

Prenons un second exemple :

Liste des ingrédients cube crevette<sup>1</sup> :

- **Sel iodé, exhausteurs de goût: glutamate de sodium E621, inosinate de sodium et guanylate de sodium; amidon, sucre, matières grasses végétales, crevette, maltodextrine, amidon modifié, eau, poisson, pyrophosphate ferrique, épices et extraits d'épices, arôme, colorants naturels (E1 20, E1 60b).**

### Quelle remarque ?

Premièrement nous avons au total 16 ingrédients ! et donc le majoritaire est le sel iodé et ensuite le monosodium glutamate et ainsi de suite exactement comme dans le premier exemple. En second lieu, et vous l'avez sûrement remarqué, le cube crevette qui est censé logiquement avoir une teneur plus dense en crevettes ne l'a comme ingrédient qu'en 7<sup>ème</sup> position ; ceci en dit long sur sa concentration, le cube crevette contient très peu de crevettes réelles.

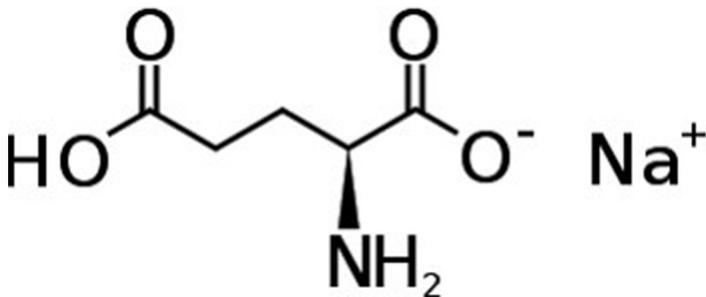
Les marques de cubes sont nombreuses, font légion et nous pourrions étendre l'analyse détaillée de chaque label existant et les conclusions à tirer seront presque similaires, car le principe clé de leur action repose sur la présence des ingrédients clés à savoir **le sel iodé, le glutamate monosodique, le sucre, matière grasse et les colorants.**

---

1. Ceci étant la liste des ingrédients d'une marque très courue.

Voici donc si vous vous voulez les éléments de constantes des cubes en général sur lesquels reposent également la liste des dangers liés à leur consommation.

Et au milieu de ceux-ci demeure un ingrédient plus pernicieux encore, j'ai nommé le Glutamate monosodique ou GMS ou E621. Qu'est-ce que c'est exactement? C'est une poudre blanche fine assimilable au sucre qui a le pouvoir de prononcer le goût des aliments auquel il est mélangé, en somme une forme de colorant de goût qui renforce le goût des aliments et les rend très attractifs pour les papilles, aux conséquences désastreuses sur la santé.



Structure moléculaire du glutamate monosodique

Lesquelles demanderez-vous? Voici donc:

## 2. LES DANGERS LIÉS À LA CONSOMMATION DES CUBES

- **MALADIES DE PARKINSON, D'ALZHEIMER, TROUBLES DU COMPORTEMENT CHEZ L'ENFANT**

Il faut savoir que le glutamate est une substance naturellement présente dans le cerveau. Il est fabriqué en toute petite quantité par le système nerveux central où il agit comme un neurotransmetteur excitateur, sa fonction étant d'encourager les connexions neuronales, notamment pour les expériences de mémorisation et d'apprentissage. Mais une fois que vous intégrez le cube dans votre alimentation, vous augmentez automatiquement sa concentration générale qui va enclencher un phénomène appelé : l'excitotoxicité. Qui survient à la suite de la surexcitation et de la surstimulation des cellules cérébrales qui épuisées finissent par s'auto-détruire à travers le phénomène d'apoptose. Donc le cube, du moins le glutamate l'un de ses ingrédients est un neurotoxique qui va entraîner la destruction des neurones. Et c'est en cela qu'elle contribue à l'apparition des maladies neurologiques telles que l'Alzheimer, la maladie de Parkinson et le trouble de comportement.

- **TROUBLES CARDIAQUES, AVC, HYPO/HYPERTENSION**

L'élément chimique à la base de la plupart des cubes/arômes (exhausteur de goût) s'appelle le Glutamate monosodique ou GMS (E621). Aussi appelé « potentialisateur de saveur », il s'agit d'une poudre blanche ayant l'apparence du sucre qui possède la particularité de renforcer le goût des aliments auxquels il est mélangé. C'est une substance dont la teneur en sodium est très forte et par

cube on peut estimer la teneur entre 10 et 15g de sodium alors que pour la consommation de la ration alimentaire journalière chez un individu normal, lui, recommande de ne pas dépasser 6g.

- **TROUBLES URO-GÉNITAUX: FAIBLESSE SEXUELLE CHEZ L'HOMME ET SAIGNEMENTS VAGINAUX CHEZ LA FEMME**

Dans les pays tel : Bénin, Mali, Sénégal le cube est utilisé pour castrer les bœufs et les moutons, une pratique très répandue dans les milieux de l'élevage. La castration des bœufs à l'aide de ces cubes étant donc pratiquée, ces cubes stérilisent efficacement les animaux. Ainsi en est-il de même pour les humains. Permettez-nous également de souligner les améliorations sensibles de la qualité de la libido des hommes que nous avons accompagné, qui dans le cadre de leur suivi nutritionnel avaient décidé de stopper l'utilisation de toutes les formes d'exhausteurs de goût, 1-3 mois plus tard, nombreux parmi ont confessé avoir retrouvé leur «vigueur masculine» sans avoir eu recours à de quelconques substances. Ou le cas des femmes accompagnées dans le même cadre qui ont avouées avoir retrouver un cycle menstruel plus stable des mois après leur arrêt définitif des cubes. Le constat est formel, il existe bel et bien un lien entre l'usage des cubes et la qualité de la santé urogénitale.

Alors, vous le comprenez, consommer les cubes, l'arôme dans les repas affecte grandement votre capacité à procréer et fragilise votre santé uro-génitale. D'où son l'effet stérilisant.