

Un « traitement naturel » peut être une intoxic toxique !

Depuis quelques années, certains magasins commercialisent des amandes d'abricot comme aliment permettant de lutter contre le cancer. Des doses élevées, de 10 amandes par jour en prévention à 60 en curatif, sont préconisées.

Quoi de plus naturel qu'un abricot avec sa pulpe, son noyau et, dans le noyau, une amande ? Et d'ailleurs il est notoire qu'une amande d'abricot ajoutée à un pot de confiture de ce fruit en améliore la saveur.

Malgré son allure bio, non industrielle et « retour à la nature », cette préconisation soi-disant anti-cancéreuse cache deux pièges majeurs :

- Il s'agit d'une « intoxic » : il n'existe aucune preuve de l'effet anti-cancer des amandes d'abricot, ni en prévention ni en curatif. Ceux qui les commercialisent comme telles vendent une illusion et prennent leurs clients pour des gogos.
- Les fortes doses recommandées sont toxiques. En effet, les amandes d'abricot contiennent une quantité importante d'amygdaline, composé d'origine naturelle qui se convertit en cyanure hautement toxique lors de la digestion. La dose à ne pas dépasser est de 1 à 3 amandes par jour pour un adulte et de la moitié d'une petite amande pour un enfant.

Une amande dans un pot de confiture ne présente aucun danger car la dose est très faible. Au contraire, la consommation de doses élevées provoquent une intoxication au cyanure, avec convulsions, gêne respiratoire, baisse de la fréquence cardiaque, perte de connaissance, voire coma.

Source : <https://www.anses.fr/fr/content/amandes-dabricots-un-risque-dintoxication-au-cyanure>

Le Dico du doc



Fruits



De nombreuses espèces animales mangent des fruits, mais tous les fruits ne sont pas comestibles. Les « fructivores » ont appris peu à peu à sélectionner ceux qui peuvent être mangés sans danger et à éviter ceux qui sont toxiques pour leur espèce ou difficiles à digérer.

Les humains ont d'abord été des « chasseurs-cueilleurs » itinérants puis, à la révolution néolithique, ils sont devenus des « éleveurs-agriculteurs » sédentarisés, organisés en groupes pour planter des arbres fruitiers, entretenir des vergers, gérer la cueillette et la distribution des fruits. Ils ont créé des produits dérivés (huile d'olive, vin, confiture...) et inventé des contenants permettant leur conservation et leur transport (jarre, tonneau, pot, bouteille...).

Les fruits sont un des bienfaits de la nature, mais il ne faut pas confondre « naturel » et « bon » : lors des ballades à la campagne, les mûres, les groseilles, les framboises ou les fraises des bois sont naturelles et bonnes, alors que d'autres fruits rouges tout aussi naturels sont toxiques, peu digestibles ou désagréables au goût.

Source : Open Rome

Météo antibio

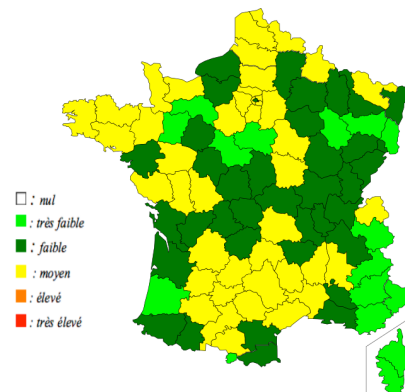
Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite modérée
- Allergie pollens moyen

Sources : RNSA, Santé Publique France,

L'ambrosie s'installe lentement, les graminées persistent.

Risque d'allergie aux pollens



Source : RNSA, pollens.fr