



LA CUISINE :

Le nouveau Laboratoire Pharmaceutique du XXIème siècle

COMMISSION ALIMENTATION ET AGRICULTURE BIOLOGIQUE
DE LA FRANCE EN ACTION

Nous savons tous que la vocation première de « notre pain quotidien » est d'entretenir et maintenir en bon état de santé notre organisme, Etre vivant complexe, doué de mémoire et d'intelligence, issu d'un long processus d'évolution.

Les bouleversements climatiques, les exodes, les disettes, les guerres ont perturbé le fonctionnement de nos aïeux, qui au cours de ce long périple, n'a cessé de s'adapter à son milieu.

Aujourd'hui, loin de ces «pains noirs», notre génération est celle du chariot, et de Mac Do, de la vache folle, et des O.G.M, de l'obésité, et du cancer.

Entre les deux, quelques dizaines d'années seulement. Une révolution totale en l'espace de quelques millièmes de seconde à l'horloge de l'évolution. L'Homme du XXIème siècle ne s'adapte pas à son milieu, il pense pouvoir adapter celui-ci à ses folles exigences. Mais cette fois, nous savons avoir perdu le pari de l'adaptation, nous sommes malades, notre planète est malade, **et notre assiette y est pour beaucoup.**

« L'alimentation moderne, avec le cortège de maladies qui en découlent, n'est qu'un exemple parmi d'autres des erreurs commises par l'homme»; augmentation inquiétante de la population, l'utilisation sans discernement des pouvoirs conférés par les progrès de la science et de l'industrie; pollution des sols, surexploitation des mers; radiations électromagnétiques; pollution de l'air; de l'eau; extinction de nombreuses espèces; désertification; destruction de la couche d'ozone; et effet de serre. « L'homme moderne est devenu assez intelligent et assez puissant pour modifier la nature, mais pas assez pour la modifier dans le bon sens » J. Seignalet. (L'Alimentation ou la troisième médecine).

Bien que les recommandations officielles du Plan Nutrition Santé constituent une avancée non négligeable sur le plan nutritionnel, elles présentent un certain nombre d'omissions qui entretiennent le doute et la confusion dans l'esprit des citoyens, des malades et des responsables (directeurs d'établissements scolaires, maisons de retraites, institutions médicalisées...)

ON PEUT Y LIRE.....

Les suppléments en oligo-éléments et en vitamines protègent du cancer...

Aucun argument scientifique ne permet de justifier la prise de suppléments nutritionnels. Manquer de vitamines et d'oligo-éléments peut avoir des conséquences défavorables pour la santé, ce qui pousse à recommander à chercher dans le comportement et les choix alimentaires, tous les moyens pour couvrir les besoins en ces micronutriments. Consommer des aliments (notamment des fruits et légumes) riches, entre autres, en antioxydants, est un moyen de réduire le risque de certains cancers (voir page 12).

En revanche, il n'existe aucun argument scientifiquement démontré pour recommander la prise de suppléments vitaminiques ou minéraux quels qu'ils soient pour se protéger des cancers. Il faut même être prudent sur la prise, au long cours, de fortes doses de suppléments (surtout chez les fumeurs et les sujets à risque).
(Voir page 35).

Les additifs donnent le cancer...

Depuis plus de 30 ans, circule en France, la « liste de Villejuif » censée dénoncer l'emploi d'additifs « cancérogènes ». Or, tous les additifs font l'objet d'une réglementation très stricte et de contrôles réguliers : ils ne sont pas cancérogènes ni toxiques dans les conditions d'utilisation spécifiées pour les différentes catégories d'aliments.

Le lait et les produits laitiers donnent le cancer

Cette idée fausse véhiculée par quelques gourous pseudo scientifiques est particulièrement importante à battre en brèche, compte tenu du fait qu'elle peut amener certains consommateurs à abandonner la prise de ces sources majeures de calcium, nutriment essentiel intervenant, entre autres, dans la minéralisation osseuse. On ne peut en aucun cas mettre en accusation le lait et les produits laitiers en terme de risque de cancer. A l'inverse, on recommande de consommer trois produits laitiers par jour !

Les produits issus de l'agriculture biologique protègent du cancer...

Il n'existe aucun argument laissant penser que les produits « BIOS » sont différents des produits habituels en raison de leur mode de production avec, par exemple, un usage restreint de produits phytosanitaires. Outre le fait que dans l'agriculture traditionnelle, les pesticides. Il n'existe aucun argument laissant penser que les produits « bio » protégeraient du cancer. En terme de santé, tous les produits alimentaires répondent aux mêmes exigences réglementaires. Les produits de synthèse contaminent rarement (et très faiblement) notre alimentation, l'innocuité des pesticides naturels autorisés en agriculture biologique n'a pas toujours été démontrée.

Par ailleurs, les produits « bio » ne sont pas, en termes de qualité nutritionnelle (apports en macro ou micro nutriments), meilleurs que les produits issus de procédés de production classique, lorsque celle-ci respecte par exemple les critères de mise à disposition de produits arrivés à maturation. Le choix des aliments dans une visée de prévention de la survenue des cancers devraient donc se faire selon les mêmes critères que ceux utilisés pour les produits habituels : en favorisant ceux ayant des effets protecteurs et en limitant la consommation des aliments ayant des effets délétères.

Or, nous sommes aujourd'hui nombreux à avoir pris conscience grâce aux travaux de scientifiques dont il convient de reconnaître enfin le travail que : SEULE UNE ALIMENTATION NATURELLE, c'est à dire dépourvue de molécules chimiques (pesticides, colorants, hormones, engrais de synthèse, O.G.M, raffinée, trop cuite, irradiée, riche en protéines végétales) est en mesure de satisfaire nos besoins physiologiques et neurobiologiques vitaux, sans nuire à la planète que : « Nos enfants nous prêtent pour quelques années seulement ».

Par conséquent :

La Commission ALIMENTATION ET AGRICULTURE BIOLOGIQUE de LA FRANCE EN ACTION souhaite mettre en place une action visant à la reconnaissance officielle du lien entre Alimentation Naturelle et santé puisque : « l'aliment est notre premier médicament ».

Dorénavant : « La cuisine devient son premier laboratoire d'élaboration. »

Moyen :

Organisation d'une rencontre sous forme de colloque, ou conférence, ayant pour thème:

« LA CUISINE : Le Nouveau Laboratoire Pharmaceutique du XXIème siècle. »

Conscients, grâce aux avancées scientifiques du siècle dernier des conséquences avérées d'une alimentation saine et équilibrée, pour la santé de l'homme et de la planète, nous avons le droit et le devoir d'unir nos forces pour promouvoir ces connaissances afin qu'elles puissent profiter à tous, en priorité, aux malades, aux enfants, aux personnes âgées qui pourraient bénéficier dès à présent, des recommandations de la médecine nutritionnelle.

Ce colloque aura pour objectifs :

1. Sur la base de théories et résultats ayant respecté les protocoles d'expérimentation en matière de biologie, de cancérologie, de la découverte du système HLA; nécessaire à leur validation, **Définir ensemble les bases d'une alimentation vivante et équilibrée pour la santé de l'Homme et de la Planète afin qu'elles soient intégrées au plan nutrition santé.**

2. Rédiger un compte rendu du colloque.

3. Réaliser un documentaire audiovisuel issu de cette rencontre. Il constituera une introduction indispensable au travail des intervenants qui dans les cantines scolaires, les établissements médicaux doivent d'abord s'assurer l'adhésion éclairée des différents décideurs (parents d'élèves, directeurs d'établissements, familles...).

Cette action sera également l'occasion de rencontrer un maximum de personnes, d'associations qui, comme nous, souhaitent participer à la prise de conscience des conséquences sociales, économiques, écologiques, et politiques d'un choix délibéré en faveur d'une alimentation naturelle.

.../...

INTERVENANTS (Propositions)

Pr Robert Nègre : « L'Alimentation risque Majeur »

Dr Dominique Seignalet et Dr C.Pauthe : « Lire, comprendre et pratiquer L'Alimentation ou la Troisième Médecine »

Dr J.M Compagnon

Pr Belpomme : « Avant qu'il ne soit trop tard »

M. Ph. Desbrosses

Pr H. Joyeux

Claude Aubert

François Veillerette et Fabrice Nicolino : « PESTICIDES : révélations sur un scandale Français »

Lillian Legof

Mme Fichaud

Association Végétarienne de France

Commission Bien-être Animal de la F.E.A.

Les jardins familiaux.

INVITES

Associations de malades : L'A.P.F, APAJH, ADIAPEI,

De parents d'élèves : FCPE, APPEL, ANPEA, PEEP, APPEL, NATURELLEMENT PARENTS, UNAPEI, FAMILLES RURALES.... Friends of the earth

Les amis de la Terre : Terre Sacrée, Notre planète Info.....

Associations : BIODYNAMIE, BIOCOOP, la NEF.....

ECOCERT, FNAB, MDRGF, NATURE ET PROGRES, SYNABIO, AMAP, MRDF, Un plus Bio, Slow Food International.....

La Commission du Programme National Santé Environnement.....

Pr Jean-François CAILLARD - Pr Isabelle MOMAS - Pr Benoît LESAFFRE

Co-présidents de la Commission d'Orientation du Plan Santé Environnement

Cette liste est à compléter.....

Prochaine étape : budget ?

Pour la coordination: Agnès PILLER