

DOSSIER INÉDIT

LES 12 PLUS GROS MENSONGES OFFICIELS SUR L'ALIMENTATION



XAVIER BAZIN

SANTÉ CORPS ESPRIT

INTRODUCTION

Vous pensez manger des bonnes choses, des bons produits... mais peut-être faites-vous fausse route ! Quasiment tous les jours, des millions de personnes commettent de graves erreurs dans leur alimentation.

Mais vous n'y êtes pour rien : on vous a longtemps menti sur votre santé et sur votre alimentation. Par ignorance, souvent, par facilité, et quand même, parfois, par volonté de tromper ! Les recommandations des autorités en charge de la santé publique, celles des nutritionnistes « officiels » et même parfois, celles de votre propre médecin, sont souvent à mille lieues des enseignements de la science et du bon sens.

Pourquoi ? Parce qu'il y a encore beaucoup d'ignorance des dernières avancées de la science, mais surtout, parce que l'alimentation est au cœur d'intérêts politiques, industriels et financiers puissants, qui parviennent à brouiller les messages les plus élémentaires.

C'est pourquoi j'ai créé ce dossier spécial, qui va remettre les pendules à l'heure !

Bonne lecture et bonne santé !

Xavier Bazin est journaliste scientifique, éditeur et écrivain. Après avoir contribué au développement d'une grande maison d'édition dans la santé naturelle, il s'est lancé dans le projet Santé Corps Esprit, auquel il contribue depuis le début de l'année 2016.

Ce dossier inédit est réalisé dans le cadre du projet [Santé Corps Esprit](#), qui promeut une approche globale de la santé. Les plus grands médecins dans leur domaine en santé naturelle ont rassemblé les meilleures solutions pour guérir ou prévenir les maladies de notre civilisation.



La vidéo ci-dessus rassemble tous nos meilleurs projets de santé :

- Vaincre l'**hypertension** ;
- Prévenir **Alzheimer** ;
- Soigner l'**arthrose** ;
- Prévenir le **cancer** ;
- Etc...

[Cliquez ici](#) ou sur l'image ci-dessus pour la visionner.

MENSONGE N° 1 : RIEN DE TEL QU'UN JUS D'ORANGE POUR COMMENCER LA JOURNÉE !

La plupart des gens s'imaginent que les jus de fruit sont bons pour la santé. Et le Programme National Nutrition Santé les conforte dans cette erreur. Pour ces « experts », un verre de jus compte comme une portion de fruit.

Ce n'est pas seulement faux : c'est dangereux.

Car un verre de jus d'orange contient autant de sucre qu'un Coca Cola, avec les mêmes effets désastreux sur votre santé.

Pour les chercheurs de l'Université de Harvard, les boissons sucrées (sodas ET jus de fruits) sont responsables de 133 000 décès par diabète, 44 000 décès par maladie cardio-vasculaire et 6 000 décès par cancer.¹ Car le sucre est l'ennemi numéro 1 de votre santé.

Les Français consomment 17 fois plus de sucre qu'au 19ème siècle !

Et comme par hasard, cela a coïncidé avec une augmentation vertigineuse de l'obésité, du diabète et de la quasi-totalité des maladies modernes. Le pire est le fructose ajouté, que l'on trouve dans les pâtisseries mais aussi la plupart des produits industriels. Quant au sucre de table, il est la nourriture privilégiée des... cellules cancéreuses ! **Plus vous consommez de sucre, plus vous risquez de déclencher un cancer... et de l'alimenter.** Voilà pourquoi il est si important de réduire au maximum sa consommation de sucre, y compris celui des jus de fruit, même s'ils ont été soigneusement pressés par vos soins.

Ne croyez surtout pas que boire du jus de fruit revient au même que manger des fruits entiers

Saviez-vous qu'un seul verre de jus contenait le sucre de deux oranges ? Surtout, les fibres du fruit ralentissent le passage du sucre dans le sang. Une fois réduit en jus, sans les fibres, il augmente brutalement votre taux de sucre sanguin et force votre pancréas à injecter une dose massive d'insuline pour rétablir la situation. Résultat : au bout de deux heures, c'est la fameuse fringale de 10-11h. Au bout de quelques mois, c'est la prise de poids... Et au bout de quelques années, c'est l'ensemble de vos cellules que vous endommagez.

MENSONGE N° 2 : LE PAIN COMPLET EST LA BASE D'UNE ALIMENTATION SANTÉ



Les nutritionnistes recommandent le pain complet pour de bonnes raisons : il contient une dose correcte de fibres et des vitamines (contrairement au pain blanc, très pauvre nutritionnellement).

Hélas, cela ne suffit pas en faire un aliment irréprochable. **Le pain complet contient beaucoup de gluten, de sel et de pesticides** (lorsqu'il n'est pas bio).

¹ Estimated Global, Regional, and National Disease Burdens Related to Sugar-Sweetened Beverage Consumption in 2010, Micha R, Singh GM et al.

Et contrairement à ce qu'on croit trop souvent, c'est un « sucre rapide

On le sait grâce à la mesure de son « index glycémique », qui reflète la rapidité avec laquelle les aliments augmentent votre taux de sucre sanguin : **l'indice glycémique du pain (blanc ou complet) est très élevé (71)**, et même légèrement supérieur à celui du sucre de table (67) !² Lorsque vous mangez du pain, votre taux de sucre dans votre sang augmente brutalement, et comme vu avec le jus d'orange, cela finit par dérégler votre appétit, favoriser le surpoids et accélérer le vieillissement de vos cellules.

Choisir des aliments à indice glycémique bas est donc un des gestes les plus importants que vous pouvez faire pour votre santé... et votre tour de taille. Si vous tenez à votre pain quotidien, préférez le pain complet au levain (bio), qui a l'avantage d'avoir un indice glycémique un peu plus bas.

Mais ne croyez surtout pas que le pain complet, ou les céréales complètes en général, sont des aliments indispensables à une alimentation « santé ». Vous trouverez davantage de bonnes fibres et de vitamines dans les légumes !

MENSONGE N° 3 : IL FAUT MANGER UN PEU DE TOUT

Combien de fois ai-je dû supporter cette vieille rengaine ? « Manger équilibré » ce serait tout simplement « manger un peu de tout ».

Si l'on suit cette logique, cela voudrait dire qu'il faudrait manger « un peu de frites », « un peu de charcuterie », « un peu de vienneseries industrielles », « un peu de pain blanc », « un peu d'huile de tournesol », « un peu de glace », boire « un peu de coca-cola ».

Vous voyez le problème...

S'il y a une règle à suivre aujourd'hui, c'est de manger le plus possible de bonnes choses, et le moins possible de mauvaises

Manger « de tout » était un bon conseil quand toutes les cochonneries n'existaient pas. Il était alors utile de varier les plaisirs au sein du cercle des aliments bons pour la santé (fruits, légumes, viandes, poissons, œufs, noix).

C'est d'autant plus inadapté qu'il existe **des catégories d'aliments qui ne conviennent absolument pas à certaines personnes :**

- Les féculents sont bons pour les sportifs... mais désastreux pour les diabétiques ;
- Le lait et le blé peuvent être consommés avec modération par ceux qui les tolèrent, mais doivent être évités à tout prix par ceux qui les digèrent mal ;
- Même les fruits peuvent être évités sans dommage pour la santé – du moment que vous consommez un maximum de légumes variés.
- Quant au régime végétarien, sans viande ni poisson, il est plus compliqué à équilibrer, mais pas impossible si vous avez une excellente connaissance de la nutrition !



² Glycemic index and glycemic load for 100+ foods, Harvard Health Publication

MENSONGE N° 4 : SURTOUT PAS PLUS DE 3 ŒUFS PAR SEMAINE !

C'est une vieille idée qui a été lancée dans les années 70 : « Les œufs sont pleins de cholestérol ! Limitez-les au maximum, pour le bien de votre cœur et de vos artères ! ». Et voilà comment un vieux slogan qui n'a aucune assise scientifique a privé inutilement des millions de personnes d'un des aliments les plus sains. Car cela fait maintenant des années qu'on le sait : **le cholestérol contenu dans les aliments n'a aucune influence négative sur votre cholestérol**. La raison est simple : c'est le foie qui produit l'essentiel du cholestérol de votre organisme. Lorsque vous avez du cholestérol contenu dans les aliments, le foie réduit d'autant sa « production ». C'est pourquoi vous pouvez avaler 3 œufs par jour sans que votre cholestérol ne bouge d'un iota.



Aucun risque pour votre cœur

Des études portant sur des centaines de milliers de personnes ont montré de façon répétée que ceux qui consomment beaucoup d'œufs n'ont pas plus de risque que les autres de développer une maladie cardiaque.³

Face à cette avalanche de preuves, les autorités américaines ont fini par changer leur fusil d'épaule. Les nouvelles recommandations officielles, publiées en 2016, contiennent enfin, noir sur blanc, l'aveu qu'il est totalement inutile de réduire sa consommation d'aliments riches en cholestérol. Et cela tombe bien, car ce sont souvent des aliments extrêmement sains, comme les fruits de mer, le foie de veau (et autres abats) ou les sardines.

L'œuf est un véritable « super-aliment » qui mériterait être consommé tous les jours !

Le blanc d'œuf est composé à 100 % d'excellentes protéines, idéales pour le petit-déjeuner. Et le jaune est rempli de vitamines (A, B2, B5, B6, B9, B12, D, E et K), d'antioxydants ainsi que de « choline », un nutriment rare qui protège votre mémoire.

D'ailleurs, saviez-vous à quoi la doyenne de l'humanité actuelle, l'italienne Emma Morano (116 ans !), attribue son incroyable longévité ? Aux trois œufs qu'elle mange tous les jours, depuis l'âge de vingt ans !

³ Rethinking dietary cholesterol, Fernandez ML

MENSONGE N° 5 : L'HUILE DE TOURNESOL, C'EST PLUS SAIN QUE LE BEURRE !

Priver les citoyens d'un « super-aliment » est dommage. Mais il est beaucoup plus grave de leur conseiller d'avaler un aliment toxique. C'est ce qui s'est produit dans les années 1970 (encore !), lorsque l'on a commencé à dire aux gens de remplacer les graisses animales, comme le beurre, par des huiles végétales, comme l'**huile de tournesol ou de maïs**.

Or l'huile de tournesol ou de maïs font partie des aliments les plus nocifs qui existent

Le problème est qu'elles sont bourrées d'oméga-6, dangereux lorsqu'ils sont consommés en excès : ils augmentent votre risque de surpoids, de diabète... et de crise cardiaque !⁴ Etait-il au moins justifié de recommander de réduire les graisses animales, pour éviter de boucher les artères ? Même pas.

En réalité, **il n'existe aucun lien entre la consommation de graisses animales dites « saturées » et le risque de maladie cardiaque**. C'est ce qu'a conclu le rapport de référence de 2010 sur le sujet, qui incluait 21 études et 347 000 personnes suivies.

Pour enfoncer le clou, deux chercheurs ont publié en avril 2016 les résultats d'une étude datant des années 1970, qui sont d'autant plus explosifs qu'ils ont été camouflés pendant près de 30 ans.⁵

A l'époque, les chercheurs avaient sélectionné 9 000 personnes qui vivaient en établissement médicalisé, et dont ils pouvaient contrôler le régime alimentaire à 100 %.

Pendant des années, la moitié d'entre eux a suivi un régime alimentaire « classique », relativement riche en graisses saturées (beurre, fromage et viande). L'autre moitié s'est vu privée d'une bonne partie de ces graisses et, pour compenser, a consommé une dose importante d'huile de maïs.



Et bien au bout de cinq ans, les pauvres cobayes du deuxième groupe ont eu deux fois plus de crise cardiaque que ceux du premier (41 % contre 21 %) !

Voilà ce qui arrive quand on demande aux gens de consommer massivement des produits industriels (huile de maïs ou de tournesol) qui n'ont jamais fait partie du régime traditionnel d'aucun peuple sur la planète !

Les huiles d'olive et de colza, elles, sont consommées depuis des millénaires et sont précieuses pour la santé.

⁴ Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death : evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis, Christopher E Ramsden, clinical investigator et al. And n-6 fatty acid-specific and mixed polyunsaturate dietary interventions have different effects on CHD risk : a meta-analysis of randomised controlled trials, Ramsden CE et al.

⁵ High cholesterol diet is not linked to increased heart risk, study shows, Susan Mayor

MENSONGE N° 6 : LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT INUTILES ET DANGEREUX

Il est vrai qu'il existe de véritables arnaques, particulièrement dans le domaine de la « minceur » : non, évidemment, vous ne perdrez jamais 5 kilos par mois en avalant des pilules ! Mais n'oublions pas que de nombreux médicaments ne valent pas mieux. D'après les Professeurs Even et Debré, plus de la moitié des médicaments vendus en pharmacie sont inutiles... avec des effets secondaires parfois effrayants.

Les compléments alimentaires, eux, sont inoffensifs dans l'immense majorité des cas. Et si vous les choisissez bien, ils peuvent faire une grande différence pour votre santé.

Il ne suffit pas de « manger équilibré » pour ingérer toutes les vitamines et minéraux dont votre corps a besoin



L'exemple le plus évident est la vitamine D, qui a la particularité d'être quasiment absente des aliments... et d'être synthétisée par notre organisme uniquement lorsque notre peau est exposée au soleil ! Selon une étude publiée en 2012, pas moins de 80 % des Français sont en déficit de vitamine D !⁶

C'est un chiffre dramatique quand on sait qu'une carence en vitamine D est associée à un risque plus élevé de mourir d'accident cardiaque, de cancer ou d'infection.⁷ Voilà donc un premier complément alimentaire que presque tous les Français devraient prendre, tous les jours, la vitamine D ! Mais ce n'est pas le seul.

Avec le développement de l'agriculture intensive, les fruits et légumes sont désormais beaucoup moins nutritifs qu'avant

Des chercheurs ont calculé qu'une pomme d'aujourd'hui contient 100 fois moins de vitamine C qu'il y a 50 ans !⁸ Voilà pourquoi **des nutritionnistes éminents**, comme le professeur Willet de l'Université de Harvard, **recommandent à tous, en plus d'une alimentation équilibrée, de prendre chaque jour un complément multivitamine de qualité.**

⁶ Vernay M. et al. *Vitamin D status in the French adult population : the French Nutrition and Health Survey (ENNS, 2006-2007)*. Usen, Invs, Avril 2012.

⁷ Voir les études citées dans cet article de vulgarisation paru dans Authority Nutrition : 9 reasons to optimize your vitamin D levels

⁸ *Nutrient changes in vegetables and fruits, 1951 to 1999*, compiled by Jeffrey Chritian for CTV News

MENSONGE N° 7 : LE « SANS-GLUTEN » EST UNE MODE STUPIDE

Pour la médecine officielle, si vous ne faites pas partie des 1 % de la population intolérante au gluten (maladie cœliaque), vous n'avez aucune bonne raison de vous en priver.

Mais si vous écoutez les patients, vous entendez un tout autre son de cloche. Ils sont de plus en plus nombreux à arrêter le gluten, et à témoigner du bien que cela leur a fait : fini les problèmes digestifs qu'ils traînaient depuis des années, fini les douleurs inexplicables ou les fatigues anormales.

Et pourtant, Dieu sait qu'il est pénible de devoir manger sans gluten 365 jours par an. C'est une protéine contenue dans les céréales comme le blé ou l'orge, et que l'on trouve donc dans la plupart des pains, des pâtes, des sauces et des gâteaux.



Ceux qui suivent ce régime ne le font pas par gaieté de cœur, et encore moins par effet de mode... mais bien parce qu'ils en constatent les effets sur leur santé ! Et la science leur donne raison.

Le blé d'aujourd'hui n'est pas le même qu'au début du 20ème siècle !

Par croisements génétiques, le blé moderne contient 42 chromosomes, là où le blé ancestral n'en avait que 14. Et **l'un des effets de ce blé « mutant »... est qu'il contient beaucoup plus de gluten qu'avant !** Or la gliadine du gluten produit un effet désastreux sur votre intestin : il le rend plus perméable, plus poreux.⁹

C'est dangereux, car votre intestin risque alors de laisser passer dans le sang des fragments d'aliments, ce qui peut déclencher des réactions inflammatoires, des douleurs... et même des maladies auto-immunes.

Voilà pourquoi **tout le monde gagnerait à réduire sa consommation de gluten, y compris ceux qui le supportent très bien.**

MENSONGE N° 8 : LES PRODUITS LAITIERS SONT NOS AMIS POUR LA VIE

Tout le monde l'a entendu au moins une fois : il faudrait manger « au moins 3 produits laitiers par jour ». C'est le conseil donné aux Français sans relâche depuis des dizaines d'années. Mais sur quoi repose-t-il vraiment... sinon sur l'influence du lobby laitier ?

Les trois quarts de l'humanité ne possèdent pas l'enzyme permettant de digérer le lactose...

Et ne boivent donc pas la moindre goutte de lait à l'âge adulte. Sont-ils pour autant en mauvaise santé ? Pas du tout. Les Japonais vivent même plus longtemps que les Européens, sans le moindre produit laitier. Mais ne manquent-ils pas de calcium ? Leurs os ne sont-ils pas fragiles ?

⁹ Effect of gliadin on permeability of intestinal biopsy explants from celiac disease patients and patients with non-celiac gluten sensitivity, Holton J. et al.

Au contraire : ils subissent nettement moins de fractures que les scandinaves, qui sont pourtant les plus grands consommateurs de produits laitiers au monde !

En fait, **la dose quotidienne de calcium indispensable à la santé de vos os est assez basse et très facile à atteindre sans la moindre goutte de lait.** Inutile, donc, de vous gaver de lait en croyant faire du bien à vos os. Et ce d'autant moins que les produits laitiers ont une face très sombre :

- Le lait non bio contient de forts taux de pesticides ;
- Le lait de vache est riche en hormones bovines (œstrogène, progestérone et insuline) utiles à la santé du veau, mais inadaptées à notre organisme ;
- Et de nombreuses études ont établi que les gros consommateurs de lait ont plus de risque que les autres de contracter un cancer de la prostate.¹⁰

Bref, ne vous forcez surtout pas à manger le moindre produit laitier. Et si vous les appréciez, essayez de ne pas dépasser une portion par jour, de privilégier le lait de brebis ou de chèvre... et de les choisir bio.



MENSONGE N° 9 : MANGER GRAS EST MAUVAIS POUR LA SANTE

L'être humain peut se passer de sucre (car il peut produire du glucose à partir de ses réserves de graisses et des protéines)... mais il ne peut pas se priver de bonnes graisses. Nous sommes, par exemple, incapables de fabriquer nous-mêmes les fameux oméga-3, si précieux pour le bon fonctionnement de notre cœur et de notre cerveau.

Voilà pourquoi notre alimentation doit impérativement comporter des graisses comme l'huile de colza ou les sardines, riches en oméga-3. De plus, se priver de gras, c'est aussi se priver d'aliments délicieux et excellents pour la santé comme :

- l'avocat – rempli de fibres et de potassium,
- les noix, amandes et noisettes – pleines de vitamines.
- le chocolat noir – bourré d'antioxydants
- et les œufs – remplis de choline.

¹⁰ Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women The A TO Z Weight Loss Study: A Randomized Trial, Christopher D. Gardner, PhD, et al. 2007

Non seulement le gras est ce qui donne du goût à vos recettes, mais c'est aussi ce qui vous tient le plus « au corps ». Et ce ne sont pas les glucides qui vont vous aider à vous « caler », car elles n'offrent pas la même sensation de satiété que les graisses.

C'est même le contraire : **plus vous mangez des sucres rapides, plus vous avez envie de vous jeter sur les aliments les moins recommandables**, comme les glaces ou les tartines de Nutella.

Voilà pourquoi l'injonction de « manger sans gras » est l'un des pires conseils que l'on puisse vous donner pour votre santé.

Et ce, d'autant plus que manger moins gras oblige à prendre beaucoup de féculents !

MENSONGE N° 10 : LES FECULENTS CE SONT DES « SUCRES LENTS »

Si l'on en croit le Programme National Nutrition Santé, vous devriez avaler chaque jour un maximum de féculents : pâtes, pommes de terre, pain, céréales, légumineuses. Ce seraient des sucres « complexes », nous dit-on, et donc des « sucres lents ».

Cela fait pourtant au moins 20 ans que l'on sait que la plupart d'entre-eux sont en réalité des sucres rapides, avec un indice glycémique élevé

On l'a vu pour le pain, mais c'est également le cas des pommes de terre et, dans une moindre mesure, du riz blanc et des pâtes. Comme tous les sucres rapides, ils sont donc à éviter. Préférez les féculents qui ont un indice glycémique bas ou modéré, comme le riz thaï semi-complet, le sarrasin ou les légumineuses.

Mais sommes-nous obligés d'en consommer à chaque repas, comme le PNNS nous le demande ? Pas du tout : en fait, cela dépend totalement de votre métabolisme personnel et de votre niveau d'activité physique.

Si vous êtes très sportif, ou que vous faites un travail manuel intense, alors vous avez effectivement besoin d'une dose importante de glucides. Les féculents vous fournissent l'énergie dont votre corps a besoin pour l'effort. Mais **si vous êtes assis toute la journée derrière un bureau, manger des féculents risque de vous faire plus de mal que de bien... à commencer par vous faire grossir !**

Toutes les études récentes le montrent ¹¹: un régime pauvre en glucides a de bien meilleurs effets que le régime « féculent » recommandé par le PNNS :

- Sur la perte de poids et en particulier sur la graisse abdominale ;
- Sur le niveau de la pression artérielle ;
- Sur le niveau du taux de sucre sanguin ; ¹²
- Et sur le niveau des triglycérides. ¹³

Voilà de bonnes raisons de réduire les féculents ! C'est même la première chose à faire si vous cherchez à maigrir.

¹¹ A low-carbohydrate diet is more effective in reducing body weight than healthy eating in both diabetic and non-diabetic subjects, Dyson PA, et al. 2007

¹² The effect of a low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-glycemic index diet on glycemic control in type 2 diabetes mellitus. Westman EC, et al. 2006

¹³ Effects of weight loss from a very-low-carbohydrate diet on endothelial function and markers of cardiovascular disease risk in subjects with abdominal obesity, Jennifer B Keogh et al. 2008

MENSONGE N° 11 : POUR MAIGRIR, REDUISEZ LES CALORIES

Pour la plupart des nutritionnistes, il suffirait de réduire les calories pour maigrir. Et comme les graisses contiennent plus de calories que les glucides, ils conseillent en priorité d'éliminer les aliments « gras » !

Or toutes les calories ne se valent pas

Avant de réduire les calories, il faut d'abord se préoccuper d'en consommer qui procurent un sentiment de satiété et de sérénité. Et savez-vous pourquoi la plupart des régimes amaigrissants se soldent par un échec ? En vous privant de nourriture, vous faites subir à votre corps un véritable stress. Il produit alors davantage de cortisol... une hormone qui augmente mécaniquement votre sensation de faim et votre appétit.¹⁴

Ainsi, pour « récupérer » du stress que vous lui faites subir par votre régime, votre organisme vous réclame des aliments caloriques, gras et sucrés de préférence. Vous êtes donc soumis au supplice de la tentation... au moment même où vous cherchez à éviter les calories !

Voilà pourquoi votre priorité, si vous cherchez à maigrir, ne doit pas être de manger moins, mais :

- De **manger mieux** : plus de protéines, de végétaux et de bonnes graisses, moins de produits industriels et moins d'aliments à indice glycémique élevé ;
- De **lutter contre le stress** de votre vie quotidienne, notamment par des exercices de respiration et de relaxation ;
- Et de veiller à **dormir suffisamment**, car la privation de sommeil est un stress chronique qui, lui aussi, augmente considérablement votre appétit !



Si vous faites tout cela, il y a de bonnes chances que vous observiez votre poids revenir à la normale, sans rien faire d'autre.

¹⁴ Low calorie dieting increases cortisol. Tomiyama AJ et al. Psychosom Med, 2010

MENSONGE N° 12 : L'EAU DU ROBINET EST SAIN A 100%

L'eau est « l'aliment » le plus important pour votre santé, de très loin. Vous avez intérêt à en boire suffisamment... et à vous assurer qu'elle est de bonne qualité ! Nos gouvernements ont beau nous assurer que l'eau du robinet ne pose aucun problème, la réalité est qu'elle contient un cocktail de produits chimiques tout sauf rassurant :

- Des **doses de nitrates et de pesticides** : régulièrement, les niveaux d'alerte sont dépassés dans certaines communes.
- Des « **résidus médicamenteux** », substances au moins aussi dangereuses et que les autorités ne mesurent pas. D'après les plus grands experts toxicologues, comme le Professeur Jean-François Narbonne, on trouve désormais dans l'eau du robinet des doses significatives de pilules contraceptives et d'antibiotiques... des substances qui font des dégâts sur nos hormones et notre flore intestinale. Malheureusement, les stations d'épuration en France ne sont pas prévues pour purifier l'eau de ces produits chimiques modernes. Elles se bornent à la « désinfecter ». Et pour cela, elles utilisent du chlore, ce qui pose un autre problème sérieux, car c'est aussi une substance toxique, soupçonnée d'être cancérogène.
- Enfin, pour arriver jusqu'à votre robinet l'eau doit bien passer par des tuyaux. Or le revêtement de ces tuyaux peut contenir des **phtalates** (un perturbateur endocrinien) ou même du **plomb** (un dangereux neurotoxique).

Il y a beau avoir des « normes sanitaires », la vérité est que personne n'a la moindre idée de l'impact qu'un tel cocktail chimique peut avoir sur notre santé.

Dans le doute, mieux vaut privilégier l'eau en bouteille ou installer un système de filtration de qualité dans son foyer.



POUR ALLER PLUS LOIN

On sait aujourd'hui que la plupart des maladies (diabète, arthrose, cancers, Parkinson, cholestérol, dépression, hypertension artérielle, troubles urinaires, l'obésité, la grippe...) ou douleurs peuvent être guéries, souvent sans effet secondaire, grâce à une bonne compréhension de son corps et des dernières découvertes de santé naturelle.

Malheureusement, il est inutile d'essayer de trouver un thérapeute à la fois spécialiste en nutrithérapie, en plantes médicinales, en huiles essentielles et en équilibre émotionnel... c'est tout simplement mission impossible !

C'est pourquoi le programme [Santé Corps Esprit](#) a réuni la plus belle équipe thérapeutique jamais constituée, pour créer une revue unique en son genre.

[Cliquez ici pour la découvrir](#)

