

# LA DISPARITION DES NUTRIMENTS



Selon le rapport [TRS 916](#) de l'Organisation Mondiale de la Santé (datant sur une consultation d'experts en 2003), la disparition des nutriments essentiels dans notre alimentation est si grave qu'elle serait même la cause cachée de l'explosion des maladies chroniques, telles que les douleurs articulaires, les dérèglements digestifs, le surpoids, les fragilités osseuses, les troubles métaboliques, le risque de développement de cellules malignes, les troubles du sommeil, la fatigue chronique...

Depuis ce rapport, une dizaine d'études d'universités canadiennes, américaines et britanniques, publiées entre 1997 et aujourd'hui, font état d'une dégringolade de la concentration en nutriments dans nos aliments.

En effet, nous nous alimentons de plus en plus mal : excès de sucre, de graisses, additifs divers... Même dans les légumes cultivés aujourd'hui on ne trouve plus ce qu'on y trouvait il y a encore quelques dizaines d'années.

Un [article du Nouvel Obs](#) nous apprenait en 2015 qu'hier, quand nos grand-parents croquaient dans une pomme, ils avalaient environ 400 mg de vitamine C, indispensable à la fabrication et à la réparation de la peau et des os. Quand vous croquez une pomme aujourd'hui, elle n'apporte plus que 4 mg de vitamine C, c'est-à-dire 100 fois moins !

Il en est de même pour la vitamine A qui est indispensable pour notre vue et nos défenses immunitaires car une orange d'hier équivaut à... 21 oranges d'aujourd'hui ! Nos brocolis nous apportent 4 fois moins de calcium et la viande contient deux fois moins de fer que celle de nos grands-parents... Elle comprend en revanche souvent des hormones de croissance destinées à faire grossir le bétail plus rapidement.

Les responsables de la chute drastique de ces nutriments essentiels sont bien connus : pesticides, toxines, sucre, pollution...

Et lorsque nous sommes privés de ces particules de vie que sont les antioxydants, les caroténoïdes, les vitamines et les minéraux, nous sommes plus fatigués, plus faibles et donc la probabilité est plus forte qu'une maladie s'installe.

On pourrait donc se dire : mangeons bio !

En théorie, les aliments BIO contiennent significativement plus de vitamine C, de fer, de magnésium et de phosphore que les aliments non bio. Seulement, Brian Halweil, spécialiste mondial de l'agriculture biologique met en garde contre certains problèmes liés aux aliments BIO : pour augmenter leurs rendements, certains exploitants BIO ont tendance à cueillir leurs produits avant maturité et ces produits BIO sont finalement moins riches en nutriments que des produits mûrs de l'agriculture traditionnelle.