

## Les plaques de cuisson à induction

Les plaques de cuisson à induction sont très populaires aujourd'hui. Toutefois, par rapport aux cuisinières électriques ou à gaz, les cuisinières à induction présentent un sérieux inconvénient : **les champs magnétiques puissants générés pendant la cuisson sont nocifs pour la santé de la personne qui cuisine et nuisent à la qualité des aliments.**

### Leur fonctionnement

À première vue, le plan de cuisson à induction se distingue à peine d'un plan de cuisson électrique conventionnel : tous deux sont dotés d'une plaque en vitrocéramique. En revanche, la table de cuisson à induction génère, sous la zone de cuisson, un champ magnétique puissant de moyenne fréquence, compris entre 20 et 100 kHz, provoquant des courants de Foucault dans le fond de la casserole. Ainsi, le fond de la casserole est chauffé directement, tandis que la zone de cuisson n'est chauffée qu'indirectement par l'intermédiaire de la casserole. La zone de cuisson réagit donc rapidement et la consommation d'énergie est légèrement inférieure à celle d'une cuisinière électrique. Étant donné que seule une partie

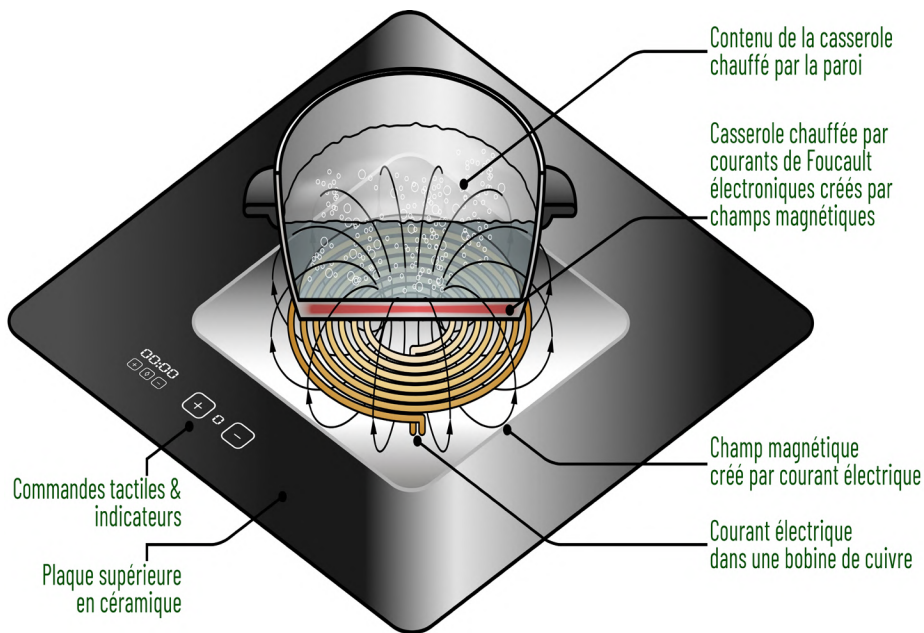


Fig. 1 : Une cuisinière à induction se compose essentiellement d'un revêtement en vitrocéramique sous lequel se trouve une bobine de cuivre. Le courant électrique traverse la bobine et crée un champ magnétique alternatif qui génère des courants de Foucault dans le fond de la casserole. Cela permet de chauffer la casserole et, par conséquent, les aliments à cuire.

du champ magnétique est absorbée par les casseroles, des champs magnétiques plus puissants peuvent être générés autour d'une plaque de cuisson à induction.

### Les effets sur la santé

**Toute vie et tout processus de communication dans la nature fonctionnent au moyen de fines impulsions électriques et magnétiques.** Le système nerveux central, par exemple, contrôle les fonctions du corps en transmettant des signaux électromagnétiques extrêmement subtils. **Les champs électromagnétiques générés techniquement, par exemple avec une plaque à induction, se superposent et interfèrent précisément avec ces signaux : l'information est déformée ou n'arrive pas du tout à destination.** Toute modification de ces informations peut entraîner des dysfonctionnements, du stress et même des maladies. C'est pourquoi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé les champs magnétiques comme potentiellement cancérigènes pour les humains.

De nombreuses études prouvent le lien entre les champs magnétiques et les maladies :

- Les enfants ont un risque accru de développer une leucémie. Les femmes sont plus susceptibles de développer un cancer du sein.
- Les mécanismes naturels de protection du cerveau (par exemple les niveaux de mélatonine, la barrière hémato-encéphalique) sont affaiblis et des maladies telles que la maladie d'Alzheimer ou la sclérose latérale amyotrophique (SLA) sont favorisées.
- Les radiations endommagent le matériel génétique de l'ADN et peuvent provoquer des ruptures de brins.
- Il en résulte un stress oxydatif des cellules, qui affaiblit généralement le système immunitaire.

### Les valeurs limites

Dans la plupart des pays, les valeurs limites officielles pour les champs électromagnétiques générés techniquement sont basées sur des effets purement thermiques et irritants à court terme. Les effets à long terme, qui se produisent déjà à très faible intensité de rayonnement et prouvés par de nombreuses études, ne sont pas considérés comme fiables et ne sont **donc explicitement pas pris en compte lors de la fixation des valeurs limites.** Cette approche est fortement critiquée par de nombreux scientifiques. Les valeurs limites de ces champs magnétiques fixées par la Commission internationale de protection contre les rayonnements non ionisants (ICNIRP) sont de 27  $\mu\text{T}$  (microtesla). Or, des effets biologiques ont été détectés à partir de 0,02  $\mu\text{T}$  ! Il est intéressant de noter que même des organismes officiels comme l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) suisse donnent les conseils suivants sur la manière d'utiliser les plaques à induction :

- Les casseroles doivent couvrir la totalité de la plaque de cuisson et ne doivent pas être défectueuses (pas de fond tordu) afin d'éviter l'apparition de champs parasites importants.
- Il convient d'utiliser principalement les plaques arrière ; et celles à l'avant, uniquement à faible puissance.
- Les cuillères de cuisine en métal ne doivent pas être utilisées, afin qu'aucun courant de fuite ne circule dans le corps.
- Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque ou d'un défibrillateur implanté doivent parler au préalable de l'utilisation d'une plaque à induction à leur médecin.
- Enfin, les femmes enceintes ne doivent pas se tenir trop près des plaques, car les champs magnétiques peuvent nuire au fœtus.

**La plupart des plaques à induction dépassent même les limites maximales fixées par la Commission internationale de protection contre les rayonnements non ionisants (ICNIRP), par exemple lorsqu'une personne se tient à proximité de la plaque à induction.**





The World Foundation for Natural Science  
 The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church  
 Restoring and Healing the World through Responsibility and  
 Commitment in accord with Natural and Divine Law!

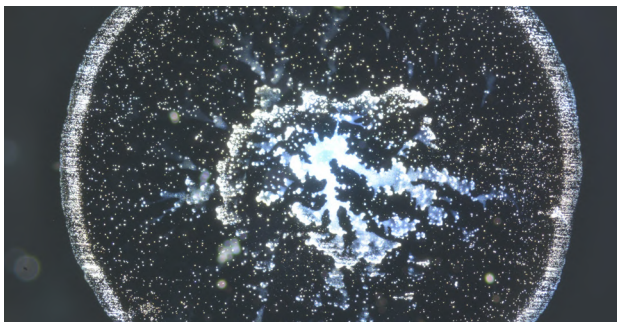


Fig. 2 : Image de gouttes d'eau avec un réchaud à gaz



Fig. 3 : Image de gouttes d'eau avec une cuisinière électrique

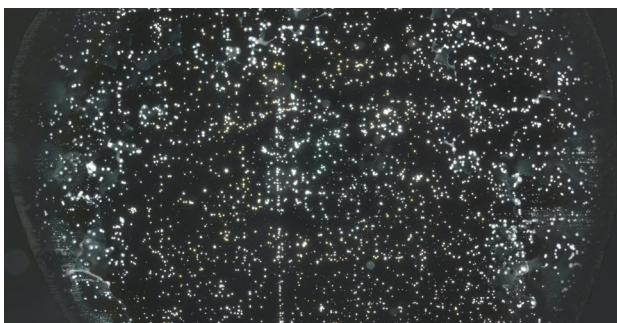


Fig. 4 : Image de gouttes d'eau avec plaque à induction

### L'ordre intérieur est détruit

Outre les effets néfastes des champs magnétiques sur la santé, des études réalisées à l'aide d'un microscope à champ sombre montrent **que la cuisinière à induction endommage, voire détruit, l'ordre interne des aliments cuits.**

Selon Erwin Schrödinger, lauréat du prix Nobel de physique, la lumière stockée dans les aliments est le facteur d'organisation décisif. L'ordre reconnaissable dans les aliments correspond à la qualité des aliments. En d'autres termes, notre santé dépend d'aliments présentant un degré élevé d'ordre interne. Les images (Fig. 2-4) ont été prises en utilisant la méthode de l'imagerie de gouttes d'eau en champ sombre à un grossissement de 25 fois. Dans l'expérience, des carottes biologiques ont été cuites sur différentes cuisinières (gaz, électrique, induction), puis l'eau de cuisson a été examinée au microscope. Alors que l'ordre des gouttes d'eau séchées était similaire et clairement reconnaissable sur les cuisinières à gaz et électriques, il était détruit sur la plaque à induction (Fig. 4), ce qui indique clairement que la qualité des carottes biologiques s'était détériorée.

### La solution

Une alimentation naturelle et saine est un élément essentiel vital, du bien-être et des performances. Il n'est donc pas logique d'utiliser un appareil de cuisson qui nuit à la qualité des aliments et à l'organisme, comme c'est le cas des cuisinières à induction. Le four à micro-ondes n'est pas non plus une alternative, car ses effets sur les aliments cuits et sur l'organisme sont tout aussi graves. (Des informations à ce sujet sont disponibles sur notre site internet). Pour ces raisons, il est conseillé d'utiliser une cuisinière électrique ou à gaz. La charge électromagnétique est beaucoup plus faible, voire inexistante, avec les cuisinières à gaz.

*Nous sommes toujours heureux de répondre à vos questions !*

### The World Foundation for Natural Science

#### Siège Mondial

P.O. Drawer 16900, Washington, DC 20041, U.S.A.  
 ☎-Tél. +1(703)631-1408 ✉-Fax +1(703)631-1919  
 📧-E-Mail : WFNSHQ@NWC.global

#### Siège Européen

P.O. Box, CH-6000 Lucerne 7, Suisse  
 ☎-Tél. +41(41)798-0398 ✉-Fax +41(41)798-0399  
 📧-E-Mail : EU-HQ@NATURALSCEINCE.org

07/24

**LES PLAQUES DE CUISSON À INDUCTION SONT DANGEREUSES POUR LA SANTÉ**