

## « On nous empoisonne ! »

Pour en savoir plus, voici quelques extraits du livre que je vous conseille vivement de lire en entier, car il est réellement indispensable de savoir comment « On nous empoisonne ! » de C. et L. Clergeaud aux éditions Equilibres.

### LE LAIT

Choisir son lait n'est pas toujours facile. Cet aliment n'est pas soumis à l'obligation de faire figurer, sur son emballage, sa composition. Pourtant, il serait intéressant pour chacun, de connaître sa provenance et les additifs pouvant lui être ajoutés.

Ainsi le texte ci-dessous emprunté à A. Roig est significatif sur la qualité possible du produit mis en vente « Les laits provenant d'animaux tuberculeux et les laits renfermant des bacilles tuberculeux peuvent être utilisés pour la consommation de l'homme et des animaux, soit nature, soit sous forme de produits dérivés, après chauffage destiné à détruire les bacilles tuberculeux. Toutefois, les laits provenant des animaux atteints de tuberculose avancée du poumon, de tuberculose de l'intestin, de la mamelle ou de l'utérus ne peuvent être utilisés. »

Un seul lait doit provenir de vaches reconnues non tuberculeuses : le lait cru. Sans aller aussi loin, il est utile de signaler que les fourrages fournis aux vaches renferment généralement des résidus plus ou moins élevés de pesticides. Ces résidus se retrouvent dans le lait. Malheureusement, aucune dose minimale n'est fixée... donc pas de contrôle dans ce domaine. De plus, l'emploi d'ocytocine – hormone – est autorisé en tant que stimulant de la lactation.

Le lait est ensuite présenté au consommateur sous différentes formes ... avec plus ou moins d'additifs.

- *Les laits de conserve* : sont autorisés des stabilisants (phosphates, polyphosphates et orthophosphates), des acidifiants (citrate de sodium ou de potassium, carbonate acide de sodium ou de potassium) et du chlorure de calcium.
- *Les laits déshydratés* : nous retrouvons les additifs énumérés ci-dessus, auxquels sont ajoutés des anti-oxygène (acide ascorbique et ascorbate de sodium) et des émulsifiants (lécithines).
- *Les laits fermentés aromatisés et laits aromatisés*. L'utilisation de nombreux colorants est autorisée : curcumine, lactoflavine, riboflavine, cochenille, etc.
- *Les laits gélifiés et laits aromatisés* : aux colorants cités ci-dessus, vous pouvez ajouter des épaississants (alginates, agar-agar, gomme adragante, gomme arabique, pectines et carboxyméthylcellulose) et des amidons modifiés.
- *Les laits cacao* : additifs identiques à ceux cités ci-dessus ... sauf les colorants, bien sûr.
- *Les laits destinés à la fabrication des fromages et du beurre* : il leur est généralement ajouté du carbonate de sodium ou du bicarbonate de sodium. Ce sont des correcteurs d'acidité.

La commercialisation du lait s'entoure donc d'une chimie plus ou moins complexe et inconnue du grand public. Le plus simple est donc d'acheter du lait cru.

## **LES BANANES**

Ces fruits, achetés dans la presque totalité des magasins d'alimentation sont cueillis verts et transportés par bateaux, dans des chambres où la température n'excède pas 12°.

Les bananes proviennent de bananeraies traitées chimiquement et notamment au moyen du HCH (hexachlorocyclohexane). Celui-ci est interdit en usage agricole sur le sol métropolitain. Avant leur départ, les fruits sont plongés dans des bains de Thiabendazole agrémentés de tensioactifs et antimoussants. Sont également utilisées les pulvérisations ou bains d'Imazalil et nitrate d'Imazalil. Ainsi, et seulement ainsi, les bananes peuvent supporter sans dommages un voyage de plusieurs semaines.

A son arrivée, la banane ne peut être livrée verte au consommateur. Elle est alors entreposée en mûrisserie et soumise à l'action simultanée de la chaleur (chaude et humide) et du gaz éthylène (pur ou associé à de l'azote). Ce dernier a la propriété de favoriser la pigmentation jaune de la peau.

La banane ainsi mûrie reste très indigeste. La lente transformation de l'amidon en sucres assimilables n'a pas eu lieu. Et nous ne parlerons pas des résidus de produits chimiques qui, ayant traversé la peau, viennent souiller le fruit.

Evitez d'en donner trop souvent aux enfants

Bien plus saines sont les bananes sèches ou les fruits cueillis suivant l'expression « tournant vert » et transportés par avion, mais aussi plus rares ! Ces dernières ont toutes les qualités des bananes mûries sur l'arbre (elles ne renferment plus d'amidon, mais des sucres naturels), sans avoir subi les traitements de conservation. Ainsi consommée, la banane est un aliment énergétique et sain que nous recommandons à tous.

## **LE SUCRE BLANC**

Le sucre blanc passe par diverses manipulations, dont le résultat est l'élimination de tous les éléments nutritifs du végétal original, la canne à sucre ou la betterave sucrière. Pour cela, on assiste successivement :

- à une neutralisation des acides organiques par utilisation de chaux éteinte.  
- à une défécation ou clarification du sirop. Cette dernière opération est menée à bien par l'un des deux procédés décrits ci-dessous :

- Procédé CALCO-CARBONIQUE : Chauffage, rechauffage du jus sucré puis carbonisation par barbotage d'anhydride carbonique. Après filtrage sous pression, sulfitation par adjonction d'anhydride sulfureux. Enfin, bouillissage ayant pour but de décomposer les bisulfites qui pourraient encore exister.

- Procédé TEATINI : nécessite moins de chaux, mais l'anhydride carbonique est remplacé par l'anhydride sulfureux.

Le jus est ensuite mis à décanter avant d'être soumis à :

- une décoloration au sulfoxylate de sodium ou au noir animal en grains.  
- un raffinage –le sirop décoloré est clarifié au moyen de terres activées ou de noir animal, puis déshydraté par chauffage avec emploi d'alcool isopropylique, acétate de sodium, etc.  
- et un azurage – dernière opération qui consiste à ajouter du bleu anthraquinonique au sucre afin de lui donner cette belle couleur blanche.

Pouvons-nous encore considérer ce produit comme un aliment ? Certes non et ceci pour diverses raisons :

- . C'est un produit chimiquement pur, lavé de tout constituant nutritif (vitamines, sels minéraux, etc.)
- . les produits utilisés pour le raffinage sont toxiques Il en reste des traces dans le produit final.
- . ce sucre blanc est décalcifiant et cariogène.
- . Il fournit des calories totalement vides.
- . Le sucre blanc fait grossir, constipe, accroît l'appétit et rend dépendant comme le tabac ou l'alcool. C'est une drogue.

Conclusion : le remplacer par du sucre roux ou encore mieux du sucre brut. Ces sucres sont vivants, anticarie et reminéralisants ... tout le contraire du sucre blanc.

### **LES BONBONS ET LES CONFISERIES**

Véritables poisons pour l'être humain de par leurs compositions, outre l'inévitable sucre blanc raffiné, bourreau de notre émail dentaire, le sirop de glucose, le sirop de sucre mélassé, glucose, dextrose, gélatine de bœuf, amidons modifiés, lait écrémé sucré, lait en poudre, protéines de lait, farine, graisses animales hydrogénées, fécule de maïs, huiles végétales raffinées et hydrogénées, sirop de maïs, conservateurs (acide sorbique, sorbate de potassium et calcium) antioxygènes (acide ascorbique), émulsifiants (lécithine mono et diglycérides d'acides gras ainsi que leurs esters lactiques, sucroesters, sucroglycérides, etc.), épaississants (alginates, agar-agar, carraghénanes, gomme adragante, gomme arabique, pectine), stabilisants (sorbitol, glycérol), acidifiants (acides lactique, citrique et tartrique, lactates de sodium, de potassium et de calcium, citrates de sodium et de potassium, tartrate acide de potassium, etc.), colorants (la liste est fort longue aussi ne citerons-nous que le caramel, le noir brillant BN, le vert acide brillant BS), arômes artificiels (acétate d'amyle pour le goût banane, l'éthyl maltol pour la fraise, l'acétate de butyle et l'acétoïne pour le goût fruité, etc.).

Pas étonnant que les dents puissent fondre en même temps que le sucre !

### **LES CREMES GLACEES**

Quel régal de déguster une glace ou une crème glacée dès l'arrivée du printemps. Faites « maison », elles ne présentent que peu d'inconvénients (à condition de ne pas en abuser bien sûr) si ce n'est quelques petits désordres digestifs. Pour les glaces industrielles, il en est tout autrement et l'on serait toutefois tenté de commander une glace...parfum « additif ».

Jugez-en vous-même ; ces différents produits peuvent se côtoyer :

- Emulsifiants : mono et diglycérides d'acides gras (E471), esters acétiques, lactiques, citriques, des mono et diglycérides d'acides gras (E472a, b et c).
- Epaississants et gélifiants : alginate de sodium (E401), alginate de potassium (E402), alginate d'ammonium (E403), agar-agar (E406), carraghénanes (E407), farine de graines de caroube (E410), gomme arabique (E414), gomme xanthane (E415), pectine (E440), pectine amidée, carboxyméthylcellulose (E466).

La plupart des gélifiants cités ci-dessus proviennent des algues. Ils sont réputés pour n'avoir aucune toxicité...ce que nous ignorons, c'est la façon dont ils sont extraits.

Le E466 aurait comme effet de ralentir le transit intestinal et d'augmenter le taux de graisse dans les selles.

- Stabilisants : orthophosphates de calcium (E341). A côté de ce stabilisant : des traces de polyphosphates, triphosphates, orthophosphates de sodium, orthophosphates de potassium peuvent venir souiller votre crème glacée. Ces derniers sont utilisés pour la fabrication de certains émulsifiants comme les carraghénanes, pectines et alginates.

Le phosphore qu'ils contiennent pourrait perturber l'équilibre calcium-phosphore.

Des études complémentaires ont été demandées.

- Bien sûr des colorants : leur nombre est si élevé que nous n'en citerons, pour mémoire, que quelques uns : curcumine (E100), jaune de quinoléine (E104), jaune orangé S (E110), cochenille (E120), azorubine (E122), etc....

Nombreux sont ces produits interdits aux asthmatiques et aux allergiques.

- Et des arômes artificiels : en dehors de l'action nocive de certains additifs, les glaces et crèmes glacées peuvent être cause de nombreuses intoxications (décongélation-recongélation) par staphylocoques. Les principaux signes sont diarrhées et vomissements avec absence de fièvre.

## **LES BOISSONS GAZEUSES A BASE DE COLA**

Nous faisons ici une place tout à fait spéciale à ces « boissons à base de cola ». Véritables drogues, elles agressent le système nerveux des nombreux enfants qui les consomment régulièrement.

A l'origine de ces boissons, une simple tisane de feuilles de cocaier et de noix de kola, mise au point par John Pemberton en 1866 à Atlanta... Cette « infusion » n'était déjà pas à mettre dans toutes les « bouches » : les feuilles de cocaier renferment des alcaloïdes dont la cocaïne, - stupéfiant du système nerveux - et les noix de kola sont riches en excitants tels que caféine et théobromine. Pour tonifier encore ce breuvage, de la caféine, de l'acide phosphorique (encore un excitant ; il a la propriété de perturber la sensibilité fonctionnelle normale du cerveau) et des acides fluorique et benzoïque pour la conservation sont ajoutés. Ces différents constituants (et en particulier la synergie cocaïne + caféine + acide phosphorique) font de cette boisson, et par l'accoutumance dont elle est responsable, une véritable drogue.

Plus on boit, plus on a envie de boire, etc.

Le résultat est un gaspillage insensé des réserves énergétiques de l'enfant par une excitation factice.

Le revers de la médaille : fatigue et altération du système nerveux. Les dents et le système digestif ne sont pas épargnés

Un conseil : Là encore, seuls les jus de fruits naturels sont à conseiller aux enfants... comme aux adultes.

## **LES BOISSONS GAZEUSES ET LES SODAS**

Pétillantes et colorées, elles font la joie des enfants auxquels on les donne sans méfiance.

Il faut savoir que ces limonades, boissons gazeuses et sodas sont de véritables cocktails de produits chimiques et n'ont de boissons que le nom. Du saccharose, du maltose et du glucose peuvent les sucrer (et maintenant l'Aspartam), des acides lactiques, tartriques ou citriques sont utilisés comme acidifiants, des acides sulfuriques, sorbiques ou benzoïques (ce dernier attaque l'émail des dents) assurent la conservation, l'acide ascorbique prévient l'oxydation. Le tout est gazéifié au moyen d'anhydride carbonique (cause de certaines dilatations de l'estomac), etc.

**JE VOUS LAISSE LE PLAISIR DE DECOUVRIR VOUS-MEME LES FROMAGES, CHARCUTERIES, CHOCOLAT, CAFE, VINS, etc., qui se trouvent mentionnés dans le livre de C. et L. Clergeaud « ON...NOUS EMPOISONNE », titre tout à fait adéquat. Je vous en recommande vivement la lecture.**

### **Important !**

- ❑ Choisir des aliments naturels, sans additifs suspects ou dangereux pour la santé
- ❑ Bien lire les étiquettes énumérant les composants du produit
- ❑ Ne pas confondre son estomac avec une poubelle et surtout
- ❑ Savoir que le capital santé de nos enfants est entre nos mains et que nous sommes responsables de leur alimentation.

La plupart du temps, nous sommes de simples parents sans aucune formation diététique . Ces problèmes alimentaires sont issus de la vie moderne, car il y a 50 ans, le problème ne se posait pas ; les produits étaient quasiment à l'état naturel. Maintenant, trois quarts des produits sont transformés.

Il est donc urgent que les parents, devant un problème de santé ou un déséquilibre nerveux comportemental de leurs enfants, prennent conscience que la nourriture est souvent responsable, malgré ses beaux emballages colorés et son bon goût artificiel.

*Faire le mieux pour nos enfants n'est pas une contrainte, nous leur mettons bien les chaussures adaptées à leurs pieds pour qu'ils puissent bien courir, pourquoi pas de la bonne nourriture pour qu'ils puissent bien grandir avec le sourire ...*