

Côté santé

Retrouver sa vraie Nature

Nous devons beaucoup, si ce n'est tout, à la Nature. Pourtant, il nous arrive de nous éloigner d'elle pour lui préférer des succédanés, des ersatz qui n'arriveront jamais à l'égal, et, pire, qui pourront même s'avérer être néfastes pour nous et lui nuire

à elle aussi. Nous faisons nous-mêmes partie de cette Nature généreuse et abondante, alors pourquoi vouloir nous couper de ce Tout qui nous englobe ? En cette rentrée, nous vous invitons à vous reconnecter à la Nature, à retrouver le bon sens des remèdes naturels, certains avec un goût d'antan qui n'a jamais été aussi d'actualité. Il ne s'agit nullement de refuser le progrès – qu'il soit médical ou technique –, mais seulement, quand cela est possible, de lui préférer la naturalité et l'authenticité des plantes apaisantes, des produits bio de saison, d'un sommeil qui ne soit plus artificiel...

J'arrête l'aspartam et je sucre mes envies au naturel

Avouons-le, nous avons tous probablement été tentés par l'achat d'un produit contenant de l'aspartam, sous prétexte de vouloir concilier minceur et plaisir.

Il faut dire qu'en cette période, l'obsession de rentrer – après quelques libertés estivales – dans son tailleur ou son costume étant à son apogée, il n'est pas toujours simple d'être objectif.

Résultat ? Plus de 5 000 produits dits « light » sont aujourd'hui commercialisés dans de nombreux pays. En Europe, les consommateurs ingurgitent plus de 2 000 tonnes d'aspartam chaque année et plus de 3,6 millions de Français préfèrent un produit contenant de l'aspartam à son équivalent naturel.

Faut-il s'en inquiéter ? Les nombreuses études sur le sujet divergent ; mais, ce qui est sûr, c'est que les réactions provoquées par l'aspartam ne sont pas toujours très « honnêtes ». Je m'explique... En règle générale, lorsque l'organisme a trop de glucose, il produit de l'insuline afin d'ordonner au foie de stocker le sucre. Or, l'aspartam est détecté au même titre que le sucre, à la différence près qu'il n'est pas du sucre et que le processus de stockage s'en trouve donc altéré. L'insuline a ainsi été sécrétée pour rien car elle n'a pas provoqué de stockage de glucose étant donné que l'aspartam n'en contient pas.

Selon le Dr H. J. Roberts, spécialiste mondial : « L'ASPARTAM EST UN VÉRITABLE POISON. » C'est en fait un produit neurotoxique pouvant provoquer plus de 92 symptômes, mais utilisé dans plus de 6 000 produits alimentaires et 600 médicaments.

C'est bien évidemment un additif à proscrire pour les femmes enceintes et les enfants, et qui selon lui, n'aurait jamais dû être autorisé. Il précise aussi que l'aspartam est constitué de 3 composants : 50 % de phénylalanine, 40 % d'acide aspartique et les 10 % restants

constitués d'ester de méthyle ; ce dernier, une fois avalé, se transforme en méthanol de bois (de l'alcool de bois, un poison 5 000 fois plus toxique qu'une petite gorgée d'alcool !), et ce à partir de 30 °C. Ensuite, ce méthanol se décompose en formaldéhyde (classé dans le même groupe que les drogues, comme le cyanure et l'arsenic), en acide formique et en diketopiperazine (DKP), tous responsables de tumeurs au cerveau.

Le saviez-vous ?

L'aspartam a été inventé par le plus grand des hasards par James Schlatter en 1965, un chimiste du laboratoire pharmaceutique américain G.D. Searle & Company, qui cherchait à élaborer un nouveau traitement anti-ulcère. Il aurait goûté par erreur à cet intermédiaire de synthèse (en humectant son doigt pour attraper une feuille de papier) et découvert un goût très sucré. Ce produit fut ensuite synthétisé et commercialisé sous le nom d'aspartam.

Des alternatives ? Parmi les nombreuses alternatives, en voici 2 qui devraient combler les plus gourmands d'entre vous...

La stévia, autorisée en France depuis septembre 2009, est une plante au pouvoir sucrant 20 fois supérieur au sucre raffiné traditionnel. Elle présente le grand avantage de ne pas contenir de calories. Elle est idéale en cas de régime alimentaire et pour les personnes qui ne peuvent pas prendre de sucre.

La saveur de la plante sèche est proche de celle de la réglisse, mais on peut la trouver dorénavant sous d'autres formes plus transformées : poudre blanche ou extrait liquide.

La sève de Kitul, un concentré de plaisir issu d'un palmier du Sri Lanka, dont la délicieuse sève est extraite à partir de la tige de sa fleur. 100 % naturelle et végétale, cette sève est utilisée comme produit sucrant. Elle possède l'atout rare de contenir à la fois fructose, glu-

cose et saccharose. Ce juste et subtil équilibre permet au corps de ne pas stocker ces sucres. Dotée d'un tel pouvoir, la sève de Kitul est recommandée aux personnes devant surveiller leur poids et leur consommation de sucre, d'autant plus que son index glycémique est faible. Elle est également intéressante pour sa richesse naturelle en vitamines B1, B12 et C, en calcium et en fer. 100 g de sève de Kitul apportent moins de 300 calories.

2 ouvrages à dévorer

Danger, additifs alimentaires

de Corinne Gouget

Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner

L'auteure dénonce les dangers de nombreux additifs alimentaires, et notamment de l'aspartam, qui est la cause de nombreux troubles très graves selon les plus récentes études internationales. Ce livre est composé de tableaux répertoriant tous les additifs et des codes visuels vous indiquent leur niveau de dangerosité. Un petit guide au format poche à emporter avec soi pour faire les courses. Éditions **Chariot** d'Or - 9,50 €



Desserts aux sucres naturels



d'Ellen Frémont

Des recettes légères pour se faire plaisir avec les nouveaux sucres naturels (rapadura, mélasse, sève de Kitul, xylitol...): tartelettes choco-ramboises, cookies, bûche glacée, brochettes de poire et ganache au miel, tartelettes au quinoa soufflé... Miam miam ! Éditions Larousse - 8,90 €