

**05-12-21**

### **Vous voulez un réveillon sans produits chimiques ?**

L'alimentation humaine sans produits chimiques naturels cancérigènes n'existe pas. Bruce Ames, toxicologue américain, le démontre en décomposant des aliments. Résumé en français et lien vers le site américain.

Vous voulez manger sans produits chimiques pour votre réveillon.  
Pas de problème, suivez le guide l'American Council on Science and Health, que vous trouverez au lien suivant :

[http://www.acsh.org/publications/pubID.103/pub\\_detail.asp](http://www.acsh.org/publications/pubID.103/pub_detail.asp)

#### **Petit résumé en français**

"Il n'existe pas d'alimentation humaine sans produit chimique naturel cancerigènes pour les rats. Parmi les produits chimiques que mangent les gens, 99,99% sont naturels"  
~ Bruce Ames, Ph.D. and Lois Swirsky Gold, Ph.D. University of California, Berkeley  
-----

Analyse de menu préparé par l'équipe de l'ACSH, directors, and scientific advisors, with technical assistance from Dr. Ruth Kava, Director of Nutrition, and Dr. Leonard Flynn, scientific consultant.

Art Director, Yelena Ponirovskaya. ©2004-5000  
-----

Mise en bouche : Crème de champignon (hydrazines)

Plateau fraîcheur :

Carottes (aniline, acide caféique)

Tomates cerises (benzaldehyde, caffeic acid, hydrogen peroxide, quercetin glycosides)

Céleri (caffeic acid, furan derivatives, psoralènes)

Fruits secs assortis, mélange de fruits secs grillées (aflatoxine, furfural)

Salade verte

Laitue fraîche et roquette avec vinaigrette à la moutarde et au basilic (allyl isothiocyanate, caffeic acid, estragole, methyl eugenol)

Entrées

Dinde rôtie (heterocyclic amines)

Pain farci avec oignons, céleri, poivre noir et champignons (acrylamide, ethyl alcohol, benzo(a)pyrene, ethyl carbamate, furan derivatives, furfural, dihydrazines, d-limonene, psoralens, quercetin glycosides, safrole)

Sauce aux aïelles (furan derivatives)

ou

Première côte de boeuf sauce persil (benzene, heterocyclic amines, psoralens)

Légumes:

Pointes de brocolis (allyl isothiocyanate)

Pomme de terre au four (ethyl alcohol, caffeic acid)

Patate douce (ethyl alcohol, furfural)

Petits pains au beurre (acetaldehyde, benzene, ethyl alcohol, benzo(a)pyrene, ethyl carbamate, furan derivatives, furfural)

Desserts

Tarte au potiron (benzo(a)pyrene, coumarin, methyl eugenol, safrole)

Tarte aux pommes (acetaldehyde, caffeic acid, coumarin, estragole, ethyl alcohol, methyl eugenol, quercetin glycosides, safrole)

Plateau de fruits : Pommes fraîches, raisins, mangues, poires, ananas (acetaldehyde, benzaldehyde, caffeic acid, d-limonene, estragole, ethyl acrylate, quercetin glycosides)

Boissons

Vin rouge, vin blanc (alcool éthylique, ethyl carbamate)

Café (benzo(a)pyrene, benzaldehyde, benzene, benzofuran, caffeic acid, catechol, 1,2,5,6-dibenz(a)anthracene, ethyl benzene, furan, furfural, hydrogen peroxide, hydroquinone, d-limonene, 4-methylcatechol)

Thé (benzo(a)pyrene, quercetin glycosides)

Thé au jasmin (benzyl acetate)

Composés mutagènes et cancérogènes que l'on trouve naturellement dans les boissons et aliments (je n'ai traduit que les premiers aliments)

**Acetaldehyde** (pommes, pain, café, tomates)–mutagen and potentiellement cancérogènes pour les rats

**Acrylamide** (Pain, petits pains) –Neurotoxique pour les rats et les humains cancérogène pour les rats

**Aflatoxin** (noix, noisettes, etc) –Mutagène et potentiellement cancérogène pour les rats; également cancérogène pour l'homme

**Allyl isothiocyanate** (roquette, brocoli, moutarde)–mutagen and rodent (rats) carcinogen

**Aniline** (carottes)–rodent carcinogen

**Benzaldehyde** (pommes, café, tomates) –rodent (rats) carcinogen

**Benzene** (beurre, café, bœuf rôti) –rodent carcinogen

**Benzo(a)pyrene** (pain café, tarte au potiron, petits pains, thé)–mutagen and rodent carcinogen

**Benzofuran** (café)–rodent carcinogen

**Benzyl acetate** (thé au jasmin)–rodent carcinogen

**Caffeic acid** (pomme, carottes, céleri, tomates cerises, café, raisins, laitue, mangue, poire, pomme de terre)–rodent carcinogen

**Catechol** (coffee)–rodent carcinogen

**Coumarin** (cinnamon in pies)–rodent carcinogen

**1,2,5,6-dibenz(a)anthracene** (coffee)–rodent carcinogen

**Estragole** (apples, basil)–rodent carcinogen

**Ethyl alcohol** (bread, red wine, rolls)–rodent and human carcinogen

**Ethyl acrylate** (pineapple)–rodent carcinogen

**Ethyl benzene** (coffee)–rodent carcinogen

**Ethyl carbamate** (bread, rolls, red wine)–mutagen and rodent carcinogen

**Furan and furan derivatives** (bread, onions, celery, mushrooms, sweet potatoes, rolls, cranberry sauce, coffee)–many are mutagens

**Furfural** (bread, coffee, nuts, rolls, sweet potatoes)–furan derivative and rodent carcinogen

**Heterocyclic amines** (roast beef, turkey)–mutagens and rodent carcinogens

**Hydrazines** (mushrooms)–mutagens and rodent carcinogens

**Hydrogen peroxide** (coffee, tomatoes)–mutagen and rodent carcinogen

**Hydroquinone** (coffee)–rodent carcinogen

**d-limonene** (black pepper, mangos)–rodent carcinogen

**4-methylcatechol** (coffee)–rodent carcinogen

**Methyl eugenol** (basil, cinnamon and nutmeg in apple and pumpkin pies)–rodent carcinogen

**Psoralens** (celery, parsley)–mutagens; rodent and human carcinogens

**Quercetin glycosides** (apples, onions, tea, tomatoes)–mutagens and rodent carcinogens

**Safrole** (nutmeg in apple and pumpkin pies, black pepper)–rodent carcinogen

(....)

Suit un texte montrant la disproportion entre le risque perçu important pour les cancérogènes artificiels, alors que 99,99 % des cancérogènes que nous mangeons chaque jour sont naturels. Et qu'il n'y a pas lieu de s'en inquiéter.

En fait, les molécules naturelles et artificielles qui ont été démontrées cancérogènes le sont à très haute dose.

(....)

Un exemple donné dans le texte est très illustratif :

Il faudrait qu'un humain mange 82600 tranches de pain chaque jour pendant de nombreuses années pour que le furfural contenu dans ce pain puisse avoir les mêmes effets que ce que l'on a fait subir aux rats de laboratoires.

En fait, le premier facteur de risque - autre qu'une intoxication alimentaire due à une mauvaise préparation ou conservation - est l'excès de bonnes choses. Un bon mangeur festif peut facilement consommer 2000 calories ou plus en un seul repas. Des calories excessives sont un facteur d'obésité, qui est liée à un plus grand risque de maladie cardiaque. De façon intéressante, les essais sur les rats montrent que le facteur cancérogène le plus important ("most striking" carcinogen) pour les rats est l'excès de calories ingérées. Le poids corporel est un bon indicateur du risque de cancer chez les rats comme le montrent les études comparant les rats avec un régime hypo-calorique et ceux qui peuvent manger à volonté.

Dans notre recherche pour réduire le risque de cancer par notre régime alimentaire, nous

devrions nous préoccuper des déséquilibres alimentaires, et pas composés chimiques à l'état de traces. De nombreuses études épidémiologiques montrent que les gens qui mangent beaucoup de fruits et légumes ont un risque plus faible pour de nombreux types de cancers. Cela est vrai en dépit du fait que les composés naturels qui sont cancérogènes pour les rats sont en abondance dans beaucoup des mêmes fruits et légumes. Les populations étudiées baissent leur risques (de cancer) même si leur nourriture contient probablement des résidus de composés chimiques artificiels. Une grande consommation de fruits et légumes protège encore et toujours (still en anglais) contre le cancer.

(....)

La conclusion :

Tous nos efforts pour réduire les risques de cancer devraient :

- se focaliser d'abord et avant tout sur les substances et les conditions d'exposition dont les effets cancérogènes ont été démontrés dans des études épidémiologiques. L'utilisation du tabac (particulièrement des cigarettes), la surexposition au soleil, et les déséquilibres alimentaires sont des exemples de facteurs de risques de cancer bien étudiés chez les humains, et pas seulement sur des rats de laboratoires.
- Avoir une bonne alimentation, par exemple en accroissant la consommation de fruits et légumes, dont il a été démontré dans des études épidémiologiques l'efficacité contre le risque de cancer.
- Rejeter les frayeurs du type "cancérogène de la semaine" reject "carcinogen-of-the-week" centrées sur édulcorants artificiels, les pesticides, les colorants et autres composés artificiels qui provoquent à haute dose des cancers sur les rats.
- demander à notre gouvernement des efforts législatifs pour réduire le cancer qui soit basé sur de la vraie science ("sound science"), et pas sur l'émotion ou sur des idéologies de néo-luddites (rétrogrades) qui rejettent par principe notre mode de vie technologique et industriel.

Autres liens en anglais concernant Bruce Ames :

Un très court résumé :

<http://www.berkeley.edu/news/berkeleyan/1997/1119/pesticides.html>

Un article complet dans le FASEB Journal (Revue à comité de lecture) :

<http://www.botanischergarten.ch/debate/AmesMisconc.pdf>