- Si vous pouvez vous payer le Label Rouge et Bio, ce serait le must ; sinon le label Bleu Blanc Cœur serait également l'assurance d'un produit respecté.
- Une consommation de 3 plats d'œufs par semaine est un bon compromis, sauf si le taux de cholestérol est trop élevé.
- Au petit-déjeuner, ils garantissent un rassasiement jusqu'au déjeuner.
- Au réfrigérateur, ne les conserver que dans des contenants en verre ; pas de carton effritable et pollué, ni de plastique non alimentaire (phtalates migrent).
- Penser à faire maison les crèmes, sauces et vinaigrettes d'accompagnement.

Viandes

La parfaite combinaison des 8 protéines essentielles ainsi que leur richesse en vitamine B12 et fer, en font des atouts majeurs et indéniables. *A&E-8

- Consommer 1 Viande rouge et 1 (ou 2) Viandes blanches par semaine afin d'assurer des apports recommandés par les scientifiques de nouvelle génération.
- S'approvisionner auprès d'un artisan local qui sera en conformité avec les exigences réglementaires et dont la réputation est bien ancrée.
- Label Rouge et Bio assurent goût et qualité. Comme on n'en consomme qu' 1 à 2 fois par semaine, il est plus aisé de se les payer sous ces labels.
- Fuir les volailles 1^{er} prix.
- Préparer soi-même hachis et tartares, à partir d'un morceau entier de viande et en toute dernière minute avant de les manger.
- Méfiance quant aux charcuteries à petits prix en raison de la présence de nitrites, antioxydants, conservateurs, arômes de fumage ou d'extraits végétaux soi-disant naturels mais riches en nitrates.
- Eviter les plats « tout prêt ». Garder en mémoire ; les trajets difficiles à garantir, l'origine quasi introuvable même en lisant scrupuleusement l'étiquette descriptive et le risque d'entourloupe volontaire des industriels.
- Les préparations « Saveurs du Monde », si alléchantes, sont fabriquées selon des normes locales. Se rappeler que beaucoup de substances interdites en France ou Europe sont permises ailleurs (pesticides, additifs).

* Protéines végétales, alternative au « Tout Animal »

° Algues : que du Bio. Si vous ne les connaissez pas encore, introduisez-les dans un 1^{er} temps en condiment, décoration, dans une préparation avec des légumes et céréales que vous appréciez déjà.

° Soja/Tofu : il y a tellement de variétés (souvent transgéniques) qu'il est difficile de connaître l'origine des graines de base. Autre bémol pour le soja en général, il reste un aliment œstrogène-like, donc à limiter car les phytoestrogènes peuvent perturber l'équilibre hormonal. Conclusion, maximum 1 (à 2) steak de soja ou tofu par semaine *55

° Miso – Tempeh – Shoyu – Tamari – Natto : toute une déclinaison de protéines communément classées sous « d'origine asiatique » en vente un peu partout. Le tempeh apporte 18 g de protéines contre seulement 8 g dans le tofu, qui lui est le plus digeste. A l'achat, moins ils seront cuisinés, accommodés, moins le risque d'acheter un produit toxique sera grand. Là encore, penser épices, herbes et condiments dont vous connaissez l'origine.

° Les autres protéines végétales étant les céréales et légumes secs exposés dans les rubriques précédentes.

- La **supplémentation en vitamine B12** (ampoules) est recommandée si l'on ne mange que des protéines végétales. Demandez de temps en temps une analyse biologique à votre médecin ou faite-la faire directement en laboratoire car elle est libre de prescription.

- En raison de leur richesse en purines, ces aliments restent déconseillés dans les cas de maladies rhumatismales
- En raison de la présence de trypsine - inhibiteur d'enzymes - leur digestibilité est moins bonne.

✿ Laitages, Fromages

Il y en a pour tous les goûts et toutes les convictions ethniques. De plus, la bataille faisant rage - vache ou pas vache - assurer ses arrières en alternant vache - chèvre / brebis - et pourquoi pas végétal, semble le meilleur compromis. Les fromages font partie de la culture française, alors ne nous en privons pas. Ravitaillons nous plutôt auprès d'un fromager qui connaît tout de ses produits ou parmi les grandes marques.

Le choix des laitages se fera selon ses préférences ou mieux, en les préparant soi-même dans des pots en verre. Les dernières révélations concernant la diffusion des phtalates dans les laitages nous y invite fortement.

Vérifier l'étiquette et l'origine des produits de chèvre et brebis car ils sont tellement plébiscités qu'on doit être d'autant plus vigilant que certains producteurs sont prêt à enfreindre la législation.

Remarque positive concernant les laits végétaux, à savoir les laits de riz, de quinoa, de châtaigne, d'amande, de coco (ce dernier contient davantage d'acides gras saturés) ; ces laits étant moins riches en calcium, ils sont de plus en plus souvent enrichis en calcium.

✿ Huile - Epices - Sucre

Et maintenant on ajoute quoi à tous ces aliments si amoureuxment choisis.

Huile

L'huile d'olive reste un incontournable pour la santé. Son choix mérite précisions et ses cousines (colza, pépins de raisin...), de faire partie de nos placards. Choisir une huile 1^{ère} pression à froid ; toutes les autres sont déconseillées car chauffées et bricolées (solvants) pour les rendre plus belles, plus claires.

- A chaud : on privilégie l'huile d'olive plutôt que tournesol ou coco qui sont moins équilibrées en oméga.
- A froid : huile de colza, olive, pépins de raisin, noix, lin, selon ses goûts et leur mariage avec les aliments cuisinés. Attention à la DLC de l'huile de lin qui est très courte (à peine 3 mois) et à sa conservation à l'abri de la lumière.

Alterner les huiles reste le bon compromis. Par exemple :

- 1 huile d'olive 1^{ère} pression à froid d'origine (vierge de toute autre opération)
- et 1 huile de colza pour son apport avantageux en oméga 3.

Les huiles type Isio 4 ® sont parfaites par contre, les margarines enrichies en soi-disant « super stérols », n'ont jamais démontré leur intérêt. *A&E-8

Beurre

Attention à choisir un beurre et rien d'autre. Du beurre c'est rien d'autre que :

82% de matières grasses de lait, 16% d'eau, 2% de matière sèche.

Préférence pour le « beurre extra fin » ou « beurre de baratte ». Tous les autres termes ne veulent rien dire. Pire, en étant allégés ils seront bourrés d'eau, d'additifs, d'arômes tels E471-476-466 (perturbateurs endocriniens et intestinal).

Vinaigre et moutarde

Juste faire attention pour les personnes sensibles/allergiques aux sulfites.

Conserves

Que des conserves en verre, mais il reste encore la composition floue des couvercles métallique plus ou moins traités avec des résines d'époxy ou de plastique.

Les conserves en boites non fabriquées en France sont à ce jour encore tapissées d'un vernis BPA. Cf. asef-asso [*A&E-8](#)



Epices - Herbes - Cornichons

- Méfiance lors de l'achat des épices chez le méditerranéen du coin ou dans un souk en vacances. Les choisir en grains entiers et que dans des emballages blancs ou bruns, ou dans du verre.

- Acheter les herbes fraîches et les conserver au congélateur. Penser à les cultiver soi-même dans des pots sur le balcon.

- Cornichons et aliments fermentés à acheter d'origine France et en bocaux. Stocker le tout à l'abri de la lumière, au sec et si possible au frais. Ne jamais les laisser dans un quelconque emballage plastique : que dans verre et céramique.

- Sel gris de mer (toujours le meilleur), non raffiné et stocké en bocal de verre. Mais se rappeler que si l'on mange très salé, il va falloir que les reins l'éliminent et qu'au passage il y aura une grande perte urinaire de calcium.



Sucre

- Choisir du sucre blanc ou brun, ou mieux, du sucre de coco qui entre 4 fois moins vite dans le sang.

- Courir vite et loin dès qu'on repère des aliments sucrés avec un des termes suivants : dextrose, fructose, glucose, galactose, maltose, mélasse, sirop de x.

- Si vous cultivez vous-même la stévia©, 1 feuille peut remplacer le sucre dans les boissons. La plupart des stévia© industrielles sont traficotées, cultivées/boostées 24h/24 à la lumière artificielle etc.

Miel - Confiture - Chocolat - Arômes

- Le miel : que celui de l'apiculteur local.
Ceux originaires de Chine, des Pays de l'Est, d'Espagne, d'Amérique du Sud sont tous frauduleux. Ils sont à base de sucres de maïs, de blé ou de riz, bien moins chers pour l'industriel ; sans compter les additifs toxiques.
- La confiture : si vous ne la faites pas vous-même, optez pour des versions « extra » de grandes marques.
- Le chocolat : « pur beurre de cacao ». Sur l'étiquette le 1^{er} ingrédient doit être celui de la fève broyée.
- La pâte à tartiner : jamais de sous marques. [Recette en fin d'ouvrage.](#)
- Arômes : que le terme « arôme naturel » sans rien de plus.

Surgelés

Que des aliments premiers. Pas besoin de s'inquiéter quant à l'emballage plastique, les phtalates ne risquent pas de diffuser au froid.
Par contre, pour décongeler les surgelés, il est conseillé de les sortir de leur sachet ou emballage plastique, de les mettre dans du verre, de la céramique ou de les cuisiner de suite.

✱ On boit quoi dans quoi ?

L'eau

Pierre Rabhi, dans son livre « L'eau que nous sommes - carnet d'alerte », interpelle par des phrases toutes simples ^{*47}

“Vous êtes et nous sommes de l'eau”

“Notre rapport à cette précieuse ressource doit changer”

Tout le long de son livre il dialogue avec de multiples intervenants sur l'eau et révèle des informations occultées par trop de professionnels. Elles sont trop nombreuses pour être exposées ici, cependant retenons juste une image qui résumerait assez bien son travail :

“En France il y a 73,3% des pesticides les plus qualifiés dans les eaux de surfaces et 53,3% de pesticides dans les eaux souterraines (données recueillies auprès de la FP2E qui gère les services des eaux en France)... FP2E qui dit « c'est tellement différent de ce qu'on connaît qu'il faut nous laisser le temps d'expérimenter »”. Tout est dit !

Puis il énonce techniques polluantes, comportements humains et industriels à modifier dès aujourd'hui etc...etc... pour conclure “Les multinationales ont une pratique prédatrice mais le principal scandale est l'incapacité des collectivités locales à exercer leur devoir de contrôle”.

L'eau du robinet reste cependant un bon choix. Seule précaution, la dépolluer de ses éventuels métaux grâce à une technique toute simple et peu coûteuse. Avant

de la boire, penser à la laisser 24h dans une carafe en verre, au fond de laquelle on jette quelques billes en céramique ou des cristaux de roche. *A&E-8

Toutes les autres techniques de filtration d'eau ont des inconvénients

- l'osmoseur sous l'évier déminéralise totalement l'eau (on parle même de risque d'autisme),

- la carafe filtrante, avec son prix de revient plutôt élevé : 0,04€/l contre 0,003€ pour l'eau du robinet et 0,030/40€ l'eau en bouteille. Elle retire avantageusement le chlore et le plomb à condition de veiller à changer le filtre dans les temps, sinon c'est un bouillon de culture. A savoir que le chlore disparaît pareillement en laissant tout simplement l'eau du robinet 1h au réfrigérateur.

L'eau potable doit avoir un taux de nitrates <10 mg et pesticides <0,5 µg/l. On trouve la composition de l'eau de sa ville ou de sa région sur le site www.eaupotable.santé.gouv.fr.

Les eaux en bouteille ne devraient pas être réutilisées ni laissées au soleil, les phtalates et toxines diffusant davantage encore.

Choisir des eaux peu minéralisées dont le taux de résidus secs (ou extrait sec) soit < 500 voire 250 mg/l. Réserver les eaux très minéralisées pour des cures étant donné qu'elles sont plus acidifiantes pour l'organisme ; exemple en cas de manque momentané de calcium ou magnésium.

Café

Investir dans une machine à café qui broie les grains de café serait le must. Les cafés les plus pollués sont les cafés solubles ou décaféinés et la composition de la majorité des autres cafés moulus n'est jamais assurée. Fraichement moulu et passé au filtre non blanchi (ou papier coton, ou métal) est déjà un bon début.

Thé

Le faire à partir de feuilles de thé. Limiter l'usage des sachets quelqu'en soit l'origine (les sachets en provenance d'Inde étant les plus contaminés).

Jus

Faire ses jus soi-même en les passant à l'extracteur reste la formule la plus respectueuse des antioxydants des fruits et légumes.

Vin et bière

Privilégier les vins Bio et ceux sans sulfites.

Les bières allemandes sont protégées par un degré de pureté imposé par le « Reinheitsgebot » qui garanti que la bière ne contient que du houblon, du malt et de l'eau.

Tout le reste

Devrait rester dans la gamme des gourmandises ; que ce soit les barres chocolatées, viennoiseries, biscuits, confiseries ou charcuteries.

* Labels

Il n'y a que peu de labels reconnus et réglementés.

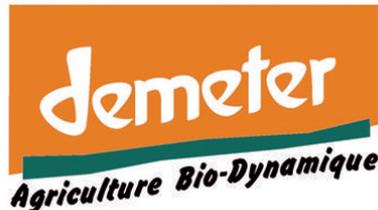
Le label Rouge



Les labels Bio



NATURE &
PROGRES



Le Non Bio

Pour ceux qui ne veulent pas investir dans le tout Bio, il existe tout de même une bonne alternative à l'industrie traditionnelle et jugée toxique : l'agriculture raisonnée. Quelques bémols tout de même. Aux commissions de base organisant les règles et les procès, siègent aussi des représentants tels que celui de Monsanto. Leurs stratégies de ces grands groupes ne sont plus à démontrer ; nos agriculteurs risquent d'être étourdis, aveuglés par leurs belles promesses... sans compter ce que Madame Christine Lagarde a fait voter lorsqu'elle était avocate chez Baker & McKenzie, cabinet dont un des clients était Monsanto : le vote de la loi autorisant 0,9% d'OGM dans les produits, Bio inclus.

En France l'association Kokopelli lutte pour la libéralisation des semences et l'augmentation de la biodiversité (www.kokopelli-semences.fr). A suivre !

Attention aux termes divers et variés qui sonnent joli à l'oreille d'un gourmet mais qui ne sont que des termes publicitaires

Ex : « produit en France » ne veut rien dire de plus qu'assemblé en France.

2° Dans quels contenants et avec quels ustensiles ?

Etant donné que les normes de migration paraissent insuffisantes à beaucoup de nos scientifiques, il vaut mieux être méfiant et choisir des valeurs sûres.

On peut se débarrasser assez rapidement des contenants toxiques ou douteux en les recyclant pour un usage autre qu'alimentaire (cave, grenier, placards, jardinage...). Ils deviendront des contenants ou boîtes de rangement de tout ce qui traîne – boîte à couture, objets de table – et rappel, à froid rien ne sera intoxiqué.

* Contenants de base

Verre - Céramique - Inox

Ces trois matériaux de base sont sans risque, que ce soit pour le choix des couverts, ustensiles de cuisine ou contenants alimentaires. Ils sont plus lourds, plus volumineux et plus fragiles pour certains, mais les fabricants s'attèlent à les rendre de plus en plus esthétiques et pratiques.

Les moules en silicone ou certains ustensiles tels que la Marie-Louise®, peuvent être utilisés à froid. Dès qu'on atteint 70°C, il y a risque de migration. Choisir la version 100% silicone platinum si vous y tenez pour vos entrées et desserts élaborés dans des moules siliconés.



* Pour la cuisson

Verre - Fonte - Inox 18/10 - Terre vernissée - Pyrex® - Emailé



Il vaut mieux mettre un filet d'huile que de se servir de casseroles ou poêles avec revêtement antiadhésif. Les dérivés fluorés (PTFE et PFOA) sont des perturbateurs endocriniens avérés dès qu'on les chauffe.

Pour la céramique, vérifier qu'il n'y ait pas de couche plastifiante et attention au plomb pouvant être présent dans les plats artisanaux.

Quant à la composition des nouveautés, méfiance, car la réponse des industriels est tellement floue : « secret industriel » étant leur seule réponse.

Il y a cependant quelques marques fabriquant d'ingénieux ustensiles qui préservent la qualité des aliments et limitent la fuite des nutriments.



- Cuiseur vapeur électrique SeB® et autocuiseur sous pression SeB®
- Cuit-vapeur de Marion pour l'inox
- Marque Evergreen d'Aubecq® pour la céramique

- Nutricook®, cocotte en céramique - gamme Flame® chez Emile Henry Le Creuset®
- Baeckeoffe, Römertopf.

- Blender, robot, bouilloire : vérifier que le bol soit bien sans BPA. Pareil pour les douilles, cuves, pichets, bacs réfrigérés « BPA free ». Plastique  possible.

- Dans le micro-ondes : réchauffer dans du verre ou entre 2 assiettes. Ne pas utiliser de film étirable, le gras absorbant les phtalates. Et rester à distance.

- Pierrade : encore quelques doutes de fabrication.

- Plancha : en inox ou en acier émaillé.

- Wok : en acier carbone qui se culotte avec des huiles.

- Barbecue : choisir ceux dont les grilles peuvent être positionnées à la verticale.

Pas d'aluminium, ni d'anciens cuivres ou revêtements en étain ou nickel.



✱ Tissus - Lin - Coton

Ils sont intéressants aussi bien pour le transport lors des achats de matières premières en vrac : moins lourds que les bocaux en verre et pas besoin de vider les bocaux contenant encore un peu de denrées.



En bref, plastiques : quels comportements adapter ?

Pour limiter les risques liés à l'utilisation des plastiques, voici quelques recommandations générales.

- Pour les usages alimentaires, évitez les plastiques des catégories 1 (PET), 3 (P 6 (polystyrène) et 7 (autres, notamment le polycarbonate). Privilégiez plutôt les plastiques catégories 2, 4 et 5.
- Ne mettez pas de liquide chaud dans des bouteilles en plastique.
- Évitez de réchauffer des contenants en plastique au four à micro-ondes, même si le pictogramme « peut passer au micro-onde » figure sur le produit.
- Ne passez pas les films alimentaires au four à micro-ondes et évitez de les mettre en contact avec des aliments surtout lorsqu'ils sont gras.
- Idéalement, remplacez le plastique par des matériaux inertes (verre, Inox...) et privilégiez les produits avec moins d'emballages.

| Je remplace | par | |
|--|-----|---|
|  | → |  |
| Bouteilles en plastique | | Bouteilles en verre |
|  | → |  |
| Vaisselle jetable | | Vraie vaisselle |
|  | → |  |
| Sacs congélation | | Boîtes de congélation en verre |

C. Levesque aux Ed. Leducs©

4^{ème} Partie

Le SAVOIR - FAIRE

Et maintenant on se fait plaisir et on déguste
puisque c'est bon pour notre santé

Et maintenant on harmonise tout cela avec du fait maison

*Fermentation pour faire yaourts, pains et bocaux
Germination des graines et légumineuses
Techniques à se réapproprier
Modes de cuisson préconisées*

Fermentation

Le principe

Elle était en son temps une technique de conservation mais aujourd'hui elle est surtout devenue notre alliée dans la régénération et l'entretien de notre microbiote ; c'est l'histoire des **probiotiques naturels**.

Essentiellement de 2 types ;

- fermentation lactique pour les laitages et les légumes, qui transforme les sucres en acide lactique grâce aux bactéries.
- fermentation alcoolique pour le pain, qui transforme les sucres en alcool et gaz carbonique qui fait lever le pain.

Faire ses Yaourts

La préparation peut se faire à l'aide d'une levure en poudre achetée ou, plus simplement, à partir d'un yaourt qui plait, entier, bifidus, à la grecque, de brebis... Au bout de 5 - 6 fabrications il est conseillé de prendre un nouveau yaourt ou de la levure.



Ingrédients : 1 yaourt entier de préférence
2 c. à soupe de lait écrémé en poudre
1 litre de lait ½ écrémé ou entier
(l'écrémé ne prend pas bien)

Technique :

Commencer par mélanger le yaourt, le lait en poudre et un peu de lait. Ajouter ensuite le reste du litre de lait. Mettre la préparation dans les pots en verre et on laisse étuver toute une nuit (ou 12h) dans la yaourtière ou dans un four préchauffé puis éteint. Surtout ne pas les bouger durant ces 12h.

Au matin on met les couvercles et quelques heures au réfrigérateur.

Egalement applicable aux laits végétaux.

Faire ses bocaux de légumes fermentés

Le principe

Les bactéries lactiques à la surface se multiplient et acidifient le milieu, empêchant la putréfaction. A pH 4 elles sont ensuite elles-mêmes inhibées et l'aliment se stabilise. Les conditions sont l'absence d'oxygène, la présence de sel entre 0,5 et 1,5%, une température entre 18 et 22°C pendant 2 jours, puis à 15°C durant quelques semaines.

A personnaliser selon ses envies, ses restes de légumes ou ses préférences du moment.

Technique et ingrédients

Faire bouillir l'eau avant de la laisser tiédir.

Ajouter 2 c. à café de sel de mer (gris Bio) - en gros 10g de sel/kg de légumes.

Couper les légumes en lamelles (ou autre forme au choix) puis les tasser en les compressant à l'aide d'un pilon

Couvrir avec l'eau tiédie et salée en immergeant totalement les légumes. Fermer.

Laisser reposer 2 à 3 semaines avant de consommer.

La fermentation est terminée lorsqu'on ne voit plus de bulles à la surface.



Faire son pain au levain



Ingrédients : 500 g de farine T65 Bio
25 g de levain (ou 150 g de levain maison)
10 g de sel
330 ml (ou que 300 selon la météo et la température ambiante)

Technique :

Mélanger farine, levain, sel et 250 ml d'eau dans un robot vitesse 1 durant 5 min. Puis incorporer le reste de l'eau en 3 étapes successives, en laissant le robot tourner, compter en tout 20 min de pétrissage. Augmenter ensuite la puissance du robot sur 2 puis aller jusqu'à 4 durant 3 min. La pâte doit se décoller du fond du bol de pétrissage. La pâte doit être souple et élastique.

Couvrir avec un torchon et laisser reposer 40 min.

Pétrir à la main pour faire dégonfler, puis étaler et taper, remettre en boule.

Laisser une nouvelle fois reposer 1 h.

Idéalement cette étape est à refaire plusieurs fois.

Laisser reposer au réfrigérateur durant 8 h serait encore mieux.

Préchauffer le four à 230°C (ou 250 si l'on l'aime bien cuit).

Poser la boule sur du papier sulfurisé disposé au fond d'une cocotte.

Scarifier la miche à l'aide d'une lame de rasoir, dont 1 coup profond au milieu. Couvrir la cocotte avant d'enfourner.

Cuire 10 min à 250°C, puis 30min à 230°C.

Sortir de la cocotte. Tapoter, ça doit sonner creux.

Dernier tour de chauffe au four, sans cocotte, durant 10 min.

Germination



La germination optimise la teneur en eau (de 10-15% on passe à 70-80%), en vitamines avec jusqu'à 50% de plus de vitamine C, B2, B5, B6 (un peu - pour les autres vit B), en protéines (parfois 20%), on double certains acides aminés tels la lysine, et les minéraux sont mieux assimilés. Seule contrainte les hydrater tous les jours.

Le principe

Une germination requiert des conditions ; air, lumière et chaleur.

Dans un 1^{er} temps on lance un trempage qui a pour fonction d'induire une prégermination et l'élimination des possibles substances toxiques.

Ingrédients

Lentilles, pois chiche, fève, fenugrec moutarde, cresson, radis, luzerne, blé, sésame, seigle, avoine, riz complet, millet, haricots mung ...

Graines, céréales et légumes secs seront ainsi garantis sans additifs ni conservateurs.

Technique

Tout se passe à température ambiante et en 3 à 8 jours selon ses préférences.

° 1^{er} jour – enclencher la prégermination en laissant les graines 1 jour dans un bocal en verre avec un peu d'eau. Couvrir avec un tulle de gaze maintenue avec un élastique. Plutôt à l'ombre, un peu comme dans la nature, sous terre.



° Le lendemain – vider l'eau et rincer. Poser le bocal légèrement incliné à environ 45°, renversé sur un égouttoir, afin que l'eau ne stagne pas. Certains préconisent deux voire trois rinçages quotidiens.

° Poursuivre ainsi, jour après jour, rinçage et égouttage en position inclinée en veillant toujours à incliner le bocal.

Le temps de germination sera personnalisable, au choix entre 3 et 8 jours.

° Mettre les graines germées dans un bocal fermé. Elle se conservent plusieurs jours au réfrigérateur. On peut de suite redémarrer la prochaine production.

Déshydratation

Le principe

Déshydrater fruits ou légumes afin de les grignoter en nomades en collations, lors de randonnées ou de les rajouter dans des recettes, dans des risottos ou des potages. Ils se conservent plusieurs mois. Ils peuvent être réhydratés en les laissant tremper quelques heures dans de l'eau.

L'investissement dans un déshydrateur électrique est vite rentabilisé quand on observe le prix des fruits et légumes séchés achetés. Conseil, achetez également des feuilles de papier spéciales pour déshydrateur ; elles sont réutilisables et évitent un nettoyage pénible.



Technique

Couper fruits ou légumes en petits morceaux ou mieux, en fines lamelles. Ces dernières étant plus fines, la déshydratation seront nettement plus courte et moins énergivore. Les poser sur les feuilles que l'on aura pris soin de découper afin que l'air pulsé, par le haut ou le bas, puisse circuler facilement (pas besoin si air pulsé latéralement).

L'extracteur de jus

Il sait faire des jus de fruits et de légumes mais aussi des beurres oléagineux, des glaces ou de fines purées pour verrines ou bébés. Robuste et facile d'entretien, de plus en plus de foyers se l'offrent.

Le principe



Le broyage s'effectuant à faible vitesse, il rend les aliments plus digestes qu'une centrifugeuse. L'extracteur sépare mieux le jus et les résidus secs (résidus inutilisables pour un autre usage). Le jus contient 3 à 4 fois plus de vitamines et minéraux que celui de la centrifugeuse.

Technique

Laver les fruits et légumes et découper les plus gros en morceaux.

Conseils d'hygiène de lavage : mettre un peu de bicarbonate de soude dans les mains avant de laver et frotter fruits et légumes.

On les achète sur des sites de vente en ligne, des salons culinaires ou dans des magasins bio ou écolo.

Deux extracteurs sont privilégiés : Hurom Versapers® et Manuel Z-Star®.

Quelques associations classiques

Pour avoir du peps ; Pomme + Carottes + Gingembre

Pour détox ; Pomme + Citron + herbe ou graines germées au choix

Pour un coup de frais ; Concombre + Mélisse + eau gazeuse.

Moulin à Café

Ne pas le jeter ou retrouver celui de mamie car il permet de faire de réelles économies. On pourra broyer pour zéro coût des aliments achetés entiers, de belle qualité et moins chers que ceux broyés prêt à l'emploi – holistique respecté.

- On se paye des grains d'un bon café, moins cher que le moulu classique.
- On fait ses poudres d'amandes ou de noisettes - qu'on peut d'ailleurs torréfier avant de les moulin afin de changer un peu le parfum.
- On peut moulin toutes les céréales entières (lin, sésame...) - céréales contenant ainsi davantage de minéraux que les versions industrielles.

Torréfier

La torrification permet de varier les plaisirs gustatifs ou d'écosser plus facilement certains oléagineux comme noisettes, fèves.

Les plus plébiscités gustativement sont : amande, noisette, sésame, millet, graines de courge et de sarrasin, et certaines épices comme coriandre ou cumin.

Technique

Deux techniques possibles ;

- celle au four quelques minutes (préchauffage énergivore), hyper facile mais plus onéreuse,
- celle qui consiste à poêler quelques dizaines de secondes dans une poêle en fer en remuant constamment sans faire fumer.

A consommer dans la semaine car les aliments rancissent plus vite, n'ayant aucun conservateur ni additif de technologie.

Laits végétaux maison

Technique

Débuter par une nuit de trempage des céréales ou graines choisies, dans de l'eau ; technique qui permet entre autre un épluchage plus facile le lendemain (ex. amandes).

Passer les aliments au mixeur ou blender – la Rolls serait Vitamix® - avec un peu d'eau. Filtrer par une passoire fine ou tapissée d'une étamine.

- Le chouchou du moment, le **lait d'amande**, est simple à réaliser.

150 g d'amandes - trempées durant 12h, puis égouttées et émondées - sont mixées longuement dans un blender - 3 à 5 min – dans 1 litre d'eau.

- La réalisation du lait de riz est considéré comme étant plus difficile car, sans additifs, il n'est pas facile d'obtenir la texture et l'onctuosité des laits de riz industriels. La meilleure solutions est de le composer à partir de riz cru (et non pas cuit car gélatineux). Il est mis à tremper toute une nuit, puis passé au blender puissant durant 5 minutes, On réalise ainsi 1 litre de lait avec seulement 80 g du riz de son choix, ce qui représente un avantage financier indéniable sur le pack de lait de riz acheté. Il se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.

Modes de cuisson préconisées pour les aliments de base

| Mode cuisson | Légumes | Céréales - Légumineuses | Viandes - poissons œufs |
|-----------------|---|--|---|
| A l'étouffée | Tous légumes | | Bœuf mode Plats régionaux |
| A l'autocuiseur | Plutôt légumes racines | | |
| A l'eau | Tous | Toutes les graines: riz, millet, blé, orge, épeautre, sarrasin, quinoa, polenta Pâtes, flocons, boulgour Toutes les légumineuses | Viandes en pot-au-feu Poissons au court-bouillon Œufs coques, pochés |
| A la vapeur | Tous | Riz, flocons, couscous Tofu, tempeh Légumineuses | Tous les poissons |
| A la poêle | Tous avec un peu d'huile | Crêpes Galettes Tofu, tempeh | Viandes à griller Poissons à griller Œufs au plat ou en omelette |
| Au four | Tous les légumes en gratins ou farcis | Pain, pizza, tourtes Galettes Pâtisseries | Viandes à griller Poissons à griller Au Römertopf En tajine En papillotes mais sans alu |
| Wok | Tous avec un peu d'huile et veiller à ne pas avoir de fumée | Galettes Tofu, tempeh Si précuites on peut les ajouter aux légumes | Viandes et poissons plutôt en lamelles pour éviter les fumées |
| Barbecue | Tous | | Viandes et poissons, marinés de préférence Neutraliser avec légumes et fruits |

RECETTES plaisir

Une ébauche de petit-déjeuner

- Pâte à tartiner
- Muesli maison
- Muesli aux graines de Chia
- Budwig de Kousmine
- Miam
- Porridge grillé à la poire
- Millet aux figues rôties
- Brioche au levain
- Confiture de fruits secs
- Blinis au sarrasin

Un plat d'ici et d'ailleurs, froid ou chaud

Italie, Grèce, Liban, Asie, Amérique latine et France

- Salade Paimpol
- Salades de haricots cannellini aux tomates séchées, anchois et thon
- Salade de lentilles Haddock
- Salade de riz, haricots et noix de Pécan
- Salade de petit épeautre
- Taboulé Liban
- Nouilles de sarrasin aux calamars, sésame et gingembre
- Tagliatelles au Pesto façon probiotiques
- Mijoté indien de potiron
- Chili végétarien de Californie
- Petit salé aux lentilles
- Moussaka sans friture
- Paëlla légère au riz complet
- Poêlée de champignons, graines, œufs et truite fumée
- Choucroute de la mer

Diner's Club

- Soupe épicée de carottes et amandes fumées
- Soupe de châtaignes et potimarron
- Salade de haricots verts, noix de cajou et magret de canard fumés
- Salade de mâche, foies de volaille, noisettes et cranberries
- Risotto nouveau de crozets au poisson

- Quinoa à la Cantonaise, œufs, crevettes et petits pois
- Tomates farcies boulgour, olives et chèvre frais
- Tarte au roquefort, mascarpone, oignons et noix
- Tarte champignons et parmesan
- Tarte Rustique carottes, ricotta et curcuma
- Quiche lorraine légère
- Pizza d'épeautre au chèvre
- Poêlée de champignons au saumon fumé et œufs pochés
- Wok de légumes craquants
- Galettes épicées de carottes

Un rêve de dessert

- Tarte au citron et coco
- Tarte rustique aux fraises cuites inspirée de ©Jean-François Piège
- Tartare de fraises, pistache et émietté de biscuits aux amandes
- Tarte Mangue, caramel et beurre salé
- Tarte aux abricots et romarin
- Muffins
- Yaourt maison au gingembre et chocolat
- Crumble aux pommes et cranberries
- Au thé
- Xx
- Xx
- Xx
-

Un nuage de détente

- Barres de céréales
- Granola
- Pain d'épice moelleux de seigle
- Barres céréales et fruits (abricots)
- Brownies aux noix et poires séchées

Condiments & probiotiques naturels

- Kéfir
- Pickles
- Levain maison
- Pesto



REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Biblio – Livres

- Brack, « Dépolluez votre graisse interne : Perturbatrice de l'intestin et du cerveau Docteur Michel Brack, Docteur Arnaud Cocaul ». . [1]
- I. Doumenc, « J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti ! ». [2]
- C. Aubert, *Fabuleuses légumineuses : 140 recettes traditionnelles*. Mens: Terre Vivante Editions, 2009. [3]
- Y. Aury, *Graines germées l'alimentation vivante*. Croissy-sur-Seine: Anagramme éditions, 2008. [4]
- B. Biteau, *Paysan résistant !* Fayard, 2018. [5]
- N. Boisseau, *Le ménage au naturel*. Paris: Alternatives, 2015. [6]
- C. Brusset, *Vous êtes fous d'avalier ça ! Un industriel de l'agro-alimentaire dénonce*. Paris: FLAMMARION, 2015. [7]
- C. Brusset, *Et maintenant, on mange quoi ? : Un ancien trader de l'agro-alimentaire vous aide à faire les bons choix*. Paris: FLAMMARION, 2018. [8]
- Campbell, *L'enquête Campbell de Professeur T. Colin Campbell (2013) Broché*. . [9]
- P. Chavanne, *Bisphenol A, Sel d'aluminium*. Monaco: Alpen éditions, 2014. [10]
- D. L. Chevallier et C. Aubert, *Le guide anti-toxique de la grossesse*. Paris: Marabout, 2016. [11]
- L. Chevallier et C. Aubert, *Alors, on mange quoi ?* Le Livre de Poche, 2017. [12]
- J.-P. Coffe, *Arrêtons de manger de la merde !* Paris: J'ai lu, 2015. [13]
- Collectif, *Nettoyer sa maison au naturel - Pour en finir avec les produits toxiques*. Paris: Larousse, 2013. [14]
- Collectif, *Le Bon Choix au supermarché - Nouvelle édition, 4e édition*. Vergèze: Thierry Souccar, 2016. [15]
- Collectif, A. Denans, et J. Narbonne, *Le Nouveau guide des additifs - Ceux qui sont sûrs, ceux qui ne le sont pas*. Vergèze: Thierry Souccar, 2017. [16]
- W. Dab, *Santé et environnement*, 4e édition. Paris: PRESSES UNIVERSITAIRES DE FRANCE - PUF, 2012. [17]
- D. L. Dadd, *Alerte aux produits toxiques : Manuel de survie en milieu nocif*. Arles: ACTES SUD, 2012. [18]
- D. Dekarz, *La Permaculture au jardin mois par mois*. Terran Editions, 2019. [19]
- F. Denhez et P. Légasse, *Le Bio : Au risque de se perdre*. Buchet-Chastel, 2018. [20]
- A. Dufour, *Ma bible de l'alimentation santé : Les grands principes de la cuisine santé, les aliments à privilégier et à mettre le plus souvent possible dans votre assiette !* LEDUC.S, 2019. [21]
- [22]

- A. Dufour, C. Garnier, et M. Borrel, *Le grand livre des protéines végétales*. LEDUC.S, 2016. [23]
- G. Enders, *Le charme discret de l'intestin : Tout sur un organe mal aimé*, Édition revue et augmentée. Actes Sud, 2017. [24]
- A. Fardet, *Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai*. Thierry Souccar, 2017. [25]
- C. sans plastique France, A. M. Soto, et J. Muncke, *Pas de plastique dans nos assiettes ! : Des perturbateurs endocriniens à la cantine*. Détour, 2018. [26]
- R. Frély, *Le guide des additifs alimentaires*. Valladolid: Larousse, 2014. [27]
- E. Godart, *La Psychanalyse va-t-elle disparaître ? : Psychopathologie de la vie hypermoderne*. Albin Michel, 2018. [28]
- C. Gouget, *Additifs alimentaires danger !*, 2014^e-15^e éd. Chariot d'Or, 2014. [29]
- D. P. Halimi, *La Grande détox: Comment éviter les poisons du quotidien ?* Calmann-Lévy, 2015. [30]
- C. H. Halpern, *Malbouffe, polluants, additifs... Tout ce qu'on nous fait avaler: Le guide pour mieux consommer*. Albin Michel, 2016. [31]
- M. Jobert et F. Veillerette, *Perturbateurs Endocriniens*. Paris: BUCHET CHASTEL, 2015. [32]
- K. Jonker, C. Rio, D. Mischlich, G. Daveau, et B. Couderc, *Savez-vous goûter... les légumes secs ?*, 1^{re} éd. Rennes: Presses de l'EHESP, 2017. [33]
- D. Khayat, *Le Vrai Régime anticancer*. Paris: Odile Jacob, 2012. [34]
- D. Lannes, *Nash*. Paris: FLAMMARION, 2018. [35]
- LaNutrition.fr, *Bon et Sain au supermarché – 101 recettes rapides et saines avec les 200 meilleurs produits du supermarché*. Vergèze: Thierry Souccar, 2018. [36]
- C. Levesque, *Le grand livre antitoxique : Perturbateurs endocriniens, additifs alimentaires, pesticides... Se protéger de tous les poisons du quotidien*. Paris: LEDUC.S, 2017. [37]
- Lhoste et Tristram, *La Grande (Sur-) Bouffe. pour en Finir avec le Gaspillage Alimentaire*. Paris: Rue de l'échiquier, 2012. [38]
- C. Madani et L. Rouvrais, *Les céréales c'est trop bon !* Genève; Paris: Minerva, 2009. [39]
- T. MARX et G. BOEUF, *La Stratégie de la libellule*. Paris: Cherche Midi, 2018. [40]
- E. MENTHEOUR, *Et son arrêtait d'empoisonner nos enfants*. Solar, 2017. [41]
- J. Narbonne, *Sang pour sang toxique*. Vergeze (Gard): Thierry Souccar, 2010. [42]
- Q. Pasquessone et D. Amar-Constantini, *Aliments fermentés*. Larousse, 2016. [43]
- P. G. Perlemuter, *Les pouvoirs cachés du foie : Gagnez des années de vie en bonne santé !* Flammarion/Versilio, 2018. [44]
- D. D. Perlmutter, *L'intestin au secours du cerveau*. Paris: Marabout, 2016. [45]
- A. Pezone, *In Cucina: Mes plus belles recettes italiennes*. Vanves: Hachette Pratique, 2017. [46]
- J. PIERRARD, *Exit les toxiques: Mon programme hypotoxique pour dépolluer son organisme*. Vanves: Marabout, 2018. [47]
- P. Rabhi et J. Duquesne, *L'eau que nous sommes*. Paris: Presses du Châtelet, 2018. [48]
- P. Riveccio et T. Morfin, *Ma bible anti-perturbateurs endocriniens : Le guide le plus complet pour se protéger des toxiques au quotidien !* LEDUC.S, 2017.

| | |
|--|------|
| J. de Rosnay, <i>Je cherche à comprendre : Les codes cachés de la nature</i> . Paris: LES LIENS QUI LIBERENT EDITIONS, 2016. | [49] |
| J. de Rosnay, <i>La symphonie du vivant : Comment l'épigénétique va changer votre vie</i> . Liens qui libèrent, 2018. | [50] |
| G.-E. Séralini, <i>Nous pouvons nous dépolluer !</i> , 2e édition. Paris: Josette Lyon, 2010. | [51] |
| V. Urman, <i>La Révolution épigénétique</i> . Paris: Albin Michel, 2018. | [52] |
| F. Vargas, <i>L'Humanité en péril - Virons de bord, toute !</i> FLAMMARION, 2019. | [53] |
| B. Vigot-Lagandré, <i>Céréales et graines de santé: 80 recettes pour se faire du bien</i> . Larousse, 2017. | [54] |
| J. Vitaux, <i>Au risque de manger</i> . Paris: PRESSES UNIVERSITAIRES DE FRANCE - PUF, 2015. | [55] |
| J.-P. Willem, <i>Pollutions et santé - Faire face à toutes les pollutions et les enrayer</i> . Escalquens: Dangles, 2017. | [56] |
| P. Wohlleben, « La Vie secrète des arbres ». . | [57] |

BIBLIO – Articles & Etudes

✚ Chapitre 1

- ° Bommarito PP, Martin E & Fry RC - Epigenomics mars 2017 - « Affects of prénatal exposure to endocrine disruptors and toxic metals on the fetal epigenome »
- ° Changeux J Pierre – Proceeding in the National Academy of Sciences oct 1973 « A thery of the epigenesis of neuronal networks by sélective stabilization of synapses »
- ° Coska Antoine B & Szyf Moshe « Epigenetic side effects of common parmacenticals ; u potential new field in médecine and pharmacology »
- ° Herb Brian R, Wohlschin Florian, Hansen Kasper D, Aryee Martin J, Langmead Ben, Irizarry Raphael, Amdan GuoV & Feinberg Andrew P – Nature neurosciences 16/9/2012 – « Reversible switching between epigenetics states in honeybee behavioral subcastes »
- ° Kirkpatrick Bayley – What is epigenetics 6/8/2014 – « Epigenetic tags on serotonin transporter gene linked to stress »
- ° Meeran Syed M, Ahmed Amiya & Tollefsbol Trygve O – Clinical Epigenetics 18/9/2010 – « Epigenetic targets of bioactive dietary compnents for cancer prévention and therapy »

✚ Chapitre 2

- ° Solberg S L, Terragni L et Granheim S I – Etude 2016 – « Public Health Nutrition 19 »
- ° Que Choisir – Janvier 2019 – « Quand l'agroalimentaire complete »
- ° Ministry of Health of Brazil – « Guide des recommandations nutritionnelles brésiliennes de 2014 »
- ° Scrinis G – Australie for Nutritionism 2013 – « The Science and Politics of Dietary Advide »

- ° Van Zanten H H E, Meerburg B G, Bikker P, Herrero H, De Boer I J M, - Animal 10 de 2016 – « The rôle of livestock in a sustainable diet : a land-use perspective »
- ° Fardet A & Boirie Y, - Nutrition et Endocrinologie 12 de 2014 – « Une approche holistique pour étudier les maladies chroniques et métaboliques dérégulés associés »
- ° Monro J, Mishra S, Redman C, Somerfield S & Ng J – Food and Nutrition 2016 –« Vegetable dietary fibres made with minimal processing improve health – related faecal parameters in a valid rat model »
- ° Vitaglione P, Napolitano A, & Fogliano V – Trends in Food Science and Technology 2008 – « Cereal dietary fibre: a natural functional ingredient to deliver phenolic compounds into the gut ».

Chapitre 3

- ° Barbier Gilbert – au nom de l'office parleur d'évaluation des choix scientifiques et technologiques 2010/2011
- ° Bonnefoy Sylvie – au nom de la mission commune d'information sur les pesticides 10/10/2012
- ° Inserm – Expertise collective « Pesticides et effets sur la sante – juin 2013 » et « Reproduction et environnement 2011 »
- ° Sultan Charles – Montpellier 2012 – « Etude substances cancérogènes, mutagènes et toxiques pour la reproduction
- ° Stevenson J – The Lancet 6 sept 2007 – « Food additives and hyperactive behaviour in 3 year old and 8/9 year old children in the community »
- ° Larson L C – Journal of the National Cancer Institute – « processed meat consumption and stomach cancer risk : a méta-analysis »
- ° Englund-Ogge – Journal of Clinical Nutrition sept 2012 – « Association between intake of artificially sweetened and sugar beverages and preterm delivery : a large prospective cohort study »
- ° Carriere M et Jugan M L – Bulletin de veille scientifique Nov 2010 – « Nanoparticules produites intentionnellement : dangers et risques sanitaires »
- ° Gaiser Birgit K – Toxicological Sciences oct 2012 – « Afsst citant les perturbateurs et le trafic cellulaire des nanoparticules ».

Chapitre 4

- ° Moss Michel – plusieurs publications dont « Sucre sel et matières grasses »
- ° Brownell Kelly – Professeur d'Université Yale E U – plusieurs publications santé et alimentation.

Chapitre 5

- ° 60 Millions de consommateurs - Hors série mai/juin 2016 –« Entretien sa maison au naturel »

- ° Madigano J and al – Occ. Environ. Medecine 2010 – « Air, pollutio,, obesity, genes and cellular adhésion molécules »
- ° Centre Cancer de Lyon - En ligne - www.cancer-environnement.fr/274-Per.end.ce.aspx
- ° En ligne : www.ineris.fr/substitution-bpa/fr/FAQ
- ° En ligne : www.santé.gouv.fr/qualité-de-l-eau-potable.html
- ° En ligne : www.stephanehorel.fr
- ° En ligne : passeurdes sciences.blog.lemonde.fr
- ° Rapports de OMS-PNUE – état de l'air, extraits choisis concernant les pesticides et perturbateurs endocriniens
- ° Mechnikov Ilya biographical 29 janv 2015 sur www.nobelprize.org/nobel_prizes/medecine/laureates/1908/menikov-bio;html
- ° Szymanski H and al- Aliment Pharmacol Ther. 23, janv. 2006 – Treatment of Acute Infections Diarrhoea in Infants and Children with a Mixture of Three Lactobacillus Strains »
- ° Alzheimer Association – 2012 – « Alzheimer's Disease Facts and Figures sur www.alz.org/downloads/facts_figures_2012.pdf

Chapitre 6

- ° Mechnikov Ilya – « L'immunité dans les maladies infectieuses en 1901 » sur www.nobelprize.org/nobel_prizes/medecine/laureates/1908
- ° Bested A C and al. – « Intestinal Microbiota, Probiotics and Mental Health : from Metchnikov to Modern Advances : Part III »
- ° Yang H and al – Journal Immunol Aout 2010 – « Obesity increases the production of proinflammatory médiation from adipose Tissue T. Cells : implications for Systemic Inflammation and Insulin Resistance »
- ° Dr Dominguez_Bello Maria Gloria – chercheuse à l'Université de N.Y. – plusieurs publications en ligne sur le sujet

Chapitre 7

- ° Stevenson J - The Lancet 6 sept 2017 – Food additives and hyperactive behaviour in 3 year old and 8/9 year old children in the community »
- ° Larson L C – Journal of the National Cancer Institute aout 2006 – « Processed meat consumption and stomach cancer risk : a méta-analysis »

Chapitre 8

- ° Université de Newcastle – British Journal of Nutrition 2016 – sur

<https://medicalxpress.com/news/2016-02-differences-non-organic-meat.html>

° Harcombe Z , Baker J C – Journal of Biological Sciences, vol 14 from 2014 – « Plants stérols lower cholestérol, but increase risk for coronary heart disease

° Asef-Asso en ligne : www.asef-asso.fr/notre-santé/mon-alimentation/notre-enquete-sur-les-bisphénols-2016/

° Et : www.endocrine.org/news-room/current-press-releases/expure-to-bpa-substitut-bps-multiplies-breast-cancer-cells

° Et : www.generations-futures.fr/le20/12/2012 + exposition aux pesticides et pertur. end. Du 20/3/2013

Chapitre 9

SITES internet

Actu environnement

Additifs alimentaires

AFSSA - réseau

Agir pour la planète

Agriculture Gouv - technologies dans l'alimentation

AMAP

ANSES

Association Génération Future

BA-BA du biocontrôle, jardinage

Banque alimentaire - cuisine

Cancer environnement

Codex alimentaires

Combat Monsanto

Consoglobe

DGAE & DGAL & DGCCRF & EAT

Eau potable

ECHA

EFSA - Europe

EWG - Foodnews

Flamme verte

IARC - Circ

INRA

INRS - ipubli - perturbateurs endocriniens

Institut du goût

Jardiniers de Tournefeuille

La Nutrition.fr - bien comprendre les nutriments

La Ruche

L'emballage écologique - synthèse aluminium

Leduc.force

Ma maison ma santé

Mes courses pour la planète

Ministère de l'agriculture

Ministère de l'écologie

Ministère de l'environnement

Observatoire des aliments
Observatoire des pesticides
OQAI - qualité de l'air intérieur
Prévention maison
Pubmed.gov
RAFFA - Grand ménage
REACH - règlement
Réduisons nos déchets
Slow food
Toxnet.gov
UFCQC - cosmétiques
Veille NANOS