

La malnutrition

Lorsque nous parlons de malnutrition, il nous vient souvent à l'esprit des images horrible de pauvres enfants africains mourant de faim sous un soleil torride en plein désert. La réalité est tout autre : la malnutrition c'est souvent une mauvaise façon de se nourrir. Dans ce monde qui va toujours plus vite nous n'avons plus le temps de cuisiner et nous contentons de faire réchauffer des plats tout prêts dont la composition à elle seule vous ferait parfois frémir si vous preniez le temps de la lire. Sans compter les ondes électromagnétiques du micro-ondes. Ce mix fait l'effet d'une bombe à retardement sur votre santé et surtout celle de vos enfants.

Prenons l'exemple d'un plat de lasagne



Hyper U Ales France

lasagne en barquette micro-ondes 300 g

composition :

Eau, viande bovine (France) 14%, pâtes précuites 14% (semoule de BLE dur, eau, blanc d'OEUF, OEUF entier, sel), pulpe de tomate (tomate, jus de tomate concentré), carottes, concentré de tomate, CELERI, oignons déshydratés, amidon transformé de maïs, CREME (dont **stabilisant : carraghénanes**), panure (farine de BLE, sel, huile de colza, levure, paprika), huile de colza, **protéines de LAIT et LACTOSE**, sel, arômes (dont LAIT) , extrait de vin blanc, huile d'olive vierge extra, **sucre**, basilic, **épaississant : gomme xanthane**, ail en poudre, origan. Certains ingrédients de ce produit ne proviennent pas de France.

Dans cette barquette on se demande pourquoi ajouter du **sucre** dans des pâtes ? De la même manière qui va mettre des **protéines de lait** et du **lait** avec de la **crème** dans une viande hachée pour les lasagnes ?

À quoi sert un stabilisant et surtout pourquoi mettre le **E 407** dans une barquette de lasagne sachant qu'il peut provoquer **des ulcères**, voir le **cancer** ?

[Lire article](#)

On y ajoute aussi le **E 415** pour épaissir on ne sait trop quoi dans des lasagnes bolo... cet épaississant est non seulement inutile mais il peut aussi avoir des **effets laxatifs**.

Et bien ne cherchons pas plus loin ; l'explication est simple : si tous les industriels

ajoutent ces additifs à leurs préparations culinaires, c'est pour les rendre plus attractifs, pour qu'ils se conservent plus longtemps, pour qu'ils vous semblent plus appétant, pour masquer la médiocre qualité du produit.

Il n'y a pas si longtemps les additifs alimentaires portaient des formules commençant toutes par E suivi de 3 ou 4 numéros. Mais aujourd'hui que bon nombre d'associations et d'internautes aient prévenu des dangers de ces additifs, les industriels au lieu de les supprimer, les ont inscrit sous leur appellation, certaines sont même inscrites en latin.

Heureusement bon nombre de sites vous expliquent tout sur [les additifs alimentaires](#).

Les additifs alimentaires sont pour beaucoup dans l'hyperactivité et les causes de l'autisme, mais en règle général :

- le manque de diversité dans l'alimentation,
- les acides gras saturés en trop grande consommation,
- les fritures à répétition, le gluten en surcharge,
- les produits laitiers trop souvent et en trop grande quantité,
- le sucre blanc et de glucose présent partout,
- la surconsommation de sodas,
- la viande tous les jours, voir plusieurs fois par jour

Concernant les additifs alimentaires et la malbouffe je vous recommande nos **livres** et nos **vidéos** qui vous orienteront.

pour être mieux renseignés



[Video à regarder](#)

Votre santé c'est votre affaire, mais celle de vos enfants c'est aussi la leur et celle de leurs futurs enfants.

