

<https://www.ameSSI.org/Sucre-raffine-et-aspartame-une-drogue-et-un-poison-en-vente-libre>



# Sucre raffiné et aspartame : une drogue et un poison en vente libre

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : vendredi 3 février 2012

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**De plus en plus de scientifiques admettent que le sucre raffiné est responsable de nombreuses affections physiques et mentales courantes. Et tous ceux qui cherchent à perdre du poids s'en méfient comme de la peste. Pour éviter d'en consommer, ils ont aujourd'hui recours aux produits « light » à base d'aspartame. Une substitution qui revient à troquer une drogue contre un poison...**

**Il a fallu des années, avant que le sucre raffiné ne soit mis en cause officiellement pour son rôle déterminant dans le développement de l'obésité. On commence à peine à reconnaître scientifiquement qu'il peut également être un accélérateur, voire le déclencheur de nombreuses maladies.**

## Sommaire

- [Sucre raffiné et aspartame : une drogue et un poison... en vente libre](#)
- [Tous les sucres ne sont pas des poisons](#)
- [Le sucre raffiné pompe nos vitamines et minéraux](#)
- [Le sucre comparable à la drogue](#)
- [Pour couronner le tout, il est désormais admis que le sucre est un facteur majeur de détérioration des dents, qu'il favorise l'obésité mais aussi qu'il augmente le risque de cancers et de maladies cardio-vasculaires.](#)
- [L'histoire édifiante de l'aspartame](#)
- [L'aspartame est un poison en vente libre](#)
- [Des symptômes qui brouillent le diagnostic](#)
- [Pire encore, on peut diagnostiquer chez certains patients une maladie grave](#)
- [L'aspartame ne fait même pas maigrir](#)

## Table des matières

- [Sucre raffiné et aspartame : une drogue et un poison... en vente libre](#)
- [Tous les sucres ne sont pas des poisons](#)
- [Le sucre raffiné pompe nos vitamines et minéraux](#)
- [Le sucre comparable à la drogue](#)
- [Pour couronner le tout, il est désormais admis que le sucre est un facteur majeur de détérioration des dents, qu'il favorise l'obésité mais aussi qu'il augmente le risque de cancers et de maladies cardio-vasculaires.](#)
- [L'histoire édifiante de l'aspartame](#)

- [L'aspartame est un poison en vente libre](#)
- [Des symptômes qui brouillent le diagnostic](#)
- [Pire encore, on peut diagnostiquer chez certains patients une maladie grave](#)
- [L'aspartame ne fait même pas maigrir](#)

v

# Sucre raffiné et aspartame : une drogue et un poison... en vente libre

Sans attendre que toute la vérité soit faite, les industriels de l'agroalimentaire, nous proposent désormais de remplacer le sucre par toute une série d'édulcorants de synthèse, parmi lesquels l'aspartame qui présente, pour eux, l'avantage d'être moins cher à produire, d'offrir un pouvoir sucrant environ 200 fois supérieur à celui du sucre (saccharose) et de n'apporter que 4 kcal/g.

Rien d'étonnant, alors, qu'il n'ait fallu que quelques années pour que l'on trouve de l'aspartame partout. Cet édulcorant est utilisé dans près de 5 000 produits (boissons « light », produits laitiers allégés, confiseries, pâtisseries, confitures...). Seul problème : l'aspartame se révèle être un poison encore plus dangereux que le sucre raffiné.

## Tous les sucres ne sont pas des poisons

Le sucre, en tant que substance naturelle, n'a pourtant rien de dangereux, il est même vital lorsqu'il s'agit de glucose qui joue un rôle central dans le métabolisme des plantes, des animaux et des humains.

Il existe d'autres sucres simples d'origine naturelle et inoffensifs comme le maltose ou sucre de malt, le fructose ou sucre de fruits, le lactose ou sucre de lait. Il y a aussi des sucres dits « complexes », qui se retrouvent dans les pâtes, les pommes de terre, le pain et toutes les céréales (qui sont, soit dit en passant des sucres lents tandis que les sucres contenus dans les légumes et la plupart des fruits sont des sucres rapides). Tant qu'aucun processus de raffinage n'est intervenu dans leur fabrication, tous ces sucres ne causent aucun dommage à l'organisme.

## Le sucre raffiné pompe nos vitamines et minéraux

Si à l'état naturel, dans les aliments non raffinés (les fruits par exemple), les sucres sont toujours accompagnés de vitamines (B1) et de minéraux (magnésium) indispensables à leur métabolisme, le sucre raffiné qui n'en contient pas, oblige, en revanche, notre corps à puiser ces vitamines et minéraux dans ses propres réserves (calcium des os par exemple).

La consommation quotidienne de sucre raffiné produit un excès permanent d'acidité et l'organisme doit alors puiser de plus en plus de minéraux pour tenter de corriger ce déséquilibre.

Le sucre raffiné est donc d'abord néfaste parce que les seules choses qu'il apporte sont des calories « vides ». De plus, il lui manque les vitamines et minéraux naturels qui sont présents dans la betterave à sucre ou la canne à

sucre.

# Le sucre comparable à la drogue

Le sucre raffiné et les aliments qui en contiennent provoquent une hyperglycémie (montée brutale du taux de glucose sanguin). Une sensation d'euphorie, de plein d'énergie apparaît rapidement mais qui sera de courte durée puisque le pancréas réagit en secrétant de l'insuline.

Une hypoglycémie réactionnelle (baisse du taux de glucose sanguin) s'ensuit avec une sensation de coup de pompe qui invite à consommer à nouveau du sucre. Notre organisme entre dans un cercle vicieux qui peut aller jusqu'au diabète, d'autant plus que notre alimentation moderne comprend toujours, à côté du sucre blanc, des céréales raffinées (riz blanc, pain blanc, pâtes) ou d'autres aliments capables d'augmenter rapidement la glycémie comme la pomme de terre. L'excès de sucre raffiné entraîne une réelle dépendance, et le sucre doit être comparé à une drogue.

**Pour couronner le tout, il est désormais admis que le sucre est un facteur majeur de détérioration des dents, qu'il favorise l'obésité mais aussi qu'il augmente le risque de cancers et de maladies cardio-vasculaires.**

# L'histoire édifiante de l'aspartame

L'aspartame est découvert en 1965 par hasard par un chimiste de la compagnie pharmaceutique Searle qui travaillait sur un médicament anti-ulcéreux. À l'époque, le groupe pharmaceutique est en grande difficulté, la Food and drug administration (FDA) enquête sur ses méthodes d'expérimentation des médicaments. La famille Searle qui a financé la campagne de Donald Rumsfeld à Chicago lui confie le poste de PDG. Dans la foulée, l'enquête de la FDA est interrompue et elle accorde la première autorisation de mise sur le marché de l'aspartame, en 1974. Le laboratoire Searle renoue avec les profits, Donald Rumsfeld gagne 500 000 dollars par an en 1982 et possède 4 millions de dollars de stock-options.

\* Searle est racheté en 1985 par Monsanto, le spécialiste des OGM. Le laboratoire change alors de nom pour devenir NutraSweet (il est classique de faire valser les noms pour brouiller les pistes). NutraSweet a été vendu récemment à un fonds d'investissement américain : J.W. Childs Equity Partners.

\* En 1988, l'aspartame est autorisé en France comme édulcorant de table et dans de nombreux aliments. Il est codé en tant que E951 dans la classification des additifs. C'est actuellement l'édulcorant le plus largement utilisé en France (sous la marque Canderel).

# L'aspartame est un poison en vente libre

Une fois ingéré, l'aspartame se transforme quant à lui en poison, et même en plusieurs poisons : la phénylalanine, le méthanol et la dicétopipérazine.

La phénylalanine est un acide aminé que l'on trouve dans le cerveau humain. Il a été démontré qu'une seule prise d'aspartame suffit pour faire monter les niveaux de phénylalanine au niveau cérébral. La consommation régulière d'aspartame entraîne ainsi inévitablement un taux cérébral excessif de phénylalanine dont la première conséquence est une chute de l'hormone cérébrale de la bonne humeur (la sérotonine), conduisant à des désordres émotionnels tel que la dépression.

Une consommation chronique d'aspartame va, quant à elle, carrément modifier la chimie cérébrale entraînant des pertes de mémoire voire même une destruction des neurones comme on l'observe dans la maladie d'Alzheimer.

On notera enfin que le Dr Louis Elsas, professeur de pédiatrie (Université d'Emory, Georgie, USA), n'a pas hésité à déclarer devant le Congrès américain que la phénylalanine qui se concentre dans le placenta peut provoquer des cas d'arriération mentale.

Le méthanol correspond, en poids, à environ 10 % de l'aspartame. Il se décompose, entre autres dans le corps en acide formique (le poison injecté par les piqûres de fourmis) et en formaldéhyde (un cancérigène connu qui cause des dommages à la rétine, s'oppose à la reproduction de l'ADN et cause des malformations prénatales).

Les problèmes les plus connus d'un empoisonnement au méthanol sont les problèmes visuels. D'autres symptômes sont également répertoriés : maux de tête, bourdonnement d'oreilles, dérangements gastro-intestinaux, faiblesse, vertiges, frissons, trous de mémoire, engourdissements et douleurs fulgurantes des extrémités, troubles du comportement.

La **dicétopipérazine**, enfin, a été impliquée dans l'apparition de tumeurs au cerveau et des polypes utérins.

## Des symptômes qui brouillent le diagnostic

Les grands consommateurs de boissons « light » souffrent d'une série de maux dont ils ne s'expliquent pas l'origine. Il s'agit en fait de la maladie de l'aspartame caractérisée par :

- \* douleurs de type fibromyalgie,
- \* spasmes,
- \* vertiges, nausées, maux de tête,
- \* acouphènes,
- \* lancements ou engourdissements des jambes, crampes,
- \* douleurs articulaires,
- \* dépressions,
- \* crises d'angoisse,
- \* discours incohérent,
- \* vision trouble,
- \* pertes de mémoire.

## Pire encore, on peut diagnostiquer chez

## **certains patients une maladie grave**

- Fibromyalgie -
- arthrite -
- sclérose en plaques -
- maladie de Parkinson -
- lupus -
- épilepsie -
- troubles psychologiques -
- maladie d'Alzheimer

**alors que leurs symptômes ne sont que la conséquence de la consommation abusive d'aspartame**

## **L'aspartame ne fait même pas maigrir**

L'aspartame, enfin, crée un besoin maladif de sucre et fait grossir. L'American cancer society a confirmé cette ironie après avoir suivi 80 000 femmes durant six ans. Parmi celles qui ont pris du poids durant cette période, les femmes qui utilisaient des édulcorants artificiels en ont pris davantage que celles qui n'en consommaient pas.

Tout indique que l'aspartame, plus encore que le sucre raffiné, représente un danger sanitaire aussi grave qu'insidieux. Aux États-Unis, de plus en plus de voix s'élèvent pour s'opposer à son emploi massif (l'US Air Force recommande même à ses pilotes de ne plus en consommer). En France, malheureusement, le mutisme est complet.

*Post-scriptum :*

[source :](http://soignez-vous.com/2005/09/02/sucre-raffin-et-aspartame-une-drogue-et-un-poison-en-vente-libre/) [http://soignez-vous.com/2005/09/02/sucre-raffin-et-aspartame-une-drogue-et-un-poison-en-vente-libre/]