



*Le petit guide vert
de la Bio-Alimentation !*



Association
Santé
Environnement
France

PESTICIDES

Exposé ? Contaminé ?

Comment savoir ?



Détectez et mesurez 40 pesticides dans votre organisme
par la simple analyse d'une fine mèche de cheveu !



Kits d'analyse clés en main disponibles sur
www.kudzuscience.com

- Un prélèvement à réaliser soi-même
- Une analyse par un laboratoire expert
- Des résultats interprétés et commentés dans un rapport d'analyse très complet

Découvrez tous nos kits sur
www.kudzuscience.com

N° Vert 0 800 87 32 04

Appel gratuit depuis la France



kudzu
SCIENCE

La référence du Home Testing*

* Certification ISO 9001 & ISO 17025



SOMMAIRE

Avant de passer à table p 4

Passer à table pour sa santé et celle de la planète p 7

Après manger : que fait-on des déchets ? p 11

3 questions aux médecins de l'ASEF p 12

Le livre de l'alimentation p 14

Les produits moins chers sont-ils de moins bonne qualité ? Comment manger sain tout en protégeant la planète ? Autant de questions auxquelles les médecins de l'ASEF répondent dans ce petit guide vert de la « bio-alimentation » !



Avant de passer à table

Le choix de mes aliments

« Discount » ou « Bio » ?

En juin 2010, une enquête menée par France 3 et notre association a montré que l'on pouvait se dépolluer en changeant d'alimentation. Chez une personne ayant mangé « Discount », on a observé un taux d'acide hippurique - liée à l'absorption de conservateurs alimentaires (E210 à E219) présents dans les sodas, bonbons, produits laitiers, pâte à tartiner, gommes à mâcher, plats tout préparés, etc. Ces conservateurs sont régulièrement mis en cause dans les atteintes du développement neurologique de l'enfant (hyperactivité ou troubles de l'attention).

On a observé également un taux d'acide palmitique élevé. Celui-ci présent dans l'huile de palme, est couramment utilisé dans l'industrie agro-alimentaire, car très bon marché... La mention « huile » ou « matières grasses végétales » peut indiquer sa présence. Il serait impliqué dans les mécanismes de résistance à l'insuline tels que diabète de type 2 chez l'animal, obésité et maladies cardiovasculaires. Il inhiberait les signaux de satiété; provoquant une addiction qui conduirait à manger plus.

La standardisation des saveurs

On a répertorié au fil des siècles plus de 7 000 espèces végétales cultivées. Aujourd'hui, on en compte seulement 15 pour assurer 90% des ressources alimentaires. Une standardisation qui implique une perte de saveur, un appauvrissement de la valeur nutritive, mais aussi une augmentation de notre dépendance. Que se passerait-il, si une de ces espèces venait à être menacée par un agent pathogène ?

Puis-je choisir de consommer des plats tout prêts sans qu'il y ait d'impact sur la planète et sur ma santé ?

Produire des plats préparés consomme beaucoup d'énergie, d'eau et d'emballages ! Ils ne sont donc pas très bons pour la planète. Mais pour la santé ? Il semble que ça ne soit pas beaucoup mieux. Souvent trop riches en sel, en colorants, en exhausteurs de goûts et surtout en mauvais acides gras, leur consommation est mise en cause dans l'augmentation des cas d'obésité, mais aussi dans celle des taux de cholestérol eux-mêmes liés aux maladies cardio-vasculaires. En limitant votre consommation de plats tout prêts, vous ferez donc du bien à la planète, mais aussi à votre corps !

Peut-on voter avec son caddie ?

Nos choix de consommation déterminent les produits que l'on nous propose. En achetant un kilo de pommes bio locales, on peut défendre la petite agriculture de proximité. Lorsque les consommateurs ont cessé d'acheter des biberons au Bisphénol A, nombreuses sont les marques qui ont choisi de commercialiser des produits n'en contenant pas.

DITES NON AU GACHIS !

- En Europe, un tiers des aliments sont jetés sans être mangés!

La conservation de mes aliments

Peut-on manger des aliments contenus dans des boîtes de conserve ? Ou y'a-t-il un risque ?

La plupart des revêtements de boîtes de conserve, ainsi que des canettes, contiennent du Bisphénol A (BPA), perturbateur endocrinien potentiellement cancérigène, et de l'aluminium, neurotoxique. En octobre 2011, l'Assemblée nationale a voté une proposition de loi interdisant le BPA dans les contenants alimentaires à partir de 2014.

Puis-je utiliser des boîtes en plastique pour conserver mes aliments ?

De nombreux récipients alimentaires en plastique contiennent du Bisphénol A (BPA). Sous l'effet de la chaleur, le BPA « migre » du contenant vers le contenu, nous

en ingérons donc une partie ! C'est pour cette raison que nous vous conseillons de privilégier au maximum les plats en verre.

La cuisson de mes aliments

Puis-je utiliser mon micro-ondes pour cuire mes aliments ?



La principale toxicité du micro-ondes vient du fait qu'il n'est pas forcément étanche et émet des ondes électromagnétiques. Le risque n'est pas évalué si on reste devant le four pendant qu'il fonctionne. Nous recommandons de ne pas cuire les aliments au micro-ondes, mais de l'utiliser uniquement pour réchauffer une boisson, de l'eau, une soupe ou un plat déjà cuisiné.

Peut-on mettre du plastique au micro-ondes ?

Qu'il s'agisse d'un plat ou d'un couvercle, seuls les produits plastiques déclarés officiellement « compatible micro-ondes » peuvent être utilisés. Cependant, l'absence de toxicité n'est pas certaine ! Dans tous les cas, nous conseillons de privilégier au maximum les plats en verre. Préférez une cloche plastique adaptée au micro-ondes plutôt que les films plastiques.



Quelles sont les meilleures méthodes de cuisson ?

Toute cuisson à température excessive détruit les acides gras essentiels comme les oméga-3 ainsi que les deux tiers des vitamines (grill et barbecue). Par ailleurs, les cuissons à haute température produisent des composés carbonés toxiques et potentiellement cancérigène (hydrocarbures polycyclique, amines hétérocyclique, corps de Maillard, acrylamide ...). Seules les cuissons à basse température (vapeur) garantissent le respect du produit.

La cuisson en papillotes est-elle bonne pour la santé ?

Pour les papillotes au four, privilégiez le papier sulfurisé plutôt que le papier aluminium car, en chauffant, l'aluminium peut migrer vers les aliments, d'autant plus si vous ajoutez des éléments acides comme le citron.

Peut-on faire des barbecues sans risque ?

Pour les barbecues, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire recommande l'utilisation de charbon de bois épuré avec plus de 85% de carbone plutôt que le charbon de bois ordinaire. Vous pouvez aussi opter

pour la pierrade ou « plancha », des modes de cuisson qui ne produisent pas de substances toxiques et ne nécessitent pas d'apport de matière grasse.

Les plaques à induction sont-elles sans risque ?

Les plaques à induction émettent des champs magnétiques de moyennes fréquences (20 à 100 Hz). Plusieurs études ont montré qu'il est possible que ces derniers aient un impact sur les pacemakers. Attention à utiliser une casserole ou un plat adaptés et à vous tenir à au moins 10 ou 15 cms des plaques !

Les ustensiles en aluminium sont-ils sans risque ?

Faire cuire des aliments dans des casseroles ou plats en aluminium abîmés ou rayés peut représenter un risque pour la santé. En effet, il peut migrer vers les aliments, d'autant plus si ceux-ci sont acides. Il est donc recommandé de changer régulièrement votre matériel de cuisine. L'aluminium est aussi présent dans les emballages alimentaires (boîtes de conserve, canettes...) Nous vous conseillons donc de ne pas conserver d'aliments acides dans ce type de récipients.

Passer à table pour sa santé et celle de la planète

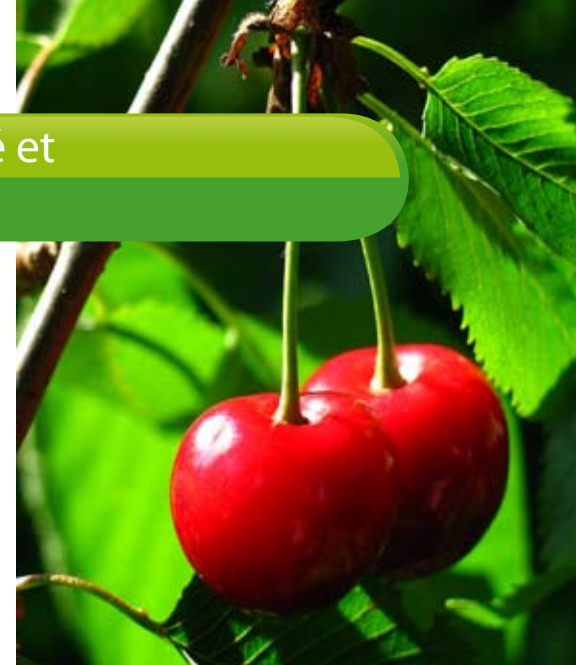
Les fruits & légumes

Les pesticides est-ce que c'est dangereux ?

La France est le premier utilisateur européen de pesticides. En 2009, le rapport de la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes estimait que 52,1% des fruits et légumes analysés en France en 2007 comportaient des résidus de pesticides et que 7,6% dépassaient les doses autorisées. Or, si plusieurs études scientifiques ont permis de montrer à quels risques les agriculteurs s'exposaient en manipulant des pesticides, on mesure mal encore aujourd'hui l'effet à long terme des faibles doses ingérées par les consommateurs et surtout celui des interactions entre les différents produits. Chaque repas consommé en France contiendrait 21 « pesticides » ! Il s'agit en fait de résidus de pesticides, parmi lesquels, des cancérigènes possibles ou probables, des toxiques du développement ou de la reproduction, des perturbateurs endocriniens ou encore des neurotoxiques.

Le non-Bio local est-il préférable au «Bio» venu du bout du monde ?

Le « Bio » est bien sûr le mode de culture qui paraît le plus durable et le moins polluant... à condition qu'il soit local. En effet, le « Bio » que l'on trouve en grande surface est souvent importé de très loin par les



grandes surfaces qui le paient moins cher à l'étranger. Il faut donc faire attention au « Bio » qui voyage. D'abord, ces produits ont une importante empreinte écologique, puisqu'ils ont parfois fait le tour du monde. Importés, ils ne sont pas forcément soumis à la même réglementation pour l'obtention du label « Bio ». Enfin, ayant voyagé de longues heures, ils ont perdu de leurs qualités nutritionnelles et gustatives.

Mémo Fruits & Légumes !

- Vérifiez la provenance des produits labellisés « Bio ».
- Consommez des produits de saisons.
- Préférez les produits locaux qui sont plus intéressants au niveau nutritionnel
- Privilégiez le « Bio » dans la mesure du possible
- Si vous consommez des produits non «Bio», pensez à bien les laver !

Adhérer à une AMAP ?

Une AMAP est une « Association pour le maintien d'une agriculture paysanne ». Elle permet de favoriser l'agriculture locale en créant un partenariat entre les producteurs locaux et les consommateurs. Pour cela, le consommateur paye à l'avance la totalité de sa consommation sur une période définie et récupère toutes les semaines un panier avec les produits de la ferme. Cette formule permet de garantir un revenu à l'agriculteur et des produits frais et de saison aux consommateurs !

Hyperactivité et alimentation ?

Une étude réalisée par l'Université d'Harvard et de Montréal en mai 2010 a démontré le lien entre hyperactivité et exposition des enfants aux pesticides. L'étude menée sur 1 139 enfants entre 8 et 15 ans a montré que les enfants exposés à des concentrations importantes de pesticides via leur alimentation manifestaient des troubles de l'attention.

Selon l'Académie Américaine des Sciences, la principale source d'exposition aux pesticides de ces enfants est leur alimentation. Entre 3 et 7%, des enfants en âge d'aller à l'école aux USA souffrent d'hyperactivité. Or, celle-ci produit des effets persistants sur le système nerveux et entraîne des troubles de l'attention – eux-mêmes à l'origine de déficits cognitifs.

La viande

Quelle viande privilégier pour sa santé?

La consommation de viande est incriminée par de nombreuses études. La volaille et le lapin sont pointés du doigt en raison des taux importants d'antibiotiques qu'ils contiennent. Quant aux porcs et aux bovins, en consommer de façon excessive conduirait au développement de cancers. En 2005, l'étude EPIC menée par le Pr Elio Riboli du Centre International de Recherche contre le Cancer a montré que le risque de cancer colorectal était 3 fois plus élevé chez les consommateurs réguliers d'au moins deux portions quotidiennes de viandes rouges cuites et/ou de charcuterie que chez ceux qui ne mangeaient qu'une portion par semaine.

Elevage et réchauffement climatique : quel lien ?

Autre problème lié à l'abondante consommation de viande: le réchauffement climatique. L'élevage est en effet la deuxième source mondiale de gaz à effet de serre. Produire 1 kilo de bœuf revient à produire 14,8 kilos de CO², soit à parcourir 121 kilomètre en voiture. De plus, l'élevage suppose une production intensive de céréales pour nourrir le bétail, qui entraîne une déforestation accrue. Le fourrage reçoit de nombreux traitements pesticides, le bétail lui est soigné à coup d'antibiotiques, lesquels favorisent l'émergence de souches bactériennes résistantes. Tout ceci se retrouve dans l'eau notamment via les déjections des bêtes.

Mémo Viande !

- Préférez les viandes maigres comme la dinde, le poulet ou encore le bœuf « Bio » (qui est 3 fois moins gras que son homologue conventionnel).
- Si vous limitez la viande, n'oubliez pas de compenser en ajoutant des protéines végétales, du poisson et des œufs « Bio ».
- Consommez moins de 300 grs de viandes par semaine (Selon le Fond Mondial de Recherche contre le Cancer)

Le poisson

Les poissons sont-ils en voie d'extinction ?

En ce qui concerne les espèces menacées, comme le thon rouge il est possible de faire quelque chose en tant que consommateur. Il est conseillé de consommer des espèces méconnues. On peut également privilégier les produits portant le label MSC (seulement en surgelés) ou acheter des produits frais issus de la pêche locale.

Peut-on manger du poisson sans risque ?

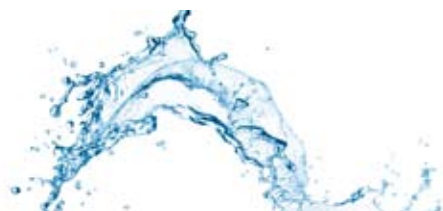
Sur le plan de la santé, les taux de polluants présents dans les poissons posent problème. En France, les poissons d'eau douce sont contaminés par les PCB, un polluant organique persistant, interdit depuis 1987 ; mais toujours présent dans nos rivières ! Pourtant, les poissons sont une source indispensable de phosphore, d'iode et d'oméga 3. Attention, compte tenu de la toxicité des métaux lourds et des PCB pour les femmes enceintes, nous recommandons de ne pas consommer plus de 150 grs/semaine de poissons prédateurs

comme la lotte, le loup, l'empereur, le thon, la truite, et surtout de diversifier ses zones d'approvisionnement (péchés en mer, en fleuve, en lac, etc.).

Mémo Poissons !

- Evitez de consommer + d'une fois/semaine des poissons d'eau douce et/ou prédateurs qui sont les plus pollués
- Evitez de consommer les espèces « à la mode » comme le thon rouge, qui est en voie d'extinction
- Privilégiez le label MSC (surgelés) qui garantit une pêche durable

Les boissons



L'eau que nous buvons est-elle potable ?

Des traces de médicaments et de pesticides ont été mesurées dans l'eau potable. Cette pollution provient d'une part des urines et des selles humaines ainsi que de celles des animaux de compagnie qui sont évacuées dans les eaux domestiques. Elle résulte aussi des rejets de l'industrie chimique et pharmaceutique, des élevages industriels d'animaux et des piscicultures (antibiotiques et hormones de croissance), mais aussi des hôpitaux. Les rejets par les établissements de soins sont particulièrement préoccupants car ils contiennent des anti-cancéreux et des produits radioactifs, des molécules toxiques, peu dégradées et persistantes dans l'environnement.

La présence des pesticides dans l'eau potable provient quand à elle principalement de l'agriculture. Or, les stations d'épuration n'ont pas été conçues pour éliminer la totalité de ces molécules et certains composés ne se dégradent quasiment pas. Même à faibles doses, des perturbateurs endocriniens (médicaments, pesticides, rejets industriels) peuvent altérer la reproduction et le développement.

Faut-il privilégier l'eau en bouteille à celle du robinet ?

L'eau en bouteille pose problème du point de vue de son impact sur l'environnement. Chaque Français consomme en moyenne 142 litres d'eau minérale par an, ce qui génère 170 000 tonnes d'emballages plastiques dont la fabrication, le transport et le retraitement n'est pas sans effet ! En ce qui concerne l'eau du robinet, toutes les régions ne sont pas sur un pied d'égalité – les régions fortement agricoles étant plus polluées. Vous pouvez accéder aux résultats de la qualité de l'eau de votre commune en consultant le site du ministère de la santé : www.sante.gouv.fr.

Attention, si vous utilisez des carafes filtrantes, sachez qu'une étude a mis en doute leur efficacité à éliminer les polluants tels que les nitrates et les pesticides et a révélé que les sels d'argent contenus dans les cartouches peuvent être relargués dans l'eau....

Les sodas sont-ils dangereux pour la santé ?

L'abus de sodas peut être dangereux pour votre santé ! On le sait depuis longtemps la consommation de boissons gazeuses

sucrées favorise l'obésité et le diabète... De nombreuses études l'ont déjà prouvé ! Quant aux sodas lights, ils ne sont pas non plus sans risque. Ces derniers contiennent de l'aspartame (E 951), un additif alimentaire soupçonné d'avoir des effets nocifs sur la santé. On le retrouve également dans les chew-gums, les céréales pour le petit-déjeuner, les sucrettes...

Le vin contient-il des pesticides ?



En mars 2008, une étude sur le vin a été publiée. 40 bouteilles de vin rouge tous prix confondus ont été analysées – 34 étaient issues de l'agriculture intensive et 6 de l'Agriculture Biologique. 100% des vins conventionnels testés étaient contaminés. Les niveaux de contamination étaient 5 800 fois plus élevés que pour l'eau potable!

Les vins « Bio » eux ne contenaient pas de pesticides à l'exception d'un contaminé par les pulvérisations du champ voisin. Conclusion ? Un grand cru n'est pas forcément à risque car vous n'en buvez certainement pas souvent. Mais pour le vin quotidien, privilégiez le « Bio » et dans tous les cas, modérez votre consommation !

Après manger : que fait-on des déchets ?

Le tri

Plastiques, verres, etc. chacun sa poubelle !

Recycler c'est préserver les ressources naturelles, c'est économiser l'énergie et c'est aussi protéger sa santé. Tout cela en réutilisant de vieux produits pour en créer des nouveaux !

Contenants	A trier	A ne pas trier
Plastique	Bouteilles d'eau, flacons de shampoing, bidons de produits ménagers...	Sacs en plastique, les bouteilles d'huile, les pots de yaourt, les barquettes en polystyrène, les boîtes ou paquets en plastique souple, les films d'emballages en plastique...
Métaux (acier et aluminium)	Boîtes de conserve, canettes et barquettes en aluminium, aérosols...	Emballages sales, aérosols de produits toxiques...
Papier	Emballages carton (boîte de céréales...), journaux, revues et papiers...	Etiquettes autocollantes, enveloppe à fenêtre, mouchoirs en papier, papier essuie-tout, assiettes jetables, papier alimentaire...

Le compost

Quel est l'intérêt du compost ?

La fabrication du compost permet de réduire le volume de nos poubelles et de produire un humus de qualité 100 % gratuit ! Alors au lieu d'acheter des engrais, pourquoi ne pas produire vous-même votre fertiliseur ?

A composter	A ne pas composter
Epluchures et restes de fruits et légumes (sauf agrumes trop acides)	Viande, os, poisson
Boîtes à œufs	Matières grasses animales et végétales
Rouleaux d'essuie-tout ou de papier toilette	Déchets plastiques
Coquilles d'œufs, de fruits de mer, de fruits secs	Boîtes de conserve
Sachets de thé et marc de café	Produits laitiers

3 questions aux médecins de l'ASEF

Le Dr Pierre Souvet, cardiologue, nous explique pourquoi manger sainement.



Chaque année 150 000 personnes meurent de problèmes cardio-vasculaires, dans un tiers des cas c'est le régime alimentaire qui est mis en cause.

Le Dr Pierre Souvet, Cardiologue répond à nos questions sur le sujet.

D'abord, pourquoi changer son alimentation ?

Dr Souvet : La bonne raison de le faire, c'est que changer son alimentation a un effet direct et rapide sur notre santé ! C'est ce que nous avons prouvé au cours de notre étude « Bio » vs « Discount » réalisée avec France 3. (cf. Plus d'infos en page 4)

Alors, doit-on manger « Bio » à tout prix ?

Dr Souvet : « Au niveau de l'avantage nutritionnel, ce qui importe le plus c'est de savoir si le produit est local et de saison, et donc frais ! Oubliez les tomates venues de l'autre côté de la planète au mois de février ! Oui aux produits locaux, et dans la mesure du possible « Bio » ! Car la question du « Bio » se pose surtout par rapport à ce qu'il n'apporte pas : pas de produits chimiques, pas de pesticides, etc.

Ceci étant si vous ne pouvez pas consommer « Bio », consommez tout de même des fruits et légumes, car leurs bénéfices pour la santé restent plus importants que les méfaits liés à leurs contaminants. Pensez juste à bien les rincer ! Notons qu'être d'une fidélité sans faille au bio n'est pas suffisant. Si on mange des frites, même biologiques, cela produit toujours des acides gras qui sont mauvais pour la santé...

Le Dr Ménat, Médecin généraliste spécialiste de la nutrition, nous parle des « 5 fruits et légumes par jour »



« Avoir une consommation régulière de fruits et légumes est bon pour la santé. Ils apportent des fibres, des vitamines et des antioxydants essentiels à la santé. Toutes

les études d'observation montrent que les plus gros consommateurs de légumes ont moins de risque de développer de l'hypertension, une obésité ou un cancer par exemple. Mais je suis toujours méfiant vis-à-vis de cette proposition « 5 fruits et légumes ». D'abord, si elle se traduit dans les faits par 5 fruits par jour, ce ne sera pas si favorable, car trop de fruits veut dire trop de sucre et trop de fructose... Il faut donc plutôt entendre « 3 légumes et 2 fruits » ou même « 4 légumes et 1 fruit » par jour.

Par ailleurs, il faut aussi prendre en considération la qualité de ces végétaux. Il est important de choisir des aliments « Bio » ou bien de laver attentivement les fruits et légumes avant leur consommation. De ce fait, ne choisissez que des compotes « Bio ». Idem pour les purées de légumes. Car on n' imagine pas que l'industriel a lavé soigneusement les pommes ou les carottes avant de les transformer...



En pratique : légumes et/ou crudités aux 2 principaux repas et 1 à 2 fruits par jour me paraît une solution simple afin d'enrichir notre alimentation en micronutriments essentiels pour la santé. »



Le Dr Patrice Halimi, Chirurgien-Pédiatre, à Aix-en-Provence, nous explique pourquoi privilégier les cantines «Bio»



«L'enfance est une période déterminante pour la santé du futur adulte. Les produits «Bio» ont plusieurs avantages: ils ont une valeur nutritive élevée, ils contiennent moins

ou pas de nitrates, ils ont davantage de vitamines et de minéraux et enfin ils ne contiennent ni résidus de pesticides, ni cires, ni conservateurs.

Autre élément clé en faveur du bio dans les cantines: cela permet à tous les enfants de manger de façon saine et équilibrée. C'est là un élément important car, nous savons que les enfants issus des milieux les plus défavorisés sont aussi ceux qui ont le plus de risques d'obésité et de diabète. Si leurs parents ne peuvent leur offrir des repas «Bio» le soir, ils pourront en bénéficier grâce à la collectivité le midi.

Pour finir, j'ajouterais que le «Bio» dans les cantines devrait aussi être local! Le «Bio» qui voyage n'est pas une solution!».

IMPACT DES PESTICIDES SUR LA SANTÉ

Auger J., C.-L. M.-A. (avril 2010). Effects of 2 endocrine disruptors exposures on several organs and tissues: phenotype differences according to developmental exposure window, low doses and mixtures using dedicated rat models. Colloque PNRPE. Rennes

Bateman B, W. J. (2004). The Effects of a double blind, placebo-controlled, artificial food colourings and benzoate preservative challenge on hyperactivity in a general population sample of preschool children. Arch Dis childhood .

Cordier S., K. P. (avril 2010). Impact des expositions au chlordecone sur le développement intra-utérin et postnatal. Colloque PNRPE. Rennes.

DGCCRF. (2008). Rapport de la direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes. France.

OPECST. (2010). Pesticides et Santé (interview du Dr Luc Belzunces).

Lu C, Barr DB, Pearson MA, Walker LA, Bravo R. The attribution of urban and suburban children's exposure to synthetic pyrethroid insecticides: a longitudinal assessment. J Expo Sci Environ Epidemiol. 2009 Jan;19(1):69-78

Lu C, Barr DB, Pearson MA, Waller LA. Dietary Intake and Its Contribution to Longitudinal Organophosphorus Pesticide Exposure in Urban/Suburban Children. Environ Health Perspect. 2008.

Cynthia L. Curl, Richard A. Fenske, Kai Elgethun. Organophosphorus pesticide exposure of urban and suburban pre-school children with organic and conventional diets. Environ Health Perspect. University of Washington, October 13 2002

CONSOMMATION DE VIANDE

"Meat, Fish, and Colorectal Cancer Risk: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)", Teresa Norat & Al., Journal of the National Cancer Institute, Vol. 97, No. 12, 15 juin 2005 DOI: 10.1093/jnci/dji164

HYPERACTIVITÉ

McCann D, B. A.-B. (2007). Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. Lancet , 370(9598):423-434.

NoAuthorsListed. (2009). Artificial food colouring and hyperactivity symptoms in children. Prescrire Int , 18(103):215.

Trinh, S. &. (2004). Do artificial food colors promote hyperactivity in children with hyperactive syndromes? A meta-analysis of double-blind placebo-controlled trials. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics , 25(6):423-434.

Bouchard MF, Bellinger DC, Wright RO, Weisskopf MG (mai 2010) ; « Attention deficit/hyperactivity disorder and urinary metabolites of organophosphate pesticides », Department of Environmental Health, School of Public Health, Harvard University, Boston, MA, USA. Published in Pediatrics.

OBÉSITÉ

Benoit SC et al, Palmitic acid mediates hypothalamic insulin resistance by altering PKC- θ subcellular localization in rodents, Journal of Clinical Investigation, septembre 2009, Vol.119, no9, 2577-89

Posey KA et al. Hypothalamic proinflammatory lipid accumulation, inflammation, and insulin resistance in rats fed a high-fat diet. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2009 May, 296 (5), E1003-12

CHANGEMENT CLIMATIQUE

"Meat the truth: essays on livestock production sustainability and climate change", Pearson, 2009

ASPARTAME

Soffritti M. et al., Aspartame administered in feed, beginning prenatally through life span, induces cancers of the liver and lung in male Swiss mice, Am. J. Ind. Med. 2010, 53, 1197-1206.

Northern Manhattan Study (NOMAS), étude présentée à la Conférence internationale annuelle de l'American Stroke Association en Février 2011.

ACRYLAMIDE

Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA), Acrylamide in food, Food, nutrition and agriculture, 2002.

PLAQUES À INDUCTION

Irnich W, Bernstein AD. Do induction cook tops interfere with cardiac pacemakers? Europace. 2006; 8: 377-84

Binggeli C et al. Induction ovens and electromagnetic interference: what is the risk for patients with implantable cardioverter defibrillators? J Cardio-vasc. Electrophysiol. 2005; 16: 399-401

Rickli H et al. Induction ovens and electromagnetic interference: what is the risk for patients with implanted pacemakers? Pacing Clin Electrophysiol. 2003, 26:1494-7

VIN

Etude PAN-Europe, « Message dans une bouteille », Etude sur la présence de résidus de pesticides dans le vin, mars 2008.

EAU

Rapport du Colloque « Résidus de médicaments dans l'eau : des molécules à surveiller ? des risques à évaluer ? », Paris, 1er octobre 2008

Rapport de l'Académie nationale de Pharmacie « Médicaments et Environnement », septembre 2008.

Rapport du Plan national sur les résidus de médicaments dans les eaux, Mai 2011.

Organophosphate Pesticides Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Urinary Metabolites of Maryse F. Bouchard, David C. Bellinger, Robert O. Wright and Marc G. Weisskopf Pediatrics published online May 17, 2010

Rapport final BRGM, Analyse des polluants organiques et organométalliques dans l'environnement, Février 2005.

Emily Arnold and Janet Larsen, Bottled Water: Pouring Resources Down the Drain, Earth Policy Institute, FEV 2006,

<http://test-comparatif.quechoisir.org/F-REF8130A-carafes->

Avec le soutien de





Découvrez la liste non exhaustive des additifs alimentaires nocifs pour votre santé !

- E102 ou Tartazine** : hyperactivité chez l'enfant, risque d'allergie, asthme, pourrait être cancérigène...
- E104** : cancérigène et mutagène, hyperactivité chez l'enfant, risque d'allergie, irritant...
- E110** : peut être cancérigène (groupe 3), risque d'allergie, hyperactivité chez l'enfant...
- E122** : peut être cancérigène (groupe 3), risque d'allergie, hyperactivité chez l'enfant...
- E124 ou Ponceau 4r** : très probablement cancérigène, hyperactivité, risque d'allergies....
- E129** : risque d'allergie, hyperactivité chez l'enfant...
- E210 ou Acide benzoïque** : hyperactivité chez l'enfant, asthme...
- E310 ou Gallate de propyle** : probablement cancérigène...
- E320 ou Butylhydroxyanisol (BHA)** : cholestérol, hyperactivité chez l'enfant, probablement cancérigène...
- E385 ou EDTA** : probablement mutagène, reprotoxique et cytotoxique (toxique pour les cellules)...
- E520 ou Sulfate d'aluminium** : neurotoxique...
- E541 ou Phosphate d'aluminium acide sodique** : effets neurotoxiques...
- E620 ou Acide glutamique** : maux de tête, risque d'allergie pour les asthmatiques, peut abîmer les cellules nerveuses...
- E621 ou Glutamate monosodique** : asthme, neurotoxique...
- E900 ou Diméthylpolysiloxane** : risque d'allergie, peut libérer du formaldéhyde cancérigène
- E950 ou Acesulfame-k** : potentiellement cancérigène...
- E951 ou Aspartame** : troubles digestifs, maux de tête, insomnies, prise de poids...
- E952 ou Acide Cyclamique** : probablement cancérigène, perturbateur endocrinien...
- E958 ou Glycyrrhizine** : aggrave l'hypertension artérielle à forte dose, rétention d'eau...

D'autres conseils et informations dans nos guides des bio-bébés, du bio-ménage et du bio jardinage, à télécharger sur www.asef-asso.fr !



Association
Santé
Environnement
France