

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

8 juin 2009

Comment ne pas se faire avoir en faisant son épicerie

Notre façon de nous alimenter et notre nourriture ont radicalement changé depuis les dernières décennies, en grande partie due à l'émergence des supermarchés. Mais quel est le prix à payer pour ces aliments homogénéisés, pratiques et bon marché ? De nos jours, avec l'industrialisation de l'agriculture, l'apparence de ce que nous achetons peut être la même ou encore mieux qu'il y a 20 ans, mais elle peut être trompeuse sur la manière dont nos aliments ont été cultivés et sur leur valeur nutritive réelle.

Il est maintenant temps pour tous de s'unir et d'agir contre les grandes corporations motivées plus par le profit que par notre santé et d'exiger quelque chose de mieux. La nourriture doit rester de la nourriture, cultivée comme la nature l'avait conçue et non formée en laboratoire derrière des portes closes. Ce que nous retrouvons dans notre agriculture moderne est de plus en plus industrialisé, transformé, dénaturé et dévalué. Une des conséquences de cette « modernité », mis à part le traitement inhumain réservé aux animaux, est la résistance aux antibiotiques.

La résistance aux antibiotiques

Les maladies découlant de la résistance aux antibiotiques représentent un problème majeur relié à l'homme. En réalité, ces maladies ont un plus grand taux de mortalité que d'autres épidémies modernes, comme le SIDA. Les composantes de ce problème sont non seulement le fait que les antibiotiques sont sur-prescrits en médecine aujourd'hui, mais aussi que leur usage en agriculture est considérable.

Les animaux sont régulièrement nourris aux antibiotiques à faible dose afin de prévenir les maladies et de promouvoir leur croissance. Par contre, ces derniers sont souvent sujets aux maladies, dues aux conditions parfois atroces dans lesquelles ils sont élevés. Ils sont nourris avec une nourriture de faible qualité, entassés dans de petits espaces où ils ne peuvent pratiquement pas marcher ou respirer... Il n'est pas surprenant alors que plusieurs animaux ne se développent pas à leur meilleur et qu'ils sont souvent malades.... Tout ça au nom du profit.

Les animaux recevant des antibiotiques dans leur nourriture gagnent 4 à 5% plus de masse que ceux qui n'en reçoivent pas, mais le prix à payer en conséquence est élevé au bout de la ligne, parce que cette pratique crée aussi les conditions parfaites pour que la résistance aux antibiotiques prennent de l'ampleur.

Pour expliquer clairement en quoi cela peut représenter un problème, il n'existe aucun antibiotique pouvant tuer 100% les bactéries. Celles qui survivent en ressortent plus fortes et se reproduisent. La deuxième génération est alors plus résistante. Imaginez alors après les 2^e, 3^e, 4^e, 10^e, 100^e administration d'antibiotiques, les bactéries ayant passé à travers tout le processus deviennent super-résistantes. On a recours ensuite à un antibiotique encore plus puissant, mais comme vous pouvez en déduire, cela ne fait qu'empirer le problème à moyen et long terme. Lorsque vous mangez la viande provenant d'un animal nourri aux antibiotiques, vous ingérez à la fois l'antibiotique ET la bactérie résistante... oh oh...

Dans une étude de 2006 publiée dans le *Journal of Infectious Diseases*, les experts ont trouvé que les bactéries provenant d'un

poulet d'élevage conventionnel, mangé par les sujets de l'étude, étaient résistantes au Synercid, un puissant antibiotique utilisé afin de traiter les bactéries résistantes aux antibiotiques. Et la résistance pouvait être également face aux plus récents antibiotiques des cabinets médicaux.

L'étude a également trouvé qu'il était rare de voir des bactéries résistantes parmi les poulets élevés sans antibiotiques, alors que la majorité des bactéries isolées chez le poulet d'élevage industriel étaient résistantes.

Vous êtes végétariens ? Malheureusement vous pourriez ne pas toujours être à l'abri. Les antibiotiques se retrouvent parfois dans la chaîne alimentaire sans qu'il ne soit possible de le prévoir. Par exemple, ils peuvent être transportés, via le fumier, jusqu'à des installations d'agriculture biologique. Ceci amène des implications problématiques pour les cultivateurs biologiques qui utilisent souvent le fumier comme source principale d'engrais. Et malgré que les aliments cultivés puissent porter l'étiquette « bio », ils peuvent avoir été cultivés avec du fumier contenant des antibiotiques. Et oui, il peut y avoir des antibiotiques dans votre laitue, et ce n'est que la pointe de l'iceberg (jeu de mots !) de ce que les supermarchés peuvent garder comme secret.

Les aliments génétiquement modifiés

Après plusieurs lectures qui ont mis en évidence plusieurs faits sur le sujet, je suis maintenant convaincu que les aliments génétiquement modifiés représentent une des menaces les plus significatives pour la survie de la race humaine. Et ils remplissent les allées des supermarchés.



Les semences génétiquement modifiées sont omniprésentes en Amérique, cultivées sur plus de 96 millions d'hectares. Le maïs, le coton, le soja et la papaye sont parmi les plus couramment modifiés. Jusqu'à 70% de tout ce qui se trouve dans certains supermarchés contient des OGM. Et parce que le gouvernement tarde à réglementer l'étiquetage des OGM, plusieurs de ces derniers se retrouvent dans les aliments et transportent avec eux des risques importants en ce qui concernent les allergies alimentaires entre autres.

Mais il y a pire. Des études sur les fèves de soja génétiquement modifiées ont démontré que les parties de gènes insérées dans le soja peuvent être transférées dans l'ADN des bactéries de l'intestin des humains. Ce que cela signifie pour vous, plusieurs années après avoir arrêté de manger un OGM comme le soja,

vous pourriez tout de même continuer de produire une protéine toxique et nuisible et y être exposé, car elle sera produite par vos propres bactéries intestinales.

Nous sommes littéralement des animaux de laboratoire pour les ingénieurs génétiques. Personne ne connaît pleinement la portée de remplacer des gènes d'un organisme vivant. La seule vérité connue est que nous pouvons prévoir l'imprévisible. Les recherches établissent déjà que les OGM peuvent être hautement allergènes, toxiques, cancérogènes et sans valeur nutritive.

À cet effet, je vous recommande fortement la lecture du livre *Le monde selon Monsanto* ou encore, pour ceux qui comprennent bien l'anglais, le film de 90 minutes *The future of food*, que vous pouvez voir sur Google.

Comment déjouer votre supermarché

Lorsqu'interrogée, seulement 25% de la population rapporte avoir mangé des aliments génétiquement modifiés. Cependant, les chances sont que ce pourcentage est bien plus élevé alors que près de 70% des produits se retrouvant au supermarché contiennent des OGM. Alors, comment pouvons-nous nous protéger de tout ça ?

1. Acheter biologique : cela représente toujours la meilleure façon de s'assurer que votre nourriture n'est pas OGM ou pleine d'antibiotiques et de pesticides. Malgré cela, les OGM sont de plus en plus présents et même des produits biologiques peuvent être contaminés avec des traces d'OGM ou des pesticides qui ont été transportés par le vent, l'eau ou les insectes.

Si vous aviez à choisir en priorité à cause de votre budget, les produits animaliers sont les plus importants à acheter bio, comme les viandes, les œufs et les produits laitiers. Les produits animaliers ont tendance à concentrer plus fortement les pesticides (les viandes non biologiques ont jusqu'à 5 fois plus de pesticides que les fruits et les légumes non biologiques et le beurre non biologique peuvent avoir jusqu'à 20 fois plus de pesticides que les fruits et légumes !)

2. Lire les étiquettes : le soya et le maïs sont en très grande partie des OGM. À moins d'avoir une certification biologique approuvée, vous pouvez parier que les produits renfermant du maïs et du soya contiennent des OGM. N'oubliez pas également les produits dérivés, qui peuvent avoir d'autres noms, mais dont la provenance est le soya et le maïs...

Voici une liste des dérivés du maïs : Farine de maïs, sorbitol, malt, sirop de malt, amidon, amidon de maïs modifié, fructose et sirop de fructose (à moins que ce ne soit spécifié sans maïs, glutamate monosodique, maltodextrine, poudre à pâte, dextrine, vitamines n'ayant pas la mention sans maïs.

Voici une liste des produits dérivés du soya : Miso, sauce soya, tamari, protéine végétale, marinades teriyaki, tofu, boisson de soya, isolat de protéines de soya, pâtes et pains, margarine, lécithine de soya.

3. Éviter les aliments transformés : ce sont les plus susceptibles de contenir des OGM. Un p'tit truc : acheter plus de choses dans les allées extérieures de l'épicerie, car les plupart des aliments transformés sont placés dans les allées du centre.

4. Acheter vos fruits et légumes localement et de saison : les produits locaux frais sont meilleurs pour vous et pour la planète, encore meilleurs que les vieux produits biologiques qui a dû subir des milliers de kilomètres de transport avant d'arriver sur les tablettes.

5. Supporter et faire la promotion de nos agriculteurs locaux : quand on a un bon tuyau, il faut le partager, alors allez visiter ce site : www.ecomarchedesolidarite.org/

6. Être responsable et se sentir concerné : achetez des aliments frais, locaux et bio. Les bénéfices de manger des aliments cultivés près de la maison, à leur état naturel, sont nombreux : meilleur goût, meilleure valeur nutritionnelle, ils permettent un environnement plus propre. Si nous sommes plus nombreux à agir de cette façon, les produits biologiques bientôt seront bientôt moins coûteux.

La bonne nouvelle est que de plus en plus de gens sont sensibilisés aux dangers qui les guettent et font la promotion des aliments bio et vivants. Avec le temps, j'espère que les pratiques inhumaines, non-éthiques et nuisibles pour la santé des grandes corporations seront remplacées par un retour vers les fermes locales, biologiques, équitables et durables.



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

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !