Nutritionniste indépendant des ...mentaires, il ...plique comme... devenir « acteur de son alimentati...

Le Nouvel Observateur. – *On sort sonné de la lecture de votre livre : vous affirmez que l'alimentation agit sur nous comme un poison…*

Laurent Chevallier. – Attention, aucun aliment en soit n'est cancérigène ou toxique. Ce qui est nocif, c'est l'excès de certains produits comme les matières grasses dites riches en acides gras saturés, graisses animales ou huile de palme… Peuvent être nocifs aussi les multiples ajouts chimiques que nous ingérons à notre insu : résidus de pesticides et additifs alimentaires de synthèse. Certains d'entre eux altèrent les capacités de réparation naturelle qu'ont nos cellules. Personne ne peut affirmer aujourd'hui que le doublement des cancers depuis vingt-cinq ans ne serait dû qu'au vieillissement de la population et à l'amélioration du dépistage. Il y a une épidémie de cancers dans tous les pays qui ont perdu leur alimentation traditionnelle et qui sont soumis à diverses formes de pollutions.

N. O. – *Quel est l'impact de ces additifs alimentaires sur la santé ?*

L. Chevallier. – Certains conservateurs pourraient favoriser le stockage du gras dans notre corps. Je me méfie aussi de l'antioxygène E320 ou BHA destiné à empêcher le rancissement des aliments et qui est classé comme « cancérigène possible pour l'homme » par le Centre international de Recherche sur le Cancer. On le trouve dans divers chewing-gums ou certaines purées de pomme de terre en flocons, alors qu'il pourrait par exemple être remplacé par de la vitamine E naturelle. Certains colorants dans les bonbons sont aussi suspectés de favoriser l'agitation des enfants hyperactifs. Il y a aussi les résidus de pesticides dans certains fruits et légumes : ce sont des perturbateurs endocriniens qui peuvent provoquer des troubles du métabolisme difficilement réversibles. Une exposition prolongée – pour certains d'entre eux –, même à faible dose, peut favoriser l'émergence de divers cancers, dont ceux du sein. Ils peuvent aussi provoquer des anomalies de la reproduction – malformations génitales, infertilité, dysmorphies sexuelles – et modifier les commandes de l'appétit.

N. O. – *Ces pesticides ont été réglementés pourtant…*

L. Chevallier. – Oui, mais les doses admissibles sont-elles judicieuses ? Et puis n'est jamais analysé l'effet de cumul des produits phytosanitaires, non seulement entre eux – un groupe de travail vient seulement d'être mis en place depuis peu au sein de l'Afssa –, mais aussi entre cette famille et les divers additifs alimentaires. En termes de toxicologie, on a changé de paradigme : au ...oyen Age et jusqu'au XIXe siècle, on cons...ait que la dose faisait le poiso...tenant, certains produits ch...même à très faible dos...ovoquer un chang... métabolisme.

...- *Vous accusez aussi le ...llages en plastique…*

...**Chevallier.** – En effet, de ...mposants de certains plas...iques sont aussi des pertur...bateurs endocriniens. Ils mi...grent en partie dans la nour...riture, surtout quand le contact avec l'emballage est prolongé. Les phtalates, par exemple, favoriseraient les troubles de la fertilité et les cancers, et le bisphénol A en plus les maladies cardiovasculaires, le diabète et même les troubles du comportement. Au-delà des biberons, imaginez une boîte en plastique contenant un plat préparé prêt à manger : sa durée de vie court jusqu'en juin 2011 ! Le consommateur n'a aucune information sur le taux de migration des substances de synthèse dans les aliments de ce plat, qu'on nous propose en plus de réchauffer au micro-ondes ! Idem pour le revêtement interne des boîtes de conserve et des canettes.

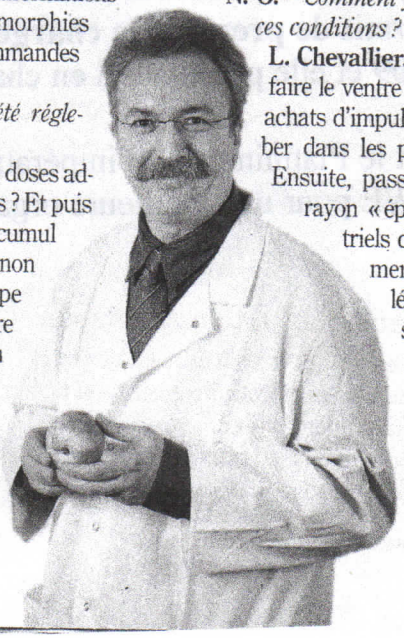
N. O. – *Comment faire ses courses dans ces conditions ?*

L. Chevallier. – D'abord, il faut les faire le ventre plein pour limiter les achats d'impulsion et éviter de tomber dans les pièges du marketing. Ensuite, passer sans s'arrêter au rayon « épicerie » et jus industriels divers, et filer directement aux fruits et légumes, viandes, poissons, où il vaut mieux privilégier le bio. Tous les produits non bios dits « conventionnels » ne sont pas néfastes ou contaminés,

1. Maîtriser son poids

L'épidémie est silencieuse, mais galopante : 32% des adultes français sont en surpoids, et 14,5%, obèses. Autrement dit, un Français sur deux pèse trop lourd. Pour une fois, la grille d'explication du docteur Chevallier ne nourrit pas le sentiment de culpabilité des désespérés de la balance : certains additifs contenus dans la nourriture industrielle pourraient participer à l'installation des kilos. Ainsi, des conservateurs pourraient favoriser le stockage du gras dans notre corps alors qu'il devrait être brûlé – se méfier particulièrement de certains compris entre E200 et E297. Les composants de certains plastiques autour des aliments pourraient aussi agir comme perturbateurs du métabolisme. D'autres éléments, on le sait, empêchent la lipolyse nocturne, autrement dit la fonte des graisses la nuit. Résultat, une bouée abdominale qui accélère elle-même le cercle vicieux en déréglant les commandes de l'appétit. En clair, plus on est gros, plus on a du mal à contrôler ses pulsions alimentaires. D'où l'échec de nombreux régimes. La solution ? L'AFI, l'Alimentation fractionnée individualisée, ou la possibilité de conti-

« DES COMPOSANTS DE CERTAINS PLASTIQUES MIGRENT EN PARTIE DANS LA NOURRITURE, SURTOUT QUAND LE CONTACT AVEC L'EMBALLAGE EST PROLONGÉ. »



Photos Photononstop

...m Beaucardet pour « le Nouvel Observateur »