GLUTEN, lâ??ennemi public ?

Description

Quelques idÃ©es exprimÃ©es dans ce documentaire diffusÃ© sur Arte, le 13 avril 2021, Ã 20h50 (que vous pouvez encore visionner sur Arte.tv).



Image Iota Productions (danger du gluten liÃ© Ã notre agriculture)

Â« Gluten, ennemi public Â», comment est-il devenu cette substance dangereuse ? (rtbf.be)

Ce documentaire interpelle toutes les personnes qui mangent des produits Ã base de blÃ© ; quâ??elles souffrent Ã cause du gluten (2,5 %), ou non !

Le film nous apprend que le gluten se forme lorsquâ??on mÃ©lange de la farine et de lâ??eau. Les gens supposent que ce serait sa mauvaise digestion qui provoquerait une impression de boule dans lâ??estomac et des ballonnements. En rÃ©alitÃ©, il sâ??agit dâ??une rÃ©action immunitaire qui nâ??Ã©pargne aucun organe et qui peut dÃ©gÃ©nÃ©rer trÃ¨s rapidement en maladie chronique.

Comment se fait-il donc que le blÃ©, lâ??aliment de base de notre civilisation, puisse provoquer soudainement de tels dÃ©gÃ¢ts ?

Entre diverses causes Ã©voquÃ©es dans le documentaire (lâ??utilisation de grandes quantitÃ©s de phosphore et de nitrate, tristes restes de la guerre, comme engrais ; la rÃ©duction artificielle de la hauteur des tiges de blÃ© pour quâ??il ne verse plus si facilement ; lâ??emploi de divers herbicides etc.) ce film nous apprend que :

1. Lâ??agriculture europÃ©enne a perdu 5 millions dâ??hectares cultivÃ©s depuis 1950. Il a donc fallu importer de grandes quantitÃ©s de blÃ© Ã©tranger qui avait souvent subi des traitements chimiques et qui Ã©tait mÃ©langÃ© Ã du blÃ© local.

- Notre blÃ© Ã©tait jadis cultivÃ© dans nos rÃ©gions tempÃ©rÃ©es. Le blÃ© que nous consommons maintenant vient du Canada, de lâ??Ukraine, du nord des Etats-Unis etc. Il est cultivÃ© dans des rÃ©gions nettement plus froides, dans des fermes de 1000 Ã 1500 hectares et on le pulvÃ©rise gÃ©nÃ©reusement Ã lâ??aide dâ??hÃ©licoptÃ¨resâ?¦

- En 1996, les mauvaises herbes qui envahissaient le blÃ© cultivÃ© dans nos rÃ©gions Ã©taient pulvÃ©risÃ©es au glyphosate assez tÃ´t pour que les Ã©lÃ©ments nocifs soient, en grande partie, Ã©liminÃ©s au cours de la croissance des plantes. En 2000, on pulvÃ©risait le blÃ© juste avant sa rÃ©colte, au moment oÃ¹ les rÃ©sidus nocifs produisaient le plus dâ??effet.

default watermark

(La Suisse, la Finlande, le Danemark, la Wallonie etc. ont, heureusement, interdit cette pratique).

Ce documentaire relÃ¨ve une autre cause Ã©ventuelle au fait que de plus en plus de nos concitoyens souffrent de troubles digestifs sâ??ils mangent du gluten.

Actuellement, les boulangers utilisent, eux aussi, des produits chimiques pour accÃ©lÃ©rer la production de leur pain. Sâ??il fallait jadis laisser fermenter le pain fabriquÃ© avec du levain pendant 2 jours, le pain actuel est prÃªt Ã cuire aprÃ¨s 2 heures dâ??attente. Quand on sait que les micro-organismes du levain prÃ©digÃ¨rent le gluten, on peut comprendre que notre pain soit maintenant beaucoup moins digeste.

Notre microbiome, qui dÃ©termine lâ??Ã©quilibre entre les divers organes de notre corps, est sensible aux diffÃ©rents aliments que nous ingÃ©rons. Or, le glyphosate agit comme un antibiotique qui endommage notre microbiome.

Quand nous savons que nous ingÃ©rons actuellement entre 100 et 200 fois plus de glyphosates dans nos aliments quâ??auparavant, est-il Ã©tonnant que nous produisions autant de cancers, de diabÃ¨tes, dâ??autistes, de dÃ©ments sÃ©niles de nos jours ?

Selon ce documentaire, si vous cultivez un potager, vous pourrez heureusement limiter les risques prÃ©citÃ©s pour votre santÃ©. Vous consommerez certes encore du glyphosate, mais il sera confrontÃ© a tant de pommes de terre, de fruits et de lÃ©gumes sains, naturels et sans gluten de votre potager et de votre verger, que votre corps pourra Ã©tablir un sain Ã©quilibre entre tous ces aliments.

PlutÃ´t que de manger de la nourriture industrielle, adoptez donc le rÃ©gime mÃ©diterranÃ©en : manger beaucoup de fruits et de lÃ©gumes de votre potager et peu de viande, peu de poisson avec un peu dâ??huile dâ??olives.

FrÃ©quentez aussi des filiÃ¨res alimentaires courtes et plus fiables quant Ã la qualitÃ© de leurs produitsâ?¦ bien quâ??ils soient, malheureusement, un peu plus chers

Ces quelques informations que jâ??ai retenues du documentaire Â« Le gluten, lâ??ennemi public ? Â» ne reprÃ©sentent quâ??une petite partie de la richesse de ce film. Je vous conseille donc vivement de le visionner au plus tÃ´t, et mÃªme de le copier si vous en avez la possibilitÃ©.

Il y va de votre santÃ© et de celle de toute votre famille.

E. LAHY

Categorie

1. SRHGx
2. to check

Tags

1. gluten
2. glyphosate

default watermark

date crÃ©Ã©e
3 juin 2021
Auteur
elahy