

atlantico
UN VENT NOUVEAU SUR L'INFO

Accueil | ATLANTICO ÉDITIONS | DÉCRYPTAGE | PÉPITES | DOSSIERS | RENDEZ-VOUS | PÉPITES VIDÉOS | ATLANTICO LIGHT | BEST OF | CONTRIBUTEURS

Quel est votre QI? Vérifier maintenant!

Bonnes feuilles
Publié le 3 Janvier 2016

Les produits industriels présentent un danger pour notre santé : encore 3000 additifs restent non réglementés

Notre alimentation a changé en quelques décennies et les produits industriels ont envahi nos assiettes et modifié nos comportements. Transformés, remplis d'additifs et de conservateurs, flanqués d'une liste d'ingrédients impossible à déchiffrer, ces produits reflètent le mal de notre siècle : une course effrénée vers la rentabilité maximale, au détriment de notre capital santé. Après avoir exposé sa démarche de vie et démêlé le vrai du faux en matière de communication alimentaire, Stéphane Guilbaud propose un guide pratique et simple Extrait de "Je ne mange pas de produits industriels", de Stéphane Guilbaud, aux éditions Eyrolles 112

Quelle langue voulez-vous apprendre ?

- Anglais
- Espagnol
- Italien
- Allemand
- Portugais
- Turc
- Russe
- Autres

DÉPÊCHES

- 14h09 Sénégal: Dunes rasées, flics sbattus, les hôtels et le Lac Rose menacés
- 14h08 Sénégal: Membre non permanent du Conseil de Sécurité - Le plus grand service
- 14h08 Enquête sur le vaccin contre l'Ebola B : 17 ans après, un non-lieu requis
- 14h07 Michel Galabru est décédé
- 14h07 Téhéran-Pyjad Bahreïn et le Soudan rompent leurs relations avec l'Iran (Dijev)

1 2 3 . TOUTES LES DÉPÊCHES ->

ATLANTICO ÉDITIONS

<http://www.atlantico.fr/decryptage/haro-malbouffe-produits-industriels-presentent-danger-pour-notre-sante-ne-mange-pas-produits-industriels-stefane-guilbaud-2518406.html>



Les produits industriels présentent un danger pour notre santé : encore 3000 additifs restent non réglementés

Notre alimentation a changé en quelques décennies et les produits industriels ont envahi nos assiettes et modifié nos comportements. Transformés, remplis d'additifs et de conservateurs, flanqués d'une liste d'ingrédients impossible à déchiffrer, ces produits reflètent le mal de notre siècle : une course effrénée vers la rentabilité maximale, au détriment de notre capital santé. Après avoir exposé sa démarche de vie et démêlé le vrai du faux en matière de communication alimentaire, Stéphane Guilbaud propose un guide pratique et simple Extrait de "Je ne mange pas de produits industriels", de Stéphane Guilbaud, aux éditions Eyrolles.

La question de savoir si notre alimentation nous rend malade est récurrente et sujette à caution, selon que l'on place le curseur côté fabricant ou coté consommateur. D'aucuns considèrent que les militants contre la malbouffe ne sont que des alarmistes, des orthorexiques fragiles, oubliant toutes les prouesses que les ingénieurs agronomes réalisent chaque jour pour les nourrir (bien qu'on ne leur ait, en définitive, rien demandé). Jamais, dans cette société hygiéniste, vous ne mourrez à table à cause d'une barre céréales, d'une pate à tartiner ou d'une boisson.



Notre nourriture considérée comme saine, propre et hygiénique n'a rien à se reprocher. Si les produits que nous ingérons avaient une quelconque toxicité, la fameuse DJA, la dose journalière autorisée, serait censée nous protéger de tout abus industriel. En réalité, c'est beaucoup plus complexe que cela. La DJA est une unité que certains scientifiques contestent en évoquant la multiplication des aliments contenant des additifs dans notre alimentation. Ils déplorent que cette systématisation rende l'absorption bien plus fréquente que prévu. La citation de Paracelse est même souvent évoquée : "C'est la dose qui fait le poison. Le réel problème selon le professeur Narbonne c'est qu'elle est basée sur une étude pivot tenant compte de l'effet le plus sensible pour une exposition pendant la vie entière. Or il peut y avoir plusieurs effets tout au long de la vie."

Erik Millstone, professeur de "Science Policy" ou politique scientifique, à l'université britannique du Sussex, a une vision plus tranchée sur le sujet. Pour lui, la DJA est une conception commerciale et politique déguisée en validation scientifique. Il remet même en cause le seuil de sécurité de cette DJA, qui consiste à viser une dose cent fois plus faible que la dose minimale. Nous conjugons des dizaines et des dizaines d'additifs alimentaires industriels par jour dont personne n'a mesuré les effets à long terme, tellement les combinaisons et interactions possibles sont nombreuses. Le docteur Laurent Chevallier, consultant en nutrition au CHU de Montpellier et président de la commission alimentaire du Réseau environnement santé, souhaiterait que les additifs soient mieux encadrés et étudiés. L'absence totale d'études sur les effets combinatoires l'interpelle : "Quand on prescrit un médicament, on tient pourtant compte des interactions." Aujourd'hui ont été réglementés environ 400 additifs, mais 3000 restent tout simplement non réglementés. Parmi eux, les arômes, magnifiques artifices gustatifs que la Commission européenne a, jusqu'à ce jour, bien du mal à agréger à un dispositif alimentaire. Extrait de "Je ne mange pas de produits industriels - Haro sur la malbouffe !", de Stéphane Guilbaud, publié aux éditions Eyrolles, 2015. Pour acheter ce livre, cliquez ici.