

ASPARTAME

Quel est le point commun entre des milliers de rats sacrifiés, des mensonges, une migraine, une personne obèse, dépressive ou aveugle, un paranoïaque, le groupe Monsanto et des milliers de produits « sans sucre » ? L'aspartame...

Voici donc le meurtrier en série enfin dévoilé, dont nous sommes les victimes en France depuis presque 30 ans et ce, dans le plus grand secret ! Je m'intéresse aux effets secondaires nocifs pour la santé des additifs alimentaires, depuis plus de dix ans mais, pour ce qui est de l'aspartame, ce n'est qu'il y a 18 mois que j'ai découvert la terrible vérité sur ce poison. J'ai alors réalisé que j'avais perdu deux personnes de ma famille, toutes deux grosses consommatrices de produits « sans sucre ».

En poursuivant mes recherches, j'ai découvert l'association de bénévoles créée aux Etats-Unis en 1995 par le D^r Betty Martini : Mission Possible International (www.dorway.com) que je représente maintenant en France. Depuis, j'ai d'abord pu aider des personnes par Internet au Canada, en Australie, en Angleterre et aux Etats-Unis. Puis, peu à peu, j'ai rencontré de nombreuses victimes de l'aspartame en France, des personnes innocentes qui souffraient, sans le savoir, de plusieurs des 92 effets secondaires liés à l'aspartame et officiellement reconnus par la FDA (Food and Drug Administration) américaine depuis 1995. Au total, en 18 mois, j'ai rencontré près de 1 200 d'entre elles, âgées entre 3 et 92 ans et, fait inquiétant, dans un seul département du territoire français... C'est pour cela qu'il y a urgence à faire passer le message !

Il y en a partout !

ASPARTAME : UN POISON VIOLENT !

Mais qu'est ce que l'aspartame ? Pour la plupart des gens, c'est tout simplement un édulcorant de synthèse pour remplacer le sucre, que des millions de femmes en surpoids et de diabétiques utilisent dans le monde entier sous forme de poudre ou de sucrettes, il est inutile de vous en citer des marques car vous les connaissez toutes !

Seulement voilà : il n'y en a pas que dans ses fameuses sucrettes !

L'aspartame est aussi présent dans plus de 5 000 produits alimentaires ou pharmaceutiques, dans 90 pays au monde et ce depuis plus de 25 ans... Des millions de Français en consomment tous les jours (adultes et enfants confondus), il y a même au moins une maternité en France où l'on a fait prendre des suppléments de calcium à l'aspartame aux nouvelles mamans afin de favoriser la montée de lait et depuis au moins 25 ans ! Au total, il y aurait au moins 250 millions de personnes dans le monde qui consommeraient chaque jour des produits à l'aspartame ! Et cet édulcorant rapporterait aux industriels mondiaux plus d'un milliard de dollars par an ! Je vous entends déjà me dire : « Mais vous n'y pensez pas ! Si c'est marqué sur les étiquettes, c'est que cela a été testé et autorisé par les autorités, c'est donc sans danger, sinon on le saurait ! Regardez ce qu'il y a marqué sur le dos de mon paquet de chewing-gums sans sucres : 'En complément du brossage, l'Union française pour

la santé bucco-dentaire recommande ce chewing-gum sans sucre, qui participe efficacement à la santé bucco-dentaire', alors quel est le problème ? ».

J'aurais bien envie de vous répondre : « Et si on vous avait menti ? ».

En fait, selon des experts indépendants, l'aspartame est un véritable poison ! Seulement voilà, alors que l'on en parle publiquement depuis plus de vingt ans aux Etats-Unis, le public français lui, a été gardé dans l'ignorance la plus totale depuis 1974. De ce fait, avec certains autres pays d'Europe, nous représentons aujourd'hui les plus gros consommateurs de produits à l'aspartame au monde !

De la triste famille des excitotoxines

Comme je le fais souvent remarquer aux personnes que je rencontre, lorsqu'elles font le plein de leur voiture, elles font bien attention au type d'essence qu'il faut mettre dans le réservoir, sinon la voiture aura des problèmes. Pour ce qui est de la nourriture, ces mêmes personnes ne prennent même pas la peine de lire la liste des ingrédients sur les emballages et, sans méfiance, elles remplissent leur estomac d'un cocktail de produits chimiques en toute ignorance, même la voiture n'en voudrait pas ! L'aspartame est un de ces produits chimiques les plus toxiques pour la santé !

L'aspartame (E 951) fait partie de la triste famille des excitotoxines, tout comme le glutamate monosodique (E 621 ou GMS), cousin chimique de l'aspartame largement utilisé depuis au moins 1948 qui lui, est un « poison caméléon » qui se cache sous divers noms tels que : arômes artificiels et parfois naturels, certaines épices, extrait de levure, huile végétale hydrogénée, extrait de protéines de soja, souvent utilisé comme exhausteur de goût dans des chips, des soupes en sachets, des sauces, des plats préparés, de nombreux aliments surgelés et de régime, des bâtonnets de « crabe »... (voir article sur les excitotoxines en page xx). Ces excitotoxines sont neurotoxiques, c'est-à-dire qu'elles ont la triste capacité de détruire rapidement les neurones de notre cerveau (voir dessin) en les excitant jusqu'à ce qu'ils explosent comme l'a expliqué l'éminent neurochirurgien et nutritionniste américain, le Dr Russell Blaylock dans son livre : « Excitotoxins, The Taste that Kills » en 1994 (« Excitotoxines : le goût qui tue »), livre sur l'aspartame et le GMS qui sera peut-être bientôt traduit en français). Mais comme cela se fait peu à peu, au fur et à mesure de notre consommation de produits édulcorés à l'aspartame (boissons, sodas, jus d'orange, yaourts en pots ou encore à boire, gommes à mâcher, sucettes, bonbons divers, édulcorants de table, certains chocolats, produits de régimes, certaines confitures, céréales, suppléments de vitamines, des centaines de médicaments, au total plus de 5 000 produits dont la liste est impossible à faire...), on ne s'en rend pas compte tout de suite car ce véritable poison s'accumule dans notre organisme à notre insu, détruisant notre système immunitaire (au bout de deux heures !) et endommageant notre ADN sur son passage... Ah ! Si on nous l'avait dit !

Mais en réalité, il y a 92 effets secondaires officiellement reconnus depuis 1995 par la FDA aux Etats-Unis. En France, à part un risque de diarrhées, tout va bien ! Un peu comme un « certain nuage » de Tchernobyl qui ne serait pas passé au-dessus de notre beau pays... Certaines personnes assez sensibles ont de la chance et souffrent très rapidement (dans les minutes ou les heures qui suivent) de maux de tête ou de nausées, après avoir consommé un seul produit contenant de

l'aspartame, et comme elles sont à l'écoute de leur corps, elles en déduisent que ces produits ne sont pas bons pour elles. Alors elles savent les éviter.

Par contre d'autres personnes, elles, deviennent très rapidement dépendantes de ces produits en pensant éviter les calories et « faire attention à leur ligne » ou au bien-être de leur enfants... Ces mêmes personnes vont voir leur santé se dégrader plus ou moins rapidement et souffrir d'un ou de plusieurs des nombreux effets secondaires, tout en ignorant complètement que c'est l'aspartame qui est à l'origine de leurs problèmes. Elles iront donc consulter leur médecin ou parfois même leur psychiatre qui, comme elles, n'étant pas forcément au courant de la toxicité de l'aspartame, va prescrire des médicaments qui eux aussi contiennent souvent le même poison... L'effet « boule de neige » commence alors, car l'aspartame interagit avec ces médicaments et les personnes peuvent parfois en mourir après quelques semaines ou quelques années !

Quelques-uns des 92 effets secondaires

Avant de voir de quoi est fait l'aspartame, voyons quelques-uns des 92 symptômes : maux de tête, insomnies, fatigue chronique, cernes grises sous les yeux, baisse et troubles de la vue, réactions cutanées plus ou moins graves, rougeurs au visage, démangeaisons, prise de poids, dépression, chute plus ou moins importante des cheveux, faim et soif excessives, douleurs abdominales, ballonnements, diarrhées, douleurs articulaires, crampes, insomnies, pertes de mémoire, saignements de nez, vertiges, forte sensibilité aux bruits, sensation d'avoir froid même en plein été, problèmes menstruels, impuissance, problèmes sexuels, hyperventilation, attaques et convulsions, épilepsie, nausées, vomissements, hypo et hyperglycémies, baisse de l'intelligence, douleurs dans la poitrine, problèmes de thyroïde, tremblements, douleurs en avalant ou aussi en urinant, sensibilité aux infections, hypertension, asthme... Mais aussi troubles de la personnalité comme : soudaines crises d'agressivité parfois avec violences physiques, paranoïa, agoraphobie, phobies, paniques, sensations de « déjà vu », irritabilité, crises de démence, altération du caractère, difficulté de concentration, confusion, hyperactivité... Et, plus grave, cancer du cerveau, rupture d'anévrisme, problèmes cardiaques, attaques d'apoplexie, et même mort ! De plus, l'aspartame provoque des symptômes semblables aux maladies suivantes ou les aggrave : fibromyalgie, arthrite, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, lupus, diabète et complications diabétiques, épilepsie, maladie d'Alzheimer, lymphome, malformations congénitales, syndrome de fatigue chronique.

Quelle est la composition de l'aspartame ?

50 % de phénylalanine, toujours indiquée sur les étiquettes pour les « 2 % » de la population qui pourraient y être allergiques. On peut donc lire en tout petit : « Contient une source de phénylalanine », de la DKP (dikétopipérazine), produit dérivé de la phénylalanine qui se développe après de longues périodes de stockage et qui a été impliqué dans l'apparition de tumeurs au cerveau, 40 % d'acide aspartique, produit hautement dangereux pour le cerveau : l'espèce humaine est cinq fois plus sensible à cet acide (et à l'acide glutamique trouvé dans le E 621) que les rats et vingt fois plus sensible que les singes ! Cet acide a la mauvaise habitude de s'accumuler dans notre organisme, d'affecter notre cerveau (c'est un

neurotoxique), notre système reproductif, il traverse aussi le placenta et peut atteindre le cerveau du fœtus. A forte dose, cet acide peut provoquer des crises d'angoisse, de l'hyperactivité ainsi que des obsessions.

Pour finir, les 10 % restants sont constitués de méthanol (ou alcool de bois), un poison mortel qui est graduellement libéré par l'intestin grêle à partir d'une température de 30 degrés lors du stockage, de la cuisson (qui a eu cette idée folle de faire un gâteau à l'aspartame ?), ou tout simplement dans le corps humain ! Ce poison s'accumule petit à petit et provoque en général des troubles de la vue tels que vision embrumée, voilée ou obscurcie, double vision, rétrécissement du champ visuel, dommages rétiens et perte de la vue... Les autres symptômes d'un empoisonnement au méthanol sont en général des maux de tête, des bourdonnements d'oreille, des troubles gastro-intestinaux, des faiblesses, vertiges, frissons, trous de mémoire, douleurs fulgurantes aux extrémités, des troubles du comportement et des névrites...

Ce méthanol, une fois arrivé dans le foie, est converti en formaldéhyde qui est hautement neurotoxique et cancérigène pouvant provoquer à son tour des troubles de la vue, des malformations congénitales, des migraines, des vertiges, des nausées, des malaises, une mauvaise concentration et empêche aussi l'ADN de se reproduire. Pour terminer, le formaldéhyde, une fois ingéré, se transforme à son tour en acide formique qui se concentre dans le cerveau, les reins et d'autres organes. C'est un produit très dangereux pour les cellules. Pour les connaisseurs, voir le dessin de la structure chimique de l'aspartame.

Un résumé de la lugubre histoire de l'aspartame...

1965 : dans les laboratoires de GD Searle, un chimiste découvre par accident l'aspartame tout en travaillant sur un médicament pour soigner les ulcères. Cette substance est 180 fois plus sucrée que le sucre, sans être calorique, quel rêve pour les industriels !

1967 : les premières expériences sont faites sur des singes et montrent déjà de grands risques de malaises, d'épilepsie et de mort.

1971 : le D^r John Olney, professeur de neuropathologie et de psychiatrie, ayant déjà démontré la dangerosité de glutamate monosodique, parvient à prouver que l'acide aspartique (composant de l'aspartame) provoque des trous dans le cerveau de jeunes souris !

1973 : Searle présente au FDA une centaine d'études où les tumeurs du cerveau observées chez les singes et des souris sont « oubliées ».

1974 : le 26 juillet, la FDA autorise l'aspartame comme additif, uniquement dans les aliments secs, malgré le manque d'études plus approfondies sur les résultats de Searle. Certaines personnes commencent alors à en consommer en France alors que la FDA met en suspens la mise sur le marché de l'aspartame. Toute une série de rapports et de personnes manipulées avec beaucoup d'argent a suivi, même Donald Rumsfeld ; aujourd'hui secrétaire à la défense aux Etats-Unis, s'en est mêlé dès 1977 et a joué un rôle capital pour imposer l'aspartame sur le marché en 1981...

1979 : malgré des rapports très inquiétants au sujet de la toxicité du méthanol, soit 10 % de l'aspartame, considéré comme un poison mortel depuis 1978, l'aspartame est alors introduit dans certains produits pharmaceutiques en France !

1980 : les sucrettes à base d'aspartame sont en vente dans toute l'Europe, sauf en Angleterre...

1981 : l'aspartame est autorisé dans certains produits alimentaires sous forme de poudre, dans les chewing-gums, les édulcorants de table (Nutrasweet aux Etats-Unis), des céréales, certains desserts, et cafés instantanés.

1983 : l'aspartame est autorisé dans les boissons gazeuses aux Etats-Unis puis en Angleterre.

1984 : la FDA autorise l'aspartame dans les suppléments de vitamines et en juillet une étude faite par The Journal of Applied Nutrition montre qu'à des températures élevées, l'aspartame se transforme plus rapidement en méthanol (peut-être est-ce là la raison de la mention sur les bouteilles « Servir très frais »).

1985 : le 1^{er} octobre, Monsanto, le célèbre producteur d'hormones bovines, d'OGM et de pesticides comme le Round Up, achète Searle pour 2,7 milliards de dollars.

Par la suite, l'aspartame est utilisé dans de plus en plus de produits, malgré les milliers de plaintes des consommateurs américains, les rapports se succèdent mais rien en France...

1995 : le D^r Betty Martini crée aux Etats-Unis Mission Possible International.

1997 : sortie du livre du D^r Russell Blaylock, « Excitotoxins : The Taste That Kills ».

1998 : Monsanto voudrait faire approuver le Néotame comme nouvel édulcorant ; 60 fois plus doux que l'aspartame et jusqu'à 13 000 fois plus doux que le sucre, autre produit chimique peu étudié et suspecté d'être aussi neurotoxique. En mai, une étude indépendante faite par l'université de Barcelone prouve encore la toxicité de l'aspartame mais on l'oublie vite... Et en octobre, on se rend compte que même certaines boissons autres que « light », « free » ou « sans sucre » contiennent aussi de l'aspartame car il coûte trois fois moins cher que le sucre. Il faut alors lire toutes les étiquettes !

2000 : Monsanto revend Nutrasweet à un groupe d'anciens directeurs de Monsanto (440 millions de dollars) et revend ses intérêts à Nutrasweet AG et Euro Aspartame (qui a même une usine dans le nord de la France). Depuis, cet additif n'a pas cessé d'être le plus controversé au monde.

2001 : sortie du plus gros livre sur l'aspartame du D^r H.J. Roberts, contenant plus de 1 000 pages : « Aspartame Disease : An Ignored Epidemic », contenant des centaines de témoignages et bouleversant.

2002 : le 9 juillet, le Néotame est autorisé dans certains pays.

2004 : en mai, un documentaire sur les effets secondaires de l'aspartame et du glutamate monosodique sort en DVD : « Sweet Misery : A Poisoned World », un documentaire extraordinaire réalisé par une victime de l'aspartame qui était atteinte de sclérose en plaques et qui avait douze taches dans le cerveau de différentes tailles, c'était en février 2002. Une fois désintoxiquée (il y a sept cliniques de désintoxication dans le monde mais aucune en Europe), cette personne a perdu 34 kilos, a quitté son fauteuil roulant et n'a presque plus de taches dans le cerveau. La mise officielle sur le marché de ce DVD (voir encadré) est prévue pour décembre 2005. Ensuite suivra un autre documentaire dont le titre sera : « Sweet Remedy ». A suivre...

2005 : une étude italienne de l'Institut de Ramazzini de Bologne prouve que l'aspartame provoque des leucémies et des lymphomes, mais cela ne fait toujours pas les grands titres en France. Pendant qu'un magnifique article de 12 pages y a été consacré dans le magazine anglais « The Ecologist » en septembre 2005. Selon le magazine Nexus numéro 10, on a consommé 400 millions de kilos d'aspartame depuis sa mise sur le marché. Lors d'une conférence dans un congrès sur la santé, au printemps 2005, une petite phrase m'a marquée :

« On ne pourra pas changer le système par le haut mais on pourra le changer par le bas ». « Le bas », c'est nous tous, les consommateurs qui achetions tous ces produits dangereux sans le savoir, nous avons le droit de dire non et de dépenser notre argent dans des produits de meilleure qualité nutritive, les plus naturels possible car notre corps n'est pas fait pour consommer des produits chimiques ! J'ai rencontré de nombreuses personnes qui disent manger bio mais qui prenaient 2, 4 ou 6 sucettes par jour ou encore qui mâchaient des chewing-gums « sans sucre » jusque-là ce qu'elles me rencontrent !

Il est intéressant de savoir que sur 500 additifs autorisés et 4 000 arômes qui sont plus souvent chimiques que naturels, selon une étude récente, nous consommerions en un an... près de trois kilos d'additifs par personne ! Pour ce qui est de l'aspartame, je peux vous dire que j'ai déjà tué un rat sur ma terrasse et deux souris dans mon garage avec des sucettes « offertes » par des victimes, d'autres personnes en ont utilisé en poudre (sans la respirer !) pour se débarrasser de fourmis ! Les effets secondaires de l'aspartame sont souvent réversibles, faites donc le test des 60 jours sans aspartame ni glutamate monosodique, cuisinez vous-même vos plats, évitez les viandes rouges qui contiennent une source naturelle de phénylalanine et buvez près de deux litres d'eau par jour !

Corinne Gouget. Corinne Gouget représente en France depuis 10 mois Mission Possible International (voir encadré), association de bénévoles internationaux. Passionnée de nutrition depuis qu'elle exerce le métier le plus difficile au monde, celui de maman, elle s'intéresse depuis 11 ans aux effets nocifs pour notre santé de tous les autres additifs et vient d'écrire un guide qui sera très bientôt publié (voir ci-dessous).

CONTACT AVEC L'AUTEUR Si vous souhaitez partager votre témoignage, connaître les moyens peu coûteux de vous désintoxiquer de l'aspartame, demander des conseils, parler, n'hésitez pas à contacter Corinne Gouget. Prière de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse.

Mission Possible France, Corinne Gouget, c/o Produits naturels, 30, place du Marché, 34800 Clermont-l'Hérault, mél : missionpossible.france@wanadoo.fr

UN DVD SUR LA TOXICITE DE L'ASPARTAME BIENTÔT TRADUIT EN FRANÇAIS

Sweet Misery : A Poisoned World

Cori Brackett a réalisé ce documentaire avec son mari JT Waldron, pour le public anglophone. Après avoir consommé des boissons light pendant plus de 20 ans, en 2002, elle s'est retrouvée en fauteuil roulant, atteinte de sclérose en plaques. Elle ne voyait presque plus, était obèse, ne pouvait même plus lever les bras au-dessus de sa tête et avait douze taches au cerveau de différentes tailles, dont une très grosse qui posait problème. Lorsque Cori a découvert à son tour la vérité sur l'aspartame, elle a cessé d'en consommer, a bu beaucoup d'eau minérale et a changé son régime alimentaire, et peu à peu son état s'est amélioré.

Son mari insiste, sa guérison, longue et difficile, ne fut pas un miracle. Aujourd'hui à 37 ans, Cori a perdu 35 kilos, elle y voit très bien, elle marche, les taches au cerveau ont rétréci et la plus importante a presque disparu !

Elle est en bonne santé et ne prend plus aucun médicament, à la grande surprise de son neurologue ! Corinne Gouget est en train d'en terminer la traduction pour en préparer une version sous-titrée en français. Date probable de sortie : décembre 2005.

Le DVD en anglais est disponible sur www.docworkers.com au prix de 24,95 dollars plus frais d'envoi. Extraits sur www.aspartamekills.com.

Comment s'en sortir ?

Cori et son mari sont en train de terminer le tournage de la suite de Sweet Misery dont le titre sera Sweet Remedy et traitera de ce qu'il est possible de faire après avoir consommé de l'aspartame, du glutamate monosodique et des OGM.

Date de mise sur le marché : mars 2006. Documentaire qui sera aussi traduit en français ! A suivre...