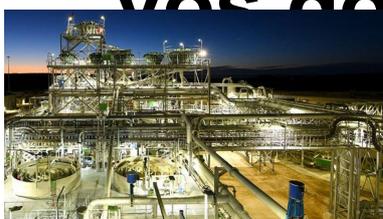


<https://ricochets.cc/Cadmium-diversifiez-votre-alimentation-pour-varier-les-poisons-chimiques-optimisez-vos-doses-de-toxiques-8474.html>



Cadmium : diversifiez votre alimentation pour varier les poisons chimiques, optimisez vos doses de toxiques



- Les Articles -

Publication date: dimanche 15 juin 2025

Copyright © Ricochets - Tous droits réservés

L'important c'est de ne pas ingurgiter toujours le même poison : diversifiez vos aliments et boissons afin de faire varier l'éventail [des nombreux toxiques avalés](#).

Ainsi vous n'aurez pas une très forte dose d'un seul poison dans le corps, mais pour un grand nombre de poisons des doses qui restent sous les normes officielles, formidable n'est-ce pas, surtout si on tient compte de l'effet cocktail... Mais pas de soucis, l'important c'est de rester sous les normes admissibles et le corps s'accomodera de l'accumulation d'une grande variété de toxiques.

C'est en substance [la recommandation que fait l'Agence nationale de sécurité sanitaire \(Anses\)](#) (voir aussi ci-dessous l'article de Reporterre.



Cadmium : diversifiez votre alimentation pour varier les poisons chimiques, gérez vos doses de toxiques

L'important c'est de bien gérer ses doses de poisons internes, vu qu'il est tenu pour acquis que le modèle de la civilisation industrielle doit continuer à tout prix.

Un nouveau job pour les IA qui analyseront nos taux de toxiques ? L'optimisation de l'incurgitation durable de substances toxiques en vue d'une résilience cancéreuse ?

Message de votre IA de la FNSEA : « Attention, ce mois ci vous allez dépasser votre taux d'imprégnation de cadmium, évitez le pain, mangez plutôt du riz car votre taux d'arsenic vient de repasser sous la norme admise. Le mois prochain, préférez le chou fleur au céleri branche pour optimiser votre taux de pesticides au PFAS. Et n'oubliez pas votre cure detox de Romarin/Aneth ! »



Cadmium : diversifiez votre alimentation pour varier les poisons chimiques, optimisez vos doses de toxiques

Il ne s'agit plus de s'alimenter selon les goûts et traditions locales, mais d'être bien au courant des dernières analyses toxicologiques avancées des aliments pour choisir les produits les moins chargés en polluants et de varier les apports pour rester sous les doses admissibles.

Si besoin, le niveau de la norme peut être relevé ou assoupli, ainsi le problème disparaît par magie.

Manger tout bio et ultra-filtrer l'eau, pour ceux qui peuvent..., ne résoud pas tout, car les terres peuvent être contaminées durablement même après le délai de conversion, et puis l'eau et l'air circulent et charrient les polluants un peu partout.

Le système en place nous parle régulièrement de personnes à risques, mais en fait c'est ce modèle de société qui

est à risques, qui fait que tout le monde "devient à risques".

L'Etat français veut faire des tests d'exposition au cadmium et autre et suivre mieux le nombre de cas de cancers pour faire croire que le problème est traité. Par ailleurs, [la civilisation industrielle est partout encouragée et continue de s'étendre](#) et de multiplier les couches de technologies et d'extractivisme générant de nouvelles pollutions qui s'ajoutent aux anciennes.

Contamination au cadmium : comment s'en protéger

► [Contamination au cadmium : comment s'en protéger](#) - Ce métal lourd contamine les sols et l'organisme des Français. Tabac, alimentation, agriculture... Reporterre fait le point sur les solutions individuelles et collectives pour réduire les risques.

(...)

Face à ce métal toxique, notamment présent dans les engrais phosphatés utilisés en agriculture conventionnelle, « l'État doit agir », assènent-ils dans un courrier au Premier ministre.

(...)

En 2021, Santé publique France révélait une hausse de la contamination des Français, et surtout des niveaux d'imprégnation supérieurs à ceux constatés ailleurs en Europe.

maladies rénales, atteintes osseuses de type ostéoporose, troubles de la reproduction, risque accru de cancer de la prostate et du sein, suspicion concernant le cancer du pancréas...

Le constat est préoccupant, car la liste des potentiels effets sur la santé est longue : maladies rénales, atteintes osseuses de type ostéoporose, troubles de la reproduction, risque accru de cancer de la prostate et du sein, suspicion concernant le cancer du pancréas...

(...)

Toutefois, pour les enfants et les adultes non fumeurs, c'est bien le contenu des assiettes qui constitue la première voie d'exposition : 14 % des enfants dépassent la dose journalière tolérable par l'alimentation, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses).

(...)

Les principaux responsables de notre exposition au cadmium sont plutôt à chercher du côté du pain, des céréales et produits dérivés (biscuits...) et des pommes de terre. Autrement dit, des produits de consommation quotidienne, dont il est difficile de se passer. À défaut de recommandations plus détaillées, l'Anses rappelle un conseil basique : la nécessité de « varier son alimentation ».

(...)

Les engrais phosphatés, notamment ceux utilisés en France, contiennent trop de cadmium. Depuis 2019, l'Anses recommande d'abaisser la teneur maximale. Elle n'a pas été suivie à ce jour.

(...)

Is rappellent une étude de 2014 dressant un bilan des données scientifiques disponibles : les cultures bio présentent une concentration en cadmium inférieure de 48 % en moyenne aux cultures conventionnelles.

D'autres sont plus prudents, estimant les données insuffisantes sur la contamination des cultures bio. Celles-ci peuvent être touchées via le cadmium stocké dans les sols, souligne Thibault Sterckeman : « Les parcelles bio sont souvent des parcelles conventionnelles récemment reconverties. La période de conversion [deux à trois ans] est suffisante pour éliminer les pesticides, mais pas le cadmium. »



Cadmium : diversifiez votre alimentation pour varier les poisons chimiques, optimisez vos doses de toxiques

Pour réduire vraiment les risques : insurrection !

Pour sortir des nombreuses « maladies de civilisation », il nous faut quitter et démanteler la civilisation industrielle, car **c'est la civilisation qui est une maladie grave et incurable**, la FNSEA n'étant qu'un des symptômes.

Il faut traiter la maladie à la racine.

Si nous souhaitons vraiment réduire les risques mortels inhérents à ce modèle de société et vivre plus en sécurité, alors attisons l'insurrection générale, préparons-nous en luttant sur tous les fronts, et jetons-nous dedans dès elle surviendra.

Ce qui par exemple permettrait de sortir de l'agriculture industrielle, de ses engrais chimiques NPK et autres pesticides à gogo.