

Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne  
Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-1

# 200 Dangers Cachés de la Diète Moderne

**Dr. Apollinaire Dschoutezo**  
Expert Universitaire en Pathologies Alimentaires  
Spécialiste Universitaire en Nutrition Orthomoléculaire.



## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-2

La diète moderne est pleine de dangers potentiels que les gens ignorent, et ne veulent même pas du tout savoir. Ils continuent à croire que les aliments d'aujourd'hui sont les mêmes que les aliments d'il y a de cela 100 ans.

Les nouvelles maladies font rage comme l'obésité, le diabète, le syndrome métabolique. Nous vivons une ère de guerre nutritionnelle, il faut absolument avoir la bonne information pour pouvoir prendre le contrôle de son alimentation, et ne plus se laisser bernier par des apparences, des manipulations et théories pseudos scientifiques, ainsi que des manipulations des mots à travers le marketing nutritionnel.

**Le constat est triste : l'homme moderne a perverti au maximum la création alimentaire originale de Dieu.**

Il est légitime de poser des bonnes questions sur les thématiques telles que :

- Les Fondements de la Diète Moderne
- Les Risques pour la Santé Ignorés
- L'Impact des Aliments Transformés
- Le Déséquilibre Nutritionnel dans la Société Moderne
- Les Effets Nocifs des Additifs Alimentaires
- La Diète Moderne et l'Épidémie d'Obésité
- Les Liens entre la Diète et les Maladies Cardiovasculaires
- Les Conséquences sur le Métabolisme et la Digestion
- Les Troubles Alimentaires dans la Société Moderne
- Les Allergies Alimentaires et Intolérances
- Les Risques pour la Santé Mentale
- L'Influence de l'Industrie Alimentaire
- Les Alternatives Saines à la Diète Moderne
- Les Conseils pour une Alimentation Équilibrée
- L'Importance de l'Éducation Alimentaire

Dans notre société moderne, la diète est un sujet brûlant. Chaque jour, nous sommes bombardés de publicités nous incitant à adopter différents régimes alimentaires pour perdre du poids, rester en forme et atteindre une santé optimale.

Cependant, derrière les promesses attrayantes et les régimes à la mode se cachent de nombreux dangers que la plupart des gens ignorent. À part la mise en scène de diverses diètes qui ne touchent pas le problème de fond ; c'est à la nature des aliments, il est urgent de rendre compte que la diète moderne est totalement faussée.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-3

L'homme pervers à cause de son avidité de gagner l'argent au détriment de la santé des uns et autres, a fait disparaître le goût et la saveur originale des aliments, leur texture, leur composition biochimique et leurs capacités thérapeutiques.

"Les 200 Dangers Cachés de la Diète Moderne" est un livre qui explore les risques et les conséquences néfastes d'une alimentation moderne. Son objectif majeur est de favoriser la prise de conscience individuelle sur cette thématique.

**Notre santé est aussi le résultat de ce que nous mangeons, de combien nous mangeons (les quantités), de quand nous mangeons (la chrono-nutrition), et comment nous mangeons (les attitudes et rituels). Evidemment tout ceci passe par comment nous préparons nos aliments et comment nous les combinons par repas.**

Il est important de plonger dans les méandres de l'industrie alimentaire, des habitudes alimentaires et des effets sur notre santé physique et mentale.

Il est important d'être conscient des dangers potentiels comme résultat des diverses toxines et toxiques, et de prendre des mesures pour réduire notre exposition à ces substances toxiques. Cela peut inclure le choix de produits alimentaires de qualité, la préférence pour des aliments frais et biologiques, la limitation de la consommation d'aliments transformés et d'additifs artificiels, ainsi que la diversification de notre régime alimentaire pour obtenir un éventail de nutriments essentiels. La diète moderne dans son ensemble est hautement pro inflammatoire.

En outre, il faut adopter une approche équilibrée de l'alimentation en incluant une variété d'aliments sains, tels que des fruits et légumes, des céréales complètes, des protéines maigres et des graisses saines, peut aider à renforcer notre système immunitaire et à protéger notre corps contre les effets néfastes des substances toxiques.

Il est également important de rester informé et de se tenir au courant des dernières recherches et recommandations en matière d'alimentation saine.

En adoptant de bonnes habitudes alimentaires et en faisant des choix éclairés, nous pouvons aider à préserver notre santé et notre bien-être à long terme. Il est urgent de développer l'intelligence nutritionnel, et non de continuer à se comporter comme si notre alimentation était l'affaire des autres, mais pas de nous-même.

Il faut du courage pour explorer les bases de la diète moderne. Il faut aussi être capable de plonger dans l'histoire de l'alimentation humaine, en

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-4

examinant comment nos habitudes alimentaires ont évolué au fil du temps. Évidemment, il ne faut pas perdre de vue sur l'impact de l'industrialisation sur notre alimentation et de l'émergence des aliments transformés.

En comprenant les fondements de la diète moderne, nous serons mieux préparés à comprendre les risques qui y sont associés.

Il faut comprendre les risques pour la santé que la plupart des gens ignorent lorsqu'ils suivent la diète moderne, comprendre les effets néfastes sur le corps, tels que les carences nutritionnelles, la surconsommation de sucre et de graisses saturées, ainsi que les perturbations du microbiome intestinal. Le premier pas est la prise de conscience de ces risques, et c'est ce qui nous permettra à prendre des mesures pour protéger notre santé.

Il faut prendre conscience que les aliments transformés sont « omniprésents » dans nos supermarchés et nos régimes alimentaires modernes. Beaucoup de personnes préfèrent ignorer les effets néfastes des aliments transformés sur leur santé. Elles continuent à faire la sourde oreille. En effet, elles se trompent elles-mêmes, mais ceci n'arrête pas qu'elles subissent les conséquences biologiques.

Les aliments transformés sont pleins d'additifs alimentaires, de conservateurs et de colorants artificiels, et tout cela a un impact sur notre organisme. En comprenant les dangers de ces aliments, nous serons en mesure de faire des choix plus éclairés pour notre alimentation.

Plus que jamais, nous assistons à un profond déséquilibre nutritionnel dans la société dite moderne. Il y a un accroissement des habitudes alimentaires déséquilibrées, la surconsommation de calories vides et l'insuffisance d'éléments nutritifs essentiels tels que les vitamines et les minéraux. Tout ceci a évidemment aussi des conséquences sur notre santé, notamment sur l'apparition de l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète.

### 1-L'UNIVERS DES ADDITIFS ALIMENTAIRES

Les additifs alimentaires sont des substances ajoutées aux aliments dans le but de les améliorer, de les conserver ou de les colorer. Ils sont classés en différents groupes en fonction de leur fonction et de leurs propriétés.

Voici quelques-uns des principaux groupes d'additifs alimentaires :

- **Les agents antioxydants** : Il s'agit des additifs utilisés pour prévenir l'oxydation des aliments, ce qui permet de prolonger leur durée de conservation. Ils aident à prévenir la détérioration causée par les radicaux libres. Des

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-5

exemples d'agents antioxydants sont la vitamine C, la vitamine E et les gallates de propyle.

- **Les agents de conservation** : Ils sont utilisés pour prévenir la croissance des micro-organismes dans les aliments et prolonger leur durée de conservation. Ils aident à préserver la fraîcheur et la sécurité des aliments. Des exemples d'agents de conservation sont les sorbates, les benzoates et les nitrates.
- **Les agents de glaçage** : Ils sont utilisés pour donner une finition lisse et brillante à certains aliments. Ils sont couramment utilisés dans les bonbons, les chocolats et les produits de boulangerie. Des exemples d'agents de glaçage comprennent la cire de carnauba, la cire d'abeille et le shellac.
- **Les agents de levage** : Ils sont utilisés dans la fabrication de produits de boulangerie pour aider à la levée et à la fermentation de la pâte. Les exemples courants d'agents de levage comprennent la levure, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
- **Les agents de séquestration** : Ils sont utilisés pour stabiliser les ions métalliques présents dans les aliments, ce qui aide à prévenir l'oxydation et la détérioration. Ils peuvent également améliorer la saveur et la couleur des aliments. Des exemples d'agents de séquestration sont l'acide citrique, l'acide malique et les citrates.
- **Les agents de texture** : Ils sont utilisés pour améliorer la texture et la consistance des aliments. Ils peuvent agir comme épaississants, gélifiants, émulsifiants ou stabilisants. Certains agents de texture couramment utilisés incluent la gélatine, la gomme de guar, la lécithine et la carraghénane.
- **Les agents épaississants** : Ils sont utilisés pour donner de la consistance et de l'épaisseur aux aliments. Ils sont souvent utilisés dans les sauces, les soupes et les produits laitiers. Des exemples d'agents épaississants sont la farine, la fécule de maïs, la gomme de guar et la pectine.
- **Les agents texturants** : Ils sont utilisés pour améliorer la texture des aliments, en leur donnant une sensation agréable en bouche. Ils peuvent aider à obtenir une texture crémeuse, moelleuse ou croquante. Des exemples d'agents texturants sont la maltodextrine, la cellulose et les phosphates.
- **Les colorants alimentaires** : Ils sont utilisés pour donner de la couleur aux aliments. Ils peuvent être d'origine naturelle, tels que les extraits de fruits et de légumes, ou synthétiques. Certains colorants synthétiques ont été associés à des effets néfastes sur la santé et leur utilisation est réglementée.
- **Les conservateurs** : Les conservateurs sont ajoutés aux aliments pour prévenir la croissance des micro-organismes et prolonger leur durée de conservation. Ils aident à prévenir la détérioration, la fermentation et la contamination bactérienne. Certains conservateurs couramment utilisés comprennent les sulfites, les nitrites et les sorbates.
- **Les édulcorants** : Les édulcorants sont utilisés pour donner une saveur sucrée aux aliments et boissons sans les calories supplémentaires du sucre. Ils peuvent être naturels, comme la stévia et le xylitol, ou artificiels, comme l'aspartame et la saccharine. Les édulcorants artificiels sont souvent utilisés dans les produits allégés en sucre.
- **Les exhausteurs de goût** : Ils sont utilisés pour améliorer la saveur des aliments et rehausser leur goût. L'exemple le plus connu est le glutamate monosodique

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-6

(GMS), qui est souvent utilisé dans les plats préparés et les collations salées. Certains exhausteurs de goût naturels, tels que l'extrait de levure, sont également utilisés.

Il est important de noter que tous les additifs alimentaires ne sont pas nécessairement dangereux pour la santé (tout au moins à court terme). Certains sont considérés comme sûrs et sont utilisés depuis de nombreuses années sans effets indésirables connus.

Cependant, il est recommandé de consulter les étiquettes des aliments et de faire preuve de modération dans la consommation d'aliments contenant des additifs. Il y a des personnes qui réellement abusent de l'apport de ces substances dans leurs corps, à travers leurs mauvais choix alimentaires, et leur manque d'intelligence nutritionnelle.

**Une solution claire à tous ces défis, est de pratiquer l'alimentation antiinflammatoire, comme style de vie, ou au moins 3 fois par an. J'ai fait disponible un cours en ligne à ce sujet.**

### **2-LES CONSÉQUENCES DE LA DIÈTE MODERNE**

La diète moderne est pleine de dangers que les gens ignorent souvent. Dans notre société moderne, de nombreuses personnes sont attirées par les aliments transformés, riches en sucres, en graisses saturées et en additifs artificiels. Cependant, cette alimentation déséquilibrée et malsaine a des conséquences néfastes sur notre santé physique et mentale. L'attrance à un aliment qui nous plait ne fait pas que cet aliment soit sain pour nous, s'il est au départ falsifié par l'être humain.

Tout d'abord, l'une des conséquences les plus évidentes de la diète moderne est l'obésité. Les aliments transformés sont souvent riches en calories vides et en sucres ajoutés, ce qui favorise la prise de poids et l'accumulation de graisse corporelle. L'obésité est associée à de nombreux problèmes de santé, tels que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et les troubles métaboliques.

Ensuite, la diète moderne peut également entraîner des problèmes de santé intestinale. Les aliments transformés sont souvent pauvres en fibres, ce qui peut perturber l'équilibre de notre microbiome intestinal et entraîner des troubles digestifs tels que la constipation et les ballonnements.

De plus, la diète moderne peut avoir un impact sur notre santé mentale. Des études ont montré que la consommation excessive de sucre et d'aliments

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-7

transformés peut être liée à des troubles de l'humeur tels que l'anxiété et la dépression. Les fluctuations de la glycémie causées par une alimentation riche en sucres peuvent affecter notre stabilité émotionnelle.

Paradoxalement, la diète moderne (qui est vantée comme méditerranéenne) est souvent carencée en nutriments essentiels tels que les vitamines, les minéraux et les antioxydants. Les aliments transformés sont souvent dépourvus des nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner correctement. Cela peut affaiblir notre système immunitaire, augmenter notre sensibilité aux maladies et compromettre notre capacité à récupérer rapidement.

En outre, la diète moderne peut également avoir un impact sur notre apparence physique. Les aliments transformés sont souvent riches en gras saturés, en sucre et en sel, ce qui peut entraîner des problèmes de peau tels que l'acné, la sécheresse et les rides prématurées.

De plus, une alimentation déséquilibrée peut affecter la santé de nos cheveux, de nos ongles et de notre teint. Le problème de l'alimentation moderne est plus grave que ce que nous voulons penser. Le problème est que l'hyper-transformation des aliments continue impunément.

Enfin, la diète moderne a un impact sur notre environnement. La production et la consommation d'aliments transformés entraînent une utilisation excessive de ressources naturelles, une augmentation des émissions de gaz à effet de serre et une pollution de l'eau.

L'industrie alimentaire moderne contribue ainsi au changement climatique et à la dégradation de notre planète.

En conclusion, la diète moderne présente de nombreux dangers pour notre santé et notre environnement. Voici quelques conséquences courantes de la diète moderne :

- Augmentation de l'inflammation dans le corps
- Inflammation systémique chronique
- Augmentation de l'obésité
- Risque accru de maladies cardiaques
- Augmentation du diabète de type 2
- Hypertension artérielle
- Niveaux élevés de cholestérol
- Risque accru de cancer
- Troubles métaboliques
- Carences nutritionnelles

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-8

- Problèmes digestifs tels que la constipation
- Dépendance aux aliments transformés
- Fatigue et manque d'énergie
- Troubles de l'humeur tels que l'anxiété et la dépression
- Augmentation des allergies alimentaires
- Résistance à l'insuline
- Problèmes de sommeil
- Altération du microbiome intestinal
- Augmentation des maladies auto-immunes
- Risque accru de maladies hépatiques
- Dysfonctionnement hormonal
- Déséquilibre de la glycémie
- Augmentation de l'appétit et des fringales
- Déficit de concentration et de mémoire
- Augmentation des problèmes de peau tels que l'acné
- Problèmes de croissance et de développement chez les enfants
- Altération de la santé bucco-dentaire
- Faiblesse musculaire et perte de masse musculaire
- Risque accru de troubles neurologiques tels que la maladie d'Alzheimer
- Altération du système immunitaire
- Problèmes de fertilité
- Altération de la santé des os et des articulations
- Augmentation du risque de maladies respiratoires
- Troubles de la circulation sanguine
- Altération de la fonction rénale
- Augmentation de l'inflammation des articulations
- Altération de la santé oculaire
- Problèmes de croissance et de développement chez les adolescents
- Risque accru de maladies vasculaires
- Altération de la santé des cheveux et des ongles
- Dysfonctionnement du système digestif
- Problèmes de régulation de l'appétit
- Risque accru de maladies cardiovasculaires
- Augmentation du risque de syndrome métabolique
- Altération de la fonction thyroïdienne
- Problèmes de coordination et de mobilité
- Risque accru de maladies rénales
- Altération de la santé des gencives
- Augmentation du risque de maladies respiratoires chroniques
- Altération de la santé des oreilles, du nez et de la gorge
- Problèmes de développement cognitif chez les enfants
- Risque accru de maladies hématologiques
- Altération de la santé du système nerveux central

Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne  
Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-9

- Problèmes de cicatrisation des plaies
- Risque accru de maladies auto-inflammatoires
- Altération de la santé des os et des dents
- Problèmes de coordination motrice fine
- Risque accru de troubles de la coagulation
- Altération de la santé des voies respiratoires
- Problèmes de concentration et de mémoire à long terme
- Risque accru de troubles du métabolisme des lipides
- Altération de la santé des sinus
- Problèmes de développement neurologique chez les nourrissons
- Risque accru de maladies infectieuses
- Altération de la santé des ligaments et des tendons
- Problèmes de coordination oculaire
- Risque accru de troubles de la fonction plaquettaire
- Altération de la santé des bronches
- Problèmes de développement psychomoteur chez les enfants
- Risque accru de troubles de la coagulation sanguine
- Altération de la santé des vaisseaux sanguins
- Problèmes de coordination motrice globale
- Risque accru de maladies du système immunitaire
- Altération de la santé des cordes vocales
- Problèmes de développement moteur chez les nourrissons
- Risque accru de troubles de l'hémostase
- Altération de la santé des voies urinaires
- Problèmes de développement émotionnel chez les enfants
- Risque accru de troubles du système endocrinien
- Altération de la santé des muscles squelettiques
- Problèmes de régulation de la température corporelle
- Risque accru de maladies inflammatoires chroniques
- Altération de la santé des vaisseaux lymphatiques
- Problèmes de développement sensoriel chez les nourrissons
- Risque accru de troubles neurodégénératifs
- Altération de la santé des tissus conjonctifs
- Problèmes de régulation de la pression artérielle
- Risque accru de maladies auto-immunes systémiques
- Altération de la santé des vaisseaux capillaires
- Problèmes de développement psychosocial chez les enfants
- Risque accru de troubles de la fonction rénale
- Altération de la santé des tissus épithéliaux
- Problèmes de développement intellectuel chez les nourrissons
- Risque accru de troubles du système digestif
- Altération de la santé des nerfs périphériques
- Problèmes de régulation du métabolisme de l'eau et des électrolytes

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-10

- Risque accru de maladies auto-immunes spécifiques
- Altération de la santé des tissus musculaires lisses
- Problèmes de développement moteur fin chez les enfants
- Risque accru de troubles métaboliques spécifiques
- Altération de la santé des tissus adipeux
- Altération du comportement humain.
- Déficience immunologique.
- Comportement humain plus agressif.

### **3-LA DIÈTE MODERNE ET LA SANTÉ INTETESTINALE**

Divers problèmes de santé intestinale sont le résultat direct de la diète moderne, qui se caractérise par une consommation excessive d'aliments transformés et pauvres en nutriments

Voici quelques problèmes de santé intestinale qui peuvent résulter de cette alimentation moderne :

- Adhérences intestinales
- Angiodysplasie colique
- Ballonnements abdominaux
- Calculs biliaires
- Cancer colorectal
- Candidose intestinale (surcroissance de Candida)
- Cholécystite
- Cirrhose hépatique
- Colite ischémique
- Colite lymphocytaire
- Colite ulcéreuse
- Colopathie fonctionnelle
- Diarrhée fréquente
- Diverticulite
- Diverticulose intestinale
- Dysbiose intestinale (déséquilibre de la flore intestinale)
- Endométriose intestinale
- Entéropathie au gluten (sensibilité au gluten non cœliaque)
- Gastrite
- Gaz excessifs
- Hémorroïdes
- Hépatite
- Infections intestinales récurrentes
- Inflammation intestinale chronique
- Insuffisance pancréatique exocrine

Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne  
Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-11

- Intolérance au gluten (maladie cœliaque)
- Intolérance au lactose
- Intolérance aux FODMAPs (fermentescibles, oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols)
- Intolérance aux sulfites
- Ischémie mésentérique
- Kyste de Tarlov
- Lymphangiectasie intestinale
- Lymphangiome kystique
- Lymphœdème intestinal
- Lymphome intestinal
- Lymphome malin non hodgkinien
- Malabsorption des nutriments
- Maladie de Behçet
- Maladie de Bouillaud
- Maladie de Caroli
- Maladie de Crohn
- Maladie de Cronkhite-Canada
- Maladie de Dubin-Johnson
- Maladie de Dupuytren
- Maladie de Hartnup
- Maladie de Hirschsprung
- Maladie de Kawasaki
- Maladie de Lynch
- Maladie de Meckel
- Maladie de Ménétrier
- Maladie de Ménière
- Maladie de Peutz-Jeghers
- Maladie de Peutz-Jeghers
- Maladie de reflux gastro-œsophagien (RGO)
- Maladie de Rendu-Osler-Weber
- Maladie de Rotor
- Maladie de Von Hippel-Lindau
- Maladie de Whipple
- Maladie de Wilson
- Maladie de Wiskott-Aldrich
- Maladie des veines porte
- Maladie diverticulaire
- Maladie du foie gras non alcoolique
- Maladie du grêle court
- Maladie du transit accéléré
- Maladie du transit retardé
- Maladie inflammatoire de l'intestin (MII)

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-12

- Maladie microscopique du côlon
- Occlusion intestinale
- Pancréatite
- Parasites intestinaux
- Polypes intestinaux
- Polypose adénomateuse familiale
- Prolapsus rectal
- Rectocolite hémorragique
- Sensibilité alimentaire
- SIBO (surcroissance bactérienne de l'intestin grêle)
- Syndrome de Cowden
- Syndrome de dumping (après une chirurgie bariatrique)
- Syndrome de Gardner
- Syndrome de Gitelman
- Syndrome de Joubert
- Syndrome de l'intestin court (résection chirurgicale de l'intestin)
- Syndrome de l'intestin court congénital
- Syndrome de l'intestin hyperperméable
- Syndrome de l'intestin irritable post-infectieux (SIPI)
- Syndrome de l'intestin perméable (perforation de la paroi intestinale)
- Syndrome de Lynch
- Syndrome de malabsorption des acides biliaires
- Syndrome de malabsorption des sels biliaires primaires
- Syndrome de malabsorption des sels biliaires secondaires
- Syndrome de malabsorption du fructose
- Syndrome de peutz-jeghers
- Syndrome de Sturge-Weber
- Syndrome d'hyperplasie nodulaire focale
- Syndrome du côlon irritable (SCI)
- Tumeurs intestinales bénignes
- Tumeurs neuroendocrines intestinales
- Ulcère gastro-duodéal
- Obésité abdominale

Il est essentiel de prendre soin de notre santé intestinale en adoptant une alimentation équilibrée, riche en fibres, en aliments frais et en probiotiques. Il est également important de réduire notre consommation d'aliments transformés et d'éviter les facteurs de stress susceptibles d'aggraver les problèmes intestinaux.

Une bonne santé intestinale contribue à notre bien-être global et à notre qualité de vie. Comme nous disons en médecine ayurvédique, l'estomac est la mère de tous les organes.

#### **4-LES DANGERS CACHÉS DE LA DIÈTE MODERNE**

Ces dangers sont cachés dans la mesure où la plupart des personnes et même des professionnelles comme les nutritionnistes et diététiciens ne se rendent pas compte de leurs existences. Beaucoup de diététiciens et nutritionnistes croient que l'alimentation se résume tout simplement à régler les pourcentages d'hydrates de carbone, de protéines et de graisses dans l'alimentation individuelle, or une alimentation saine et équilibrée va au-delà de tout cela.

La nutrition est plus que pense la composition des aliments, qui dans la réalité n'est pas ainsi, plus que la plupart des aliments sont dévitalisés par l'agro-industriel. Aujourd'hui nous mangeons les squelettes des aliments, et non leurs énergies initiales !

Voici une liste de 200 dangers potentiels associés à la diète moderne :

- Surconsommation de sucre.
- Addiction au sucre.
- Excès de gras saturés.
- Présence d'additifs alimentaires nocifs.
- Consommation excessive de sel.
- Aliments ultra-transformés.
- Pauvreté en nutriments essentiels.
- Présence de pesticides et d'herbicides dans les aliments.
- Aliments génétiquement modifiés.
- Excès de gras trans.
- Présence de contaminants environnementaux dans les aliments.
- Consommation excessive de viande rouge.
- Absence de fibres alimentaires.
- Excès de glucides raffinés.
- Aliments riches en gras hydrogénés.
- Consommation excessive d'alcool.
- Présence de résidus de médicaments dans les aliments.
- Niveaux élevés d'acides gras oméga-6.
- Présence de métaux lourds dans les poissons et fruits de mer.
- Faible consommation de fruits et légumes frais.
- Excès de caféine.
- Aliments contenant des colorants artificiels.
- Présence de substances cancérigènes dans les aliments transformés.
- Faible teneur en antioxydants.
- Aliments contenant des gras oxydés.
- Excès de sel dans les aliments transformés.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-14

- Consommation excessive de produits laitiers.
- Absence de probiotiques dans l'alimentation.
- Présence de résidus de produits chimiques dans les aliments d'origine animale.
- Consommation excessive d'aliments frits.
- Présence de contaminants microbiologiques dans les aliments.
- Utilisation excessive d'édulcorants artificiels.
- Aliments contenant des allergènes courants.
- Présence de résidus de pesticides dans les fruits et légumes.
- Excès de sel dans les produits de restauration rapide.
- Consommation excessive de boissons sucrées.
- Aliments riches en acides gras trans naturels.
- Présence d'hormones et d'antibiotiques dans la viande et les produits laitiers.
- Absence de variété alimentaire dans l'alimentation quotidienne.
- Consommation excessive de produits alimentaires à indice glycémique élevé.
- Les mauvaises combinaisons alimentaires.
- Manger sous le stress.
- Aliments contenant des additifs cancérigènes.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans la viande.
- Excès de sel dans les soupes en conserve et les sauces.
- Utilisation d'huiles végétales raffinées.
- Aliments contenant des exhausteurs de goût artificiels.
- Présence de toxines alimentaires naturelles.
- Consommation excessive de produits céréaliers raffinés.
- Aliments contenant des nitrites et nitrates.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les aliments.
- Excès de matières grasses dans les produits de boulangerie.
- Utilisation d'huiles partiellement hydrogénées.
- Aliments contenant des sulfites.
- Présence de résidus de plastiques dans les aliments.
- Consommation excessive de glucides simples.
- Absence d'aliments fermentés dans l'alimentation.
- Aliments contenant des graisses saturées végétales.
- Présence de résidus d'antibiotiques dans les fruits et légumes.
- Excès de conservateurs dans les aliments transformés.
- Utilisation de farines raffinées dans les produits de boulangerie
- Aliments contenant des émulsifiants artificiels.
- Présence de résidus de produits chimiques dans les aliments biologiques.
- Excès de matières grasses dans les produits laitiers.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans les œufs.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-15

- Utilisation d'arômes artificiels dans les aliments.
- Aliments contenant des acides gras trans industriels.
- Présence de résidus de métaux lourds dans les légumes racines.
- Consommation excessive d'aliments à teneur élevée en acides gras oméga-3
- Excès de matières grasses dans les produits de charcuterie.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans les produits laitiers.
- Utilisation de sucre raffiné dans les aliments transformés.
- Aliments contenant des édulcorants artificiels.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les légumes feuilles.
- Consommation excessive de produits de boulangerie industriels.
- Excès de matières grasses dans les plats cuisinés.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans les poissons d'élevage.
- Utilisation d'agents de conservation artificiels dans les aliments.
- Aliments contenant des acrylamides.
- Présence de résidus de métaux lourds dans les poissons d'eau douce.
- Consommation excessive de produits de charcuterie.
- Excès de matières grasses dans les snacks salés.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans la volaille.
- Utilisation d'huiles hydrogénées dans les aliments.
- Aliments contenant des composés cancérigènes formés à haute température.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les poissons.
- Consommation excessive de boissons énergisantes.
- Excès de matières grasses dans les produits de confiserie.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans les légumes.
- Utilisation de colorants artificiels dans les aliments.
- Aliments contenant des amines hétérocycliques.
- Présence de résidus de métaux lourds dans les fruits de mer.
- Consommation excessive de snacks sucrés.
- Excès de matières grasses dans les sauces et les condiments.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans les céréales.
- Utilisation de matières grasses hydrogénées dans les pâtisseries.
- Aliments contenant des agents de blanchiment artificiels.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les légumineuses.
- Consommation excessive de boissons gazeuses.
- Excès de matières grasses dans les glaces et les desserts lactés.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans les légumineuses.
- Utilisation d'agents texturants artificiels dans les aliments.
- Utilisation de graisses hydrogénées dans les aliments frits.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-16

- Aliments contenant des résidus de pesticides.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les produits laitiers.
- Consommation excessive de boissons alcoolisées.
- Excès de matières grasses dans les plats préparés surgelés.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans les céréales pour petit-déjeuner.
- Utilisation d'édulcorants artificiels dans les boissons sans sucre.
- Aliments contenant des agents de texture artificiels.
- Présence de résidus de pesticides dans les fruits et légumes.
- Consommation excessive de fast-food.
- Excès de sucre ajouté dans les produits de confiserie.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les huiles végétales.
- Utilisation de conservateurs artificiels dans les aliments en conserve.
- Aliments contenant des colorants artificiels.
- Présence de résidus de pesticides dans les produits de la mer.
- Consommation excessive de boissons sucrées.
- Excès de sel dans les aliments transformés.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans les légumes surgelés.
- Utilisation d'agents de texture artificiels dans les produits laitiers.
- Aliments contenant des arômes artificiels.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les produits de charcuterie.
- Consommation excessive de snacks salés et croustillants.
- Excès de sucre ajouté dans les boissons chaudes.
- Présence de résidus de pesticides dans les herbes et les épices.
- Utilisation de matières grasses hydrogénées dans les produits de boulangerie industriels.
- Aliments contenant des exhausteurs de goût artificiels.
- Sel raffiné.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans les légumes en conserve.
- Consommation excessive de plats préparés à base de viande.
- Excès de sucre ajouté dans les céréales pour petit-déjeuner.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les aliments prêts-à-manger.
- Présence de résidus de pesticides dans les légumineuses.
- Consommation excessive de viandes transformées et de charcuterie.
- Excès de sucre ajouté dans les produits laitiers.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les boissons gazeuses.
- Utilisation d'émulsifiants artificiels dans les produits de pâtisserie.
- Aliments contenant des agents de conservation artificiels.
- Présence de résidus de pesticides dans les céréales.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-17

- Consommation excessive de produits de boulangerie industriels.
- Excès de sucre ajouté dans les sauces et les condiments.
- Présence de résidus de médicaments vétérinaires dans les produits laitiers.
- Utilisation de colorants artificiels dans les boissons énergisantes.
- Aliments contenant des édulcorants artificiels cachés.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les aliments en conserve.
- Consommation excessive de plats préparés à base de poisson.
- Excès de sucre ajouté dans les produits de boulangerie.
- Présence de résidus de pesticides dans les huiles de cuisson.
- Utilisation d'arômes artificiels dans les produits de confiserie.
- Aliments contenant des exhausteurs de goût artificiels cachés.
- Présence des acrylamides.
- Aliments à haute cuisson.
- Viandes hormonées.
- Consommation excessive de produits ultra-transformés.
- Présence de résidus de métaux lourds dans les fruits de mer.
- Utilisation d'huiles hydrogénées dans les aliments frits.
- Aliments contenant des agents texturants artificiels.
- Excès de sel dans les aliments transformés.
- Présence de résidus de pesticides dans les légumes non biologiques.
- Utilisation de conservateurs artificiels dans les produits de charcuterie.
- Consommation excessive de boissons énergétiques.
- Excès de sucre ajouté dans les yaourts aromatisés.
- Présence de résidus de médicaments dans les produits de la mer d'élevage.
- Utilisation d'arômes artificiels dans les soupes en conserve.
- Aliments contenant des émulsifiants artificiels cachés.
- Présence de résidus de solvants chimiques dans les aliments surgelés.
- Consommation excessive de snacks salés et de chips.
- Excès de sucre ajouté dans les boissons aux fruits.
- Présence de résidus de pesticides dans les fruits non biologiques.
- Utilisation de stabilisants artificiels dans les desserts lactés.
- Aliments contenant des colorants artificiels cachés.
- Présence de résidus de métaux lourds dans les produits céréaliers.
- Consommation excessive de sodas et de boissons sucrées.
- Glutamate monosodique dans les sardines et sauces.
- Alimentation hypercalorique.
- Agriculture intensive.
- Excès de glucides simples dans les pâtisseries et les confiseries.
- Présence de résidus de produits chimiques dans les légumes traités aux pesticides.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-18

- Consommation excessive de produits laitiers transformés.
- Utilisation d'édulcorants artificiels dans les produits allégés en sucre.
- Aliments contenant des exhausteurs de goût artificiels.
- Présence de résidus de médicaments dans les produits d'élevage intensif.
- Excès de sel dans les aliments en conserve.
- Utilisation de farines raffinées dans les produits de boulangerie.
- Présence de résidus de plastiques dans les aliments emballés.
- Consommation excessive de viandes transformées et de charcuterie.
- Excès de sucre ajouté dans les céréales du petit-déjeuner.
- Aliments contenant des additifs alimentaires nocifs.
- Présence de résidus de toxines dans les poissons d'élevage intensif.
- Utilisation d'huiles partiellement hydrogénées dans les margarines.
- Consommation excessive de produits de fast-food.
- Excès de sucre ajouté dans les sauces et les condiments.
- Présence de résidus de produits chimiques dans les fruits traités aux pesticides.
- Utilisation de conservateurs artificiels dans les produits de boulangerie industrielle.
- Aliments contenant des exhausteurs de goût naturels riches en glutamate.
- Excès de caféine dans les boissons énergisantes et le café.
- Présence de résidus de métaux lourds dans les fruits de mer provenant de zones polluées.
- Utilisation de colorants artificiels dans les produits alimentaires.
- Consommation excessive de boissons sucrées et de sodas.
- Excès de sel dans les aliments préparés et les plats cuisinés.
- Présence de résidus de pesticides dans les légumes et les fruits non biologiques.
- Utilisation d'huiles végétales oxydées dans la cuisson des aliments.
- Aliments contenant des additifs alimentaires cancérigènes.
- Présence de résidus d'antibiotiques dans les viandes d'élevage intensif.
- Excès de graisses saturées dans les aliments frits et les aliments transformés.
- Coction dans des récipients en aluminium.
- Prises des boissons très froides.
- Exposition aux toxines présentes dans les emballages alimentaires en plastique.

Il est important d'être conscient des nombreux dangers de la diète moderne et de faire des choix alimentaires éclairés pour maintenir une bonne santé. Opter pour une alimentation équilibrée, composée principalement

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-19

d'aliments naturels et non transformés, est essentiel pour prévenir les problèmes de santé liés à une mauvaise alimentation.

### **5-LES MOLÉCULES TOXIQUES DANS L'ALIMENTATION MODERNE**

Dans l'alimentation moderne, il existe de nombreuses molécules toxiques qui peuvent avoir des effets néfastes sur notre santé. Voici une liste de cinq de ces molécules :

Les additifs alimentaires :

Les additifs alimentaires sont des substances chimiques ajoutées aux aliments pour améliorer leur goût, leur texture, leur conservation, ou encore pour leur donner une apparence attrayante. Cependant, certains additifs peuvent être toxiques pour notre organisme. Par exemple, les colorants artificiels, les édulcorants artificiels, les exhausteurs de goût tels que le glutamate monosodique (MSG), et les conservateurs chimiques peuvent être nocifs pour notre santé, notamment en provoquant des allergies, des troubles du comportement et des problèmes digestifs.

Les résidus de pesticides :

Les pesticides sont largement utilisés dans l'agriculture moderne pour lutter contre les insectes, les mauvaises herbes et les maladies des cultures. Cependant, les résidus de pesticides peuvent se retrouver dans notre alimentation, en particulier dans les fruits et légumes non biologiques. Ces résidus peuvent être toxiques pour notre système nerveux, notre système hormonal et notre système immunitaire, et sont associés à un risque accru de certains cancers.

Les métaux lourds :

Les métaux lourds tels que le plomb, le mercure, le cadmium et l'arsenic peuvent contaminer notre alimentation à travers l'eau, les sols et certains aliments. Ces métaux lourds peuvent s'accumuler dans notre organisme et provoquer des problèmes de santé graves, notamment des dommages aux reins, au système nerveux, au foie et au système cardiovasculaire.

Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) :

Les HAP sont des substances chimiques présentes dans les aliments fumés, grillés ou rôtis à haute température. Ils se forment lorsque la matière organique est brûlée ou partiellement brûlée, comme c'est le cas lors de la cuisson des viandes à la flamme. Les HAP sont considérés comme des agents cancérigènes et peuvent augmenter le risque de développer certains types de cancers, tels que le cancer du poumon, le cancer de l'estomac et le cancer du côlon.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-20

Les acrylamides :

Les acrylamides sont des substances chimiques formées lors de la cuisson à haute température des aliments riches en amidon, tels que les frites, les chips, les biscuits et le pain. Ces substances sont considérées comme cancérigènes et peuvent également avoir des effets neurotoxiques.

Continuons :

- 4-méthylimidazole (4-MEI)
- Acesulfame potassium
- Acétamide
- Acétate d'ammonium
- Acide benzoïque
- Acide citrique
- Acide lactique
- Acide phosphorique
- Acide sorbique
- Acide tartrique
- Acrylamide
- Acrylates
- Agent de blanchiment artificiel
- Agents de texture artificiels
- Alcools gras
- Aldicarbe
- Aldrin
- Alizarine
- Aluminium
- Amitraz (insecticide)
- Anthraquinones
- Antibiotiques dans les produits d'origine animale
- Antioxydants artificiels
- Arômes artificiels
- Arsenic
- Arsenite de sodium
- Aspartame
- Benzène
- Benzidine
- Benzopyrène
- Béta-carotène synthétique
- Biphényles polychlorés (BPC)
- Bisphénol A (BPA)
- Bisphénol S (BPS)
- Bromates

Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne  
Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-21

- Bromure de méthyle
- Bromure de potassium
- Butylhydroxyanisole (BHA)
- Butylhydroxytoluène (BHT)
- Cadmium
- Carbamates
- Carraghénane
- Cellulose
- Chlordane
- Chlordecone
- Chlore
- Chlorfenvinphos
- Chlorophénols
- Chloropicrine
- Chlorpyrifos
- Chlorure d'ammonium
- Chlorure de vinyle
- Colorants artificiels
- Conservateurs artificiels
- Cyclamate
- Diacétyle
- Diazinon
- Dichlorvos
- Dicofol
- Dieldrin
- Diméthylpolysiloxane
- Dioxines
- Dioxyde de soufre
- Dioxyde de titane
- Édulcorants artificiels
- Émulsifiants artificiels
- Endosulfan
- Endrine
- Éthoxyquine (antioxydant alimentaire)
- Ethylcarbamate
- Ethylène glycol
- Formaldéhyde
- Gélatine
- Glutamate monosodique
- Glyphosate (herbicide)
- Goudrons
- Graisses trans
- HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques)

Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne  
Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-22

- Heptachlore
- Hexachlorobenzène
- Hexachlorophène
- Huiles partiellement hydrogénées
- Hydrazine
- Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)
- Hydroquinone
- Lindane
- Malathion
- Mercure
- Métaux lourds (aluminium, nickel, cuivre)
- Méthanol
- Méthoxychlore
- Méthylène bleu
- Méthylisothiazolinone
- Méthylmercure
- Méthylparathion
- Mirex
- Monosodium glutamate (MSG)
- Mycotoxines (aflatoxines, ochratoxines)
- Nitrates de potassium
- Nitrites de sodium
- Nitrites et nitrates
- Olestra (Ester de sucrose)
- Organophosphates
- Oxyde d'éthylène
- Parabènes
- Parathion
- PCB (polychlorobiphényles)
- Pentaclorophénol
- Perchlorate
- Perchloroéthylène
- Perfluorocarbures (PFC)
- Peroxyde d'hydrogène
- Phénols
- Phosphate tricalcique
- Phosphates alimentaires
- Phtalates
- Plomb
- Polybromodiphényléthers (PBDE)
- Polychlorure de biphényle (PCB)
- Polychlorure de vinyle (PVC)
- Propionate de calcium

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-23

- Propylène glycol
- Pyréthriinoïdes
- Résidus de médicaments vétérinaires
- Résidus de pesticides
- Rétronecine
- Saccharine
- Simazine
- Sodium benzoate
- Sodium lauryl sulfate (SLS)
- Sodium nitrite
- Solvants organiques
- Sorbate de potassium
- Stérols végétaux
- Sucralose
- Sulfites
- Tartrazine (colorant alimentaire)
- Terbufos
- Tétrachloroéthylène
- Toluène
- Toxaphène
- Trichloréthylène
- Triclocarban
- Triclosan
- Triphénylphosphate (TPP)
- Trisodium phosphate (TSP)
- Xylènes

Il est important de prendre conscience de la présence de ces molécules toxiques dans notre alimentation et de faire des choix éclairés pour préserver notre santé. Se méfier des dangers de la diète moderne est une attitude intelligente et proactive en faveur de la préservation de sa propre santé et de ses enfants.

Lorsqu'il s'agit de nutrition et santé, la bonne information est la base du pouvoir. Il n'y a pas de bonnes décisions sans de bonnes informations. Il est donc aussi important de se tenir informé(e) et de lire attentivement les étiquettes des produits alimentaires afin d'éviter les dangers de la diète moderne et de favoriser une alimentation saine et équilibrée.

### **6-LES MOLÉCULES TOXIQUES DANS L'EAU DU ROBINET**

Voici quelques-unes des molécules toxiques couramment présentes dans l'eau du robinet (ceci varie en fonction des pays et des zones) :

Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne  
Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-24

- Aluminium
- Arsenic
- Atrazine
- Baryum
- Benzène
- Benzène
- Cadmium
- Chloramines
- Chlorure de vinyle
- Cromate
- Cuivre
- Cyanure
- Dioxines
- Fluorure
- Glyphosate
- Hormones et résidus de médicaments
- Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)
- Mercure
- Métaux lourds (comme le cadmium, le mercure, le plomb)
- Métaux lourds (mercure, plomb, arsenic)
- Nickel
- Nitrates
- PCB (biphényles polychlorés)
- Perchlorate
- Perturbateurs endocriniens
- Pesticides (comme les herbicides, les insecticides et les fongicides)
- Pesticides organochlorés (comme le DDT)
- Phénols (comme le phénol, le bisphénol A)
- Plastifiants (comme le bisphénol A ou BPA)
- Plomb
- Produits de dégradation de désinfectants (comme les haloacétates)
- Radionucléides
- Radon
- Résidus de médicaments (antibiotiques, hormones, antidépresseurs, etc.)
- Sélénium
- Substances perfluorées (PFAS)
- Thallium
- Triazine
- Trihalométhanes (THM)
- Uranium

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-25

Il est important de noter que la présence de ces molécules toxiques peut varier en fonction de la région géographique et de la qualité de l'eau du robinet. Il est recommandé de consulter les rapports d'analyse de l'eau fournis par les autorités locales de santé pour obtenir des informations spécifiques à votre région.

### **7-LES DANGERS DES HAUTES CUISSONS**

**Voici une liste des substances toxiques qui peuvent se former lors de la cuisson à haute température :**

1. Acrylamide : une substance cancérogène qui se forme lors de la cuisson à haute température des aliments riches en glucides, tels que les frites, les chips et le pain grillé.
2. Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) : des substances cancérigènes qui se forment lors de la combustion incomplète de matières organiques, comme les viandes grillées ou les aliments carbonisés.
3. Benzène : une substance cancérigène qui peut se former lors de la cuisson à haute température des aliments riches en graisses, tels que les viandes grasses et les huiles végétales.
4. Hétérocycles aminés hétérocycliques : des substances cancérigènes qui se forment lors de la cuisson à haute température de la viande, en particulier lorsque les jus de viande ou les graisses s'écoulent sur les flammes ou les charbons ardents.
5. Aldéhydes : des composés chimiques potentiellement toxiques qui se forment lors de la cuisson à haute température des graisses et des huiles, en particulier lors de la réutilisation des huiles de friture.
6. Acides gras trans : des acides gras artificiels qui se forment lors de la cuisson à haute température des huiles végétales hydrogénées, souvent utilisées dans les aliments transformés et les fritures.
7. Mélanoidines : des composés chimiques formés lors de la réaction de Maillard, qui se produit lors de la cuisson à haute température des aliments riches en glucides et en acides aminés. En excès, ces substances peuvent être nocives pour la santé.
8. Nitrosamines : des substances cancérigènes qui se forment lors de l'interaction entre les nitrates présents dans certains aliments et les composés aminés lors de la cuisson à haute température, en particulier des viandes traitées et des charcuteries.
9. Métaux lourds : certaines méthodes de cuisson, comme la cuisson sur barbecue au charbon de bois, peuvent entraîner une exposition accrue aux métaux lourds tels que le plomb, le cadmium et l'arsenic, qui peuvent être présents dans la fumée ou les cendres.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-26

10. Fumée de cuisson : la fumée produite lors de la cuisson à haute température peut contenir des composés chimiques nocifs tels que les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) et les composés organiques volatils (COV), qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé.
11. Benzopyrène : un HAP spécifique qui se forme lors de la combustion de graisses et de jus de viande lors de la cuisson à haute température, en particulier sur un grill ou un barbecue.
12. Amine hétérocyclique (HCA) : des substances chimiques cancérigènes qui se forment lors de la réaction entre les acides aminés et les sucres présents dans les aliments lors de la cuisson à haute température, en particulier des viandes grillées ou frites.
13. Acrylonitrile : une substance chimique potentiellement toxique qui peut se former lors de la cuisson à haute température des aliments riches en protéines, tels que les viandes, les poissons et les fruits de mer.

Il est important de noter que la formation de ces substances toxiques dépend de nombreux facteurs, tels que la température de cuisson, le type d'aliment, la durée de cuisson et les méthodes de cuisson utilisées.

Pour réduire l'exposition à ces substances toxiques, il est recommandé de privilégier des méthodes de cuisson plus douces, comme la cuisson à la vapeur, la cuisson lente ou la cuisson à basse température, et de limiter la consommation d'aliments carbonisés ou trop cuits.

### **8-LES DANGERS DES MAUVAISES COMBINAISONS ALIMENTAIRES**

Les mauvaises combinaisons alimentaires peuvent avoir diverses conséquences sur notre digestion et notre santé en général.

Voici quelques conséquences courantes des mauvaises combinaisons alimentaires :

- Acidité excessive dans le corps.
- Acidité gastrique et reflux gastro-œsophagien.
- Affaiblissement des os et risque accru d'ostéoporose.
- Altération de la flore intestinale et déséquilibre du microbiote.
- Altération de la fonction cognitive.
- Altération de la fonction hépatique.
- Altération de la fonction rénale.
- Altération de la fonction respiratoire.
- Altération de la fonction thyroïdienne.
- Altération de la régulation de la glycémie.
- Augmentation de la sensibilité à l'insuline.
- Augmentation de l'inflammation dans les articulations.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-27

- Augmentation des envies de sucre et de nourriture malsaine.
- Augmentation du risque de cancer.
- Augmentation du risque de carences nutritionnelles.
- Augmentation du risque de diabète de type 2.
- Augmentation du risque de maladies auto-immunes.
- Augmentation du risque de maladies cardiovasculaires.
- Augmentation du risque de maladies digestives telles que la colite ou la diverticulite.
- Augmentation du risque de troubles métaboliques.
- Ballonnements et distension abdominale.
- Constipation ou diarrhée.
- Crampes d'estomac ou douleurs abdominales.
- Déficience en vitamines et minéraux.
- Dégradation de la santé bucco-dentaire.
- Déséquilibre des neurotransmetteurs.
- Développement de mauvaises habitudes alimentaires.
- Diminution de l'absorption des nutriments.
- Diminution de l'efficacité du système de détoxification du foie.
- Diminution de l'endurance et de la performance physique.
- Douleurs musculaires et raideurs.
- Dysfonctionnement du système immunitaire.
- Dysfonctionnement du système nerveux.
- Fatigue et somnolence après les repas.
- Gaz et flatulences excessives.
- Il est important de prendre conscience de ces conséquences et d'adopter de bonnes combinaisons alimentaires pour favoriser
- Impact négatif sur la qualité de vie globale.
- Inflammation chronique dans le corps.
- Irritabilité et sautes d'humeur.
- Mauvaise haleine.
- Maux de tête fréquents.
- Nausées et vomissements.
- Prise de poids ou difficulté à perdre du poids.
- Problèmes de concentration et de mémoire.
- Problèmes de fertilité et déséquilibres hormonaux.
- Problèmes de peau tels que l'acné ou l'eczéma.
- Problèmes de sommeil et d'insomnie.
- Rétention d'eau et œdème.
- Sensation de faim constante.
- Sensation de lourdeur après les repas.
- Sensibilités alimentaires ou allergies.
- Digestion imparfaite
- Toxicité intestinale.

## **9-RAISONS POUR LESQUELLES LES GENS IGNORENT LES CONSÉQUENCES DE LA DIETE MODERNE**

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens ignorent les conséquences de la diète moderne. Voici une liste de 20 raisons courantes :

### **1. Manque d'éducation nutritionnelle.**

Beaucoup de gens ne sont pas suffisamment informés sur la nutrition et les effets de la diète moderne sur la santé. Le manque d'éducation nutritionnelle est l'une des principales raisons pour lesquelles les gens ignorent les conséquences de la diète moderne. Une éducation nutritionnelle insuffisante limite notre compréhension des principes fondamentaux de la nutrition et de l'importance d'une alimentation équilibrée. La plupart des fausses politiques surfent sur le manque d'éducation nutritionnelle des populations. Plus nous sommes ignorants, plus nous sommes manipulables. On vit une époque de grandes manipulations politiques.

Sans une connaissance adéquate de la nutrition, il devient difficile de prendre des décisions éclairées concernant notre alimentation. Nous pouvons ne pas savoir quels aliments sont bénéfiques pour notre santé et ceux qui peuvent avoir des effets néfastes à long terme. Cela peut nous conduire à adopter des habitudes alimentaires peu saines sans en être conscients.

Il est évident que le manque d'éducation nutritionnelle peut également nous rendre vulnérables aux informations trompeuses ou contradictoires provenant des médias, de la publicité ou d'autres sources. Nous pouvons être influencés par des régimes à la mode, des produits alimentaires transformés ou des conseils nutritionnels non fondés sur des preuves scientifiques ou l'expérience millénaire qui a fait la preuve du temps. La science tout simplement essaye d'expliquer l'expérience.

Une éducation nutritionnelle adéquate devrait nous enseigner les bases de la nutrition, y compris les différents groupes d'aliments, les nutriments essentiels, les besoins nutritionnels spécifiques à chaque individu et les principes d'une alimentation équilibrée. Elle devrait également nous aider à comprendre les effets des choix alimentaires sur notre santé, tant à court terme qu'à long terme.

En améliorant l'éducation nutritionnelle, nous pouvons acquérir les connaissances nécessaires pour faire des choix alimentaires éclairés. Cela

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-29

nous permettra de mieux comprendre les conséquences de la diète moderne sur notre santé et de prendre des mesures pour adopter des habitudes alimentaires plus saines. Plus que jamais, nos enfants ont besoin d'une éducation alimentaire non manipulée. Au lieu de leurs enseigner des idéologies perverses dans les établissements que nous payons avec nos impôts, l'alimentation doit récupérer une place de choix.

### **2. Influence des médias.**

Les médias peuvent souvent promouvoir des régimes alimentaires à la mode ou des produits transformés, sans informer sur les conséquences néfastes.

L'influence des médias sur le comportement alimentaire des masses est un sujet d'une grande importance. Les médias jouent un rôle significatif dans la façon dont nous percevons et choisissons nos aliments, ce qui peut avoir des conséquences sur notre santé et notre bien-être.

Les médias, qu'il s'agisse de la télévision, des magazines, des réseaux sociaux ou d'autres plateformes, diffusent régulièrement des publicités, des émissions culinaires, des recettes et des articles liés à l'alimentation. Cette exposition constante à des messages alimentaires peut influencer nos choix et nos comportements alimentaires de plusieurs manières.

Le problème est que la plupart des choses diffusées dans les médias ne se basent pas sur l'élément santé, sinon sur le gastronomique ; sur ce qui sent bon au goût ou est attractif à la vue.

Il est évident que l'homme commence à pervertir son alimentation lorsqu'il la base seulement sur sa vue, sur ses 5 sens.

Un constat est que les publicités pour les aliments transformés et les boissons sucrées sont omniprésentes. Elles sont souvent conçues pour susciter le désir, en mettant l'accent sur le plaisir, la commodité et l'apparence des produits. Ces publicités tristement, incitent à consommer davantage de produits hautement transformés, riches en sucres, en gras et en additifs, sans nécessairement prendre en compte les conséquences sur notre santé.

D'autre part, les émissions culinaires et les vidéos de recettes populaires mettent souvent en avant des plats savoureux, mais pas nécessairement équilibrés sur le plan nutritionnel. Ces programmes peuvent nous inciter à rechercher des aliments riches en calories, en matières grasses et en sucres, plutôt que des options plus saines. L'homme sans ressource est très vulnérable à tout cela.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-30

De plus, les réseaux sociaux sont devenus une plateforme majeure pour partager des informations sur l'alimentation. Cependant, il est important de reconnaître que toutes les informations partagées ne sont pas basées sur des preuves scientifiques solides. Les influenceurs qui n'ont aucune préparation dans le monde de la nutrition donnent des « conseils » sur l'alimentation et même sur des traitements. C'est triste, mais c'est la réalité. Des régimes à la mode, des conseils nutritionnels douteux et des produits miracles peuvent être largement diffusés, ce qui peut influencer négativement nos choix alimentaires.

Enfin, les normes de beauté et les idéaux de corps véhiculés par les médias peuvent également avoir un impact sur notre relation avec la nourriture. Les images retouchées et les représentations irréalistes du corps incitent plusieurs à adopter des régimes extrêmes ou à développer des troubles alimentaires.

Il est fondamental et essentiel d'être conscient de l'influence des médias sur notre comportement alimentaire. Seulement en développant une pensée critique et obtenant des informations fiables, vous pouvez prendre des décisions alimentaires éclairées et favoriser une relation plus saine avec la nourriture. L'éducation nutritionnelle et la promotion de messages positifs sur l'alimentation équilibrée peuvent dans le sens contraire, contribuer à atténuer l'influence négative des médias sur notre comportement alimentaire.

### **3. La publicité trompeuse sur les aliments transformés**

La publicité pour les aliments transformés met souvent l'accent sur leur goût et leur praticité, en négligeant les effets sur la santé.

La publicité trompeuse sur les aliments transformés est un problème majeur dans notre société moderne. Les stratégies publicitaires utilisées par l'industrie alimentaire conduisent habituellement à une confusion et à une méconnaissance des conséquences réelles de la consommation de ces produits sur notre santé.

Les publicités pour les aliments transformés mettent généralement en avant des éléments tels que le goût délicieux, la praticité, la facilité de préparation et l'apparence attrayante des produits. Elles créent un attrait visuel et émotionnel, visant à susciter le désir chez les consommateurs.

Le côté obscur est que ces publicités ne reflètent pas toujours la réalité nutritionnelle des aliments transformés. Les produits sont souvent présentés de manière à cacher leur teneur élevée en sucres ajoutés, en gras saturés, en

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-31

sel et en additifs chimiques. Nous connaissons déjà les conséquences négatives de la consommation excessive de ces substances sur notre santé, qui sont rarement mentionnées.

Les termes trompeurs....

Les publicités peuvent véhiculer des messages trompeurs en utilisant des termes tels que "naturel", "sain", "léger" ou "faible en matières grasses". Ces termes peuvent donner l'impression que les aliments transformés sont bénéfiques pour notre santé, alors qu'en réalité, ils peuvent contenir des ingrédients peu recommandables ou être très transformés, ce qui réduit leur valeur nutritive.

Il y a plusieurs termes trompeurs employés dans des messages publicitaires sur l'alimentation. Les termes trompeurs utilisés dans les messages publicitaires sur l'alimentation sont nombreux et peuvent influencer notre perception des produits.

Voici quelques exemples de termes trompeurs couramment employés :

- "Allégé" : Ceci sous-entend que le produit contient moins d'un ingrédient spécifique, mais cela peut être compensé par une augmentation d'autres ingrédients moins sains.
- "Artisanal" : Ce terme évoque une fabrication traditionnelle, mais il peut être utilisé de manière abusive pour donner une impression d'authenticité.
- "Authentique" : Il peut faire référence à une fabrication traditionnelle, mais cela ne garantit pas que le produit soit sain ou de haute qualité.
- "Bio" : Ce terme implique que le produit est issu de l'agriculture biologique, mais il peut y avoir différentes certifications et des variations dans les normes de production. Bio est devenu la nouvelle porte et norme pour vendre les produits.
- "Eco-friendly" : Ce terme suggère que le produit est respectueux de l'environnement, mais cela peut être utilisé de manière vague sans véritable engagement écologique.
- "Édulcoré naturellement" : Cela peut faire penser que le produit est sucré avec des édulcorants naturels, mais cela peut inclure des édulcorants tels que le sirop de maïs à haute teneur en fructose.
- "Énergisant" : Ce terme peut donner l'impression que le produit procure un regain d'énergie, mais cela peut être dû à des stimulants tels que la caféine ou les sucres rapides.
- "Équilibré" : Ce terme peut donner l'impression que le produit répond à nos besoins nutritionnels, mais il peut en réalité être déséquilibré sur le plan nutritionnel. Ce n'est pas un étiquetage qui fait qu'un aliment soit équilibré.
- "Frais" : Ce terme peut donner l'impression que le produit est frais et non transformé, même s'il peut avoir été traité ou congelé.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-32

- "Fruité" : Il peut faire référence à un goût de fruit, mais le produit peut contenir très peu de vrais fruits.
- "Léger" : Ce terme suggère que le produit est faible en calories, mais cela peut simplement signifier une réduction minimale par rapport à une version standard.
- "Naturel" : Ce terme laisse penser que le produit est issu de sources naturelles, mais il peut contenir des additifs ou être fortement transformé.
- "Pur" : Ce terme peut suggérer que le produit est exempt d'additifs, mais cela ne garantit pas qu'il soit sain ou nutritif.
- "Riches en fibres" : Cela peut donner l'impression que le produit est une bonne source de fibres, mais il peut en réalité contenir des quantités minimales de fibres.
- "Sain" : Il donne l'impression que le produit est bon pour la santé, alors qu'il peut être riche en sucre, en gras ou en sel.
- "Sans conservateurs" : Cela peut donner l'impression que le produit est exempt de conservateurs, mais il peut encore contenir d'autres additifs pour prolonger sa durée de conservation.
- "Sans gras" : Ce terme laisse croire que le produit est faible en gras, mais il peut contenir des quantités élevées de sucre ou d'autres ingrédients peu sains.
- "Sans sucre ajouté" : Il peut faire penser que le produit est exempt de sucre, mais il peut contenir des sucres naturellement présents ou d'autres édulcorants.
- "Savoureux" : Il met l'accent sur le goût agréable du produit, mais cela ne signifie pas qu'il soit nécessairement bon pour notre santé.
- "Vitalité" : Il suggère que le produit apporte de l'énergie et favorise la vitalité, mais cela peut être dû à une forte teneur en sucre ou en caféine.

Tous ces termes utilisés pour faciliter les ventes manipulent la mentalité du consommateur, et l'induisent inconsciemment à l'achat du produit. Il est de grande importance d'être conscient de ces termes trompeurs lors de nos achats et de lire attentivement les étiquettes nutritionnelles et les ingrédients pour faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

Il faut être capable de voir si ces termes dans chaque cas s'ajustent à la nature du produit vendu. Il ne s'agit pas non plus de tout rejeter en bloc. Une fois de plus, intervient ici notre niveau d'intelligence nutritionnelle.

La publicité trompeuse sur les aliments transformés peut également influencer les choix alimentaires des enfants et des adolescents. C'est le groupe le plus vulnérable, surtout en absence d'éducation alimentaire familiale.

Les campagnes publicitaires ciblées sur ces groupes d'âge peuvent les inciter à préférer des aliments malsains, riches en sucres et en gras, au détriment d'options plus nutritives.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-33

Pour lutter contre la publicité trompeuse sur les aliments transformés, il est important de promouvoir une réglementation plus stricte dans le domaine de la publicité alimentaire. Des étiquettes nutritionnelles claires et compréhensibles, ainsi que des campagnes d'information transparentes, peuvent aider les consommateurs à faire des choix plus éclairés.

Nous arrivons ici à une mini conclusion : une éducation nutritionnelle solide est essentielle pour permettre aux individus de comprendre les conséquences de la consommation d'aliments transformés sur leur santé. Dans cette même dynamique, il est important d'apprendre à lire et à interpréter les étiquettes des aliments, à reconnaître les stratégies publicitaires trompeuses.

### **4. Modes de vie occupés.**

Les personnes occupées peuvent se tourner vers des aliments prêts à consommer ou des plats préparés, sans prendre en compte les conséquences à long terme.

Les modes de vie occupés peuvent conduire à des choix alimentaires malsains. Dans notre société moderne, où le temps est précieux et les journées sont souvent chargées. Dans ce cas de figure, il peut être tentant d'opter pour des options rapides et pratiques plutôt que de privilégier une alimentation équilibrée.

Lorsque nous sommes pressés, nous avons tendance à nous tourner vers des aliments préemballés, des plats à emporter ou des repas prêts à consommer. Or ce type d'aliments sont être riches en gras saturés, en sucre ajouté, en sel et en additifs, tout en étant pauvres en nutriments essentiels. Les aliments transformés et les repas rapides sont souvent moins nutritifs et peuvent contribuer à une prise de poids, à des problèmes de santé et à un manque d'énergie. Ils ne sont souvent qu'une solution à court terme, lorsqu'il s'agit de concilier la vie de travail, avec son temps personnel. Pour bien manger, il faut disposer du temps pour bien manger (planification, achat, cuisine, temps pour bien manger).

D'autre part, les modes de vie occupés peuvent entraîner une tendance à grignoter ou à sauter des repas.

- Lorsque nous sommes pressés, nous sommes plus susceptibles de céder à des collations malsaines et à des aliments riches en calories vides, tels que les chips, les boissons sucrées et les barres chocolatées.
- Le grignotage excessif et le saut de repas peuvent perturber notre équilibre nutritionnel et contribuer à la surconsommation de calories.

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-34

- Les horaires chargés peuvent également limiter notre temps pour cuisiner des repas à partir d'ingrédients frais et sains.

Il est clair que préparer des repas équilibrés demande du temps et de la planification, ce qui peut être difficile lorsque nous sommes pris par nos obligations professionnelles, familiales ou sociales. En conséquence, nous pouvons nous tourner vers des options plus rapides et moins saines.

**Pour remédier à ces problèmes, il est important de prioriser notre alimentation et de trouver des solutions adaptées à notre mode de vie occupé. Il faut mettre en marche des bonnes décisions.**

Voici quelques conseils pour une alimentation plus saine malgré un emploi du temps chargé :

- Planifier à l'avance : Prendre le temps de planifier vos repas à l'avance peut vous aider à faire des choix plus sains. Préparez une liste de courses, cuisinez en lots pour avoir des repas prêts à l'avance et emportez des collations saines lorsque vous êtes en déplacement.
- Opter pour la simplicité : Les repas sains ne doivent pas forcément être compliqués. Il s'agit ici de privilégier les recettes simples et rapides à préparer, en utilisant des ingrédients frais et nutritifs.
- Préparer des repas à emporter : Investissez dans des contenants de qualité pour emporter vos repas. Préparez des salades, des bols de grains entiers, des wraps ou des sandwiches sains que vous pouvez facilement emporter avec vous. Ce dernier point n'est pas facile à mettre en exécution pour ceux qui travaillent à longueur de journée.
- Faire des choix intelligents lors des achats : Lorsque vous achetez des aliments préemballés, lisez attentivement les étiquettes nutritionnelles. Optez pour des options faibles en gras saturés, en sucre ajouté et en sodium, et recherchez des produits riches en fibres, en protéines et en nutriments essentiels.

Trouver des alternatives saines : Identifiez des alternatives plus saines aux aliments transformés. Par exemple, préparez vos propres collations.

### **5. Faible accès à des aliments sains**

Certaines régions peuvent avoir un accès limité à des aliments frais et nutritifs, ce qui conduit à une dépendance aux aliments transformés.

### **6. Manque de temps pour cuisiner.**

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-35

Les gens sont souvent pressés et optent pour des repas rapides et peu sains. Le manque de temps pour cuisiner est un défi courant dans nos vies bien remplies. Les horaires chargés, les responsabilités familiales et professionnelles peuvent rendre difficile la préparation de repas équilibrés et nutritifs. Cependant, il est possible de surmonter ce problème en adoptant des stratégies pratiques et efficaces.

### **7. Croyances erronées.**

Des croyances répandues, telles que "les calories sont les seules choses qui comptent" ou "les régimes miracles fonctionnent", peuvent entraîner une ignorance des conséquences de la diète moderne.

### **8. Pression sociale.**

La pression sociale peut amener les gens à adopter des habitudes alimentaires malsaines, par exemple lors de sorties entre amis ou de repas de famille.

### **9. Habitudes familiales.**

Les habitudes alimentaires transmises au sein de la famille peuvent être basées sur des choix peu sains, ce qui contribue à l'ignorance des conséquences de la diète moderne.

### **10. Désinformation sur les étiquettes alimentaires.**

Les informations nutritionnelles sur les étiquettes des produits peuvent être difficiles à comprendre, ce qui rend difficile la prise de décisions éclairées.

### **11. Influence de l'industrie alimentaire.**

L'industrie alimentaire peut dissimuler les effets néfastes de certains produits et promouvoir des aliments peu sains.

### **12. Addiction et dépendance aux aliments transformés**

Les gens peuvent devenir dépendants des aliments transformés riches en sucres, en gras et en additifs, sans se rendre compte des effets néfastes sur leur santé.

### **13. Priorité accordée au goût.**

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-36

La priorité donnée au goût immédiat peut conduire à ignorer les conséquences à long terme de la diète moderne.

### **14. Influence de la culture**

Certaines cultures ont des habitudes alimentaires peu saines en raison de traditions ou de préférences culinaires, ce qui peut contribuer à l'ignorance des conséquences de la diète moderne.

### **15. Préoccupations financières.**

Les aliments sains peuvent parfois être plus coûteux, ce qui limite l'accès à une alimentation équilibrée.

### **16. Perception erronée de la santé.**

Certaines personnes peuvent se sentir en bonne santé en apparence, même si leur diète moderne peut avoir des conséquences à long terme sur leur bien-être. La perception erronée de la santé peut avoir des conséquences significatives sur les décisions alimentaires que nous prenons.

Voici quelques exemples de ces perceptions erronées et de leurs impacts :

- "Je peux manger tout ce que je veux tant que je fais de l'exercice" : Cette croyance suppose que l'exercice peut compenser une alimentation malsaine. Cependant, une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir une bonne santé, indépendamment de l'activité physique. Avoir une vie sportive n'est pas une licence pour bafouer les lois nutritionnelles.
- "Les régimes drastiques sont la seule façon de perdre du poids rapidement" : Cette perception encourage les régimes restrictifs et déséquilibrés, ce qui peut entraîner des carences nutritionnelles, des troubles du comportement alimentaire et un effet yo-yo sur le poids. Le poids n'est pas question de régimes sinon d'habitudes nutritionnelles et vie.
- "Les aliments sans gluten sont toujours plus sains" : Beaucoup de gens pensent que les aliments sans gluten sont automatiquement meilleurs pour la santé. Cependant, ils peuvent contenir des ingrédients transformés et être moins nutritifs que certains aliments traditionnels. La plupart des « aliments sans gluten » sont très transformés par l'homme, avec évidemment l'ajout des substances douteuses.
- "Les aliments étiquetés 'allégés' sont toujours plus sains" : Les produits allégés peuvent contenir moins de matières grasses ou de sucre, mais ils peuvent

## Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-37

également être enrichis en additifs ou en édulcorants artificiels. Il est important de lire attentivement les étiquettes pour faire des choix éclairés.

- "Manger moins de calories signifie une alimentation plus saine" : Se concentrer uniquement sur la réduction des calories peut négliger l'importance de la qualité nutritionnelle des aliments. Il est préférable de privilégier des aliments entiers, non transformés et riches en nutriments.
- "Les régimes à la mode sont toujours efficaces" : Les régimes à la mode peuvent sembler attrayants, mais ils peuvent être basés sur des principes non scientifiques et ne pas être durables à long terme. Il est essentiel de choisir une approche alimentaire adaptée à ses besoins individuels.
- "Les aliments naturels sont toujours meilleurs pour la santé" : Bien que les aliments naturels puissent être bénéfiques, il est important de noter que tous les aliments transformés ne sont pas nécessairement mauvais pour la santé. Certains aliments transformés peuvent être nutritifs et pratiques.

### **17. Manque de symptômes visibles.**

Les effets néfastes de la diète moderne ne se manifestent pas toujours immédiatement, ce qui peut donner une fausse impression de sécurité. L'absence des symptômes ne garantit pas la gestation et l'incubation des maladies. Plusieurs déséquilibres métaboliques sont asymptomatiques.

### **18. Influence de la publicité de l'industrie pharmaceutique.**

Les médicaments peuvent être présentés comme des solutions rapides aux problèmes de santé liés à la diète moderne, ce qui détourne l'attention des causes sous-jacentes. Les médicaments synthétiques ne guérissent pas, ils produisent des suppressions. Malgré cela ils sont qualifiés comme « scientifiques ».

### **19. Manque de motivation pour changer**

Certaines personnes peuvent ne pas être motivées pour changer leurs habitudes alimentaires, même si elles sont conscientes des conséquences de la diète moderne. La compréhension et la motivation sont le point de départ pour faire des changements profonds et durables dans le temps.

### **20. Complexité de la nutrition**

La nutrition est un domaine complexe et en constante évolution, ce qui peut rendre difficile la compréhension des conséquences de la diète moderne pour la santé.

Les 200 dangers cachés de l'Alimentation moderne  
Coach Dr. Apollinaire Dschoutezo-38

Il est important de promouvoir l'éducation nutritionnelle, de sensibiliser aux conséquences de la diète moderne et de fournir des ressources pour aider les gens à prendre des décisions éclairées en matière d'alimentation.

**Si vous donner le pas suivant dans la bonne direction, matriculez-vous à mon cours en ligne :**

## **Certification en Alimentation Anti-inflammatoire.**

<https://cursius.com/products/curso-certification-en-alimentation-antiinflammatoire>

Pour avoir lu cet ebook, accédez au cours de certification en Alimentation Anti-inflammatoire, en mettant durant l'achat du cours, le code : **achat50**

**¡Vous vous bénéficiez avec cela d'une remise de 50€ sur le prix du cours !**

**¡Offre limitée !**

**Dr. Apollinaire Dschoutezo**

[www.cursius.com](http://www.cursius.com)