

HARO SUR LES PESTICIDES, COLORANTS ET PRODUITS CHIMIQUES...

VIVE LE **BIO!**

De nos jours, l'offre dans le domaine alimentaire est devenue illimitée! Mais, ne serait-ce pas justement l'un des facteurs de notre perte? De plus en plus de scientifiques se penchent sur notre assiette pour essayer d'établir un lien entre ce que l'on mange et les maladies dont on souffre. Banco! La "malbouffe" serait en partie responsable d'un tiers des cancers et provoquerait cinquante fois plus de morts que les accidents de la route. **En cause, les aliments industriels souvent trop sucrés, trop salés, trop gras et, surtout, bourrés de produits chimiques.**

LA PRÉVENTION EST DANS L'ASSIETTE!

«Que ton aliment soit ton premier remède», disait Hippocrate, il y a près de 2500 ans. Sans aller jusqu'à affirmer que tel ou tel aliment peut guérir, misons plutôt sur la prévention en prenant de bonnes habitudes alimentaires. Il y a plus de dix ans déjà, le World Cancer Research Fund (WCRF) avait conclu qu'une alimentation saine et équilibrée

pouvait permettre d'éviter environ 3 millions de cas de cancer dans le monde par an! Une autre étude plus récente confirme ces recommandations et propose ses "dix commandements", dont voici les principaux: limiter la viande rouge, éviter la charcuterie, augmenter la ration de fruits et légumes, pratiquer 30 minutes d'exercice physique par jour et essayer de rester mince, car

l'obésité est un des facteurs aggravants des cancers.

TROP DE SUCRE, TROP DE SEL!

Depuis un siècle, notre consommation de **sucré** a été multipliée par dix. Or, l'excès favorise certaines pathologies. Cet ingrédient est présent partout dans notre nourriture; de manière évidente dans les pâtisseries, biscuits et autres boissons industrielles, mais également là où on l'attend le moins, comme, par exemple "caché" dans des conserves de maïs, dans le jambon, la mayonnaise et le ketchup! L'Organisation Mondiale de la Santé conseille de ne pas dépasser la dose de 50 g de sucre par jour. C'est l'équivalent de 400 g de fruits et environ 3 produits laitiers sucrés. Idem pour le **sel**. Évitez les mélanges de cacahuètes salées aux apéritifs et surtout ayez la main légère sur la salière. Un abus de sel affecte la tension artérielle et participe à la rétention d'eau dans l'organisme d'où jambes lourdes et cellulite. Outre le sucre et le sel, les aliments industriels sont "boostés"





aux **arômes artificiels** et aux **conservateurs chimiques**. L'industrie agroalimentaire a recours à quelque 350 additifs qui, bien qu'ils soient autorisés, ne sont pas sans conséquence sur l'organisme. Sans parler des emballages en plastique dont les composants peuvent migrer vers les aliments qu'ils enveloppent...

Voici quelques recommandations pour manger plus sain. Évitez d'offrir des biscuits et sucreries industriels aux enfants, préférez les gâteaux faits maison. Si vous devez acheter des produits industriels, scrutez la liste des ingrédients. Si l'huile hydrogénée ou partiellement hydrogénée entre dans leur composition, laissez tomber! Cette huile de palme ou de maïs bon marché à laquelle de l'hydrogène est injecté pour la rendre solide est censée rendre plus croustillants les biscuits, les frites et autres pâtes industrielles. Elle est mise en cause dans la prolifération des cancers tels que ceux du sein et de la prostate. Certains pays comme le Danemark en ont interdit l'utilisation.

EXIT LES PESTICIDES

Depuis des dizaines d'années, pour que fruits et légumes poussent plus rapidement et qu'ils aient un aspect plus harmonieux, on a misé sur les engrais et les pesticides. C'est maintenant que l'on commence à se rendre compte des méfaits de ces produits sur la santé; ils sont connus pour être cancérigènes et susceptibles de perturber le système hormonal. Préférer donc les produits issus de l'agriculture biologique, cultivés sans engrais chimiques, pesticides ou OGM. De plus, les éléments les plus riches en fibres, vitamines et autres antioxydants naturels se trouvent dans la peau des fruits. Or, un fruit traité doit être impérativement lavé, voir épluché;



À VOS FOURCHETTES! PRÉVENEZ LES MALADIES

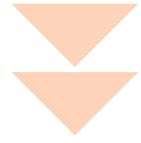
- **Le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquent chez l'homme d'âge mûr. Pour mettre toutes les chances de votre côté, privilégiez les aliments riches en lycopène et en sélénium; buvez du thé vert, consommez de la tomate, du foie, des crustacés... et faites du sport!**
- **Le cancer du côlon-rectum est celui qui progresse le plus avec près d'un million de nouveaux cas par an dans le monde. Coupables: la viande et les charcuteries; à éviter donc ou, du moins, à réduire considérablement. Préférer les fruits et les légumes notamment dans la famille des crucifères (chou, brocoli...)**
- **Dans le cas du cancer de l'estomac, c'est incontestablement le sel qui est le grand responsable. Les aliments salés comme les charcuteries sont à bannir. Parmi les fruits, privilégier les agrumes alors que dans le panier de légumes ce sont les poireaux et les oignons qui ont l'effet le plus protecteur.**
- **Le cancer du poumon: faut-il le répéter? Il faut arrêter de fumer! Les végétaux frais sont à privilégier pour leurs caroténoïdes à l'effet bénéfique.**
- **Le cancer le plus fréquent chez les femmes est le cancer du sein. Il est en augmentation partout dans le monde. Mais les Japonaises sont nettement moins touchées que les autres. Le thé vert serait un des éléments protecteurs. Autre facteur bénéfique serait l'allaitement prolongé. Autrement, on se lâche sur les fruits et légumes mais aussi sur les aliments riches en oméga 3 tels que sardine, saumon, maquereau...**

il perd ainsi la majeure partie de ses bienfaits. Une étude européenne menée par la Quality Low Input Food Project en 2007 montre que les fruits et légumes bio contiennent jusqu'à 40% de vitamines de plus que ceux issus de l'agriculture traditionnelle. Pour la viande, les œufs et les produits laitiers bio, les animaux sont exclusivement nourris avec des aliments

bio ou de l'herbe et sont soignés par phyto ou homéopathie. Exit les traitements antibiotiques donc qui risquent de se retrouver dans notre assiette!

À VOS ÉTIQUETTES! INGRÉDIENTS À ÉVITER

- **L'huile de palme:** ce n'est pas cher, ça n'a pas de goût et elle est partout! Dans ►



LA COSMÉTIQUE AUSSI

Sans aller jusqu'à se limiter aux marques de cosmétiques bio, il suffit d'identifier les actifs nocifs présents dans les produits cosmétiques ou faire le bon choix. Lisez attentivement la liste des ingrédients et bannissez tout produit qui arbore les ingrédients suivants: toute la famille des parabens (ethylparaben, methylparaben...) qui sont des agents de conservation. Les phénoxyéthanol, les colorants, mais aussi et surtout le sel d'aluminium dans les déodorants! Tournez-vous donc vers des marques bio comme Sanoflore et Nuxe Bio qui bénéficient du label "cosmebio" ou alors des marques qui misent sur le naturel comme Caudalie qui, sans être bio, exclut complètement de ses produits les parabens, phénoxyéthanol, colorants et ingrédients d'origine animale.

JEAN-MARC RÉTY

Haro sur les colorations chimiques

«Mon but? Redonner une parure aux femmes!», s'exclame Jean-Marc Réty, coiffeur visagiste, l'un des deux seuls spécialistes en couleurs 100% végétales et bio en France.

Quels sont les méfaits des colorations chimiques?

Plusieurs études ont prouvé que les produits chimiques sont des facteurs aggravants notamment dans la survenue de cancers. La plupart des marques de coloration n'utilisent plus d'ammoniaque depuis longtemps! Cela dit, on utilise toujours l'eau oxygénée qui est également nocive; mais on va l'appeler "oxydant", "révélateur" ou encore "activateur"... Ce produit est très agressif pour le cheveu mais également pour le cuir chevelu et même pour l'organisme puisqu'il pénètre dans le corps via les pores. Il faut savoir que dès que vous avez un colorant contenant deux produits qu'il faut mélanger, celui-ci contient forcément un "activateur chimique"!

Et le henné dans tout ça?

C'est l'une des 40 plantes avec lesquelles je travaille. Mais attention, il y a des hennés "trafiqués"! Ils contiennent de l'acétate, de l'aluminium, du fer... Par exemple, un henné de couleur noire n'existe pas à l'état naturel; il contient forcément d'autres additifs.

Une raison principale pour passer aux colorations bio végétales?...

On a eu les résultats de l'institut médico-légal de Strasbourg et de Paris depuis deux ans: on a constaté que le taux de toxines dans le cerveau des femmes qui font de la couleur chimique a considérablement augmenté en dix ans. Je crois que les gens sont de plus en plus conscients des méfaits des produits chimiques!

- les tablettes de chocolat, les sauces, pains et biscuits industriels, mais aussi dans les biscuits apéritifs et la mayonnaise. Cette huile contient des acides gras saturés qui font augmenter le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

■ **Les parabens:** déjà interdit en Australie,

ce conservateur est non seulement jugé cancérigène mais également perturbateur du système hormonal. On le trouve dans les produits de beauté mais également dans les aliments industriels tels que biscuits apéritifs, confiseries, pâtes à tartes, charcuteries... (sur les étiquettes,

les parabens sont reconnaissables à leurs codes: E214 à E219).

■ **Les arômes artificiels:** comme leur nom l'indique, ils sont artificiels! Par exemple, l'arôme de noix de coco est obtenu industriellement à partir du développement d'un champignon. Quant à l'arôme fraise, il est obtenu par l'intermédiaire d'une bactérie ou de copeaux de bois... charmant! Parfois, ce sont des molécules de synthèse concoctées en laboratoire qui donnent le goût. Ces arômes ont le tort d'agir sur le cerveau comme un leurre qui perturbe le sentiment de satiété et pousse à manger plus...

■ **Les colorants:** là, les soupçons sont plus lourds. Ces colorants de synthèse seraient responsables d'allergies alimentaires, voir de cancers et sont également en cause dans le syndrome d'hyperactivité des enfants. Certains de ces colorants (E110, E124, E104) sont déjà interdits aux États-Unis (sur les étiquettes, ils sont reconnaissables à leurs codes: tous les E1...).

■ **Les huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées:** elles contiennent du mauvais gras qui s'attaque aux artères!

R.C.