

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

20 octobre 2008

## 12 additifs alimentaires à éviter

*De nos jours, avec l'industrialisation de l'alimentation, l'explosion du nombre de restaurants, de supermarchés à grande surface et de mets préparés, qui peut se vanter de savoir exactement ce que nous mangeons? Il est, malheureusement, impossible de faire confiance aveuglément aux compagnies qui nous fournissent nos aliments. Un des choix qui nous restent est de bien analyser ce que nous nous apprêtons à acheter en lisant les étiquettes. Si vous ne pouvez reconnaître le nom d'un ingrédient, il est fort probable qu'il soit nocif pour la santé, MÊME S'IL A BON GOÛT !!!*

*En introduisant quelque chose d'étranger à un aliment, ceci n'est pas sans conséquence pour la santé. Voici, pour votre information, une courte liste de 12 additifs alimentaires à éviter. (Noter que ceux-ci sont tirés des recommandations de MSN Health and Fitness)*



### 1. Nitrate de sodium (auss appelé Nitrite de sodium)

Un agent de conservation, une coloration et un assaisonnement communément ajouté au lard, le jambon, les hot-dogs, les viandes de déjeuner, ont fumé le poisson et le corned-beef. Les études ont relié le fait de le manger à différents types de cancer.

### 2. BHA et BHT

*Butylated hydroxyanisole* et *butylated hydroxytoluene* ; sont utilisés pour préserver des aliments communément retrouvés dans plusieurs foyers. Ils sont trouvés dans les céréales, le chewing-gum, les chips et les huiles végétales. Ils sont oxydants, et forment des composés réactifs potentiellement cancérigènes.

### 3. Propyl gallate

Un autre agent de conservation, souvent utilisé avec les BHA et BHT. Il est quelquefois retrouvé dans les produits de viande, la base de soupe de poulet et le chewing-gum.

Les études sur les animaux ont suggéré qu'il puisse être relié au cancer.

### 4. Glutamate monosodique (MSG)

Un acide aminé utilisé comme un exhausteur de goût dans les soupes, les sauces et vinaigrettes pour salade, les frites, les repas congelées et la nourriture de restaurant. Il peut provoquer des maux de tête et une nausée et les études sur les animaux ont démontrés que le MSG était une toxine pour le système nerveux et endommageait les cellules nerveuses dans le cerveau de souris infantiles.

### 5. Gras trans

Les gras trans sont bien connus pour causer des maladies cardiaques. La nourriture de restaurant, spécialement celle de la restauration rapide, est souvent servie avec une quantité importante de gras trans.

### 6. Aspartame

Aussi connu sous le nom de marque Nutrasweet et Égal, est un édulcorant retrouvé dans de soi-disant aliments diète tels que les desserts à faible teneur en calories, les gélatinés, les mélanges de boissons (ex. : boissons gazeuses diète) et les boissons non alcoolisées. Il peut provoquer le cancer ou des problèmes neurologiques, tels que le vertige ou les hallucinations. C'est aussi une neurotoxine (toxine du système nerveux).

### 7. Acesulfame-K

Un autre édulcorant artificiel relativement nouveau retrouvé dans les desserts, le chewing-gum et les desserts de gélatine. Il y a une inquiétude générale que les tests sur ce produit sont trop peu nombreux et quelques études montrent que l'additif peut provoquer le cancer chez les rats.

### 8. Colorants alimentaires bleu #1 et 2, rouge #3, vert #3 et jaune #6

Cinq colorants alimentaires encore sur le marché, reliés avec le cancer dans plusieurs études sur les animaux. Le colorant bleu #1 et 2, retrouvés dans les boissons, les bonbons, les plats à faire cuire au four, nourriture pour animaux, ont été reliés au cancer chez les souris. On a démontré que le colorant rouge #3, utilisés pour teindre les cerises, la salade de fruits, les bonbons et les aliments cuits au four, provoque des tumeurs à la thyroïde chez les rats. Le colorant vert #3, ajouté aux bonbons et aux boissons, ont été reliés au cancer de la vessie. Le colorant jaune #6, largement utilisé, ajouté aux boissons, aux saucisses, à la

gélatine, aux desserts et pâtisseries et aux bonbons, a été relié aux tumeurs de la glande surrénale et du rein.

## 9. Olestra

Un gras synthétique retrouvé dans quelques marques de croustilles, peut provoquer des diarrhées sévères, des crampes abdominales et des gaz. Il empêche aussi l'absorption de vitamines essentielles liposolubles comme les caroténoïdes qui sont retrouvés dans les fruits et les légumes.

## 10. Bromate de potassium

Utilisé comme agent de conservation utilisé pour augmenter le volume de plusieurs farines blanches, pains et pâtisseries. Connu pour causer le cancer chez les animaux ; même de petites quantités dans le pain peut créer un risque chez les humains.

## 11. Sucre blanc

Surveillez les aliments avec du sucre ajouté, comme les desserts et pâtisseries, les céréales, les craquelins, sauces et plusieurs mets préparés. Nuisible pour la santé et fait la promotion d'une nutrition médiocre.

## 12. Chlorure de sodium (sel de table)

Peut apporter de la saveur à vos aliments, mais en trop grande quantité, peut être dangereux pour la santé, mener à de la haute pression, des crises cardiaques, infarctus et défaillance rénales.

Cette liste est très résumée, car nous pourrions passer en détails chacun de ces 12 éléments. Le point important à comprendre est que ces additifs, et bien d'autres, sont omniprésents dans nos aliments. De façon individuelle, les quantités sont minimales, mais l'accumulation et la répétition d'un stress chimique à un système crée des dommages significatifs à moyen et long terme pour tout le monde.

Il est donc impératif de surveiller son alimentation et de bien choisir nos aliments. Privilégiez les fruits et légumes frais, de saison, biologiques ou de provenance locale, augmentez votre quantité d'eau, diluez vos jus sucrés de moitié avec de l'eau, et réduisez au maximum votre consommation de mets préparés.

Le gros bon sens va de soi : nous prenons soins de notre voiture et de notre maison beaucoup plus que de notre propre corps. Pourtant, il est le seul que nous avons pour toute la vie !

Comme l'alimentation, la chiropratique fait partie d'un style de vie optimale POUR la santé et non CONTRE la maladie ou les symptômes. À chaque jour, notre corps est bombardé de stress chimique (de notre alimentation), de stress physiques et émotionnels. Les ajustements chiropratiques dégagent le système nerveux et l'aide à renforcer le corps et lui donner une meilleure résistance pour le détoxifier et le rendre plus fort. Ajouter à cela un suppléments de vitamines et minéraux de qualité optimale et de saines habitudes de nutrition, d'exercices et de gestion de stress, nous pouvons fournir tous les outils à notre corps afin qu'il s'adapte le mieux possible à notre style de vie !

*Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :*

*S= système nerveux libre d'interférences*

*A= attitude mentale positive*

*N= nutrition et supplémentation de qualité*

*T= temps de repos approprié*

*E=exercice physique régulier*

*Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.*

*Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : [www.auprintempsdelavie.com](http://www.auprintempsdelavie.com)*

*Merci de partager cette chronique à votre entourage.*