

## Vérifiez vite votre frigo et vos placards !

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Aujourd'hui, on va rigoler un peu.

Je vais vous parler des combines hallucinantes des industriels de "l'alimentaire" pour nous faire avaler de la m... (au sens propre, parfois, vous allez voir !!).

Bon, d'accord, vous allez rire *jaune*. Mais heureusement, ce sont des produits que vous devriez de toute façon ne jamais consommer !

80 % des produits alimentaires de votre supermarché sont faits à partir de plantes bourrées de pesticides... à partir d'animaux élevés dans des conditions exécrables... et sont ensuite trafiqués dans tous les sens, avec l'ajout d'additifs chimiques potentiellement dangereux.

Et ça... c'est quand « tout va bien » !

Dans un livre explosif, intitulé *Mais vous êtes fou d'avalier ça*, un ingénieur qui a travaillé des années dans l'industrie agro-alimentaire fait des révélations stupéfiantes sur l'envers du décor.... Et ce qu'il y a réellement dans votre assiette.

Vous avez le cœur bien accroché ? Alors c'est parti :

### Des crottes de rat dans votre paprika !

Et ça commence fort. Voici l'une des affaires les plus choquantes racontée par cet ingénieur :

*« On a un problème, m'annonça mon boss d'une mine déconfite un matin à mon arrivée au bureau. On s'est fait enfler par un Indien sur un lot de piment »*

*100 tonnes de piment qui ont été mal stockés. Les rats et les souris s'en sont données à cœur joie. En plus de quelques cadavres de rongeurs desséchés, on a retrouvé des poils et des crottes un peu partout, une véritable catastrophe.*

*La marchandise est pleine de crottes de rat. Et maintenant on a 100 tonnes de cette merde sur les bras. »*

Là, vous vous dites sans doute qu'ils n'ont pas d'autre choix que de tout détruire, n'est-ce pas ?

Mais non, pas du tout : ce serait très mal connaître l'industrie agro-alimentaire !

*« Tu crois qu'on te paie pour baisser les bras au moindre problème, me dit mon boss. Il me faut une solution. Hors de question de jeter 80 000 euros de came. »*

Et que croyez-vous qu'il arriva ? Ils ont fini par trouver une « solution ».

D'abord, ils ont renommé la chose. « Crotte de rat », cela ne fait pas bonne impression sur une liste d'ingrédients. Ils l'ont donc appelé officiellement « matière étrangère ».

Et ça tombe bien, car les industriels ont droit à 0,5 % de « matière étrangère » dans les produits comme le piment !

Ensuite, ils ont fait subir au piment un « traitement thermique » de choc, pour tuer les bactéries dangereuses. Mieux vaut éviter l'empoisonnement d'un client, ce ne serait pas bon pour l'image de marque de l'entreprise.

Puis, ils ont broyé le tout, le plus fin possible... pour que personne ne puisse faire la différence à l'œil nu entre les minuscules particules de crottes ou de poils et la poudre de paprika.

Et enfin, ils ont mélangé tout cela à d'autres lots « propres » pour que, en cas de contrôle, la fameuse « matière étrangère » ne dépasse pas les 0,5 %.

Et le tour est joué ! Avec cette terrible conclusion :

*« J'aimerais vous dire que cette opération de « nettoyage » est un cas isolé, mais il nous est arrivé à de très nombreuses reprises de recevoir des lots d'épices de Turquie ou d'Égypte contenant des fientes d'oiseaux, du poivre d'Inde ou de Chine avec ces mêmes crottes de rat et de souris, des mégots de cigarettes et divers déchets. »*

Cela vous étonne ? Alors vous n'êtes pas au bout de vos surprises :

## **Du miel fabriqué en usine... sans la moindre abeille !**

Ces dernières années, plusieurs enquêtes ont montré que 10 à 30 % des pots de miel commercialisés sont gravement trafiqués.

La plupart viennent de Chine... et il se trouve que notre ingénieur connaît sur le bout des doigts les « techniques » chinoises :

*« Au début, ils ont commencé à couper le miel avec un peu d'eau. Le miel étant un antibiotique naturel, il peut contenir jusqu'à 18 % d'eau sans s'altérer.*

*Mais certains, trop gourmands, ont eu la main lourde sur le robinet et des lots de miel ont commencé à fermenter lors du transport. La solution a été d'ajouter une bonne*

*dose d'antibiotiques de synthèse. »*

Heureusement, ce pot aux roses a été découvert, et le miel chinois a été banni d'Europe en 2002.

Mais cela n'a pas duré longtemps. Dès 2004, les importations de miel ont repris, avec de nouveaux « tours de magie » :

*« Nos amis chinois ont alors ajouté discrètement des « sucres exogènes ». Ils ont commencé par ajouter le sucre industriel le moins cher, du sirop de glucose liquide.»*

Mais pour ne pas se faire « attraper » en cas de contrôle, il leur fallait garder la proportion naturelle de fructose et de glucose dans le miel (40 % contre 30 %). Ils ont donc ajouté du fructose liquide de céréales.

Et bientôt, le miel n'a plus rien eu de naturel : *« il n'était en réalité qu'un assemblage artificiel de sirops de glucose et de fructose industriels, coloré avec du caramel, le tout subtilement aromatisé ».*

Problème : comme il n'y avait plus un gramme de vrai miel... les analyses ont révélé que ces miels ne contenaient pas de pollen.

Qu'à cela ne tienne : les Chinois ont alors décidé d'ajouter un peu de pollen à leur mélange de sucres et d'arômes artificiels... Et on trouve ce « miel » aujourd'hui dans nos supermarchés :

*« Aujourd'hui, certaines sociétés chinoises, mais pas seulement, fabriquent un « miel » comme n'importe quel produit industriel. C'est pratiquement indétectable si la fraude est faite intelligemment, c'est-à-dire en respectant les ratios glucose/fructose naturels, en ajoutant la bonne dose du bon pollen, le bon colorant et le bon arôme.*

*Ce n'est pas 10 % de la fraude, mais bien davantage en réalité, croyez-moi ».*

Il faut dire que, pour un industriel, le miel chinois a tout pour plaire : grosses quantités, petits prix... et une production stable, qui ne dépend ni de la météo... ni même des abeilles, dont le nombre se réduit d'ailleurs comme peau de chagrin en Chine.

Ah, et au cas où vous vous diriez qu'il suffit d'éviter le miel chinois, sachez qu'il n'est jamais mentionné tel quel ! Il se cache sous des termes vagues comme « hors Union européenne ».

Faites bien attention, donc, au miel que vous mettez dans votre thé. Et à propos de thé :

## Des thés bourrés de pesticides... y compris du thé bio !

Comme le raconte notre ingénieur, même le thé bio industriel peut être frelaté :

*« On a un problème avec le thé bio au citron, m'annonça mon boss. On a retrouvé de l'imazalil, du thiabendazole, du pyriméthanil et du carbendazime dans les derniers lots fabriqués.*

*On a 50 000 boîtes de sachets qui posent problème (...) Ils ne peuvent pas tomber du ciel ces pesticides !»*

Non, pas du ciel... Après enquête, ils ont découvert que ces pesticides venaient des arômes de citron ajoutés au thé.

La raison est simple : les arômes naturels sont produits avec des méthodes qui concentrent les molécules aromatiques... mais qui concentrent aussi les polluants !

Résultat : *« des citrons conventionnels ont de grandes chances de donner un extrait de citron parfaitement « naturel » mais pourri en pesticides, fongicides et autres molécules de traitement des cultures ».*

Évidemment, notre industriel s'est bien gardé de jeter ces 50 000 boîtes de thé bio remplis de pesticides. Il les a écoulées, « comme si ce rien n'était ».

Attention : ce n'est pas une raison d'éviter le thé bio, car le thé conventionnel est bien pire !

Voyez plutôt cette autre histoire hallucinante, qui commence au bureau :

*« – Tu n'as pas l'air dans ton assiette, Dany ? Un truc qui cloche ?*

*– C'est à cause des pesticides. J'ai 300 tonnes de thé vert de Chine en stock et c'est pourri en pesticides, des doses à tuer un cheval.*

*– Et alors ? C'est pas nouveau, dis-je, surpris qu'il s'inquiète pour si peu. On a toujours trouvé plein de pesticides dans les thés chinois, largement au-dessus des normes en général, tout le monde le sait et personne n'a jamais rien trouvé à redire.»*

Sauf que cette fois, c'est différent.

Car c'est la brigade de détection des fraudes elle-même qui a découvert cette surdose de pesticides. *« Si on doit détruire 300 tonnes de came, je vais me faire lourder », s'inquiétait donc Dany.*

Mais, à la surprise générale, Dany apprendra quelques jours plus tard que les Fraudes l'autorisent finalement à mettre ce thé toxique sur le marché !

*« J'ai reçu un coup de téléphone de l'inspecteur hier soir qui m'a dit qu'on pouvait y*

*aller... mais qu'ils ne feraient pas d'écrit. Il ne veut pas nous autoriser officiellement à vendre un produit hors normes, mais ils fermeront les yeux ».*

Par quelle magie ? Notre ingénieur l'apprendra de la bouche même de l'inspecteur qui a pris cette décision ahurissante :

*« Sur le ton de la confiance, il me dit que tous les importateurs de thé vert de Chine avaient été contrôlés en France et partout ailleurs en Europe, et que, bien entendu, le niveau de pesticides était trop élevé chez tout le monde.*

*L'information était remontée aux plus hautes instances des États et il avait été décidé qu'il était urgent... de ne rien faire. Surtout ne pas fâcher la Chine, pour qu'elle continue à nous acheter quelques avions et ne bloque pas le vin français, les voitures allemandes, ou l'edam de Hollande à ses frontières. »*

Voilà une bonne raison de boire du thé bio... sans arôme ajouté... et sans miel industriel !

Mais aussi d'éviter autant que possible les aliments « transformés » ou « cuisinés »... Car vous ne pouvez jamais savoir ce qu'ils contiennent réellement !

## **Comment ils vous refourguent des champignons... bleu vif !**

Un beau matin, notre ingénieur doit trouver une solution pour écouler des champignons de Paris surgelés, venus de Chine.

C'est un vrai défi, car il se trouve que ces champignons sont... bleus vif !

Personne n'accepterait donc de les acheter comme cela, surtout qu'on ne sait pas s'ils sont dangereux. C'est d'ailleurs la principale inquiétude de notre ingénieur :

*« – On ne sait pas quel produit a donné cette couleur, fis-je remarquer.*

*– Qu'est-ce que ça peut foutre ? s'exclama mon boss, comme si je venais de dire une grossièreté. Je ne te demande pas de les bouffer ces champignons, juste de les vendre !*

*– Mais, si c'était dangereux ?*

*– Regarde les analyses dans le dossier, elles sont parfaites.*

*– Oui, j'ai bien vu, mais ce ne sont que des analyses de routine, personne n'a vraiment recherché ce qui clochait, insistai-je.*

*– Et alors ? S'il y a un problème, ce sera pour le fabricant et l'importateur. On n'est qu'un simple intermédiaire. Je me fous de tes états d'âme, je te demande*

*simplement un moyen pour faire disparaître cette coloration afin qu'on puisse les vendre.»*

Notre ingénieur se gratte alors la tête. Ce que lui demande son patron est d'autant plus difficile qu'il n'est pas possible de les cuire. La raison ? « *Les Chinois ont gavé les champignons de flotte. Si on les fait frire, ils vont se ratatiner et on va trop perdre en poids* ».

C'est lors qu'il a une idée de génie : pourquoi ne pas les enrober à froid, avec une espèce de panure ? Triomphe de son patron :

*« Comme ça, on ne verra plus du tout la couleur et on garde toute l'eau à l'intérieur, commenta mon boss avec un léger rictus trahissant une profonde joie intérieure. »*

Le marché était conclu le lendemain. Et évidemment, cette habile « manip » n'a pas manqué d'être réutilisée par la suite :

*« J'ai croisé assez régulièrement des lots de champignons qui avaient tourné à la suite d'une panne de compresseur frigorifique, étaient oxydés, plus marron que blancs, voire totalement noircis. C'est également arrivé avec d'autres légumes, chou-fleur, brocolis ou poivrons, par exemple. Dans ce cas, l'enrobage à froid reste la meilleure solution que nous avons trouvée. »*

Le livre de Christophe Brusset est truffé d'histoires de ce type... à ne plus jamais vous faire remettre les pieds dans un supermarché.

En voici deux derniers exemples, pour la route :

## **Yaourt *Frankenstein*, confiture de fraises sans fraise...**

Pour faire baisser le coût de production du yaourt, une solution fréquente est d'y ajouter de l'eau, de la gélatine et des amidons modifiés... puis d'appeler ça « préparation laitière ».

Le seul problème est que si l'on met trop d'eau, le produit se conserve moins bien. Heureusement, l'industrie a une solution : elle rajoute des sulfites !

Les sulfites ont l'avantage d'être antifongiques et anti-levures.... Mais peuvent rendre malade ceux qui y sont allergiques ou intolérants !

Autre exemple : vous voyez les confitures de fraise qu'on vous sert dans certains hôtels au petit-déjeuner, dans de petites coupelles en plastiques ?

Bon, eh bien elles ne contiennent pas la moindre fraise :

*« La recette : sirop de fructose et de glucose (avec la même proportion qu'on*

*retrouve dans le fruit, en cas d'analyse), eau, jus concentré de fruits rouges (pour la couleur), petites graines de fraise dont se débarrassent les fabricants de jus (pour faire authentique), pectine.»*

Je pourrais multiplier les exemples, mais le plus important est de prendre conscience de l'incroyable danger venant de l'accumulation de tous les ingrédients toxiques.

Après avoir parlé des jambons roses bourrés d'additifs, notre ingénieur explique :

*« Imaginez la dose d'additifs qu'ingurgite le consommateur de mon croque-monsieur s'il l'accompagne d'un verre de soda light (acide citrique, sulfate de magnésium, lactate de calcium, chlorure de calcium, sorbate de potassium, gomme d'acacia, esters glycériques de résine de bois, acésulfame) de carottes râpées d'une marque française qui fleure bon le terroir (acide citrique, disulfite de potassium, gomme de guar, gomme xanthane, gomme tara, sorbate de potassium) et d'un yaourt aux fruits à la marque d'un distributeur (amidon modifié, pectine, citrate de sodium, sorbate de potassium).»*

Et le pire, c'est que les pièges ne viennent pas que des supermarchés.

La plupart des boulangers ajoutent du gluten sec à la fabrication de leur pain, ainsi que des « améliorants » pour qu'il soit toujours plus brillant et gonflé.

Les vendeurs de glace vous proposent presque toujours des produits bourrés de colorants et additifs toxiques ... et gonflés avec 50 % d'air !

Et ainsi de suite...

## **Que faire dans cette jungle alimentaire ??**

C'est la jungle, il n'y a pas d'autre mot.

Tout récemment, on a retrouvé des métaux lourds dans les pots pour bébé. On a aussi réalisé que certains emballages alimentaires donnent le cancer. <sup>[1]</sup>

Et n'oublions pas que les supermarchés sont également remplis d'aliments pleins de sucre, à éviter de toute façon, même s'ils sont « bio » et « naturels » : galettes de riz soufflé, gâteaux industriels, céréales sucrées du petit-déjeuner, etc.

C'est bien simple : nous sommes cernés par la malbouffe !!!

Heureusement, il existe une solution, et elle est très simple. En fait, tout se résume à un choix entre le temps et l'argent.

Si vous avez le temps : n'achetez que des produits entiers (fruits, légumes, etc.) et cuisinez !

Faites-vous-même votre pain, votre houmous, vos soupes, vos glaces, vos bouillons etc. Privilégiez évidemment la production locale et « raisonnée », bio si possible.

Cela prend évidemment beaucoup plus de temps de tout faire soi-même, mais quel plaisir de faire soi-même de bons petits plats et de les déguster ! Tout en préservant son portefeuille !

Si vous n'avez pas la chance d'avoir le temps, alors vous n'avez pas le choix : vous devez dépenser plus d'argent pour vous nourrir correctement. Et économiser sur d'autres dépenses.

C'est ennuyeux, je sais, mais il n'y a pas de miracle : si les produits alimentaires sont aussi bon marché aujourd'hui, c'est qu'ils sont fabriqués dans des conditions invraisemblables.

Voici donc quelques règles simples à respecter si vous achetez des produits industriels :

- Fuyez les premiers prix, c'est généralement ce qu'on fait de pire. Évitez les promotions étonnantes, car les bonnes affaires dans l'alimentaire n'existent pas. Et si vous avez à choisir entre une grande marque et une marque « distributeur » (Carrefour, etc.), choisissez la grande marque, elle sera toujours de meilleure qualité ;
- Vérifiez bien la liste d'ingrédients : elle doit être aussi courte que possible et avec le moins d'additifs (colorants, conservateurs, aluminium, etc..) ;
- Privilégiez le bio, évidemment. Le bio « industriel » n'est pas toujours parfait, mais c'est tout de même une excellente garantie pour éviter les produits chimiques. Et il y a des produits bourrés d'additifs, comme les bouillons, qu'il est hors de question d'acheter non bio.
- N'achetez jamais de poudres et purées, car les industriels peuvent facilement masquer les « défauts » des aliments utilisés au départ. Choisissez donc votre poivre en grain plutôt qu'en poudre, des pommes entières plutôt qu'en compote. Et votre paprika en poudre, achetez le bio !
- Surveillez les origines en choisissant le local et le national en priorité. Mais

attention aux « faux amis » : les « Cèpes de Bordeaux » sont une espèce, pas une origine géographique... et peuvent donc venir directement de Chine !

Peut-être saviez-vous déjà tout cela, vous qui vous intéressez de près à la santé.

Mais pensons également aux autres, à ceux qui ne sont pas aussi bien informés. Si vous avez une minute et que vous avez trouvé cette lettre instructive, n'hésitez pas à la transférer et à la partager autant que possible.

Car c'est par nos choix, par nos décisions individuelles que nous réussirons à lutter contre l'omniprésence de la malbouffe.

À mon avis, tant qu'il y aura des gens prêts à avaler de la « m... » à moindre prix, il y aura toujours des industriels pour la fabriquer.

Mais si nous changeons nos habitudes, si nous sommes prêts à dépenser un peu plus de temps et d'argent pour privilégier les petits producteurs locaux ou les produits bio de qualité, tout peut changer !

Xavier Bazin