

ET SI ON ARRÊTAIT D'EMPOISONNER NOS ENFANTS ?

Erwann Menthéour

Livre français



LES IDÉES

LA POLITIQUE DE L'AUTRUCHE / SE REMETTRE EN QUESTION

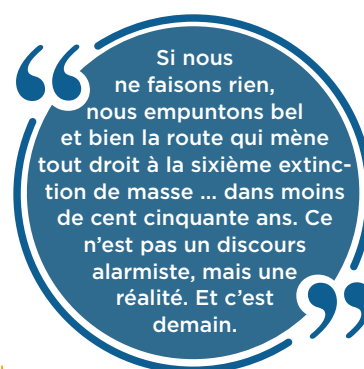


« L'ignorance volontaire, la pensée à court terme et une forme de paresse nous mènent droit dans le mur. Pas plaisant à entendre, mais **nos enfants sont déjà concernés par de graves problèmes de santé, dus notamment à leur alimentation.** » Les parents sont souvent animés par la meilleure volonté du monde, mais peuvent, malgré tout, se tromper. Pour la première fois, **notre espérance de vie commence à décroître.** Chez les enfants, le nombre de maladies et d'allergies explosent. **En agissant dès aujourd'hui, grâce à de petits gestes très simples, un autre monde pour nos générations futures est possible.**



DES PREMIÈRES ANNÉES PRIMORDIALES

« Il est aujourd'hui scientifiquement démontré que la qualité de notre écosystème intestinal conditionne la prévalence d'un grand nombre de maladies inflammatoires. » **Cette flore se constitue à partir du troisième mois de grossesse de la mère, jusqu'aux quatre ans de l'enfant.** Les premières bactéries arrivées déterminent les futures colocataires : **tout mettre en place pour que cette flore puisse se construire avec les bons matériaux durant les quatre premières années est essentiel.** C'est aussi avant 8 ans que l'enfant développera un capital de cellules graisseuses qu'il gardera toute sa vie, cellules qui naissent notamment d'un apport élevé en ... sucre. (idée 3 !!)



LE SUCRE, ENNEMI PUBLIC N°1



Le sucre n'est ni plus ni moins qu'**une drogue dont les enfants sont les premières victimes.** Il nous rend tous littéralement **accro** (en sollicitant les circuits hormonaux de l'addiction) et est **le principal responsable de l'épidémie d'obésité** dans le monde. Sache que notre consommation de sucre est historiquement récente : **en deux siècles, nous avons quintuplé notre consommation** (et la courbe devient quasi exponentielle, on rattrape les US !). Nous n'avons **pas besoin de sucre raffiné** pour fonctionner. Pour autant, on en retrouve absolument partout (normal, vu qu'il rend accro). Sodas, jus industriels, bonbons, céréales du matin, gateaux, ... pour un anniversaire, ok ; **pour une conso quotidienne, non merci !**



En 1945, le budget mensuel des familles dédié à l'alimentation était de 40%. Il est aujourd'hui de 8%, contre 18% pour celui consacré à la voiture et 5% pour les produits électroniques.



« **Ce que nous mangeons n'a presque plus rien à voir avec ce qu'on consommait à l'époque.** Il y a seulement un demi-siècle, l'industrie agroalimentaire commençait seulement à mettre en place les schémas qui, de nos jours, font des ravages. » Si manger bio est très important pour notre santé, ça l'est tout autant pour notre environnement. Car « **manger et consommer bio, c'est préserver les sols, les denrées, les gens qui nous nourrissent,** le monde dans lequel nos enfants vont vivre et dans lequel grandiront leurs enfants. » **Évite la majorité des conservateurs et additifs alimentaires** (les E suivis de trois chiffres), et essaye de fabriquer des produits cosmétiques naturels !



MANGER BIO, POURQUOI ?

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



« Un perturbateur endocrinien est une molécule chimique qui n'est pas naturellement présente dans notre organisme et qui vient modifier notre système hormonal. » **Ces perturbateurs, on les respire, on les ingère, et on les absorbe par voie cutanée.** Au quotidien, on les retrouve dans les **produits d'entretiens, cosmétiques** (savon, déodorant, dentifrice), **meubles, vêtements, ...** Bref, nous sommes plus ou moins déjà cernés. **Les conséquences, très lourdes, se concentrent notamment autour des appareils génitaux** (infertilité, anomalie de développement). Des études récentes, assez effrayantes, montrent même une baisse continue de la concentration en spermatozoïdes du sperme des hommes en âge de procréer en France. **À tel point que si cette baisse ne ralentissait pas, un homme sur deux serait alors considéré comme stérile en 2030.**