



3 ADDITIFS ALIMENTAIRES à éviter

Nous savons que notre corps, notre état d'esprit, notre énergie et nos émotions sont intimement influencés par ce que nous consommons et les nutriments contenus dans les aliments que nous ingérons. Voilà donc l'argument parfait pour nous inciter à lire les étiquettes et faire de meilleurs choix en matière d'alimentation.

Par **DOMINIQUE PARADIS**

Dans notre monde moderne, la majorité des aliments sont transformés, déshydratés, congelés, colorés, texturés puis emballés, cannés ou ensachés, et ce, pour en optimiser les ventes et faire en sorte que nous ayons envie, visuellement et «gustativement», de les consommer. La visée de l'industrialisation alimentaire est d'assurer des ventes et des profits, bien au-delà de la santé des consommateurs. Découvrez donc en rafale trois additifs alimentaires fortement utilisés dans l'industrie; aucune intention de vous alarmer, simplement de vous informer et de vous inciter à faire des choix les plus santé possible, pour vous et votre famille.

QU'EST-CE QU'UN ADDITIF ALIMENTAIRE?

En fait, il faut d'abord savoir que bon nombre d'aliments contiennent plus d'additifs que d'éléments nutritifs. Bien que ceux-ci soient individuellement considérés sans danger pour la population, les Canadiens n'ont aucune idée de la quantité de ces agents consommés dans une journée. C'est donc l'accumulation de ceux-ci qui devient dommageable pour notre santé globale puisque ces additifs ne sont pas moléculairement reconnus par le corps. Ainsi, à moins de subir une détoxification adaptée, ces agents demeurent dans le sang, les organes et les tissus; cause probable des nombreux troubles de santé que nous constatons aujourd'hui dans notre société. La modernisation alimentaire nous aura peut-être facilité la vie, mais finalement, à quel prix?

Selon le Gouvernement du Canada, un additif alimentaire est «toute substance chimique ajoutée à un aliment lors de la préparation ou avant l'entreposage, et qui s'intègre à celui-ci ou en modifie les caractéristiques pour l'obtention de l'effet technique désiré». Ce qui confirme clairement que c'est un ajout industriel et que le fruit ou le légume par exemple est soumis à un traitement pour des raisons bien spécifiques. Dans la majorité des cas, l'objectif est d'en augmenter la durée de conservation et d'en optimiser l'apparence. On peut entre autres penser aux agents colorants qui donnent l'impression que l'aliment est sain ou frais ou encore aux édulcorants

«La modernisation alimentaire nous aura peut-être facilité la vie, mais finalement, à quel prix?»

qui sucent les aliments sans toutefois en changer la valeur calorique. Dans ce dernier cas, ce n'est pas parce qu'on évite les calories que l'agent remplaçant est bon pour la santé. L'un des meilleurs exemples est l'aspartame, cet édulcorant de synthèse controversé, qui se retrouve dans bon nombre d'aliments industrialisés et qui s'avère un précurseur du cancer du sein.

«Certaines données suggèrent que de fortes doses de BHT pourraient simuler l'œstrogène, l'hormone sexuelle femelle primaire, ainsi qu'empêcher l'expression des hormones sexuelles mâles, ce qui entraînerait des effets néfastes en matière de reproduction.»

« C'est donc l'accumulation d'additifs qui devient dommageable pour notre santé globale puisque ceux-ci ne sont pas moléculairement reconnus par le corps. »



1— NITRITES ET NITRATES

Les nitrites et les nitrates sont utilisés dans les charcuteries et les produits céréaliers pour éviter la prolifération des micro-organismes. Leurs impacts négatifs sur notre santé sont toujours une question de quantité consommée. Bien que Santé Canada ait imposé des quantités maximales de consommation quotidienne, le Canadien moyen n'a toutefois aucune idée de la quantité qu'il consomme. Les nitrites et les nitrates sont absorbés presque en totalité par l'intestin, ce qui prédispose davantage aux infections gastro-intestinales, aux maux de ventre, aux crampes ou aux symptômes du colon irritable. Et plus inquiétant encore, ceux-ci peuvent être la cause d'une oxydation de l'hémoglobine, réduisant ainsi l'oxygénation cellulaire. Sachant que la régénérescence cellulaire nécessite des protéines et de l'oxygène, la consommation de ces additifs augmente le taux de radicaux libres et accélère du coup le processus de vieillissement organique.

N'oublions pas que dans une journée, nous ne mangeons pas qu'un seul repas et qu'il est presque impossible de déterminer la quantité d'additifs alimentaires consommée quotidiennement.

2— BHA & BHT

Le BHA et le BHT (Butylhydroxyanisole et Butylhydroxytoluène) sont définitivement considérés comme des agents toxiques selon la fondation David Suzuki. Ce sont en fait des antioxydants synthétiques utilisés dans de nombreux produits cosmétiques et comme agents de conservation alimentaire. Selon la Commission Européenne, la perturbation endocrinienne a également listé le BHA comme une substance prioritaire de catégorie 1; prouvant son interférence avec les fonctions hormonales rattachées entre autres aux problèmes de fertilité. En effet, certaines données suggèrent que de fortes doses de BHT pourraient simuler l'œstrogène, l'hormone sexuelle femelle primaire, ainsi qu'empêcher l'expression des hormones sexuelles mâles, ce qui entraînerait des effets néfastes en matière de reproduction. Une exposition à long terme à de fortes doses de BHT est toxique, causant des problèmes au foie, à la glande thyroïde et

aux reins, nuisant également au fonctionnement des poumons ainsi qu'à la coagulation du sang. Le BHT peut même favoriser l'apparition de tumeurs dans certains cas.

L'utilisation du BHA et du BHT dans les cosmétiques n'est pas réglementée au Canada, bien que Santé Canada ait attribué au BHA une « priorité sanitaire élevée » sur la base de son potentiel cancérigène, et au BHT une « priorité sanitaire modérée ». Les deux substances chimiques ont été sélectionnées pour de futures évaluations. À l'étranger toutefois, les réglementations sont beaucoup plus sévères. L'Union européenne interdit l'usage du BHA comme ingrédient dans les parfums. L'État de Californie exige que des étiquettes d'avertissement soient apposées sur les produits contenant du BHA, indiquant aux consommateurs que cet ingrédient peut causer le cancer.

3— TARTRAZINE (COLORANT JAUNE) E102

La Tartrazine est un composé chimique, strictement un colorant alimentaire. C'est une question d'esthétique. On peut retrouver la tartrazine dans les bonbons, le jello, les confiseries, les pâtisseries, la barbe à papa, les biscuits, la confiture, la gelée, la moutarde, le raifort, le pop-corn, les boissons instantanées en poudre, certaines boissons alcoolisées, la crème glacée, le beurre, la margarine, le lait écrémé, certains fromages, les pâtes, les céréales pour le déjeuner, les soupes, le riz, les fruits et légumes en conserve. Cet additif se retrouve donc dans de nombreux produits alimentaires destinés aux enfants ainsi que de plusieurs médicaments. Celui-ci peut occasionner des effets allergiques chez certaines personnes tels que des troubles cutanés, des crises d'asthme, des migraines, de l'anxiété, un état dépression, de l'hyperactivité, des palpitations ou encore un dérèglement de la glande thyroïde. Considérant qu'un enfant absorbe ce qu'on lui donne et qu'il se trouve en plein processus de croissance, il va de soi que certains problèmes de santé récurrents chez nos jeunes sont directement reliés à leur alimentation.

« Les nitrites et les nitrates sont absorbés presque en totalité par l'intestin. »

ÉVITER LES EXCÈS

Dans l'immédiat, le mieux que nous puissions faire, c'est de manger le mieux possible en évitant les aliments industrialisés déjà préparés. Nous n'avons ici qu'effleuré le sujet des additifs alimentaires en explorant brièvement trois substances utilisées couramment dans les aliments que nous consommons. Toutefois, c'est l'information qui mène à la conscientisation qui prime. De nos jours, il est impossible d'ignorer ces informations précieuses qui nous incitent à faire de meilleurs choix alimentaires.

Malgré qu'une certaine quantité d'additifs ait pénétré à l'intérieur de nos fruits et légumes, il sera toujours important de prendre le temps de nettoyer ceux-ci avant de les consommer pour en retirer

le plus d'additifs possible. Nous vivons dans cette aire de consommation où pour nous assurer d'une bonne santé et d'un maximum de vitalité, nous nous devons d'être vigilance à l'égard de ce que nous choisissons comme aliment. N'oublions pas que nous mangeons plus d'un aliment dans une journée et c'est ce qui nous amène quotidiennement à consommer une quantité importante de ces additifs, très souvent responsables de certains symptômes ou maladies. Une détoxification favorisera l'élimination de ces produits synthétiques qui ne peuvent être éliminés par le corps. Retirer de notre corps ce qui lui nuit permettra une meilleure oxygénation et une régénérescence des cellules. Résultat: une meilleure santé et une belle vitalité dans un corps, un cœur et un esprit saint.



Dominique Paradis

Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie
418.998.9648 • info@dominiqueparadis.com
www.dominiqueparadis.com

AquaO.ca
Distributeur d'ioniseur d'eau depuis 10 ans, maintenant importateur

Les ioniseurs d'eau au prix de GROS

RABAIS jusqu'à 800\$

Le plus beau cadeau pour Noël...

La Santé!

Importateur pour Canada/Europe
1 (877) 826-4829
Commission importante pour les thérapeutes

- Eau filtrée plus pure
- Effet antioxydant très puissant
- Désintoxique votre système
- Améliore le pH corporel
- 6 fois plus hydratante
- Contient plus d'oxygène
- Balancement acide/alcalin
- Élimine les déchets acides