

GLUTEN, l'ennemi public ?

Description

Quelques idées exprimées dans ce documentaire diffusé sur Arte, le 13 avril 2021, à 20h50 (que vous pouvez encore visionner sur Arte.tv).



Image Iota Productions (danger du gluten lié à notre agriculture)

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

Ce documentaire interpelle toutes les personnes qui mangent des produits à base de blé ; qu'elles souffrent à cause du gluten (2,5 %), ou non !

Le film nous apprend que le gluten se forme lorsqu'on mélange de la farine et de l'eau. Les gens supposent que ce serait sa mauvaise digestion qui provoquerait une impression de boule dans l'estomac et des ballonnements. En réalité, il s'agit d'une réaction immunitaire qui n'épargne aucun organe et qui peut déclencher très rapidement en maladie chronique.

Comment se fait-il donc que le blé, l'aliment de base de notre civilisation, puisse provoquer soudainement de tels effets ?

Entre diverses causes évoquées dans le documentaire (l'usage de grandes quantités de phosphore et de nitrate, tristes restes de la guerre, comme engrais ; la réduction artificielle de la hauteur des tiges de blé pour qu'il ne verse plus si facilement ; l'emploi de divers herbicides etc.) ce film nous apprend que :

1. L'agriculture européenne a perdu 5 millions d'hectares cultivés depuis 1950. Il a donc fallu importer de grandes quantités de blé étranger qui avait souvent subi des traitements chimiques et qui était moins bon que le blé local.
- Notre blé était jadis cultivé dans nos régions tempérées. Le blé que nous consommons maintenant vient du Canada, de l'Ukraine, du nord des Etats-Unis etc. Il est cultivé dans des régions nettement plus froides, dans des fermes de 1000 à 1500 hectares et on le pulvérise généralement à l'aide d'hélicoptères.
- En 1996, les mauvaises herbes qui envahissaient le blé cultivé dans nos régions étaient pulvérisées au glyphosate assez tôt pour que les éléments nocifs soient, en grande partie, éliminés au cours de la croissance des plantes. En 2000, on pulvérisait le blé juste avant sa récolte, au moment où les résidus nocifs produisaient le plus d'effet.

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

Ce documentaire relève une autre cause éventuelle au fait que de plus en plus de nos concitoyens souffrent de troubles digestifs s'ils mangent du gluten.

Actuellement, les boulangers utilisent, eux aussi, des produits chimiques pour accélérer la production de leur pain. S'il fallait jadis laisser fermenter le pain fabriqué avec du levain pendant 2 jours, le pain actuel est prêt à cuire après 2 heures d'attente. Quand on sait que les micro-organismes du levain pré-digèrent le gluten, on peut comprendre que notre pain soit maintenant beaucoup moins digeste.

Notre microbiome, qui détermine l'équilibre entre les divers organes de notre corps, est sensible aux différents aliments que nous ingérons. Or, le glyphosate agit comme un antibiotique qui endommage notre microbiome.

Quand nous savons que nous ingérons actuellement entre 100 et 200 fois plus de glyphosates dans nos aliments qu'auparavant, est-il étonnant que nous produisions autant de cancers, de diabètes, d'autistes, de déments séniles de nos jours ?

Selon ce documentaire, si vous cultivez un potager, vous pourrez heureusement limiter les risques précités pour votre santé. Vous consommerez certes encore du glyphosate, mais il sera confronté à tant de pommes de terre, de fruits et de légumes sains, naturels et sans gluten de votre potager et de votre verger, que votre corps pourra établir un sain équilibre entre tous ces aliments.

Plutôt que de manger de la nourriture industrielle, adoptez donc le régime méditerranéen : manger beaucoup de fruits et de légumes de votre potager et peu de viande, peu de poisson avec un peu d'huile d'olives.

Fréquentez aussi des filières alimentaires courtes et plus fiables quant à la qualité de leurs produits! bien qu'ils soient, malheureusement, un peu plus chers

Ces quelques informations que j'ai retenues du documentaire « Le gluten, l'ennemi public ? » ne représentent qu'une petite partie de la richesse de ce film. Je vous conseille donc vivement de le visionner au plus tôt, et même de le copier si vous en avez la possibilité.

Il y va de votre santé et de celle de toute votre famille.

E. LAHY

Categorie

1. SRHGx
2. to check

Tags

1. gluten
2. glyphosate

date créée

3 juin 2021

Auteur

elahy

default watermark