

(Source : [Santé Nature Innovation](#) – Merci à Clara)

Commentaire :

Oui, c'est le monde à l'envers...



L'Union Européenne déclare que l'aspartame est inoffensif [1]. Vous pouvez en consommer autant que vous voulez. Par contre, elle veut fortement limiter la quantité de cannelle autorisée. Les habitants des pays d'Europe centrale et du Nord qui ont toutes sortes de pâtisseries traditionnelles à la cannelle vont devoir y renoncer.

L'association des boulangers du Danemark a annoncé la fin du « rouleau à la cannelle », qui était presque un symbole national [2].

Reste-t-il à l'Union Européenne la moindre crédibilité, après cela ?

Commentaire :

Lui en restait-elle pour débiter? En reste-t-il à un quelconque pays « civilisé »? Le monde à l'envers, je vous dis.

### **La cannelle est une bonne épice**

Toutes les épices ne sont pas bonnes pour la santé, mais la cannelle fait partie de celles qu'il faut ajouter le plus souvent possible dans sa cuisine.

La première raison est que son goût est vraiment excellent : elle a une saveur chaude et envoûtante, un goût très doux et une odeur parfumée qui s'accorde aussi bien aux plats sucrés qu'à de nombreux plats salés.

Gâteaux au chocolat, salades de fruits, crèmes-desserts tout comme vin chaud, thé, tisanes et de nombreuses viandes en sauce gagnent énormément à être agrémentés de cannelle.

### **De nombreux bienfaits pour la santé**

Ajouter de la cannelle aux plats sucrés est une bonne idée car plusieurs études chez l'animal et chez l'homme indiquent que la cannelle serait efficace contre le diabète de type 2 ; elle ferait baisser la glycémie en rendant plus sensible à l'insuline. Ces recherches préliminaires montrent que c'est précisément l'un des constituants de la cannelle, le méthylhydroxychalcone, qui améliorerait la sensibilité de l'organisme à l'insuline.

De plus, la cannelle est antiseptique, antivirale et anti-fatigue. Elle détruit de nombreuses bactéries pathogènes in vitro. Elle est donc un antiseptique polyvalent, anti-infectieux et antibactérien.

En outre, la cannelle réchauffe le corps en cas de refroidissement, en stimulant la circulation sanguine. Ce qui explique qu'elle soit parfois utilisée en infusion pour combattre un rhume, une grippe ou une bronchite.

Elle nous aide à digérer. En effet, les fibres constituent plus de la moitié du poids de la cannelle moulue. Ainsi, une portion aussi petite que 2 g de cannelle renferme 1,3 g de fibres. Raison de plus pour en ajouter dans les pâtisseries à base de farine blanche.

### **Pas d'effets négatifs observables**

« Une personne normale devrait manger tellement de pâtisseries à la cannelle pour en souffrir, qu'elle mourrait certainement d'obésité avant de ressentir les effets secondaires de la cannelle », a déclaré le député européen Paul Nuttall, opposé à cette nouvelle réglementation imbécile.

On ne peut qu'être d'accord avec lui : s'il y a lieu de vouloir diminuer la consommation de pâtisseries à la cannelle, c'est à cause du sucre et des céréales raffinées qui en font des bombes à glycémie, non à cause de la cannelle !

Aucun effet secondaire négatif de la cannelle n'a jamais été remarqué dans les populations asiatiques, qui en consomment pourtant environ 10 fois plus que les Européens, notamment

avec le curry.

### **Un bon point pour l'Europe**

Cette législation absurde pourrait toutefois avoir un effet positif : rappeler qu'économiser sur la nourriture n'est en général pas une bonne idée (surtout si c'est pour dépenser plus en gadgets électroniques et vidéos).

A l'origine de cette initiative européenne contre la cannelle, il y a une étude américaine et saoudienne de 2013 qui a révélé que la cannelle utilisée par les industriels peut présenter un risque pour le foie [3].

En effet, il y a deux sortes de cannelle : la vraie cannelle (*cinnamom verum*) qui est chère et qui vient de Ceylan, des Seychelles et de Madagascar. Cette cannelle est aussi la meilleure au goût, et elle n'est pas dangereuse du tout.

A cause de son coût, elle est malheureusement remplacée en général dans les pâtisseries et sodas industriels par de la cannelle « *cassia* », qui contient 63 fois plus de coumarine, la substance potentiellement dangereuse pour le foie.

### **Apprenez à choisir la bonne cannelle**

Il est très difficile pour le consommateur de faire la différence entre la bonne et la mauvaise cannelle, quand vous l'achetez en poudre.

En revanche, en bâton, la cannelle cassia (mauvaise) se reconnaît tout de suite : elle est brune et formée d'une seule grosse couche d'écorce enroulée.

La bonne cannelle (cannelle de Ceylan) est jaune et les bâtons sont formés de fines couches enroulées.

A votre santé !

*Jean-Marc Dupuis*

**Sources :**

- [1] [Une agence européenne blanchit l'aspartame](#)
- [2] [Traditional Danish pastries threatened by EU cinnamon ban](#)
- [3] [Coumarin In Cinnamon Causes Liver Damage In Some People](#)

Partager cet article :

[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Google+](#)  
[Pinterest](#)

À lire également :

---



[Recyclage : L'Allemagne exporte ses retraités en Europe de l'Est et en Asie](#)



[Le fruit de nos entrailles : le marché de la stérilité et l'industrie de la procréation artificielle](#)



[Des millions de moustiques OGM sur le point d'être commercialisés au Brésil](#)

Europe : autorisation de l'aspartame, mais restriction de la cannelle



Des changements terrestres (et humains) majeurs sont en cours