

# La santé au quotidien

Vivre vieux et bien-vieillir  
ROCHETEAU Yoann Ostéopathe D.O.

2013

Version n°1 (janvier 2013)

## Table des matières

<b>Avant-propos</b> .....	4
➤ Pourquoi ce livre ?.....	4
➤ Pourquoi aussi long ?.....	4
➤ Pourquoi l'alimentation y tient une place si importante ?.....	5
➤ Comment utiliser ce livre ?.....	6
<b>Pourquoi tombons-nous malade ?</b> .....	8
<b>Les quatre piliers de la santé</b> .....	11
Une bonne hydratation : .....	11
Un bon sommeil :.....	13
Une activité physique régulière :.....	14
Une alimentation équilibrée et la moins toxique possible : .....	16
<b>Soigner les petits maux par l'alimentation</b> .....	21
Acné .....	21
Aphtes.....	22
Arrêt du tabac .....	22
Constipation .....	24
Croissance osseuse des enfants et des adolescents.....	25
Désir et plaisir sexuels.....	26
Diarrhée.....	27
Excès d'alcool.....	28
➤ Pendant l'excès :.....	28
➤ Le lendemain :.....	28
Fatigue.....	29
Hypertension .....	31
Infections bactériennes : gastro-entérite, cystite, certaines angines .....	32
Infection virale : rhume, grippe, sortie d'herpès etc. ....	33
Infertilité féminine.....	34
Infertilité masculine.....	35
Mémoire.....	36
Ménopause.....	37
Problèmes veineux (jambes lourdes, varices, phlébites, hémoroïdes, etc.).....	39
Stress et anxiété.....	40
<b>Quelques nutriments</b> .....	43

Acides gras oméga 3 .....	43
Antioxydants .....	44
Calcium .....	45
Fer .....	46
Glucides lents ou complexes .....	47
Magnésium .....	48
Phytoestrogènes : .....	50
Vitamines B .....	51
➤ Vitamine B1 : .....	51
➤ Vitamine B2 : .....	51
➤ Vitamine B3 : .....	51
➤ Vitamine B5 : .....	51
➤ Vitamine B6 : .....	52
➤ Vitamine B8 : .....	52
➤ Vitamine B9 : .....	52
➤ Vitamine B12 : .....	53
Vitamine C .....	53
Vitamine D .....	55
Vitamine E .....	56
Zinc .....	57
<b>Quelques aliments</b> .....	59
Ail .....	59
Huiles .....	60
➤ Pour la cuisson : .....	60
➤ Pour assaisonner : .....	60
Lait et produits laitiers d'origine animale .....	61
Oignon .....	64
Thé vert .....	65
<b>Divers</b> .....	69
Antibiotiques .....	69
Aspartame .....	71
Cancer (mécanismes, prévention, pendant le traitement) .....	73
➤ Mécanismes amenant au cancer : .....	73
➤ Prévention : .....	76
➤ En cas de cancer déclaré : .....	84
Mc Donald 's .....	85

Mono glutamate de sodium (GSM).....	86
Ostéopathie.....	88
Pourquoi aller voir un ostéopathe ? .....	89
Régimes et surpoids .....	92
Suppléments et compléments vitaminiques et minéraux .....	96
Téléphones portables, tablettes et wifi.....	98
Vaccins .....	100
<b>Les dix points à retenir</b> .....	104
<b>Bibliographie</b> .....	106

# Avant-propos

*Certaines parties du texte seront en italique. Celles-ci correspondent à mon avis personnel et n'engagent que moi. Elles ne reposent sur aucune référence bibliographique, ni sur aucune étude scientifique.*

## ➤ Pourquoi ce livre ?

Et bien parce que je passais un temps fou à expliquer certaines choses à mes patients, que ce soit pendant la consultation, ou en fin de journée quand je leur envoyais par mail certaines recommandations. J'ai donc eu l'idée de regrouper l'ensemble de ces conseils, de ces explications en un seul document. Je pensais, au début, que ce petit document informatique ne dépasserait pas la quinzaine de page. Mais très vite, en l'écrivant, je me suis retrouvé avec vingt pages, puis trente, puis quarante etc. Au final, j'en suis à une centaine de pages et ce document ressemble maintenant plus à un petit livre qu'à un gros mail.

Le second but de ce petit livre est de cultiver les gens dans le domaine de la santé. N'hésitez donc pas à le partager, à l'envoyer à vos amis ou à votre famille.

## ➤ Pourquoi aussi long ?

L'idée de départ était qu'il devait être suffisamment court et facile à lire pour que n'importe qui puisse le comprendre. Au final, il n'est plus si court que cela, mais reste, je pense, accessible à tout le monde. Il y a certes, de nombreux termes techniques, mais je ne pense pas qu'ils gênent la compréhension du texte. Je ne pouvais pas me contenter de donner des conseils sans expliquer pourquoi on en arrive à une telle recommandation. C'est en comprenant les mécanismes d'action et les raisons pour lesquels je vous donne ces conseils que l'on peut les accepter, puis ensuite les transmettre à ses amis ou sa famille. Si je vous disais

simplement, par exemple, de boire du thé vert pour lutter contre les effets de la ménopause sans vous expliquer pourquoi, il y aurait très peu de chance pour que vous vous mettiez à en consommer régulièrement. Voilà aussi pourquoi ce document est si long.

### ➤ Pourquoi l'alimentation y tient une place si importante ?

Il y a plusieurs raisons à cela. La première est que comme les médicaments, certains aliments ont des vertus très intéressantes pour lutter contre tel ou tel petit maux de la vie quotidienne (les principes antibactériens de l'ail par exemple, un antibiotique naturel qui peut vous aider à lutter contre une cystite). En revanche, contrairement aux médicaments, ces aliments non pas ou presque pas d'effet négatif ou de contre-indication. Ils sont des partenaires santé et des médicaments naturels facilement accessibles, sans danger et source de plaisir. Leurs vertus ont été oubliées petit à petit et d'innombrables substances chimiques les ont malheureusement remplacées (les médicaments). Il suffirait de connaître les bienfaits de tel ou tel aliment pour pouvoir lui redonner la place qu'il mérite et baisser notre consommation de médicaments lorsque nous ne sommes face qu'à de simple petits maux de la vie de tous les jours.

La deuxième raison découle d'un constat : c'est grâce à leur alimentation que les Japonais ont la plus longue espérance de vie de l'Humanité (chiffres de 2011). Ceci est particulièrement vrai à Okinawa, archipel du sud du Japon. On y trouve en effet, 15% des super-centenaires (plus de 110 ans), alors que les Okinawais ne représentent que 0.002% de la population mondiale et trois fois plus de centenaires qu'en France. Mais à quoi bon vivre vieux si c'est pour passer les dernières décennies de sa vie grabataire ou en mauvaise santé physique ? Là aussi la comparaison avec Okinawa est intéressante. On y trouve 10 fois moins de démences chez les centenaires que dans le reste du monde, 80% de maladies cardio-vasculaires et de cancers en moins, 4 fois moins de cancers du sein et 6 fois moins de cancer de la prostate qu'en France, seul 3% des centenaires sont grabataires, un taux d'ostéoporose proche de zéro et aucun ne souffre de diabète ou de surpoids ! Mais qu'est ce qui nous prouve que c'est bien dans l'alimentation que réside la différence fondamentale ? Et bien parce que toutes les études montrent que les populations Japonaises vivent

dans des pays étrangers ont exactement les mêmes espérances de vie et les même chiffres de maladies que les populations locales. Les trois cents mille Okinawais qui ont émigré au Brésil vivent en moyenne dix-neuf ans de moins et connaissent des taux de maladies comparables à ceux des Brésiliens. A Okinawa même, la nouvelle génération, contaminée par le marketing à l'occidentale (très présent depuis la période d'administration américaine), connaît le plus fort taux de surpoids chez les adolescents japonais et l'espérance de vie diminue au fur et à mesure que l'on descend la pyramide des âges. Notez que les anciens d'Okinawa ne consommaient quasiment pas de produits laitiers ni de céréales à gluten.

### ➤ Comment utiliser ce livre ?

Le but n'est pas forcément que vous suiviez à la lettre chacune de ces recommandations. Si vous pouviez au moins en retenir les grands principes, quelques conseils, comprendre la place que tient l'alimentation dans notre santé, comprendre l'importance d'une activité physique régulière ou encore ce qu'est vraiment une alimentation saine et équilibrée, ce serait déjà pas si mal.

Comprenez aussi que tout ne relève pas forcément et uniquement des conseils qui suivent. Ceux-ci ne sont qu'une partie de la solution. En aucun cas, ces conseils ne doivent vous dispenser de consulter un médecin en cas de maladie grave, ou de constipation ne passant pas après plusieurs jours par exemple. Prenez plutôt cet ouvrage comme « un partenaire santé », n'hésitez pas à y jeter un coup d'œil de temps en temps pour y rechercher un conseil précis par exemple.

Le médecin reste le seul habilité à poser un diagnostic médical. Ce document ne doit pas non plus vous priver de l'aide que peut vous apporter les autres professionnels de santé. Prenez l'exemple de l'infertilité féminine, il est absolument nécessaire de ne pas se contenter de ces quelques conseils. Seuls les différents examens médicaux (examens sanguins, échographie, spermogramme, etc.) permettront de savoir s'il n'y a pas une raison médicale au fait que n'arrivez toujours pas à avoir d'enfant. De même, consulter un ostéopathe afin qu'il puisse vérifier qu'il n'y ait pas une raison mécanique ou fonctionnelle d'ordre ostéopathique à votre problème.

Une constipation récurrente, une mauvaise qualité de sommeil ou encore des maux de tête à répétition, peuvent avoir pour origine des troubles mécaniques que seul l'ostéopathe pourra vous aider à régler. Ne vous privez pas non plus de l'aide d'un psychologue par exemple, ceux-ci sont un peu les « ostéopathes de la psyché ». Ils pourront, mieux que personne, vous aider à travailler et à gérer les causes d'un stress psychologique par exemple. Contrairement à ce que pense beaucoup de gens, il ne faut pas être fou pour avoir besoin de consulter un psychologue. Il ne faut pas confondre un psychologue, qui est quelqu'un qui vous aidera à vous libérer de problèmes d'ordres psychologiques et un psychiatre, qui est un médecin intervenant sur des pathologies graves telles que les délires paranoïaques par exemple et qui peut prescrire des médicaments (comme des antidépresseurs).



## Pourquoi tombons-nous malade ?

Lorsque nous étions à l'école et qu'une épidémie de gripes ou de rhumes faisait rage, les malades toussaient en classe toute la journée et beaucoup d'entre nous tombaient malades à leur tour. Mais pas tous, certains ne tombaient pas malade.

-Pourquoi certains étaient-ils contaminés et pas d'autre ?

-Pourquoi si l'on ne met pas d'écharpe, on peut « attraper » froid ?

-Pourquoi certaines personnes tombent tout le temps malades et d'autres presque jamais ?

En fait, nous sommes perpétuellement en contact avec des virus et des bactéries. Nous les respirons continuellement, nous en ingurgitons à chaque fois que nous portons quelque chose à la bouche etc. C'est une guerre incessante entre « l'armée de défense du corps » et « les armées de virus et de bactéries » qui nous attaquent perpétuellement. Alors pourquoi tombons nous malade parfois et pas le reste du temps ?

Le corps possède toutes les armes nécessaires pour combattre les bactéries et les virus qui nous entourent. Si nous tombons parfois malade, c'est que nous avons fait quelque chose, ou pas fait quelque chose, faisant qu'un à certain endroit du corps, ou à un certain moment le corps n'a pu se défendre contre ces attaques incessantes. Le système immunitaire se fait alors débordé et l'on tombe malade.

Bien sûr, la génétique a son importance, mais celle-ci ne compte que pour 20% environ des facteurs de maladie. Les 80% restants découlent de notre mode de vie, de notre environnement, de notre comportement (nutrition, pollution, stress, etc.).

Le « nerf de la guerre », c'est l'énergie ! La première cause d'infection, c'est l'énergie. Si l'on est fatigué, que l'on ne dort pas assez ou que notre alimentation n'est pas assez équilibrée, le système immunitaire n'aura alors pas toute

l'énergie dont il a besoin pour assurer son rôle. Celui-ci se fera alors déborder et n'importe quel virus ou bactérie un peu plus virulente que les autres en profitera pour se développer. Nous ne tombons malade que lorsque notre niveau d'énergie ne donne pas à nos défenses immunitaires les moyens de lutter. Voilà pourquoi en période de stress intense ou après une nuit blanche par exemple, il n'est pas rare de tomber malade. Voilà pourquoi aussi, certaines personnes tombent plus souvent malade que les autres. Ce sont des gens qui n'apportent pas à leur organisme tous les « outils » nécessaires pour assurer les défenses du corps. Ce sont des gens avec une mauvaise alimentation (déficit en magnésium ou en vitamines) ou étant perpétuellement en manque de sommeil ou en stress par exemple (le stress sur-sollicite le corps et prive l'organisme d'une partie de l'énergie qui devrait être réservée au bon fonctionnement du système immunitaire).

Lorsque l'on ne met pas d'écharpe et qu'il fait très froid dehors, le cou est alors exposé au froid. Le système immunitaire est alors moins performant, comme ralenti localement. Les virus que l'on respire vont alors pouvoir prendre le dessus sur les défenses du corps. C'est ainsi qu'en oubliant de mettre une écharpe par exemple, l'on peut « attraper froid » et se retrouver avec un petit rhume, ou une laryngite. Il en est de même en marchant pieds nus sur un sol froid (refroidissement global), ou en faisant du vélo en tee-shirt, exposant ainsi son ventre (le système digestif est alors refroidi et l'on peut attraper, par exemple, une gastroentérite).

Bien sûr, une personne ayant une alimentation peu équilibrée, ou en manque de sommeil aura plus de risque de tomber malade si elle oublie son écharpe que quelqu'un ayant une bonne hygiène de vie. D'autres facteurs peuvent aussi rentrer en compte. Prenons le tabac, en plus de diminuer la quantité d'énergie disponible pour l'ensemble des défenses immunitaires, le fait de fumer va créer localement, au niveau des voies respiratoires, une fragilité favorisant l'apparition d'infection au niveau de la gorge ou des bronches par exemple. De la même façon, une perturbation de la mécanique d'un viscère peut gêner localement le travail du système immunitaire et favoriser l'apparition d'infections chroniques au niveau de la vessie par exemple : cystite à répétition alors que tous les conseils hygiéniques sont scrupuleusement suivis (dans ce cas, c'est à l'ostéopathe d'intervenir pour lever les blocages ou les tensions qui gênent localement le bon travail des défenses du corps).

**En respectant les quatre piliers de la santé, on permet à son organisme de disposer de tous les « outils » nécessaires à son bon fonctionnement et de minimiser la présence de toxiques. Ainsi, le corps dispose de toute l'énergie dont il a besoin pour assurer sa défense.**

# Les quatre piliers de la santé

Les quatre piliers de la santé sont :

- une bonne hydratation
- un bon sommeil
- une activité physique régulière
- une alimentation équilibrée et la moins toxique possible

## Une bonne hydratation :

L'eau augmente le volume sanguin et favorise l'apport d'oxygène et de glucose aux muscles. Elle permet l'élimination des déchets métaboliques, le transport des vitamines hydrosolubles et des minéraux vers les cellules du corps, elle sert de lubrifiant et participe à la prévention du vieillissement de la peau.

Il est primordial de bien s'hydrater. L'adulte sédentaire dépense 2 à 3 litres d'eau par jour. L'élimination se fait par les urines (1 à 1,5 litres), la respiration (300 à 600 ml), la sudation au repos (400 à 1000 ml), les selles (50 à 200 ml). Le corps ne possède pas de réserve d'eau, c'est pourquoi il est nécessaire de boire au fur et à mesure que nous en dépensons.

Ces pertes sont compensées pour moitié par l'alimentation et pour moitié par absorption d'eau. Dans le cas d'une pratique sportive ou durant les chaleurs de l'été, la sudation représente la plus grosse perte en eau. Elle peut atteindre plusieurs litres par heure. Une perte de 1 % de son poids en eau implique une baisse de 10 % de ses capacités physiques. Une déshydratation même minime peut provoquer des crampes, des tendinites, la formation de calculs rénaux, une baisse de l'activité intellectuelle, de la fatigue et même, maux de tête, chair de poule, nausées, vertiges.

**La sensation de soif indique déjà une déshydratation importante** (20 % des besoins corporels), **n'attendez pas d'avoir soif pour boire**. De plus, moins nous buvons et moins nous percevons les signes de cette déshydratation.

Sachez aussi que notre estomac ne peut absorber plus de 75 cl de liquide par heure. Buvez donc régulièrement et en petites quantités.

Quelques conseils :

- **Évitez de consommer l'eau du robinet.** Cette eau est traitée physiquement, chimiquement et est très surveillée, mais cela ne l'empêche pas de contenir des substances nocives : nitrates, chlore, chloroforme, aluminium, plomb, cuivre, arsenic, hydrocarbure, pesticide etc. De plus, on y retrouve aussi, en très faible quantité, de nombreuses molécules médicamenteuses telles que l'aspirine, le paracétamol ou encore des anxiolytiques. Enfin, on y constate depuis quelques années une hausse des résidus d'œstrogènes. Toutes ces molécules, même en très faibles quantités, agissent sur l'organisme. Ces œstrogènes par exemple, sont mis en cause dans la baisse de fertilité observée chez l'homme depuis quelques années ou encore dans l'explosion du nombre de cancers de la prostate dans les pays occidentaux.
- **Évitez aussi les sodas, et autres boissons sucrés.** Bannissez totalement les boissons light. Celles-ci contiennent en général de l'aspartame pour remplacer le sucre. L'aspartame est un poison qu'il est absurde de retrouver dans notre alimentation. De plus, contrairement à ce que les intitulés « light » ou « zéro » pourraient nous faire croire, ces boissons, par le biais de l'aspartame, favorisent l'obésité et le diabète.
- **Préférez, si le goût ne vous dérange pas, les eaux riches en minéraux.** Celles-ci sont une source importante de magnésium, calcium ou encore de potassium très bien assimilés par l'organisme.
- **Les thés et autres infusions permettent de varier les plaisirs.** On peut les consommer chauds ou froids, sucrés ou non. De plus ils contiennent de nombreuses molécules bénéfiques, notamment des antioxydants.

## **Un bon sommeil :**

Le sommeil nous apporte beaucoup : il nous aide à mémoriser, probablement à reclasser nos informations, à progresser dans nos pensées etc. C'est surtout pendant le sommeil que l'énergie est disponible pour la croissance des enfants, pour défendre les tissus contre les agents infectieux et pour réparer les cellules endommagées. La qualité du sommeil est essentielle pour un vieillissement harmonieux car c'est le moment privilégié pendant lequel nous pouvons ralentir notre cœur et baisser notre température. Cette "mini hibernation" contribue à nous maintenir jeunes et en bonne santé plus longtemps.

- **Préférez un dîner léger, si possible pris tôt, au profit d'un petit déjeuner plus consistant.** Pour que le sommeil soit vraiment réparateur, il faut répartir judicieusement les prises caloriques. C'est la journée qui nécessite le plus d'énergie. Or nous ne prenons pas le temps de petit-déjeuner et de moins en moins souvent celui de déjeuner. Au contraire nous faisons des dîners de plus en plus copieux. Le problème est qu'une partie de l'excès calorique non dépensé a tendance à se stocker dans le tissu adipeux et qu'une autre partie des calories est obligatoirement dissipée dans les heures qui suivent le repas, ce qui accélère le cœur et élève la température du corps pendant la période où ce devrait être le contraire. Au final, les dîners riches favorisent la prise de poids, accélère le vieillissement et réduisent la récupération nocturne. Préférez donc un dîner léger, si possible pris tôt, au profit d'un petit déjeuner plus consistant. Moins on mange le soir, plus on a faim le matin. Faire l'expérience d'un dîner léger et découvrir la qualité du repos de la nuit qui suit est la meilleure manière de se convaincre.
- **Eviter les grosses prises d'alcool le soir.** Non seulement l'excès d'alcool apporte beaucoup de calories, mais il est vasodilatateur et hypoglycémiant. Si l'on boit trop le sang stagne dans les veines dilatées, ce qui entraîne, entre autre, une diminution de l'afflux de sang dans le cerveau. Cet effet, associé à la baisse du sucre dans le sang, entraîne des pertes de neurones alors que, justement, la nuit est le moment privilégié de la « réparation » neuronale.
- **Assurer une aération capable de renouveler l'air de la chambre pendant**

**la nuit.** Nous dormons en général dans des pièces au volume limité, dans lesquels l'air n'est pas renouvelé. Au fur et à mesure que la nuit avance, la proportion d'oxygène diminue et celle du gaz carbonique augmente or le cerveau est un organe extrêmement avide d'oxygène. Par conséquent, même en hiver, pensez à ménager un minimum d'aération. Essayez de laisser la porte de la chambre ouverte ou entrouvrez une fenêtre si possible. Pour les mêmes raisons, ne laissez pas traîner un problème « d'apnée du sommeil » ou de ronflement par exemple. Allez consulter, des conseils ou des traitements peuvent vous aider à retrouver un sommeil de qualité.

- **Une température de 15 à 17 degrés est en général optimale.**

### **Une activité physique régulière :**

Il est primordial d'avoir une activité physique quotidienne suffisante. Les contractions musculaires résultant de l'activité physique permettent de libérer les petits blocages et autres tensions qui s'installent dans notre corps dans la vie de tous les jours. L'activité physique agit ainsi comme de petites séances d'ostéopathie quotidiennes, rééquilibrant les asymétries de tensions musculaires installées chez la personne ayant passé sa journée devant son bureau par exemple.

De plus, l'activité physique régulière va améliorer la circulation sanguine dans tout le corps, améliorant ainsi l'apport en nutriments des cellules et donc leur bon fonctionnement.

D'un point de vue psychologique, le sport permet de mettre pour un moment le stress de la vie de tous les jours de côté, de se "vider la tête".

**L'idéal serait à la fois d'avoir une activité physique quotidienne minimum et de pratiquer un sport au moins deux fois par semaine.**

Pour ce qui est de l'activité physique quotidienne, quelques habitudes simples sont suffisantes :

- **Marchez le plus possible:** cessez de prendre la voiture pour ne faire que cinq minutes de trajet ou le train pour une seule station. Vous pouvez aussi

choisir de descendre du train une station avant celle de votre travail. Il est vivement conseillé de faire au moins trente minutes de marche rapide par jour. Ceci ne correspond qu'à quinze minutes allé et quinze minutes retour.

- **Privilégiez le vélo pour les moyennes distances:** Si vous devez vous rendre à un endroit un peu loin pour faire le trajet à pieds, faites-le à vélo. Deux ou trois stations de métro se font presque aussi rapidement à vélo qu'en train et vous permettent de respirer un air moins pollué.
- **Préférez les escaliers plutôt que l'ascenseur pour quelques étages.**

Ces petites modifications d'habitudes seront un effort à faire au début, mais se transformeront très vite en reflexes et vous serez bientôt triste de ne pas pouvoir marcher ou prendre le vélo les jours de pluie par exemple. Vous verrez très vite les progrès, ce qui est encourageant. Les trois étages à monter pour rentrer chez vous se feront bientôt quatre marches par quatre alors qu'ils étaient une petite corvée il y a encore trois semaines. Vous aurez meilleur mine et vous serez moins fatigué le soir en rentrant de votre journée.

Pour ce qui est du sport, le plus important me paraît être d'y aller avec plaisir. Si vous vous forcez à chaque fois, vous ne tiendrez pas longtemps et abandonnez vite. Essayez de faire du sport avec un ou une amie par exemple. Lorsque l'un n'est pas trop motivé, l'autre peut donner un peu de courage.

**Choisissez un sport qui vous plaît!**

**Si possible préférez les sports les moins traumatiques et utilisant le corps de façon symétrique:** la natation, le vélo, le kayak ou bien le footing par exemple. En salle, l'elliptique est excellent. En plus d'être la machine permettant la plus forte dépense énergétique à la minute, l'elliptique n'est absolument pas traumatique, ne peut pas être fait d'une mauvaise façon et travaille vraiment l'ensemble du corps de façon complète.



## **Une alimentation équilibrée et la moins toxique possible :**

Le régime hypotoxique complet supprime tous les aliments susceptibles d'entraîner une irritation de la muqueuse intestinale permettant alors à de multiples éléments de passer la barrière protectrice de l'intestin grêle et donc de se retrouver dans la circulation sanguine.

Ce régime supprime aussi les aliments et les facteurs cancérigènes.

Il est utilisé soit comme traitement pour de multiples maladies, soit en préventif dans le but de vivre plus longtemps et surtout en meilleure santé.

Chez les sportifs il améliore légèrement les performances et permet de minimiser les risques de blessures.

Vous n'êtes pas obligé de respecter ce régime à la lettre, mais il faut tout de même essayer de tendre vers le régime le moins toxique possible.

Le régime hypotoxique repose sur cinq points :

### **1- La suppression des produits laitiers d'origine animale et de ses dérivés.**

En effet L'homme n'est pas fait pour consommer le lait d'une autre espèce, d'ailleurs aucun animal sur Terre ne consomme le lait d'une autre espèce. Aucun animal ne consomme non plus de lait maternel à l'âge adulte.

Les enzymes de l'Homme ne sont pas faites pour la consommation de ces produits laitiers. Leur consommation entraîne une irritation de la muqueuse de l'intestin grêle qui ne pourra alors plus assurer son rôle de barrière protectrice.

Des réponses immunitaires ont été observées à l'encontre de certaines molécules contenues dans le lait.

Bien sûr, tous les gens ne sont pas égaux face aux produits laitiers. Le bagage génétique de chacun diffère selon les gens, leur permettant de plus ou moins bien gérer leur consommation de même que pour les céréales.

La consommation de produits laitiers animaliers est très récente, de quelques milliers d'années à quelques dizaines d'années selon les populations.

Les laits seront donc supprimés, ainsi que tous ses dérivés tels que le beurre, le yaourt le fromage, les crèmes glacées etc.

Le lait de soja peut tout à fait les remplacer. Il existe aussi des laits de soja

enrichis en calcium ou encore des laits de soja vanillés pour les enfants, lorsque ceux-ci n'apprécient pas son goût.

## **2- Suppression des céréales à l'exception du riz, du sarrasin et du sésame.**

Celles-ci ont les mêmes conséquences sur l'intestin que les produits laitiers.

Même si la consommation de céréales est bien plus ancienne que celle des produits laitiers, les céréales d'aujourd'hui n'ont plus rien à voir avec celles que consommaient nos ancêtres.

Quelques exemples : le maïs consommé il y a des milliers d'années ne faisait que quelques centimètres de long, les céréales comme le blé par exemple, ont aujourd'hui 21 chromosomes alors que celles consommées par nos ancêtres n'en avaient que 7.

Le riz en revanche est resté pratiquement inchangé. En effet pour une raison qui nous échappe encore lorsque le nombre de ses chromosomes est modifié, un retour à la normal est observé sur la génération suivante.

Le sarrasin et le sésame, eux, n'ont jamais été mis en cause dans l'irritation du grêle et ne semblent pas entraîner de réactions néfastes.

Les pâtes, le pain, les gâteaux et autres produits contenant des céréales seront donc supprimés.

Les farines de riz ou de sarrasin peuvent remplacer la farine de blé.

## **3- Cuire le moins possible les aliments.**

En effet, lorsque l'on cuit un aliment à plus de 110 degrés, des modifications importantes sont observées dans la structure de ses molécules.

Ces modifications peuvent rendre inefficaces certaines enzymes et entraîner les mêmes conséquences que les céréales ou les produits laitiers. De plus, ces modifications moléculaires entraînent l'apparition d'amines génotoxiques et de carbolines. Ces composés, même en faibles quantités, entraînent des modifications sur les gènes : c'est l'un des principaux mécanismes du vieillissement et de la formation de tumeurs.

L'image de l'homme préhistorique faisant cuire sa viande est fausse.

La viande rouge n'est pas cancérigène pour le colon, c'est la viande rouge cuite qui l'est.

Préférez donc les aliments crus, cuits à l'eau ou à la vapeur douce. Il faut absolument proscrire les fritures pouvant atteindre plusieurs centaines de degrés.

Préférez aussi les huiles "première pression à froid", les autres sont extraites à haute température et avec des produits chimiques.

L'huile d'olive devrait être l'huile de référence pour la cuisson : pauvre en acides gras saturés et en oméga 6 que l'on a en excès, dépourvue d'oméga 3 qui ne supportent pas la cuisson, riche en acides gras mono-insaturés, bons pour la santé et stable à la chaleur. Néanmoins il faut éviter de la faire fumer.

Bannissez l'utilisation du micro-ondes. Malgré le fait que nous manquions encore de matière pour bien comprendre les conséquences du micro-ondes sur les aliments, certaines études montrent que la perte de nutriments des aliments micro-ondés peut atteindre 90%. De plus, plusieurs expériences faites sur le rat montrent que lorsque l'animal est nourri exclusivement d'aliments micro-ondés, son organisme est incapable de se défendre contre les cellules cancéreuses. (Trois groupes de rats, l'un est exclusivement nourri d'aliments crus, le deuxième d'aliments cuits et le dernier d'aliments micro-ondés. Les rats de ce dernier groupe refusent de s'alimenter pendant une semaine, puis, poussés par la fin, finissent par manger. Après plusieurs mois de ce traitement, des cellules tumorales sont injectées à tous ces rats. Aucun des rats du premier groupe ne développe de tumeur, 50% des rats du second groupe en développe, 100% des rats exclusivement nourris aux aliments micro-ondés développent des tumeurs.)

#### **4- Terminer les repas sans être complètement plein.**

De nombreuses expériences réalisées chez le singe et le rat ont montré que les animaux nourris chaque jour jusqu'à être pleins avaient une espérance de vie deux fois inférieure à celle des animaux nourris de façon raisonnable.

#### **5- Manger bio.**

Eviter le plus possible les aliments pleins de pesticides, les poulets bourrés d'antibiotiques et autres aliments pleins de produits chimiques.

Quelques petites précisions pour terminer :

- L'arrêt des produits laitiers n'entraînera aucune carence en calcium ou en protéines. Il y en a bien assez dans les légumes et les poissons que vous mangerez.
- Consommer des produits laitiers ne permet pas de lutter contre l'ostéoporose.

Plusieurs théories et études tendraient même à montrer l'effet inverse.

- Les produits contenant de l'aspartame, c'est-à-dire principalement les boissons sans sucre et autre coca zéro ainsi que de plus en plus de produit malheureusement sont à proscrire. L'aspartame est un poison, son utilisation dans l'alimentaire est tout simplement scandaleuse. De plus, contrairement à ce que pourrait faire croire l'appellation "zéro" ou "sans sucre", l'aspartame favorise l'obésité et le diabète entre autre.

- L'alimentation hypotoxique n'entraîne aucune carence.

- Les jours qui suivent le changement d'alimentation peuvent parfois être un peu difficiles. Changements digestifs, acné, sensation de manque, légère perte de poids etc. Tout ceci est normal. Le corps se nettoie, la flore bactérienne change, les déchets accumulés sont éliminés.

- L'idéal est de respecter parfaitement le régime. En effet, respecter ce régime à 90% ne permet pas d'avoir 90% des bénéfices, mais plutôt 50%, ce qui est déjà suffisant si on le fait en préventif ou dans un souci de bien-être, mais peut se révéler insuffisant en traitement.

- Il existe de nombreux livres pour apprendre à cuisiner hypotoxique, cru, sans gluten etc.

Petit récapitulatif de ce que l'on peut manger :

- riz
- sarrasin
- sésame
- lait de soja (sans en abuser)
- viande (le moins cuit possible et plutôt le maigre que le gras)
- charcuterie crue
- fruits frais et châtaignes cuites
- foie gras
- sucre (complet)
- œuf (le moins cuit possible)
- poisson (le moins cuit possible)
- tous les coquillages
- légumes verts (à la vapeur douce ou crus)
- légumes secs

- huiles vierges
- crudités
- chocolat (noir uniquement si possible)
- tous les alcools (sauf la bière qui contient des protéines céréales)

**Notez que, comme par hasard, ceci correspond presque parfaitement au régime alimentaire des Japonais avant « l'américanisation » de leur alimentation**, alors que l'auteur ayant décrit le régime hypotoxique, le docteur JEAN Seignalet ne fait jamais référence à l'alimentation Japonaise, n'a peut-être jamais mis les pieds au Japon et que l'étude des centaines d'Okinawa n'avait, à l'époque, pas encore été publiée.

# Soigner les petits maux par l'alimentation

L'alcool est à consommer avec modération et est interdit aux femmes enceintes.

## Acné

- **Réduisez drastiquement les graisses saturées rigides** (beurre, fromage, charcuteries, viandes grasses, huiles de palme, d'arachide, etc.) au profit des graisses oméga 3 (huile de colza par exemple, fortement conseillée bio et en bouteille de verre, ou des poissons gras) Une trop grande consommation de graisses saturées, qui sont trop rigides et qui bloquent les orifices des glandes sébacées, rend la séborrhée plus redoutable. Voilà pourquoi il faut privilégier les graisses oméga 3, plus flexibles, afin de retrouver une peau et des cheveux moins gras.
- **Intensifiez les apports en antioxydants** (fruits, légumes, thé, etc.) ainsi qu'en vitamines E, vitamine C et en bêta-carotène.
- **Augmentez les apports en magnésium ainsi qu'en citrate de zinc** (le zinc étant très mal absorbé). Les suppléments alimentaires apportant un cocktail de minéraux et de vitamines peuvent être une bonne solution. Choisissez les sans fer (qui annule l'absorption du zinc) ni cuivre et avec le plus possible de magnésium, de zinc et de vitamines E et C.
- Tous ces conseils destinés à réduire la séborrhée, à fluidifier et à combattre l'inflammation doivent être complétés par un traitement externe de nettoyage de peau. **Lavez le visage à l'eau froide simple, à l'aide d'un gant de toilette ou avec un savon hypoallergénique doux.** Dire à un adolescent de ne pas "presser" ses boutons n'a que peu d'effet. L'opération doit au

moins être faite avec les doigts et les ongles propres et les boutons doivent être désinfectés à l'aide d'un désinfectant non agressif et non desséchant (pas d'alcool, pas d'eau oxygénée, plutôt de l'Hexomédine transcutanée). Evitez les fortes expositions au soleil (immunodéprimant et entraînant un rebond). N'hésitez pas à aller consulter un dermatologue pour prendre son avis.

## **Aphtes**

- **Evitez les aliments déclencheurs** (le plus souvent les noix)
- **Optimisez les apports nutritionnels qui soutiennent les défenses immunitaires** : complexe généraliste contenant du citrate de zinc (mais sans fer ni cuivre), complexe antioxydant et vitamine D.
- **Augmentez les apports en nutriments anti-inflammatoires** : oméga 3 (huile de colza, de lin ou de cameline et poissons gras), oignon, thé vert.
- **Augmentez les apports en antioxydants et magnésium.**

## **Arrêt du tabac**

Fumer une cigarette soulage l'anxiété, améliore l'attention, la concentration et la mémorisation tout en ayant un effet antidépresseur et contribue à réduire la prise de poids. En revanche, fumer entraîne aussi des lésions de la bouche et des voies respiratoires qui peuvent finir par une dégradation inflammatoire des gencives, des déchaussements dentaires, de la bronchite chronique, de l'emphysème, insuffisance respiratoire et bien sûr, des cancers de la bouche, de la gorge et des poumons. La cigarette augmente aussi les risques de nombreux autres cancers, de quasiment toutes les pathologies cardio-vasculaires,

d'infertilité masculine, de fausse couche, de ménopause précoce et d'ostéoporose. De plus, fumer accélère fortement le vieillissement de la peau et de l'ensemble des organes.

Malgré tous ces inconvénients et le fait que le tabac tue pratiquement 5 millions de gens par an (plus que toutes les guerres et tous les accidents de la route), il est difficile d'arrêter. Ceci s'explique entre autre par le fait que ses avantages sont évidents tout de suite alors que la plupart des inconvénients n'apparaissent que bien plus tard. De plus, ses effets psychotropes et l'addiction qu'il provoque court-circuitent les capacités rationnelles de décision.

- **Consommez des glucides lents matin, midi et soir** (ils doivent dominer sur les protéines le soir). Il est illusoire de lutter efficacement contre le tabac si l'on ne reconnaît pas ses effets positifs et si l'on n'essaie pas de les obtenir par d'autres moyens. Le tabac déstresse et réduit les tensions intérieures par un effet psychotrope sur la sérotonine. Pour soulager cette suppression intérieure, il est possible d'utiliser le sucré, l'excès de calories, l'alcool, ou la colère afin de booster la sérotonine dans le cerveau, mais les conséquences ne sont pas souhaitables. Les glucides complexes peuvent eux aussi remonter la sérotonine.
- **Faites du sport** (en particulier de la natation), **allez-vous faire masser, faites des activités artistiques**. Le but étant là encore, de remonter la sérotonine. (cf. chapitre : stress et anxiété) Le sport permettra aussi d'éviter la prise de poids.
- **Consommez tout au long de la journée une eau riche en magnésium**, (Hépar, Contrex, Talians etc.) en particulier quand l'envie de fumer vous prend. Le magnésium participera lui aussi à l'effet sérotoninergique. De plus, vous pourrez remplacer le geste de la cigarette par celui de prendre une gorgée d'eau.
- **Privilégiez le thé** (notamment les thés vert et oolong), préparez avec de l'eau minéralisée, car il est stimulant, antioxydant et inhibiteur de l'absorption du fer (surmobilisé dans les bronches par la fumée)
- **Consommez un maximum de fruits et légumes sous toutes leurs formes**. La banane pas trop mûre est particulièrement intéressante parce



que riche en glucides lents et en vitamine B6 (nécessaire à la synthèse de la sérotonine). Consommez aussi des crucifères comme source de nutriments détoxifiants, des baies et fruits exotiques comme source d'antioxydants.

- **Tenez-vous éloigné de toute fumée de cigarette pendant au moins 5 jours.** L'envie physique de fumer n'est vraiment présente que tant que la nicotine est présente dans votre organisme. Au bout de quelques jours le corps est nettoyé et l'envie de fumer se fait bien moins forte. Evitez donc d'être fumeur passif, de respirer la fumée des autres dans un izakaya, un bar, ou lors des pauses cigarette de vos collègues.

## **Constipation**

- **Augmentez votre consommation de fibres :** fruits, légumes, oléagineux. (les plus fibreux : poireaux, artichauts, salsifis, amandes avec la peau)
- **Veillez à suffisamment vous hydrater.** (au moins 1,5 litres d'eau minéralisée par jour et bien plus si vous faites du sport ou s'il fait très chaud) Une déshydratation même minime peut provoquer de la constipation.
- **En cas de stress, augmentez fortement vos apports en magnésium.**
- Les laxatifs ne devraient être utilisés que lorsque l'on ne peut pas faire autrement et de manière ponctuelle car ils entraînent des irritations et perturbent l'absorption des nutriments. (n'utilisez pas non plus ni le pain au son ni aucun produit enrichi en son car ces fibres sont irritantes et inhibent l'absorption des minéraux) De plus, l'utilisation de laxatifs de manière prolongée finira par entraîner l'effet inverse de celui recherché et va augmenter la constipation.
- Si la constipation ne passe pas, allez consulter un médecin.

## **Croissance osseuse des enfants et des adolescents**

Lorsque l'on parle de croissance, tout le monde pense au calcium, élément indispensable à la croissance osseuse mais il n'est pas le seul à être indispensable. Le calcium n'est que l'un des maillons de la chaîne et les sources connues de calcium tel que le lait ne sont pas les plus indiquées.

La croissance osseuse, pour bien se dérouler, requière que tous les nutriments nécessaires à la production des ostéoblastes soient présents en quantité suffisante.

- **Veillez à un apport suffisant en calcium.** Les enquêtes alimentaires montrent que les apports en calcium sont insuffisants notamment chez les adolescentes. En France, plus de 90% d'entre elles ne trouvent pas dans leur alimentation les quantités de calcium nécessaires pour aboutir à la fin de leur croissance à un capital osseux optimal. Après la croissance, la tendance est à une très lente perte qui va s'accélérer après la ménopause. Si elles perdent à partir d'une quantité plus faible au départ, elles présenteront sûrement plus de risques d'ostéoporose.
- **Optimisez les apports en vitamine D.** Celle-ci sert à l'absorption du calcium par le tube digestif. Il ne suffit pas de consommer beaucoup de calcium, encore faut-il que le corps puisse l'absorber et l'utiliser.
- **Ne pas trop consommer de phosphore.** Dans le tube digestif, le calcium en présence de phosphore se précipite prématurément, ce qui le rend insoluble et inhabsorbable. Un bon rapport entre calcium et phosphore serait deux fois plus de calcium que de phosphore, or le lait apporte autant des deux. Il est en réalité l'une des causes de l'excès de phosphore que nous recevons. Les sodas industriels, qui sont additionnés d'acide phosphorique, sont aussi une source indésirable de phosphore.
- **Veillez à un apport suffisant en magnésium.** Celui-ci joue dans les tissus non osseux un rôle de régulateur de l'entrée du calcium dans les cellules ce qui permet d'éviter que le calcium au lieu d'aller dans les os, n'aille ailleurs. Il est ainsi capable d'empêcher le dépôt de cristaux de calcium dans les reins ou les articulations par exemple. Des expériences montrent mêmes que

donner du magnésium sans calcium à des personnes atteintes d'ostéoporose augmente la densité osseuse et réduit le risque de fracture. (par leur excès de phosphore et de graisses saturées, les produits laitiers ont un effet globalement négatif sur l'absorption du magnésium.)

- **Veillez à un apport suffisant en zinc.** Il permet aux cellules responsables de la construction osseuse (les ostéoblastes) de se multiplier, mais aussi de fabriquer des protéines comme le collagène, qui constitue les fibres de la trame osseuse.
- **Quelques autres vitamines et minéraux : vitamine C, B6, K et silicium.** La fabrication du collagène nécessite aussi de la vitamine C. Pour que les brins de collagène soient accrochés les uns les autres et forment une grille, il faut qu'intervienne aussi la vitamine B6. Pour que le calcium puisse s'accrocher aux protéines de la trame, la vitamine K doit aussi intervenir. Enfin, la solidité de la trame conjonctive dépend de la richesse de l'alimentation en silicium, présent surtout dans les céréales complètes.
- **Une activité physique régulière.** Ce sont les pressions qu'exercent les muscles sur l'os qui, en stimulant la circulation sanguine, sont les principaux régulateurs de la nutrition du squelette. Pas de mouvement, pas d'approvisionnement.

## **Désir et plaisir sexuels**

- Ils peuvent être aiguisés par des aliments et des nutriments vasodilatateurs, parmi lesquels :
  - **L'alcool, mais à faible dose,** car il a vite un effet négatif. La qualité de l'alcool joue aussi un rôle. Préférez le champagne au vin et le vin aux apéritifs et autres digestifs. (Essayez de boire autant de liquides non alcoolisés que de liquides alcoolisés)
  - **Les épices.** Si vous avez du mal à supporter les épices fortes et irritantes comme le poivre, le chili, la harissa, le wasabi etc. qui peuvent déclencher diarrhées, brûlures d'estomac ou hémorroïdes, préférez la moutarde, le

gingembre ou le curry.

- **L'acide nicotinique, ou vitamine B3.** On en trouve en quantité intéressante dans le foie, le poivron, le poulet, le thon, la dinde ou le saumon par exemple.
  
- **Le chocolat**, lorsqu'il est de grande qualité et à fort pourcentage en cacao est probablement un des meilleurs aphrodisiaques, car il cumule à la fois un effet antidépresseur positif sur la libido, un effet énergisant et un fort pouvoir sensoriel.
  
- **Tout ce qui permet de stimuler les sens** : les plats goûteux aux saveurs contrastés, les massages, la piscine, les milieux naturels, l'imagination etc.
  
- Les éléments riches en zinc n'ont en fait aucune action aphrodisiaque à court terme. Certes, les huîtres sont riches en zinc, mais leur effet est plus probablement lié à leur forte puissance sensorielle.

## **Diarrhée**

- **Diminuez votre consommation de fruits, légumes et autres aliments fibreux.** (les plus fibreux : poireaux, artichauts, salsifis, amandes avec la peau)
  
- **Essayez de consommer du riz**, éventuellement de la purée de pomme de terre crue sans la peau. Vous pouvez dans certains cas acheter de la pectine de pomme de terre et l'ajouter dans les plats pour épaissir le bol alimentaire.
  
- **N'hésitez pas à consommer de la goyave** qui contient des agents anti-diarrhéiques. **Vous pouvez aussi boire un peu de cola** qui a tendance à constiper, notamment lorsque vous êtes malade et que vous n'arrivez pas à manger. Le cola aura l'avantage de vous apporter un peu de sucre (pas de coca zéro ni de cola light, bourrés d'aspartame).
  
- La diarrhée, tout comme les vomissements, entraîne une forte

déshydratation, n'hésitez donc pas a **bien vous hydrater**.

- Si la diarrhée perdure, n'hésitez pas à consulter un médecin.

## **Excès d'alcool**

### ➤ Pendant l'excès :

- **Boire un verre d'eau pour chaque verre d'alcool consommé.** L'alcool a beau être sous forme liquide, celui-ci déshydrate fortement l'organisme (voilà entre autre pourquoi on peut avoir la bouche sèche en fin de soirée). Plus vous boirez d'eau pendant votre soirée, moins vous aurez mal au crâne le lendemain.
- **Arrêtez de boire avant d'être complètement saoul.** Le pique d'alcool arrive environ une heure après l'absorption de celui-ci. Par conséquent, il faut bien comprendre que lorsque vous vous arrêtez de boire, votre taux d'alcool dans le sang continuera encore monter pendant une heure environ. Il faudra donc ajouter aux effets que vous ressentez au moment de l'arrêt de la consommation, tout ce que vous avez bu dans l'heure qui vient de s'écouler.
- **Ne buvez pas le ventre vide.** Que vous soyez à jeun ou non, l'alcool mettra autant de temps à être éliminé par l'organisme (au moins 7 heures). Ce qui change, c'est la vitesse à laquelle arrive le pique d'alcool dans le sang (une grosse demi-heure à jeun pour environ 90 minutes le ventre plein) et surtout la hauteur de ce pique d'alcool. Le ventre plein, le pique d'alcool (taux d'alcool dans le sang) est presque deux fois plus faible qu'à jeun, les effets sont donc eux aussi divisés par deux.

### ➤ Le lendemain :

- **Hydratez-vous.** Le mal de crâne de la gueule de bois est dû à la forte

déshydratation qu'entraîne la consommation excessive d'alcool. Gardez une bouteille d'eau près de votre lit au cas où vous vous réveilleriez pendant la nuit et gardez-en une constamment avec vous toute la journée. Même une fois le mal de crâne passé, continuez à boire.

- **Mangez.** Même si vous n'avez pas faim, mangez quelque chose, trouvez ce qui vous donnerais le plus envie. Préférez des aliments sources de protéines et faciles à digérer (jambon, blanc de poulet, banane, etc.)
- **Buvez une miso-soupe.** En plus de participer à votre réhydratation, la miso-soupe permet de « rééquilibrer » le système digestif et diminue l'état nauséeux.
- **Buvez de l'eau citronnée.** L'essence et l'acide citrique du citron ont pour effet d'activer l'élimination des toxines, de purifier le système digestif et de lutter contre les vomissements. Lavez deux citrons (de préférence bios), coupez-les en morceaux avec la peau et faites les bouillir dix minutes à feu doux dans l'eau. Buvez-en un grand verre, tiède si vous venez de préparer cette boisson, sinon vous pouvez aussi la préparer à l'avance. En revanche, si vous avez l'estomac qui vous brûle, consommer un aliment acide comme le citron pourrait, peut-être, augmenter un peu les brûlures.
- **Evitez de fumer.** L'effet vasoconstricteur de la cigarette ne pourra qu'augmenter les maux de tête.

## Fatigue

- **Augmentez vos apports en magnésium.** La fatigue est étroitement liée à la quantité de magnésium présent dans l'organisme. Le problème est que les apports en magnésium sont très rarement suffisants et qu'en plus, le stress va augmenter l'élimination du magnésium dans l'organisme. Voilà pourquoi l'on se sent plus fatigué en période de stress intense.
- **Augmentez vos apports en vitamines C et B1.** Les déficits en vitamines C

et B1 sont aussi parmi les causes les plus fréquentes de fatigue. Comme le magnésium, ces vitamines sont nécessaires à la transformation des sucres en énergie et à la mobilisation pour l'organisme de cette de cette énergie.

- **Veillez à ne pas manquer de fer.** Le déficit en fer entraîne une fatigue physique et psychologique importante, mais est beaucoup plus rare dans la population. Contrairement au magnésium et aux vitamines C et B1, l'excès de fer n'est pas souhaitable et il est préférable de ne pas trop en apporter à l'organisme sans un réel manque mesuré par examen sanguin. Le déficit en fer se retrouve généralement chez les petits enfants en forte poussée de croissance, les femmes enceintes, les femmes ayant des règles abondantes ou les végétariens.

Voici quelques aliments riches en magnésium :

- certaines eaux minérales (Hépar, Contrex, Talians, Badoit ou San pellegrino...)
- soja
- bigorneau cuit
- noix de cajou, amandes, pistache, noix et noisettes
- sarrasin
- haricot blanc
- riz complet
- tofu
- lentille
- poisson et crevette

Quelques aliments riches en vitamine B1 :

- porc cuit
- farine de soja
- poulet
- foie
- lentilles

Quelques aliments riches en vitamine C :

- fruits, surtout exotiques (acérola, goyave, kiwi, cassis, fraise, cerise, papaye, mangue, agrumes)
- certains légumes (chou vert, persil, chou de Bruxelles, brocoli, épinard,

chou-fleur, cresson, poivron oignon, radis)

A titre informatif, voici quelques aliments riches en fer :

- pigeon
- foie
- pois chiche
- lentille
- boudin noir
- huître
- farine de soja
- viande de bœuf

Quelques conseils :

- consommez ces fruits et légumes les plus frais possible
- si vous préférez prendre des comprimés de vitamine, évitez les comprimés effervescents
- préférez le thé au café qui réduit l'absorption des vitamines B et augmente l'élimination du magnésium (le mieux étant le thé vert)
- Évitez les excès d'alcool qui augmentent aussi l'excrétion urinaire du magnésium et la surutilisation des vitamines B
- minimisez l'exposition aux polluants tels que le tabac et les parties noircies des aliments cuits
- aérez suffisamment les lieux de vie
- préférez les aliments bios et l'eau en bouteille plutôt que celle du robinet

## **Hypertension**

- **Augmentez fortement vos apports en magnésium.** Le stress et le manque de magnésium sont responsable d'une forme particulière d'hypertension, appelée hypertension labile, mais ils sont presque toujours un cofacteur des autres formes d'hypertension.
- **Augmentez vos apports en antioxydants.** (vitamine E naturelle, oméga 3, etc.)



- **Réduisez votre consommation de sel.** Supprimez la salière à table, supprimez les conserves et les nombreux produits tout faits, consommez du pain ou des légumes à teneur réduite en sel.
- **Consommez du thé vert.** Celui-ci participe à l'assouplissement des parois des vaisseaux sanguins, ce qui aide à faire baisser la tension artérielle.

## **Infections bactériennes : gastro-entérite, cystite, certaines angines**

- **Veillez à respirer un air renouvelé et non pollué.** (arrêt du tabac)
- **Préférez les sucres lents aux sucres rapides.**
- **Augmentez les apports en magnésium.**
- **Augmentez les apports en vitamine B.**
- **Préférez les sources d'oméga 3** aux sources d'acides gras saturés et aux sources d'acides gras oméga 6. Le nerf de la guerre, c'est l'énergie. La stabilité du taux de sucre circulant dans le sang, une quantité suffisante d'acides gras oméga 3, de magnésium et de vitamines B, ainsi qu'une bonne respiration sont donc les conditions de base requises pour de bonnes défenses anti-infectieuses.
- Les sucres simples se collent aux protéines et les bloquent ce qui réduit l'efficacité des défenses anti-infectieuses. Le fait de prendre une confiserie hors des repas, de boire du soda ou de manger de la confiture par exemple, entraîne une dépression d'énergie et des défenses immunitaires dans les heures qui suivent. **Remplacez donc les sucres simples** (sucre, confiseries, confiture, miel, produits industriels etc.) **par des fruits et des glucides complexes** (tubercules, légumes secs, riz complet, crêpes, gaufres, biscuits à teneur réduite en sucre). Remplacez aussi les sodas par de l'eau minérale ou du thé.

- **Optimisez vos apports en antioxydants.** (thé vert, vin rouge, fruits, crudités, légumes verts)
- **Consommez de l'ail,** c'est un antibiotique naturel. L'ail contient de nombreux principes antibactériens.
- **Consommez de l'oignon.** Celui-ci a une action anti-inflammatoire (de même que le thé vert) et un pouvoir bactéricide.
- **Après une gastro-entérite ou un traitement antibiotique, il est intéressant de consommer quelques aliments lactés fermentés au bifidus ou au lactobacillus** (en France la législation n'autorise pas les produits fermentés au bifidus à porter le nom de yaourt). Ceux-ci apportent des probiotiques qui aident le corps à reformer la flore intestinale.

### **Infection virale : rhume, grippe, sortie d'herpès etc.**

- **Dès les premiers signes, prendre de la vitamine C.** L'idéal étant 125mg toutes les deux heures.
- **Veillez à respirer un air renouvelé et non pollué.** (arrêt du tabac)
- **Préférez les sucres lents aux sucres rapides.**
- **Augmentez les apports en magnésium.**
- **Augmentez les apports en vitamine B.**
- **Préférez les sources d'oméga 3** aux sources d'acides gras saturés et aux sources d'acides gras oméga 6. Le nerf de la guerre, c'est l'énergie. La stabilité du taux de sucre circulant dans le sang, une quantité suffisante d'acides gras oméga 3, de magnésium et de vitamines B, ainsi qu'une bonne respiration sont donc les conditions de base requises pour de bonnes défenses anti-infectieuses.
- Les sucres simples se collent aux protéines et les bloquent ce qui réduit

l'efficacité des défenses anti-infectieuses. Le fait de prendre une confiserie hors des repas, de boire du soda ou de manger de la confiture par exemple, entraîne une dépression d'énergie et des défenses immunitaires dans les heures qui suivent. **Remplacez donc les sucres simples** (sucre, confiseries, confiture, miel, produits industriels etc.) **par des fruits et des glucides complexes** (tubercules, légumes secs, riz complet, crêpes, gaufres, biscuits à teneur réduite en sucre). Remplacez aussi les sodas par de l'eau minérale ou du thé.

- **Optimisez vos apports en antioxydants.** (thé vert, vin rouge, fruits, crudités, légumes verts)
- **Consommez de l'ail.** Celui-ci possède des propriétés anti-infectieuses, notamment par la présence de principes antiviraux.
- **Consommez de l'oignon et du thé vert.** Ceux-ci ont une action anti-inflammatoire.

## **Infertilité féminine**

- **Augmentez vos apports en magnésium.** La cause la plus fréquente d'infertilité féminine est le manque de magnésium, qui associe à un manque d'énergie une perturbation neuro-hormonale complexe. Lorsque la femme atteint un certain degré de fatigue et/ou de stress (la première cause de fatigue est le stress), ses cycles menstruels sont stoppés. Des degrés moins intenses de stress, de fatigue et de manque de magnésium qui ne se traduisent pas par un arrêt des règles provoquent des perturbations suffisantes pour entraver la reproduction.
- **Réduisez votre exposition aux polluants.** (aérez suffisamment les pièces, lutez contre le tabagisme passif, évitez les peintures, les solvants, les colles, les hydrocarbures, les produits de nettoyage, les déodorants, préférez l'eau en bouteille plutôt que l'eau du robinet, ne consommez pas le noirci des viandes etc.)

- **Arrêt du tabac.**
- **Augmentez vos apports en antioxydants** (les déficits en antioxydants sont l'une des causes les plus fréquentes d'infertilité), vitamines et minéraux.
- **Préférez les glucides complexes aux sucres simples et les acides gras oméga 3 aux graisses saturées et oméga 6.** (le but de ce quatrième et de ce cinquième point étant d'apporter les éléments qui soutiennent l'énergie contribuant à donner aux fonctions sexuelles et reproductrices une fondation solide)
- **Combattez la fatigue** (cf. chapitre : fatigue) **et minimisez l'impact du stress** en apprenant à le gérer ou en vous faisant aider par un psychologue par exemple.

## **Infertilité masculine**

- **Arrêt du tabac.** La première cause d'infertilité chez l'homme est le tabac. Les radicaux libres de la fumée de cigarette irradiant les testicules entraînant des altérations de l'ADN des spermatozoïdes. Le fait qu'un homme soit fumeur est aussi la première cause de fausse couche, une cause majeure de malformation, augmente de 50% le risque de cancer de ses enfants et altère de manière définitive le patrimoine génétique qu'il leur transmet. Le cannabis aussi est à arrêter. Le principe actif du cannabis (THC) entrave la motilité des spermatozoïdes et altère leur capacité à pénétrer dans l'ovule. Pour le tabac comme pour le cannabis, prévoyez au moins deux mois et demi d'arrêt avant la conception de l'enfant. (la durée de fabrication d'un spermatozoïde est d'environ 75 jours)
- **Augmentez vos apports en zinc.** La multiplication des spermatozoïdes, comme toute opération tournant autour des gènes, requièrent du zinc. Le déficit en zinc est une autre cause importante d'infertilité chez l'homme et la correction de ce déficit restaure la fertilité dans la majeure partie des cas (à condition bien sûr d'avoir éliminé les causes organiques d'infertilité).

- **Réduisez votre exposition aux polluants.** (aérez suffisamment les pièces, lutez contre le tabagisme passif, évitez les peintures, les solvants, les colles, les hydrocarbures, les produits de nettoyage, les déodorants, préférez l'eau en bouteille plutôt que l'eau du robinet, ne consommez pas le noirci des viandes etc.)
- **Augmentez vos apports en antioxydants, magnésium et vitamines B.**
- **Préférez les glucides complexes aux sucres simples et les acides gras oméga 3 aux graisses saturées et oméga 6.** (le but de ce quatrième et de ce cinquième point étant d'apporter les éléments qui soutiennent l'énergie contribuant à donner aux fonctions sexuelles et reproductrices une fondation solide)

## Mémoire

- Veillez à stabiliser le taux de glucose dans le sang, pour cela **préférez les glucides lents** (riz, pain au levain, pâtes, légumes secs, etc.) **et associez-leur des protéines et des fibres.** Remplacez donc les redoutables petits déjeuners ou goûters du style tartine de pain blanc + confiture + soda par des fruits, yaourts, pain aux céréales ou semi-complet, chocolat, barre de céréales etc.
- **Luttez contre la fatigue en optimisant vos apports en magnésium, vitamine B1 et C.** La fatigue va perturber la mémoire et la capacité de concentration. (cf. chapitre : fatigue)
- **Augmentez vos apports en vitamines B, en particulier en période d'examen.** La fabrication de la presque totalité des neurotransmetteurs requiert des vitamines B6, B9 et B12. Les déficits en vitamines B sont très courants dans la population (80% des personnes ne reçoivent pas l'apport recommandé pour éviter les déficits) et d'autant plus chez les jeunes.
- **Privilégiez les graisses mono-insaturées** (huile d'olive et de colza, avocat,

amandes) **et les oméga 3 aux dépens des graisses saturées** (beurre, fromage, viandes grasses, charcuteries). Tout ce qui protège la circulation sanguine est essentiel au bon fonctionnement et au maintien des capacités cérébrales.

- **Optimisez vos apports en antioxydants.**
- **En période de révision et d'examen notamment, pratiquez quotidiennement des séances de respiration et veillez à ce que l'atmosphère respirée soit la moins polluée (réduction ou arrêt du tabac) et la mieux renouvelée possible.**
- **En période de révision et d'examen, faites des pauses.** Comme un muscle, le cerveau ne peut pas travailler tout le temps au maximum. Faire des pauses et faire du sport permettent au cerveau de se reposer et d'être plus performant lorsqu'on l'utilise. Ce n'est pas du temps perdu, bien au contraire !
- **Veillez à avoir un sommeil de qualité.** Le sommeil nous aide à mémoriser et à reclasser les informations. (cf. chapitre : bon sommeil)

## Ménopause

La ménopause apparaît autour de la cinquantaine et signe la fin de la période féconde de la femme. Les derniers ovules restant dans les ovaires sont « suicidés » et les taux d'hormones sexuelles chutent, entraînant de nombreuses conséquences : une partie de la graisse stockée dans les cuisses, les hanches et les fesses passent au-dessus de la ceinture, les seins se réduisent, la muqueuse vaginale s'assèche, la libido, qui n'est plus stimulée par les œstrogènes, baisse, la déperdition osseuse au niveau des vertèbres s'accélère, etc.

Aujourd'hui, on compense cet effondrement hormonal par un traitement cyclique substitutif, le TSH. Malheureusement, ce traitement se révèle moins efficace que prévu sur de nombreux paramètres et contribue à l'augmentation des cancers

du sein. En France, en 2003, 30% des femmes sous ce traitement classique l'avaient déjà abandonné. De plus, il est intéressant de noter que dans certaines populations, les femmes ne souffrent pas ou très peu de problèmes liés à la ménopause tels que l'ostéoporose par exemple. C'est le cas des japonaises, jusqu'à il y a encore quelques dizaines d'années, quand elles consommaient beaucoup de thé vert, et soja et aucun produit laitier. Aujourd'hui, la recherche nous a permis de mieux comprendre pourquoi.

Les phytoestrogènes : On les trouve en particulier dans le soja et le thé vert. D'une part, ces hormones d'origine alimentaire agissent comme les hormones de notre métabolisme. Ceci explique qu'elles puissent contrôler dans la plupart des cas les bouffées de chaleur, relancer la lubrification vaginale et à plus long terme avoir un effet positif sur la minéralisation osseuse. D'une autre part, elles agissent en entrant en compétition avec les hormones classiques, ce qui explique qu'au lieu d'augmenter les risques de cancer du sein, elles les diminuent. En revanche, les études montrent que pour obtenir un effet significatif dans la prévention du cancer du sein, elles doivent être prises bien avant la ménopause, le plus tôt possible à partir de la puberté, justement pendant la période d'imprégnation hormonale. Ceci explique en partie les taux considérablement inférieurs de cancers du sein chez les femmes asiatiques.

- **Consommez des produits à base de soja**, au moins une fois par jour.
- **Enrichissez votre alimentation en légumes secs et en céréales complètes.**
- **Préférez le thé vert au café** (qui contient des phytoestrogènes)
- **Consommez des aliments riches en antioxydants** (fruits, légumes, thé, vin rouge à dose modérée).
- **Augmentez vos apports en acides gras oméga 3** en cas de bouffées de chaleur ou de sécheresse vaginale (en plus des phytoestrogènes).

-Pour lutter contre l'ostéoporose : N'allez pas chercher, comme vous le dit la publicité, vos apports en calcium dans les produits laitiers d'origine animale. La

consommation de produits laitier ne lutte pas contre l'ostéoporose et tendrait même plutôt à la favoriser. **Augmentez vos apports en calcium, vitamine D, magnésium et zinc et veillez à avoir une activité physique régulière.** (cf. chapitre : croissance osseuse des enfants et des adolescents)

-Pour retarder l'âge de la ménopause : **arrêt du tabac**. Fumer est la première cause de ménopause précoce.

-Pour lutter contre l'accélération du vieillissement : **réduisez vos apports en fer** si les règles ont disparu (viande rouge, foie). L'arrêt des cycles menstruels fait cesser les pertes de fer liées aux règles, accélérant la vitesse du vieillissement (le fer est un puissant pro-oxydant).

### **Problèmes veineux (jambes lourdes, varices, phlébites, hémoroïdes, etc.)**

- **Evitez les excès d'alcool et d'épices irritantes** (poivre, moutarde, paprika, harissa, chili) qui dilatent les veines, favorisent les poussées d'hémorroïdes et la stagnation du sang veineux dans les jambes. Préférez le gingembre, le curcuma, le persil, le basilic, la coriandre, l'oignon et surtout l'ail qui fluidifie le sang). Evitez aussi les excès de café.
- **Consommez des aliments riches en flavonoïdes et en vitamine C**, ceux-ci sont des protecteurs des vaisseaux. Consommez ainsi chaque jour des fruits frais (privilegiez les baies, les myrtilles, les cassis, les kiwis, les papayes, les goyaves), une crudité, une salade verte, un légume vert et deux ou trois tasses de thé (vert si possible).
- **Augmentez vos apports en oméga 3**, très puissants réducteurs des risques de phlébite et d'embolie. Pour cela, assaisonnez avec de l'huile de colza, de lin ou de cameline et consommez au moins trois poissons gras par semaine (sardine, hareng, maquereau, truites de mer, saumon, anguille, turbot, dorade etc.).



- **Consommez des aliments riches en silicium**, qui participe au renforcement des tissus conjonctifs ce qui permet, entre autre, un meilleur maintien des vaisseaux. (céréales complètes, légumes verts, légumes secs)
- **Ayez une activité physique régulière faisant travailler les jambes.** Marche, natation, musculation des jambes et des cuisses. Essayez aussi de terminer une journée de travail dans une position statique, ou un long voyage par un peu de marche.
- **Vous pouvez aussi porter des bas de contention**, mais choisissez les à tension dégressive vers le haut pour ne pas qu'ils serrent la taille et gênent le passage du sang.
- **Évitez la chaleur au niveau des jambes**, qui dilate les veines et réduit la capacité de remonté du sang (chauffage par le sol, sauna, bains trop chauds, kotatsu, etc.). Terminez le bain ou la douche par un jet froid sur les jambes. Évitez aussi les vêtements serrés à la taille.
- **En cas d'œdème, ou de rétention d'eau, évitez les excès de sel et optimisez vos apports en magnésium.**

### **Stress et anxiété**

- **Magnésium, magnésium, magnésium.** Le nutriment fondamental pour mieux gérer le stress et l'anxiété est sans conteste le magnésium. La première raison est que le stress entraîne une perte urinaire de ce minéral qui n'est déjà pas apporté suffisamment pas l'alimentation chez plus de 75% des gens. Le magnésium intervenant à tous les stades de la production d'énergie, son manque est aussi la première cause de fatigue. Plus une personne est fatiguée, plus elle est vulnérable au stress et à l'anxiété. Une boucle vicieuse peut s'installer. La seconde raison du rôle central du magnésium dans l'adaptation au stress est sa capacité à contrôler les quantités de calcium qui passent à l'intérieur des cellules et qui sont responsables de la réaction au stress. C'est cette entrée de calcium qui

permet au muscle de se contracter, au tube digestif de se mobiliser ou aux vaisseaux de se resserrer. Le magnésium en diminuant les flux de calcium qui envahissent les cellules stimulées par la noradrénaline, réduit les symptômes psychosomatiques du stress (tensions musculaires, troubles digestifs etc.). En période de stress intense, n'hésitez pas prendre du magnésium en compléments, l'alimentation pouvant ne pas suffire à compenser les pertes. (500 à 1000 mg par jour)

- **Augmentez vos apports en antioxydants.** Fournir plus de magnésium à l'organisme est une chose mais encore faut-il que celui-ci soit conservé dans nos cellules. Les antioxydants permettent de protéger et de réparer les membranes cellulaires face aux dommages qu'entraîne l'augmentation des déchets oxydatifs liés au stress. Ainsi le magnésium a moins tendance à ressortir des cellules et à fuir dans les urines. (La taurine a le même effet magnésio-rétenteur et est même encore plus efficace.)
- **Consommez au moins deux fois par jour, dont une fois obligatoirement au dîner des glucides complexes :** céréales, pain au levain, riz, pâtes, sarrasin, pommes de terre etc. L'anxiété correspond à un niveau de mise en alarme excessif d'une partie du cerveau par rapport aux besoins réels. Or la noradrénaline, l'intensificateur de la vigilance et l'accélérateur des pulsions fondamentales est modulée par deux freins : le GABA et la sérotonine. Pour synthétiser la sérotonine nous avons besoin d'un acide aminé apporté par les glucides complexes (tryptophane). Plus nous en apportons à l'organisme, plus celui-ci produit de sérotonine. Dans le cas contraire, une dépendance vis-à-vis du sucré peut s'installer.
- **Enrichissez vos apports alimentaires en vitamines B.** Vous pouvez même faire une petite cure d'un mois d'un complexe dosé en vitamines B. La sérotonine, pour être produite, a besoin de plusieurs vitamines (B6, B9, B12).
- **Veillez à des apports réguliers et suffisants en oméga 3.** Ceux-ci n'ont pas d'effet immédiat sur le stress mais aident puissamment l'organisme à mieux lutter contre ces effets néfastes.
- **Prenez un complexe minéro-vitaminique généraliste** (cocktail de vitamines et de minéraux sans fer ni cuivre) afin de couvrir la surutilisation par le stress et l'anxiété des autres micronutriments.

- **Gérez votre stress.** Une meilleure gestion de son stress permet de réduire la surutilisation du magnésium par l'organisme. Plusieurs techniques existent :
  - Exercices de respiration (relaxation, sophrologie, méditation) ;
  - Le sport, en particulier la natation de par le contact avec l'eau ;
  - Les massages ;
  - Les activités manuelles (bricolage, broderie, couture etc.) et l'expression artistique (danse, musique, peinture etc.) ;
  - Aller consulter un psychologue. Contrairement à ce que beaucoup de gens croient, aller chez le psychologue ne signifie pas souffrir d'une maladie mentale, au contraire. Le psychologue est un peu l'ostéopathe de la psyché. Il peut vous aider à trouver la cause de votre problème et ainsi vous permettre de vous en débarrasser.
  
- **Le chocolat noir sans en abuser** car il est très calorique. Celui-ci procure du plaisir et est doté d'effets antidépresseurs. Choisissez le noir, préférez les chocolats de qualité ou artisanaux, évitez les chocolats au lait et ne le consommez pas non plus avec du lait.

# Quelques nutriments

## Acides gras oméga 3

Tous les effets bénéfiques des acides gras oméga 3 seraient trop long à énumérer tant ils sont nombreux. Ce sont les acides gras les plus faciles à brûler, ils donnent donc beaucoup d'énergie. Ils aident entre autre, à lutter contre le surpoids, le diabète et les risques cardio-vasculaires, vulnérabilisent virus, bactéries et cellules cancéreuses aux attaques des globules blancs, de la radio ou de la chimio thérapie et son essentiels au développement cérébral chez le foetus et chez les enfants. Ils contribuent à la diminution des capacités de prolifération et de métastase des tumeurs et sont aussi anti allergiques et anti-inflammatoires.

La carence en oméga 3 dans notre alimentation est très importante, il est donc primordial de réduire les acides gras saturés, les acides gras oméga 6 et trans au profit des acides gras mono-insaturés et oméga 3.

Pour obtenir la quantité d'acides gras oméga 3 nécessaire quotidiennement, il faudrait consommer une cuillère à soupe d'huile de colza trois fois par jour et du poisson gras, non agressé par la chaleur, trois fois par semaine (sushis, vapeur douce, marinés, pochés). Les acides gras oméga 3 sont fragiles et leur quantité diminue rapidement à cuisson forte.

Cela ne corrigerait pas le passif accumulé, le déséquilibre de la composition des graisses qui circulent dans notre sang, de notre tissu adipeux et des membranes de toutes nos cellules. Pour rectifier cette composition inappropriée de notre organisme, alimenté pendant tant d'années avec des graisses saturées, oméga 6, trans et en manque de mono-insaturées et d'oméga 3, il faudrait trois fois cette dose pendant environ 18 mois. On touche là aux limites techniques de l'alimentation. Il faut alors recourir à des compléments alimentaires ou des capsules d'huile de poisson par exemple.

Les acides gras polyinsaturés de type oméga 3 se trouvent dans : l'huile de colza, de lin, de cameline, la plupart des végétaux verts, escargots et poissons gras (sardine, hareng, maquereau, saumon, saumonette, truite de mer, anguille, flétan, lotte, rouget barbet, dorade, thon, mais ces deux derniers, plus pollués par le mercure et la dioxine, sont moins recommandables).

## **Antioxydants**

Un antioxydant est une molécule qui diminue ou empêche l'oxydation d'autres substances chimiques. L'oxydation peut produire des radicaux libres. Ceux-ci provoquent des dommages au sein de notre organisme. L'oxydation provoquée par les radicaux libres s'attaque à nos tissus et nos cellules, accélérant ainsi leur vieillissement.

Ainsi les antioxydants protègent nos cellules, nos tissus, nos organes en retardant leur vieillissement, à l'origine de toutes les maladies dégénératives (cancers, accidents vasculaires cérébraux, maladie d'Alzheimer, etc.).

Les principaux antioxydants sont :

- la vitamine C (goyave, kiwi, fraise ...)
- la vitamine E (pain, poisson ...)
- les caroténoïdes (citrouille, carotte ...)
- le sélénium (fruits de mer, thon ...)
- l'acide alpha-lipoïque (brocoli, épinard ...)
- la coenzyme Q10 (volaille, poisson ...)
- les flavonoïdes (thé, vin rouge ...)
- divers polyphénols (pomme, oignon, ail ...)

En cas de chimio- ou de radio-thérapie et encore plus en cas de tumeur radio- ou chimio-résistante, il est préférable de suspendre l'utilisation de complexes antioxydants.

## Calcium

C'est le minéral le plus abondant du corps humain, de 1000 à 1500 g chez l'adulte, dont 98% se trouvent dans le squelette et les dents.

Il sert à la construction des os et des dents, à la contraction des muscles et donc du cœur, à la conduction électrique des nerfs, au déclenchement de la coagulation du sang et à la libération de médiateurs de l'inflammation et de l'allergie.

Si on cuit des féculents ou des légumes secs dans une eau riche en calcium, ceux-ci s'en enrichissent. Avec une eau pauvre, c'est l'inverse.

Si des compléments de calcium doivent être pris, ce sera impérativement au dîner.

L'absorption du calcium est inhibée par les graisses saturées et le phosphore. C'est pour cette raison que les produits laitiers qui en contiennent beaucoup ne sont pas une source intéressante de calcium. Il dépend aussi de la présence de vitamine D.

En cas de manque de magnésium (très fréquent), le calcium va avoir tendance à se déposer dans les reins, les artères ou les articulations au lieu d'aller dans les os.

On trouve le calcium en particulier dans (en mg pour 100 g) :

- le basilic (2100)
- le parmesan et l'emmental (1200)
- la sardine entière (330)
- les amandes (235)
- les noix du Brésil et le cresson (180)
- le tofu et le yaourt (130)
- les figues sèches (125)
- le lait de soja ou de riz enrichi en calcium (120 à 150)
- les olives et le brocoli (105)
- autres fromages à pâte cuite (beaufort, comté etc.) (100)
- les noix (95)

- le chou (50)

## **Fer**

Tout comme le cuivre, le fer est indispensable à la vie, mais ces deux minéraux, en excès, sont nuisibles. Tout le fer absorbé est conservé par le corps, il est très peu éliminé, sauf en cas de perte de sang. Ce stockage aboutit avec le temps à un excès de fer. Celui-ci est un pro-oxydant puissant lorsqu'il est en surcharge dans notre organisme (pro-oxydant signifie qui favorise l'oxydation et par conséquent accélère le vieillissement des tissus et donc les risques de cancer). Les femmes sont protégées de cette surcharge en fer jusqu'à la ménopause par les pertes de sang menstruelles. Les hommes ne le sont pas et plus ils avancent en âge, plus ils accumulent du fer, c'est l'une des raisons de la plus grande longévité des femmes. Celles-ci les rattrapent un peu après la ménopause. Par conséquent, le fer, comme le cuivre, ne doit être donné en complément qu'après des analyses de sang montrant un déficit.

Le manque de fer est assez rare, très rare chez l'homme. Il ne touche que 23% des femmes ayant leurs règles et 5% des femmes ménopausées. Les surcharges sont en revanche beaucoup plus fréquentes.

Le fer sert à transporter l'oxygène des poumons vers tous les organes, à former la myoglobine (une forme de réserve de l'oxygène musculaire) et à produire de l'énergie.

On trouve le fer en particulier dans (en mg pour 100g) :

- pigeon (20)
- foie (8 à 18)
- pois chiche (11)
- lentilles (8)
- boudin noir (7)
- huîtres (7)
- farine de soja (6)
- viande de bœuf (3 à 6)

- œuf (2)
- poulet (1)

En cas d'excès de fer :

- Evitez bien sur les aliments à forte teneur en fer.
- Buvez du thé à la fin des repas car celui-ci bloque l'absorption du fer par l'organisme).
- Attention aux complexes vitaminiques qui contiennent du fer associé.
- Evitez de prendre de la vitamine C pendant les repas, surtout s'ils sont riches en fer. Celle-ci augmente l'absorption du fer.
- Faire des dons du sang réguliers dans les centres de transfusion.

## **Glucides lents ou complexes**

Les glucides sont la source principale d'énergie de l'organisme, le carburant de toutes nos cellules, y compris de nos cellules nerveuses (et donc du cerveau), qui ne peuvent utiliser que le glucose comme source d'énergie.

Il existe deux grandes familles de glucides, les glucides complexes (ou lents) et les glucides simples (ou sucres rapides). Contrairement aux glucides simples, les glucides complexes sont constitués de plusieurs molécules de sucres simples (ce sont des polysaccharides). Ces molécules complexes sont plus longues à digérer et sont donc assimilées plus lentement, d'où leur nom de glucides lents.

L'intérêt de ces glucides complexes est qu'ils sont disponibles pendant une longue durée et ne provoquent pas, contrairement aux sucres rapides, de pic de glycémie suivi d'une hypoglycémie. Ils sont par conséquent, essentiels pour les sportifs d'endurance (course de fond, cyclisme, etc.), mais aussi pour ne pas ressentir de « coup de barre » en fin de matinée par exemple.

Les produits raffinés tels que la farine blanche (pain blanc), le sucre blanc, les pâtes et riz blancs sont de la famille des glucides simples car très vite assimilés



par l'organisme et donc transformés en sucres rapides, qui vont déclencher un pic d'insuline dans le sang et favoriser le stockage des graisses. De plus ils perdent de leurs nutriments lors du raffinage (magnésium, vitamines, etc.).

Sources de glucides lents :

Aliments issus de céréales complètes :

- pain complet, pain aux céréales, pain au levain
- riz complet
- pâtes complètes
- céréales complètes
- muesli
- etc.

Légumes secs :

- lentilles
- pois
- haricots
- etc.

Certains légumes-racines

- pommes de terre
- manioc
- igname
- etc.

## **Magnésium**

C'est le minéral dont nous manquons le plus alors qu'il intervient dans plus de trois cents réactions de l'organisme. La quasi-totalité de la population manque de magnésium (plus de 75% des Français). C'est l'une des premières cause de problèmes divers (fatigue, maux de tête, troubles digestifs, nervosité, anxiété etc.). Nous avons besoin d'environ 400 mg de magnésium par jour, or les 2000

calories que nous consommons chaque jour n'en apportent en moyenne que 240 mg.

Le magnésium sert entre autre à produire de l'énergie à partir de calories, combattre le stress, favoriser la circulation en dilatant les vaisseaux, réduire les œdèmes, calmer les allergies et optimiser les défenses anti-infectieuses, lutter contre le vieillissement physiologique de tous les tissus et organes, lutter contre la toxicité du bruit et la perte de l'audition avec l'âge, lutter contre les phénomènes inflammatoires, réduire la pénétration du fer et des métaux lourds dans les cellules...

Cela explique pourquoi la carence en magnésium ou une simple déficience provoque de nombreux effets désagréables (fatigabilité, moindre résistance au stress, douleurs musculaires, maux de tête, troubles digestifs, insomnie, crampes etc.), voire l'apparition de pathologies (dépression secondaire, hypertension, syndrome de Raynaud, tachycardie etc.)

Voici quelques aliments à forte teneur en magnésium (en mg pour 100 g) :

- soja (310)
- bigorneau cuit (300)
- noix de cajou, amande, pistache, noix, noisette (de 270 à 140)
- sarrasin (230)
- haricot blanc (150)
- riz complet (120)
- tofu (110)
- pain complet (90)
- lentille (90)
- poisson, crevette (90)
- épinard cru (90)
- figue fraîche (70)
- chocolat (70, mais mal absorbé)
- datte sèche (70)
- certaines eaux minérales riches en magnésium (en mg/l) : Hépar (110), Contrex (84), Talians (77), Badoit (100) ou San pellegrino (59) par exemple.

Quelques conseils :

- Toute forme de stress (les bruits de la ville, les embouteillages, les tensions au travail, les mauvaises nouvelles à la télé etc.) va augmenter l'élimination du magnésium dans les urines. Il faut donc adapter son apport en magnésium en tenant compte de la quantité de stress que l'on subit tous les jours (suppléments de magnésium en période stress intense (500 mg/j), simple alimentation riche en magnésium en période plus calme ou en vacances).
- Le magnésium du chocolat est mal absorbé à cause de la présence de graisses saturées.
- Les magnésiums inorganiques (chlorures, oxydes, sulfates etc.) sont très laxatifs et sont mal absorbés. Les magnésiums organiques (lactate, pidolate etc.) sont mieux absorbés. La troisième génération de sels de magnésium est liposoluble, ce qui n'accélère pas du tout le transit et donne un magnésium beaucoup mieux absorbé encore.

### **Phytoestrogènes :**

D'une part, ces hormones d'origine alimentaire agissent comme les hormones sexuelles de notre métabolisme (ce sont des estrogènes végétales). Ceci explique qu'elles puissent contrôler dans la plupart des cas les bouffées de chaleur liées à la ménopause, relancer la lubrification vaginale et à plus long terme avoir un effet positif sur la minéralisation osseuse. D'une autre part, elles agissent en entrant en compétition avec les hormones classiques, ce qui explique qu'au lieu d'augmenter les risques de cancer du sein, elles les diminuent. En revanche, les études montrent que pour obtenir un effet significatif dans la prévention du cancer du sein, elles doivent être prises bien avant la ménopause, le plus tôt possible à partir de la puberté, justement pendant la période d'imprégnation hormonale. Ceci explique en partie les taux considérablement inférieurs de cancers du sein chez les femmes asiatiques, grosses consommatrices de phytoestrogènes.

De plus, elles sont totalement cardio-protectrices et puissamment antioxydantes.

On les trouve en particulier dans :

- le soja (lait de soja, yaourts de soja, tofu etc.)
- le thé vert

## **Vitamines B**

Ce sont de vitamines hydrosolubles, éliminées avec les urines et qui ne sont pas stockées dans l'organisme. Toutes les vitamines B doivent être activées par le magnésium, en cas de supplémentation on en prendra aussi. (Leur présence dans certains aliments est donnée par ordre décroissant.)

### ➤ Vitamine B1 :

Elle sert à la transmission de l'influx nerveux et à la production d'énergie.

On la trouve principalement dans le porc cuit, la farine de soja, le poulet, le foie, le pain complet, les lentilles ...

Les excès de sucre, d'alcool et de café surutilisent la vitamine B1.

### ➤ Vitamine B2 :

Elle sert à la production de l'énergie, à activer les autres vitamines B et au catabolisme des acides gras et de certains acides aminés.

On la trouve principalement dans le foie, l'œuf, les champignons, la viande, le pain complet ...

### ➤ Vitamine B3 :

Elle sert à réparer les gènes, produire de l'énergie, faire baisser le cholestérol et favoriser la synthèse de sérotonine.

On la trouve principalement dans le foie, le poivron, les viandes et poisson (surtout le poulet, le thon, la dinde, le saumon), les champignons, le pain complet ...

### ➤ Vitamine B5 :

Elle sert à la production d'énergie, la synthèse de certaines hormones, à favoriser la croissance et la résistance de la peau et des muqueuses et au développement et fonctionnement du système nerveux central.

On la trouve principalement dans l'œuf, la viande, le poisson, les légumes et les fruits.

➤ Vitamine B6 :

Elle sert à fabriquer de nombreux neurotransmetteurs (taurine, sérotonine etc.), à moduler l'action des œstrogènes (malgré des taux normaux une femme peut être hypersensible à ces hormones par manque de vitamine B6, ce qui contribue entre autre aux règles douloureuses, migraines prémenstruelles, etc.), à produire des anticorps, participe à la fabrication de l'os, etc.

En France, 80% de la population ne reçoit pas les apports journaliers recommandés de 2mg, de plus le déficit en magnésium entraîne un manque d'activation de la vitamine B6.

On la trouve principalement dans le foie de veau, les viandes (surtout le mouton, le jambon et le poulet), les poissons ...

➤ Vitamine B8 :

Elle sert à métaboliser les sucres et les graisses et à produire de l'énergie.

On la trouve principalement dans le chou-fleur, les champignons, le poulet, les haricots, les pois secs, l'œuf, la carotte, la tomate, les épinards, le riz blanc, l'agneau, le porc, le chocolat ...

➤ Vitamine B9 :

Elle sert à synthétiser les acides nucléiques (ADN et ARN) et donc les protéines, à fabriquer de nouvelles cellules, à la fertilité masculine et féminine, à la prévention des fausses couches et des malformations, à la prévention de certains cancers, à fabriquer certains neurotransmetteurs, à réduire les risques de déclin intellectuel (mémoire, démence etc.)

Plus de 50% des Français ne reçoivent pas les apports journaliers recommandés. Les besoins sont augmentés chez l'enfant en croissance, les personnes âgées qui l'absorbent moins bien et chez la femme enceinte (on recommande la prise systématique d'un complément de vitamine B9 à la femme qui désire être enceinte ou au début de la grossesse, ce qui réduit les risques de fausse couche et de malformation).

Pour être fonctionnelle, la vitamine B9 a aussi besoin de vitamine C, B2 et du magnésium. C'est pourquoi il est préférable de prendre le tout ensemble.

Attention, on évitera la prise de vitamine B9 en cas de cancer déclaré (une

récente étude fait état d'une possible utilisation de celle-ci par les cellules cancéreuses).

On la trouve principalement dans l'asperge, les épinards, les carottes, le chou, les haricots verts, la pomme de terre, les viandes (surtout bœuf, veau, porc et le poulet), l'œuf, le foie ...

### ➤ Vitamine B12 :

Elle sert aux mêmes fonctions que la vitamine B9 à l'exception de la fertilité.

La vitamine B12 n'est pas fournie par les végétaux, mais par les aliments d'origine animale. Notre foie n'en contient qu'une réserve de trois ans environ. Le végétalien présente donc forcément une carence s'il ne prend pas de compléments.

La grossesse, les régimes végétariens, l'excès d'alcool et de tabac augmentent les besoins de vitamine B12.

Attention, on évitera la prise de vitamine B12 en cas de cancer déclaré (une récente étude fait état d'une possible utilisation de celle-ci par les cellules cancéreuses).

On la trouve principalement dans le foie (surtout bœuf), le veau, le poisson, l'œuf, le mouton, le porc et le poulet.

## **Vitamine C**

C'est la plus fragile des vitamines, elle est rapidement dégradée par l'exposition à l'air et à la lumière et complètement par la chaleur. La vitamine C n'est donc présente que dans les aliments frais et crus.

Elle sert :

- aux défenses antioxydantes ;
- au recyclage des autres antioxydants, comme la vitamine E ;
- aux défenses anti-inflammatoires et antiallergiques ;
- aux défenses anti-infectieuses ;
- à la lutte contre la plupart des polluants qu'elle est capable de bloquer ;
- à la protection du cristallin des effets du soleil et donc à la prévention de la

cataracte ;

- à la fabrication des tissus conjonctifs ;
- à la synthèse de neurotransmetteurs de la concentration ;

Les apports journaliers recommandés en vitamine C sont de 60 à 120 mg par jour, ce qui permet de ne pas faire de carence, mais pas de compenser la surutilisation engendrée par les déchets oxydatifs et les polluants (exercice physique, tabac, pollution, partie noire des aliments cuits etc.). On estime alors les apports nécessaires plutôt autour de 500 mg, ce qui permet de bénéficier des effets positifs de la vitamine C (lutte contre le vieillissement des tissus, réduction des risques de cataracte, de certains cancers etc.).

Notez aussi que la vitamine C est un acide. La placer dans du bicarbonate de soude en milieu hyperbasique pour faire des comprimés effervescents est une aberration. Préférez donc les pilules aux comprimés effervescents.

On la trouve principalement dans certains fruits (surtout les fruits exotiques) et certains légumes (en mg pour 100g).

Fruits :

- acérola (1300)
- cynorhodon (1000)
- baie d'aubépine (160 à 800)
- goyave (300)
- kiwi (100 à 200)
- cassis (180)
- fraise (80)
- cerise (70)
- papaye et mangue (60)
- citron, orange, pamplemousse (50)

Légumes :

- chou vert (120 à 180)
- persil (170)
- chou de Bruxelles, brocoli (80 à 150)
- épinard (50 à 90)
- chou-fleur (80)

- cresson (75)
- poivron (30)
- oignon et radis (25)

## **Vitamine D**

C'est une vitamine d'origine végétale (D2), ou animale (D3). Le corps est capable de synthétiser de la vitamine D3 sous l'influence des rayons UV du soleil.

Elle sert :

- à l'absorption du calcium par le tube digestif, à son passage à travers le placenta vers le fœtus, à sa concentration dans les glandes mammaires et donc à la formation de l'os dans toutes les situations ;
- à la différenciation des globules blancs et donc aux défenses anti-infectieuses ;
- à la prévention de certains cancers, en particulier ceux du sein, de la prostate et du côlon.

Il y a très peu de vitamine D dans les aliments naturels, en dehors de quelques poissons gras et surtout de leur foie : morue, thon, maquereau, sardine, saumon, hareng, anguille etc. (une raison de plus d'augmenter leur présence dans notre alimentation).

L'autre source de vitamine est D est le soleil. Une exposition du visage et des mains au soleil quinze minutes par jour assure la synthèse interne. Mais avec l'âge, la peau s'affine et devient de moins en moins capable d'en produire.

La carence en vitamine D est en fait extrêmement fréquente. C'est d'autant plus regrettable qu'elle est importante pour les défenses anti-infectieuses, en particulier l'hiver quand on en a le moins du fait du moindre ensoleillement.

On recommande la supplémentation systématique pour les femmes enceinte, les séniors, l'enfant et l'adolescent (qui peut prendre jusqu'à 15 cm par an).



- Les personnes ayant la peau pigmentée font moins de vitamine D.
- Elle se prend toujours sous surveillance médicale car il existe un risque de surdosage.
- Elle doit alors être prise de préférence avec des graisses et le soir. Les doses peuvent être prises-en une fois pour la semaine ou le mois.

(Une synthèse récente d'études montre qu'en prendre tous les hivers pendant 6 ans réduit de 70% la mortalité, qu'elle qu'en soit la cause)

## **Vitamine E**

La vitamine E participe, avec les autres antioxydants, à la prévention du vieillissement global. Il est difficile d'avoir les apports quotidiens recommandés par l'alimentation seule, la supplémentation est souvent nécessaire et doit être prise au milieu de repas contenant des graisses.

Son utilité découle essentiellement de son pouvoir antioxydant. Elle sert :

- à la protection antioxydante des graisses au niveau de la surface des membranes cellulaires et des graisses circulantes ;
- à la prévention du vieillissement cutané et à la protection contre les effets négatifs du soleil ;
- à la prévention contre les risques cardio-vasculaires ;
- à la prévention contre la plupart des cancers ;
- à la protection des neurones et la prévention des maladies dégénératives ;
- à la protection du système immunitaire contre ses propres productions corrosives (les globules blancs engendrent de l'eau oxygénée, de l'eau de javel et des radicaux libres) ;
- à la protection contre les effets du fer libre ;

La vitamine E est apportée par les aliments riches en graisses polyinsaturées. Quand on ingère ces aliments, on ingère aussi la vitamine E avec ces graisses. Or la vitamine E est là pour protéger les graisses de ces aliments. Pour qu'elle puisse protéger nos graisses à nous, il faudrait qu'il s'y en trouve plus que

nécessaire. Les études montrent que les aliments riches en vitamine E n'en possèdent, en général, que ce qu'il leur faut pour protéger leur propres graisses, pas plus. Quelques-uns en contiennent beaucoup, comme l'huile de germe de blé, mais celle-ci est à éviter car elle contient aussi énormément d'oméga 6 et pas d'oméga 3.

La supplémentation semble donc la solution, mais évitez la vitamine E synthétique (qui fait baisser les taux de gamma-tocophérol). Il faut donc prendre de la vitamine E naturelle. Celle-ci est liposoluble et doit être prise avec des graisses.

On la trouve dans tout un tas de matières grasses non recommandables : huile de germe de blé, margarine, huile de palme, de maïs et de soja.

On la trouve aussi, en moindre quantité, dans :

- les céréales
- le pain
- la viande rouge
- le poisson
- les fruits à coques (noisettes, amandes, etc.)
- l'avocat

Attention, avant une opération chirurgicale, en cas d'hémorragie, d'AVC, il faut limiter les doses de vitamine E (effet anti-adhésion plaquettaire). En cas de chimio- ou de radio-thérapie, il faut suspendre les compléments antioxydants.

## **Zinc**

Le zinc est un oligoélément présent chez tous les êtres vivants, il participe à la quasi-totalité des processus cellulaires.

Il sert à toutes les multiplications cellulaires relatives à la fertilité, à la croissance, à la cicatrisation, à l'immunité etc. Il sert aussi à la synthèse et à la sécrétion de nombreuses hormones, à la prévention des cancers, à l'action antioxydante et à la protection contre les toxiques.

On trouve le zinc dans (en mg pour 100g) :

- les huîtres (70)
- le foie (7.8)
- les coquillages (5.3)
- la viande rouge (4.3)
- l'œuf (1.5)

Quelques conseils si vous prenez des suppléments :

- Suspendez les prises en cas de fièvre, pendant une infection bactérienne (angine, otite, cystite) ou virale susceptible de se compliquer d'une surinfection bactérienne (les infections nez-gorge-oreilles principalement), car les bactéries utilisent le zinc comme facteur de croissance avant votre système immunitaire.
- Choisissez les préparations qui contiennent du citrate de zinc, qui donne peu de nausées et est très bien absorbé.
- Ne prenez pas plus de 150 mg de zinc-élément par jour.
- Ne prenez pas de fer avec, le fer annule l'absorption du zinc. Le maïs en grain, le soja germé, le son et l'aspirine réduisent eux son absorption.

# Quelques aliments

## Ail

Depuis l'Antiquité, l'ail est consommé pour ses bienfaits sur la santé. Les recherches scientifiques modernes ont confirmé ce que les Egyptiens, les Chinois ou les Gaulois avaient compris.

Ses propriétés médicinales sont liées à la présence de substances soufrées originales, responsables également de son odeur et de sa saveur.

- **Propriétés antioxydantes.** Dès que le bulbe d'ail est coupé, l'allicine et ses dérivés se décomposent en acide pyruvique et en allicine. Lors du chauffage, cette dernière donne naissance à d'autres composés soufrés, qui confèrent à l'ail ses propriétés antioxydantes, propriétés qu'il doit aussi au sélénium.
- **Fluidifie le sang** grâce à ses dérivés soufrés. C'est pour cette raison que l'on recommande par exemple, d'en consommer dans les repas de fête ou d'affaire, afin de diminuer le risque d'accident cardiaque. L'excès de graisses circulantes favorise la formation de caillots dans les vaisseaux et les composés de l'ail stimulent l'élimination de ces derniers.
- **Il peut activer les voies de détoxification et contient des principes antibactériens, antiviraux et antifongiques.**
- **Il exerce une action antitumorale**, en particulier grâce au trisulfure de diallyle. On dénombre moins de cancers du tube digestif chez les consommateurs réguliers d'ail.

L'ail peut être consommé :

- Cru (frotté sur le pain, haché pour rehausser une vinaigrette ou dans les aïolis, tapenades, pesto etc.)
- En suc. Le suc d'ail est obtenu en utilisant un presse-ail. Ce jus est mieux

supporté du point de vue digestif que la gousse entière et peut être utilisé dans n'importe quelle préparation culinaire.

- Cuit. Il est possible de le piquer dans un gigot, de l'utiliser émincé, haché ou en poudre. Evitez simplement de trop le cuire afin qu'il ne devienne pas âcre ou noirci.

Blanchir la gousse d'ail (la tremper quelques secondes dans l'eau bouillante) sans l'éplucher permet de l'utiliser plus facilement sans trop se parfumer les doigts et de récupérer plus facilement la pulpe.

Le persil, le clou de girofle et le grain de café à mâchonner sont souvent conseillés pour combattre l'haleine particulière résultant de la consommation d'ail. Retirez systématiquement le germe avant d'utiliser la gousse est une autre solution.

## **Huiles**

Les huiles sont des lipides ou graisses. Leurs bénéfices santé dépendent essentiellement de la nature de leurs acides gras et de leur teneur en vitamines et en antioxydants.

### ➤ Pour la cuisson :

**Les seules huiles qui devraient être utilisées pour la cuisson sont l'huile d'olive, la graisse d'oie ou de canard, sans les faire fumer.** Choisissez des huiles d'olive vierges, bio, première pression à froid, très verte, troubles (car riches en polyphénols) et toujours en bouteilles de verre opaque. Si le goût de l'huile d'olive ne vous plait pas ou ne convient pas à certains plats, il en existe des « fades » (les huiles d'olives tunisiennes). Au pire, utilisez des huiles saturées : arachide, palme ou palmiste.

### ➤ Pour assaisonner :

**Pour assaisonner, l'huile de référence,** riche en mono-insaturés, pauvre en oméga 6, contenant un peu d'oméga 3 **est l'huile de colza**, bio, de première

pression et en bouteille de verre opaque.

Les huiles de noix et de soja contiennent des oméga 3, mais sont aussi trop riches en oméga 6, ce qui annule en grande partie leur intérêt.

Evitez les margarines, qui sont le résultat de multiples transformations dont on ne connaît pas bien les conséquences. Si vous en utilisez tout de même, choisissez-les à base d'huile d'olive ou d'huile d'olive et de colza (pas de tournesol, de maïs, de palme ou de palmiste) et pauvres en acides gras trans (car sinon ils abondent). La margarine à l'huile d'olive peut être cuite, sans fumer, celle contenant du colza seulement pour tartiner ou fondue.

Le label « vierge » signifie que l'huile a été extraite de la plante uniquement par procédés physique ou mécanique, les autres sont extraites à haute température et avec des produits chimiques. Attention, « de première pression à froid » est un très bon choix, sauf si l'huile n'est pas bio, car le chauffage-raffinage a au moins le mérite d'éliminer une grande partie des pesticides. Si vous consommez une huile de première pression non bio, vous consommez un maximum de polluant (le problème est le même avec le pain complet ou semi-complet non bio).

## **Lait et produits laitiers d'origine animale**

Contrairement à ce que l'on vous a dit, le lait n'est pas bon pour la santé. Tout le monde sait ou croit savoir que le lait est bon, par exemple, pour avoir des os solides ou pour lutter contre l'ostéoporose. On sait aujourd'hui que c'est faux. Lorsque l'on y réfléchit, d'où tenez-vous ces informations ? De la publicité. Depuis que vous êtes enfant, vous entendez plusieurs fois par jour la publicité vous marteler qu'il faut manger des yaourts pour avoir des os solides par exemple, sans parler du slogan, « les produits laitiers, vos amis pour la vie ». Tous les gens qui pensent que le lait est bon pour la santé tiennent cette information soit de la publicité, soit de gens qui la tiennent eux même de la publicité. En réalité c'est la seule source d'information allant dans ce sens. Il est

aussi intéressant de se rendre compte que tous les gens ayant étudié la question des produits laitiers sont d'accords sur le fait qu'ils ne sont pas recommandables et que les gens qui pensent le contraire, même médecin, n'ont jamais étudié la question et se contentent de répéter « bêtement » ce que la télévision leur a dit. Inutile de préciser que la publicité est la pire source d'information possible. Son seul but est bien évidemment de vendre, vendre, vendre.

Pourquoi les produits laitiers ne sont en réalité pas recommandables ?

- **Le calcium du lait est mal absorbé.** Dans le tube digestif, le calcium en présence de phosphore se précipite prématurément, ce qui le rend insoluble et inabsorbable. Un bon rapport entre calcium et phosphore serait deux fois plus de calcium que de phosphore, or le lait apporte autant des deux. Le lait est en réalité l'une des causes de l'excès de phosphore que nous recevons. De plus, les graisses saturées du fromage bloquent l'absorption du calcium en formant des « savons » peu absorbés.
- **Le lait inhibe l'absorption du magnésium** à cause de l'excès de phosphore. Or, le magnésium est un nutriment essentiel au bon fonctionnement de l'organisme et déjà trop peu apporté par notre alimentation.
- **Les produits laitiers ne luttent pas contre l'ostéoporose**, ils auraient même un effet légèrement contraire. Les mécanismes de l'ostéoporose sont complexes et font intervenir de nombreux facteurs. L'apport de calcium seul ou avec vitamine D, est inefficace. L'ostéoporose n'est pas un manque de calcium mais une destruction beaucoup plus complexe de l'ensemble de l'os. Les produits laitiers auraient même un effet contraire, par exemple en inhibant l'absorption du magnésium (des expériences montrent que la prise de magnésium seul, augmente la densité osseuse et réduit les risques de fracture). De nombreuses théories et expériences vont dans ce sens. Il est intéressant de noter aussi que les asiatiques qui ne consomment pas de produits laitiers sont beaucoup moins souvent atteints d'ostéoporose que les occidentales qui en consomment énormément.
- **Les produits laitiers favorisent la prise de poids.** Celui-ci contient

beaucoup de caséine, riche en lysine, un acide aminé qui favorise la prise de poids, ce qui signifie que même les produits laitiers écrémés peuvent faire grossir. De plus, le lait facilite l'absorption des graisses. Graisses qu'il contient en grande quantité.

- **Les protéines de lait sont les plus allergisantes qui existent.**
- **Les graisses du lait sont néfastes pour la santé et difficiles à brûler.** Ce sont essentiellement des graisses saturées et trans.
- **Le sucre du lait, le lactose, est mal digéré.** De plus, au fur et à mesure que l'on vieillit, ce problème ne fait qu'empirer car la lactase, une enzyme qui sert à la digestion de celui-ci, est de moins en moins fabriquée. Enfin, le lactose favorise la cataracte.
- **L'ajout de lait dans le chocolat et le thé empêche l'assimilation des composés protecteurs que sont les flavonoïdes.**

Quelques conseils :

- Vous pouvez consommer des produits laitiers si vous voulez, mais cette consommation doit être occasionnelle et non quotidienne et en faible quantité.
- Préférez les fromages biologiques et secs comme le parmesan, le beaufort, le comté, les tomes ou les fromages de chèvre.
- Remplacez dans vos recettes le lait de vache par du lait de soja, si possible enrichi en calcium. Il en est de même pour le bol de céréale de vos enfants le matin. Si ceux-ci n'apprécient pas le goût du lait de soja, vous pouvez soit couper progressivement le lait de vache par celui de soja, soit acheter du lait de soja sucré-vanillé qui plaît beaucoup aux enfants.
- Le dérivé du lait le plus intéressant est l'aliment lacté fermenté au bifidus ou au lactobacillus (en France la législation n'autorise pas les produits fermentés au bifidus à porter le nom de yaourt). La fermentation permet de transformer le lactose (sucre du lait), non bénéfique pour la santé, en acide lactique. De plus il apporte des probiotiques. Ceux-ci sont bénéfiques pour la santé, notamment sur la flore intestinale. Ces « yaourts » au bifidus sont intéressants par exemple, après une gastroentérite ou un traitement antibiotique pour aider le corps à reformer la flore intestinale.



## Oignon

L'oignon sauvage était utilisé par les Indiens d'Amérique pour soigner les rhumes et pour apaiser les piqûres d'insectes.

- **Une action protectrice cardio-vasculaire.** Les oignons frais et crus améliorent le métabolisme des graisses grâce aux flavonoïdes. Ces substances antioxydantes préviennent l'oxydation du « mauvais » cholestérol, réduisant ainsi son dépôt dans les artères. Elles freinent aussi directement l'agrégation plaquettaire ce qui évite la formation de caillots.
- **Une action antiallergique et anti-inflammatoire.** Les substances complexes sulfurées sont utiles pour réduire les crises d'asthme et favoriser le passage d'air dans les voies respiratoires
- **Un pouvoir bactéricide.** Ils freinent en particulier le développement de bactéries impliquées dans le cancer de l'estomac.
- **Une action anticancéreuse.** Les sulfures d'allyle contenus dans l'oignon agissent en stimulant les enzymes qui inhibent la croissance des tumeurs cancéreuses.
- **L'oignon contient de nombreux nutriments bénéfiques pour la santé** (sélénium, potassium etc.)

Quelques conseils :

- Pour conserver un maximum d'effets bénéfiques, il est préférable de les manger crus ou le moins cuit possible. On peut les émincer très finement et les ajouter à la fin de la cuisson.
- La richesse en soufre de l'oignon peut entraîner des ballonnements. Il est donc préférable d'en manger de petites quantités à la fois, mais souvent.
- Pour les éplucher sans trop pleurer, conservez les au réfrigérateur, plus ils sont

froid, moins leurs dérivés soufrés sont volatils.

## Thé vert

Le thé vert est un véritable médicament. C'est un partenaire santé dont les bénéfices sont innombrables. Il est l'une des explications de l'exceptionnelle longévité des Japonais, au fait que ceux-ci vivent vieux, mais surtout vieillissent en bonne santé. Il devrait être consommé tout au long de la vie et par tous.

- **Action antiviellissement.** Il aide à lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement et de la quasi-totalité des pathologies dites dégénératives dont la fréquence augmente avec l'âge (maladies cardio-vasculaires, cancers, cataracte, arthrose, maladies d'Alzheimer et de Parkinson). Ceci est lié à sa richesse en flavonoïdes (30% du poids des feuilles sèches), de puissants antioxydants qui, de plus, sont les plus solubles dans l'eau et résistent mieux aux dommages liés à la présence de fer.
- **Action sur le système cardio-vasculaire.** Le thé vert participe à l'assouplissement des parois des vaisseaux sanguins, ce qui aide à baisser la tension artérielle. Il limite directement la formation de caillots qui peuvent boucher les artères en agissant sur l'agrégation des plaquettes.
- **Action anticancéreuse.** Les polyphénols du thé vert sont actifs à tous les stades du cancer. Outre l'action antioxydante qui protège les gènes de modifications initiatrices, les polyphénols inhibent les actions carcinogènes de toxiques issus de la cuisson agressive des aliments. Plus l'infusion de thé est forte et le nombre de tasses élevé, meilleurs sont les effets préventifs vis-à-vis du cancer. Les cancers concernés sont principalement ceux du tube digestif (bouche, côlon, foie, intestin grêle, œsophage, pancréas), mais aussi ceux du poumon, de la prostate, du sein, de la peau. De plus, de nombreuses études montrent des réductions du risque de récurrence de cancer grâce au thé vert. L'HERPACC (Japon) a montré une réduction de 31% des récurrences des cancers avec une consommation de 3 tasses ou plus de thé

vert par jour, davantage en cas de consommation précoce. Une autre du Department of Clinical Epidemiology (Canada) montre une réduction de 25% des récives de cancer du sein. Le Saitana Cancer Research Institute a montré que les femmes qui buvaient du thé vert avant leur cancer du sein présentaient moins de ganglions touchés, etc.

- **Il protège des surcharges en fer et de leurs effets pro-oxydants.** Il est par conséquent recommandé chez les gens ayant une surcharge en fer, ce qui est le cas le plus fréquent (surtout chez les hommes en prenant de l'âge). Les personnes souffrant d'un manque de fer peuvent en consommer et ainsi profiter de ses nombreuses vertus. Il suffira qu'elles le boivent à distance des repas riches en fer et plutôt avant qu'après ces repas.
- **Action protectrice du tissu conjonctif.** Les flavonoïdes qu'il contient sont attirés par les tissus conjonctifs (gaines des muscles, tendons, cartilages etc.) et les protègent des corrosions du fer, des oxydants et de l'inflammation. Il est donc à conseiller dans de nombreuses pathologies du tissu conjonctif : tendinites, vergetures, arthrose et la plupart des maladies rhumatismales.
- **Il possède une action anti-inflammatoire et antiallergique** (le thé vert 10 fois plus que les autres thés et le thé Matcha 1300 fois plus !).
- **Il exerce une action dynamisante sur l'éveil, l'attention et la concentration** grâce à la théine (qui est en fait, la même substance que la caféine). L'action stimulante du thé sur le système nerveux est modifiée par la présence de polyphénols qui entraînent un effet retard et prolongé. Contrairement au café qui peut provoquer une dynamisation passagère suivie d'une « redescende », le thé vert permet de maintenir un état de vitalité optimisé pendant huit à dix heures (ce qui explique l'idée que le café est plus excitant que le thé). La théine augmente la capacité de concentration et permet une perception plus fine du goût et de l'odorat en particulier. A l'inverse, un acide aminé particulier du thé, la théanine, peut favoriser la relaxation sans entraîner de somnolence, il améliore l'humeur, réduit l'anxiété et le stress.
- **Il contribue au maintien d'un poids de forme et permet de lutter contre le surpoids** en stimulant la sortie des graisses du tissu adipeux ainsi que leur combustion. De plus, il augmente le métabolisme de base et les

dépenses énergétiques. Enfin, son action anti-inflammatoire en fait un outil fondamental dans la lutte contre le surpoids et la cellulite (les mécanismes sont détaillés dans le chapitre : régimes et surpoids).

- **Lutte contre les effets de la ménopause.** Il contient des phytoestrogènes qui ont un effet positif sur les bouffées de chaleur, les sécheresses vaginales, l'ostéoporose etc. Ces phytoestrogènes contribuent aussi à réduire les syndromes prémenstruels, la cellulite et les cancers du sein et de la prostate.
- **Sa consommation régulière diminue le taux de LDL cholestérol** (le mauvais cholestérol).

Quelques conseils :

- Le thé vert et le thé noir proviennent de la même plante : le *Camellia sinensis*. Le thé noir est fermenté, à l'inverse du thé vert. Le thé oolong se situe à mi-chemin entre les deux. Le thé noir et le thé oolong possèdent plus ou moins les mêmes composants que le thé vert, mais en moins grande quantité. Ils ont de nombreux effets en commun, mais souvent moins forts (le thé vert possède des capacités antioxydantes 10 fois supérieures aux thés noirs). Le thé Matcha est du thé vert dont on consomme toute la feuille, réduite en poudre. Ses bénéfices santé sont encore nettement plus forts (132 fois plus de flavonoïdes que le thé vert !).

- Contrairement aux recommandations classiques, on conseille de laisser infuser le thé de 6 à 10 minutes, ce qui permet de libérer le maximum de flavonoïdes, qui sont, par ailleurs, capables de bloquer la théine et donne un thé plus riche en principes actifs. Si l'on cherche l'effet dynamisant, on se contentera d'une infusion classique de 3 à 5 minutes.

- Il est conseillé de ne pas boire le thé trop chaud car la chaleur, en brûlant les muqueuses, favorise l'apparition de cancers de l'œsophage (cette recommandation est valable pour tout type de boisson ou d'aliment).

- N'ajoutez pas de lait à votre thé. Ceci inhibe le pouvoir antioxydant du thé en empêchant l'absorption des substances protectrices du thé. Bien évidemment, ne consommez pas les deux en même temps non plus.

- Chez une personne qui manquerait de fer (ce qui est très rare, surtout en prenant de l'âge), le thé doit être pris à distance des repas riches en fer pour ne

pas en freiner l'absorption.

- Pour réduire le taux de théine et donc l'effet dynamisant du thé, laisser infuser les feuilles une minute puis jetez l'eau et réutilisez les feuilles pour la deuxième infusion qui elle sera bue.

## Divers

(Pour les chapitres concernant l'aspartame, le Mc Donald's, le mono glutamate de sodium, ou encore les vaccins, ceux-ci ne sont que des introductions à ces sujet. Je vous invite, si ces questions vous intéressent, à faire vos propres recherches afin d'approfondir ces quelques questions.)

## Antibiotiques

Un antibiotique est une molécule qui détruit ou bloque la croissance des bactéries. En revanche, celui-ci épargne en général les virus et les champignons. L'introduction généralisée des antibiotiques après la seconde guerre mondiale a fait progresser l'espérance de vie de plus de dix ans. Cependant, l'usage généralisé, voire abusif de certains antibiotiques a entraîné une forte pression de sélection qui a conduit au développement de population de micro-organismes antibioresistants et a une baisse générale de leur efficacité thérapeutique (traitements préventifs plus ou moins utiles, traitements curatifs en cas d'infection virale, utilisation abusive dans l'alimentation animale, ou encore comme pesticides).

Les antibiotiques agissent en général sur un mécanisme ciblé, spécifique des bactéries ce qui explique qu'ils vont tuer ou bloquer la multiplication de celles-ci sans avoir d'impact ni sur les cellules humaines, ni sur les virus ou les champignons (il existe pour les champignons des fongicides et pour les virus des antiviraux).

Lorsqu'une population de bactéries rentre en contact avec des antibiotiques, ces derniers vont en éliminer l'immense majorité, mais certaines bactéries, légèrement différentes, vont y résister. Ces quelques bactéries "sélectionnées", pourront par la suite se multiplier. Voilà pourquoi petit à petit, par sélection "non naturelle", émerge des populations de bactéries résistantes aux traitements

antibiotiques. Ceci devient extrêmement préoccupant et fait l'objet d'avertissements réguliers des agences gouvernementales et internationales (aujourd'hui, plus d'un tiers des affections au staphylocoque doré sont désormais impossibles à traiter avec les antibiotiques, la résistance du pneumocoque à la pénicilline G est passée en France de 0.5% à 45% entre 1984 et 2001, etc.).

Voici quelques conseils :

- **Respectez scrupuleusement le temps de traitement antibiotique donné par votre médecin**, même si les symptômes ont disparus. Arrêter le traitement trop tôt ou le continuer plus longtemps aura pour effet à long terme de favoriser la résistance des bactéries aux antibiotiques. Il en est de même si vous réduisez les doses (ne pas prendre votre traitement tous les jours, ou pas entièrement).
- **Ne demandez pas d'antibiotiques lorsque l'infection est virale** et lorsque votre médecin vous en prescrit, demandez-lui pourquoi ? Est-ce vraiment utile ? Les antibiotiques sont sans effet sur les virus. Toutefois, il arrive que ceux-ci soient prescrits dans le cas où l'organisme est affaibli, pour éviter que celui-ci ne devienne vulnérable à des surinfections bactériennes. Cependant, nombreux sont les médecins (surtout en France), qui prescrivent systématiquement des antibiotiques pour les affections virales, alors qu'ils ne seront pas efficaces et qu'ils ne font que renforcer la résistance des bactéries aux antibiotiques.
- **Évitez les viandes d'élevage industriel et préférez les produits bios.** Pour protéger les élevages (porcins, bovines, volaille, etc.) des maladies, de manière systématique, avant même que ces animaux soient malades, des antibiotiques sont ajoutés à leur alimentation. Ils sont aussi utilisés pour augmenter la rentabilité de l'élevage, comme "stimulateur de croissance". On retrouve ensuite ces antibiotiques à l'état de traces plus ou moins importantes dans les viandes que l'on consomme.
- **Pendant, puis jusqu'à quelques jours après un traitement antibiotique, consommez des produits laitiers fermentés contenant des probiotiques** (type "activia" ou autre). Notre tube digestif contient une quantité

“astronomique” de bactéries (il y a dix fois plus de bactéries dans notre tube digestif que l’on a de cellules dans tout notre corps !!!). Celles-ci nous sont très utiles. Elles participent, entre autre, à la digestion des aliments. Les traitements antibiotiques et en particulier ceux utilisant des composés à large spectre (c’est à dire ayant un impact sur un grand nombre de bactéries différentes et pas seulement sur un type de bactérie bien précis), tuent non seulement les bactéries pathogènes responsables de l’infection, mais aussi une partie de celles présentes dans notre tube digestif. Ceci conduit à un déséquilibre momentané de la flore bactérienne digestive et peut ainsi causer des troubles du transit intestinal comme des diarrhées. Cela peut aussi faciliter la recolonisation du tube digestif par des bactéries pathogènes, entraînant, même plusieurs semaines après le traitement des infections bénignes ou graves.

## **Aspartame**

L’aspartame est un édulcorant artificiel, sans odeur, peu calorique, à fort pouvoir sucrant (environ 200 fois plus que le sucre naturel). Il est l’édulcorant le plus utilisé au monde. En Europe il est référencé par le code E951.

L’aspartame est utilisé pour sucrer les produits lights et amaigrissants mais pas seulement. On le retrouve aussi dans toute sorte de boissons, desserts, confiseries, chewing-gums, yaourts, plats préparés, etc. L’aspartame est à l’origine du goût si particulier des boissons lights comme le coca zéro.

Cet édulcorant a été la cible de nombreuses critiques dès sa première autorisation de mise sur le marché en 1974. Il est intéressant de constater qu’à chaque fois qu’il est autorisé dans un pays, c’est en faisant passer la loi de façon douteuse (sans concertation, grâce à des pots de vin, ou comme aux États-Unis par exemple, le lendemain de l’élection de Ronald Reagan, malgré les résultats de recherches faisant état de sa dangerosité).

De nombreuses études et recherches menées depuis des dizaines d’années,



par des scientifiques de renoms, Américains, Italiens, Français etc. démontrent la dangerosité de l'aspartame. En face, les fabricants de l'aspartame et les industriels sortent des études montrant le contraire. Les autorités, continuent à faire la sourde oreille, se basant sur les résultats de ces industriels, bien que leurs études soient bien moins nombreuses et subjectives. L'AFSSA (agence française de sécurité sanitaire des aliments) a d'ailleurs beaucoup de mal à fournir ces études. Cinq ans après sa mise sur le marché, l'aspartame était le produit pour lequel la FDA avait reçu le plus de plaintes spontanées, dont 3133 concernaient des « troubles neurologiques ». *On est alors en droit de se poser quelques questions sur la toute-puissance de certains lobbys, ainsi que sur les intérêts défendus par nos gouvernements, ceux des consommateurs, du peuple, ou ceux des industriels ?*

Je ne décrirai pas tous les mécanismes expliquant la toxicité de l'aspartame, ce serait trop long et un peu ennuyant, mais vous invite, si cela vous intéresse, à faire des recherches sur cette question. Voici seulement les résultats des différentes études menées sur cet édulcorant :

- **L'aspartame est un poison pour le système nerveux.** Celui-ci, pris à forte dose, peut entraîner des crises d'épilepsie, des tremblements, sclérose en plaque, maladie d'Alzheimer ou autre maladie de Parkinson. Pris de façon plus occasionnelle, l'aspartame peut être responsable de maux de tête, manque de concentration, trous de mémoire, dépression et la liste est encore longue...
- **Certaines personnes sont plus sensibles aux effets de l'aspartame** et doivent donc être particulièrement attentif à la présence d'aspartame dans leur alimentation. Ceci est dû en partie à la capacité de la barrière hémato-encéphalique à faire son travail de protection du système nerveux vis-à-vis des différents toxiques présents dans le système sanguin. Les sportifs de hauts niveaux sont ainsi plus sensibles aux effets de l'aspartame sur leur système nerveux, les séropositifs et les diabétique aussi (ce qui est terrible, car ceux-ci vont souvent en consommer en grande quantité, abusés par le « light » sur les bouteilles de soda par exemple). Les enfants y sont tout particulièrement sensibles, quatre fois plus que le reste de la population alors que, pour ne rien arranger, leur cerveau est en plein développement.

- **L'aspartame est cancérigène.**
- **L'aspartame augmente l'obésité et le diabète.**
- **L'aspartame a de graves effets sur le fœtus lors de la grossesse.**
- La liste des autres effets de l'aspartame est trop longue pour être énumérée. Une récente étude montrait qu'une canette de soda light par jour augmente les risques de leucémie chez l'homme comme chez la femme de 42%, augmente les risques de myélome multiple de 102% et augmente les risques de lymphome non hodgkinien de 31% chez l'homme.

**En conclusion, évitez les sodas et supprimez absolument de votre alimentation les boissons et aliments lights. Minimisez aussi la consommation de chewing-gums, de bonbons et de plats préparés.**

Voici le lien vers un article assez intéressant sur la question de l'aspartame : <http://owni.fr/2011/03/15/les-dangers-de-l%E2%80%99aspartame-et-le-silence-des-autorites-publiques/>

## **Cancer (mécanismes, prévention, pendant le traitement)**

### ➤ Mécanismes amenant au cancer :

Le développement de tumeurs malignes se déroule en quatre phases : initiation, promotion, invasion et colonisation (ou métastases)

**L'initiation.** Il existe tout un tas d'agents (virus, molécules, etc.) capables de modifier et d'endommager les informations contenues dans l'ADN de nos cellules. Ceci se produit des milliers de fois par jour dans chacune des cent mille milliards de cellules qui nous composent. Ces agents peuvent venir de l'extérieur : des rayons du soleil, de polluants présents dans l'air, dans l'eau, dans les aliments, dans les médicaments, etc. Ils peuvent aussi venir de

l'intérieur : les radicaux libres résultant de la combustion des glucides nécessaire à la production d'énergie par exemple, ou encore ceux émis par les globules blancs lors de la réponse immunitaire.

Heureusement, l'ADN de nos cellules détient aussi de nombreux programmes de défense. Ces programmes peuvent être fortement aidés par des nutriments protecteurs. Ainsi, nombreux seront ces agents bloqués dans le tube digestif par des fibres par exemple, ou neutralisés par la vitamine C, ou les flavonoïdes du vin rouge et du thé.

Malheureusement, tous ces dispositifs sont fatalement débordés par le surnombre considérable des assaillants. La nature étant bien faite, L'ADN contient aussi des programmes de réparation. Ceux-ci découpent les parties du ruban d'ADN endommagés, refabrique des « pièces » neuves et les y raccrochent. Mais les programmes indispensables pour créer ces réparateurs se trouvent aussi sur les rubans d'ADN. Résultat, avec l'âge, de plus en plus de réparateurs présentent des défauts de fabrication et leur efficacité diminue dans un nombre croissant de cellules. Cette lente érosion de l'exactitude de l'information contenue dans notre ADN et donc des capacités de notre organisme à fonctionner parfaitement est en fait le phénomène principal expliquant le vieillissement. Lorsque l'information nécessaire pour produire des fibres musculaires est altérée, la masse et la force des muscles déclinent. Lorsque les « plans de fabrication » des neurotransmetteurs sont faussés, la mémoire est moins fiable, etc. Lorsque ce sont les systèmes oncogènes/anti-oncogènes qui sont affectés, c'est le contrôle de la prolifération des cellules qui défaille, s'ensuit alors l'apparition ou l'**initiation** de cellules cancéreuses. Car voici ce que sont des cellules tumorales, ce sont des cellules capables de se multiplier sans contrôle.

Il est donc fatal qu'avec l'âge des cellules deviennent capables de proliférations mal contrôlées. Les cancers ne sont qu'un aspect du vieillissement (les cancers qui touchent les enfants ou les jeunes adultes sont heureusement plus rares et reposent sur des mécanismes en général un peu différents). Tout le monde, à partir d'un certain âge est porteur de cellules tumorales.

**La promotion.** Lorsque quelques cellules tumorales font leur apparition, le système immunitaire les repaire très vite et la machine se met en route pour éradiquer ces cellules anormales. Cependant, le très complexe système des défenses immunitaires est facilement victime de défaillances. Les causes les

plus fréquentes en sont la fatigue de l'organisme ou le manque de micronutriments importants pour son bon fonctionnement. Si l'énergie disponible, des minéraux ou des vitamines manquent, des cellules qui auraient dû être éliminées peuvent subsister.

Heureusement, un autre dispositif peut entrer en scène. Il s'agit de la P53, une protéine dont le rôle est de pousser au suicide les cellules aberrantes. Ayant reconnu les anomalies présentes à la surface des cellules, cette protéine va se coller à elles pour mettre en route une opération d'autodestruction préprogrammée dans toutes les cellules en prévision d'une telle éventualité (c'est l'apoptose). Malheureusement, dans la moitié des cas de cancers, les gènes qui contiennent l'information nécessaire à l'efficacité de la P53 ont subi une mutation. Dans les autres cas, même en l'absence de mutation, des déficits nutritionnels ou des toxiques peuvent rendre la P53 impuissante. (Sa forme et sa puissance dépendent de la présence en elle d'un atome de zinc or on retrouve un manque de zinc chez 50% des adultes jeunes et un pourcentage encore croissant quand on avance en âge. L'excès de cuivre ou des métaux lourds comme le mercure ou le plomb l'amènent aussi à des déformations invalidantes.) En conséquence, non seulement ces cellules ne s'autodétruisent pas, mais elles continuent à se multiplier et à prendre de plus en plus de place. Dans la plupart des organismes, cette multiplication reste lente. Elle peut prendre de la vitesse si d'autres acteurs entrent dans le jeu : **les promoteurs**. Les plus connus d'entre eux sont des hormones sexuelles : les ostéogènes (surtout dans le cancer du sein) et la testostérone (surtout dans les cancers de la prostate). En réalité de très nombreuses hormones peuvent stimuler des cellules initiées, il suffit qu'elles soient sensibilisées par la présence de récepteurs (l'insuline dans le surpoids, la progestérone du THS des femmes ménopausées, etc.). D'autres facteurs encouragent la prolifération de ces cellules. Parmi eux, le fer est directement utilisé comme stimulant de leur duplication sauvage (par ailleurs, le fer augmente aussi le stress oxydatif, qui va intervenir comme « initiateur » et « promoteur »).

**L'invasion**. Quel que soit le tissu dans lequel apparaissent et se mettent à croître les cellules tumorales, celui-ci est défendu par de solides frontières : le tissu conjonctif (l'os est entouré de périoste, les muscles de fascias, les organes d'une capsule, etc.). Par conséquent, lorsqu'un tissu ou un organe est le lieu d'une prolifération anormale de cellules, celle-ci est stoppée aux frontières de ce

tissu. Pour qu'une tumeur soit capable d'envahir d'autres tissus, il lui faut acquérir des instruments lui permettant de créer un passage au travers du tissu conjonctif : les protéases.

Or toutes les cellules contiennent l'ensemble des informations pour réaliser n'importe quel instrument biochimique (enzyme), puisqu'elles viennent d'une seule cellule (l'œuf résultant de la rencontre de l'ovule et du spermatozoïde). Pour qu'une cellule de foie soit différente d'une cellule de muscle, il suffit de rendre silencieux tous les programmes qui ne la concernent pas. Ils ont été rendus silencieux in utero (lorsque nous ne sommes encore qu'embryons), par l'accrochage de molécules méthyles (obtenues grâce à l'intervention d'acides aminés soufrés et de vitamines B9 et B12). Cette opération essentielle de différenciation par la méthylation rend normalement impossible des effractions à travers les barrières conjonctives. Mais avec l'âge et le stress oxydatif, avec les manques en acides aminés soufrés, en vitamines B9 et B12, les programmes se déméthylent progressivement. Résultat, les cellules se différencient et peuvent réacquérir des propriétés interdites comme la fabrication de protéases. C'est l'un des phénomènes qui permettent à des cellules tumorales d'aller dans des tissus ou des organes voisins et de menacer d'autres fonctions que celles du tissu où elles sont apparues. L'un des dangers des tumeurs est que leur expansion peut devenir **invasive**.

**La colonisation.** Les cellules de l'embryon humain possèdent de nombreuses propriétés qui sont interdites après la naissance. Parmi celle-ci, la possibilité de migrer (en passant par exemple dans la circulation sanguine) et de se fixer à un endroit pour développer un nouveau tissu. Or la déméthylation (vu précédemment), peut permettre à ces vieux programmes embryonnaires de redevenir actifs dans une cellule tumorale. Du coup celle-ci peut partir dans la circulation sanguine ou se laisser dériver dans les réseaux lymphatiques. Elle se trouve en général, bloquée dans des ganglions, le foie, le rein, les poumons, les os ou le péritoine. Elle s'y installe et s'y multiplie, fondant une colonie qui deviendra un cancer secondaire, ce sont les métastases.

#### ➤ Prévention :

L'apparition de tumeurs et de cancers paraît inévitable. C'est le résultat logique

du vieillissement de notre organisme. Cependant il existe tout un tas de facteurs, de comportements favorisant l'apparition de ces cancers, ainsi qu'un grand nombre de facteurs permettant de minimiser leur apparition, puis au corps de mieux se défendre et de lutter contre ces tumeurs.

#### Facteurs aggravants :

- **Le tabac.** Il serait la première cause de cancers en France et dans le monde (c'est aussi la première cause de mortalité évitable, environ 60 000 décès par an en France). Si l'on s'attache uniquement à la mortalité par cancer, la part attribuable au tabac serait de 24 %. Autrement dit, près d'une personne sur 4 qui meurt d'un cancer meurt à cause du tabac. Si le cancer du poumon compte pour beaucoup, il n'est pas le seul, le tabac constitue un facteur de risque pour de nombreux autres cancers (risques multipliés par 30 dans pour le cancer du poumon, par 10 dans celui du larynx, par 5 dans le cancer de bouche, par 3 dans ceux des voies urinaires, par 2 dans ceux du pancréas, de l'utérus, etc.). Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont nets et plus on arrête tôt, plus ceux-ci sont grands. Mais le bénéfice est réel quel que soit l'âge où l'on arrête. Il est préférable de directement arrêter et non de simplement réduire la consommation. La durée d'exposition aux substances cancérigènes du tabac semble avoir plus d'impact que la dose. Si l'on double la dose, le risque est multiplié par deux, si l'on double la durée, il est multiplié par 20...
- **L'exposition au soleil.** Celle-ci a un effet antidépresseur, permet de produire de la vitamine D et à dose modérée elle se trouve même associée à une baisse des risques de certains cancers (surement via l'augmentation de la synthèse de vitamine D justement). Mais en excès (et les coups de soleil sont encore plus dangereux que l'exposition progressive), elle entraîne un stress comparable au stress oxydatif qui déprime l'immunité, accélère le vieillissement cutané et augmente les risques de cancers.
- **Cuisson au barbecue.** La plupart des gens savent que la cuisson au barbecue produit des carcinogènes (substances capables d'initier des cancers), mais très peu de gens savent que c'est aussi le cas de **tous les modes de cuisson qui produisent un noircissement** (et même juste un brunissement) des viandes et des poissons. Ce qui différencie le barbecue

des autres modes de cuisson est la production de substances toxiques. Les graisses, en fondant, tombent sur les braises, fument et cette fumée qui s'apparente au gaz d'échappement d'un moteur diesel contient un puissant carcinogène, le benzopyrène. Les barbecues verticaux permettent d'éviter ceci, mais quel que soit le mode de cuisson (four, poêle, grill etc.) le bruni et le noirci des viandes et des poissons apportent chez chacun une masse de toxiques accélérateurs du vieillissement et augmentateurs des risques de cancers en général (encore plus important que la cigarette). Tout comme les Japonais, préférez les modes de cuissons moins agressifs (viande bouillie dans les nabés, poissons cuis à la vapeur, sushis, etc.) et faites noircir le moins possibles vos viandes que ce soit sur barbecue ou à la poêle.

- **Les polluants.** De nombreux autres polluants apportés par l'air, l'eau, les aliments, etc. apportent d'autres agresseurs susceptibles d'initier des cancers. Par exemple, les nitrates de l'eau et des légumes cultivés avec des engrais ou certains produits chimiques respirés à longueur de journée dans certaines professions (peintures, dissolvants, etc.)
- **Les excès.** L'excès de calories, de graisses saturées, de sucre, ou d'alcool peuvent tous être considérés comme des toxiques cancérigènes tout comme l'excès de fer. A cela, il y a tout un ensemble d'explications : l'augmentation de promoteurs comme les œstrogènes à partir des graisses saturées, l'accrochage spontané de sucre sur les protéines (ou glycation) qui réduit l'activité des outils antioxydants, réparateurs et de défense immunitaire, la surutilisation de vitamine B par l'alcool qui accélère la déméthylation (permettant ainsi aux cellules de retrouver leurs capacités interdites), etc. Ensuite, plus il y a de calories brûlées, plus il y a de radicaux libres libérés et donc plus il y a de possibilités que l'ADN de nos cellules soit endommagé. (La plupart de ces tendances aux excès, comme l'attirance pour le tabac, sont plus marquées chez les personnes qui naissent avec un caractère intense sur le plan pulsionnel. L'identification de ce profil est très facile, impatience, intolérance aux frustrations, forte oralité, attirance et tendance à la dépendance pour l'alimentation en général, le sucré, le chocolat, l'alcool, mauvais contrôle pulsionnel et émotionnel, anxiété, tendance aux phobies, etc. Ceci s'explique par un frein des pulsions, la sérotonine, plus faible que l'accélérateur, la noradrénaline. Le chapitre : arrêt du tabac peut les aider à combattre ces comportements pulsionnels)

- **Le stress.** Tout d'abord parce que tout stress, de quel qu'ordre qu'il soit, entraîne une perte de magnésium dans les urines. Or ce minéral est essentiel à tout un tas de mécanismes et de réactions permettant de lutter contre les différentes étapes amenant au cancer : la réduction de l'absorption des graisses saturées, le freinage du passage du fer et des métaux lourds dans les cellules, le renforcement de la stabilité des rubans d'ADN, l'augmentation de la disponibilité d'énergie pour tous les systèmes de défense et de réparation, etc. Ensuite parce que plus on est stressé, plus on est cérébralement « accéléré » et plus on a besoin d'utiliser le frein des pulsions, la sérotonine, qui « s'use », ce qui va nous amener vers des comportements d'excès (de plus, ce phénomène est fortement facilité par le manque de magnésium).
- **Les infections chroniques.** L'activation des globules blancs, qui les amène à déverser de nombreux agents corrosifs (eau oxygénée, eau de « javel », radicaux libres utilisés pour attaquer des agents infectieux), est à l'origine d'une agression hautement carcinogène dans les tissus où elle se prolonge. Lorsqu'une infection devient chronique, l'irradiation qu'elle entraîne augmente considérablement les risques de cancers.

Facteurs protecteurs :

- **Les antipolluants anticarcinogènes. Il s'agit des fibres, des minéraux et des autres chélateurs** (permettant l'élimination des métaux toxiques par les selles et les urines). Une alimentation riche en végétaux (fruits, légumes, céréales complètes, oléagineux) apporte des fibres. Ces fibres accélèrent le transit et accrochent les polluants, réduisant ainsi leur contact avec les parois digestives. Le calcium, le magnésium, le sélénium, la vitamine C, le sulforaphane (du brocoli), etc. interviennent en interceptant ou en se collant à des polluants pour les neutraliser. Un autre avantage d'une alimentation riche en produits d'origine végétale et d'origine marine et pauvre en viandes est qu'elle apporte peu de fer (le fer végétal est très mal absorbé et les poissons et les crustacés contiennent beaucoup moins de fer que les viandes rouges).
- **Les antioxydants.** Ils se retrouvent sur tous les fronts de la lutte contre



l'initiation, quel qu'en soit l'origine (résidus de la combustion des calories, polluants, tabac, excès de fer, etc.). Ils permettent ainsi de préserver l'intégrité des gènes présents dans l'ADN.

- **Le thé vert.** Tout d'abord, ses tanins ont un effet inhibiteur de l'absorption du fer. Or nous avons déjà vu que le fer est un pro-oxydant puissant lorsqu'il est en surcharge dans notre organisme. De plus, l'un de ses flavonoïdes, l'EGCG, plus petit que les tanins, est absorbé et peut ainsi protéger nos tissus et nos organes non seulement du fer, mais aussi de certains polluants, de l'oxydation, de l'inflammation, de l'apparition et du développement de tumeurs. (les tanins sont trop gros pour être absorbés, ils entraînent ainsi le fer qu'ils bloquent dans les selles et permet son élimination). Les EGCG contribuent aussi à réduire la prolifération des vaisseaux qui nourrissent les cancers.
- **Le jus de grenade.** De nombreux fruits et légumes contiennent des flavonoïdes et possèdent de remarquables propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anticancéreuses. La « palme » revient à la grenade, dont le jus est capable d'intervenir puissamment à chaque étape des processus de cancérisation, de prolifération, d'invasion. Comme le thé vert et le soja, elle démontre aussi des capacités à freiner la pousse des vaisseaux nourriciers des tumeurs. Le jus de grenade révèle aussi une capacité à pousser les cellules cancéreuses au suicide (apoptose).
- **Le vin rouge.** L'excès d'alcool, qui augmente les radicaux libres, est évidemment un facteur de risque accru de cancers. Mais ma consommation modérée de vin rouge réduit au contraire le risque. Cet effet protecteur est dû à plusieurs facteurs. Tout d'abord, ce qui différencie le vin rouge du vin blanc est sa richesse en flavonoïdes, dix fois plus (de par la fermentation au contact de la pulpe, des pépins et de la rafle). De plus, une autre molécule présente, le resvératrol, se révèle être un phénoménal défenseur de nos cellules contre tous les stades du cancer : initiation, promotion, invasion (molécule sécrétée par la vigne pour se défendre d'attaques parasitaires). Que signifie « consommation modérée » ? Et bien, un ou deux verres par jour, de préférence le midi et en fin d'après-midi plutôt qu'au dîner, pour éviter un retentissement négatif sur les fonctions réparatrices du sommeil.

- **Le soja pour ce qui est du cancer du sein.** Ceci est lié à la présence de phytoestrogènes (les mécanismes sont expliqués au chapitre : phytoestrogènes)
- **Certaines épices.** Le curcuma contient de véritables agents pharmacologiques, antioxydants, anti-inflammatoires et anticancéreux et est capable de bloquer un signal essentiel à la fois à l'inflammation et à la prolifération des cellules cancéreuses. Le gingembre est aussi un anticancéreux. A l'inverse, l'excès de sel est un facteur de cancer de l'estomac. En conclusion, préférez relever vos plats avec du curcuma ou du gingembre plutôt qu'avec du sel.
- **Les alliacés** (ail, oignon, échalote, fines herbes, céleri, fenouil, poireau etc.). Ils contiennent des principes actifs qui peuvent aller jusqu'à favoriser l'apoptose des cellules mutées ou cancéreuses. Certaines algues, en particulier le kombu et le wakamé et certains champignons asiatiques comme le shiitaké se sont aussi révélées capables de pousser au suicide des cellules anormales mais aussi de stimuler les « natural killers », des cellules de notre système immunitaire chargées de les tuer.
- **Les lamiacées** (thym, romarin, basilic, marjolaine, origan, menthe). Ils sont de précieux alliés dans la prévention et dans la lutte contre les cancers en contrariant leur tendance à envahir les tissus avoisinants.
- **Vitamines B9, B12, D et zinc.** Les vitamines B9 et B12 permettent au cycle de la méthylation de tourner et de restaurer le précieux « scotch » régulateur des gènes. Or 50% des Français n'ont pas les apports recommandés en vitamine B9. Son absorption, de même que celle de la vitamine B12, diminue avec l'âge et leur activation nécessite l'intervention du magnésium, le nutriment le plus déficient dans nos populations. Pour ce qui est de la vitamine D, des études récentes ont constaté qu'elle contribue de manière importante à nous protéger des cancers, en particulier de la prostate, du sein et du côlon. Enfin, le zinc est indispensable au bon fonctionnement des gènes et du système de suicide des cellules indésirables (apoptose). Malheureusement, l'apport alimentaire en zinc en France est insuffisant chez 80% de la population et son absorption diminue progressivement avec l'âge.

Pourquoi observe-t-on autant de réticence de la part des institutions officielles luttant contre le cancer quant aux liens entre alimentation, mode de vie et cancer ?

Les investissements ont été massivement concentrés sur la « guerre à la maladie », la prévention étant très, très mal lotie et encore plus en France que dans les autres pays développés. On sait depuis 1906 que l'amiante donne des cancers, depuis 10930 que les fruits et les légumes protègent, depuis les années 1950 que les oméga 3 manquent et son essentiels, etc. Malgré des progrès technologiques énormes, le nombre de cancer ne cesse d'augmenter... Le grands groupes pharmaceutiques sont tous cotez en bourse. Ceci implique qu'ils doivent ne prendre que des décisions assurant la bonne santé de l'entreprise et les bénéfices des actionnaires. Les liens entre le lobby pharmaceutique et les membres du gouvernement sont très forts et tout particulièrement en France !

*Mon avis personnel est qu'un cancéreux sous traitement est beaucoup plus rentable financièrement et que le but de ces grands groupes n'est malheureusement plus de soigner les gens, mais de les maintenir malades le plus longtemps possible.*

#### En pratique :

- Préférez les barbecues verticaux aux barbecues horizontaux.
- Ne carbonisez pas les viandes et les poissons et ôtez le noirci.
- Privilégiez le cru, les marinades, les cuissons vapeur et pochades plutôt que les grillades, fritures et cuissons au four.
- Aérez les pièces de votre lieu de vie et de votre lieu de travail.
- Privilégiez les eaux minérales (surtout à forte teneur en minéraux) et les aliments bios.
- Maîtrisez les prises excessives de calories grâce aux même mesures qui réduisent la dépendance au tabac (cf. chapitre : arrêt du tabac).
- Ne consommez les aliments riches en graisses saturées (beurre, fromage

gras, charcuteries grasses, fritures...) qu'occasionnellement, comme « aliments plaisirs », lors de repas de fête par exemple.

- Privilégiez les graisses de type mono-insaturé (huiles d'olive, de colza, avocat, amandes...) et de type oméga 3 (huile de colza, poissons gras non agressés par la chaleur...)
- Evitez les graisses de type saturé et oméga 6 (huiles de tournesol, de maïs, de pépins de raisin...)
- N'utilisez pour la cuisson que l'huile d'olive et sans la faire fumer.
- Utilisez le plus possible l'huile de colza pour l'assaisonnement.
- Limitez les apports en fer en consommant des protéines d'origine marine (poissons, fruits de mer) et d'origine végétale (céréales, légumineuses) et en privilégiant les viandes blanches par rapport aux viandes rouges (un enfant en forte croissance, une femme enceinte ou quelqu'un manquant de fer relève du conseil inverse).
- Consommez un maximum de fruits et de légumes. Préférez les frais plutôt qu'en jus par exemple, bios si possibles et de saison. Les crucifères (choux de Bruxelles, brocolis, romanesco, choucroutes...) sont particulièrement intéressantes.
- Consommez régulièrement du thé, en particulier vert (au moins deux ou trois tasses par jour).
- Consommez sans modération des aromates (curcuma, gingembre, ail, oignon, ciboulette, basilic, romarin, thym, origan, marjolaine...) que ce soit frais, en infusion, etc.
- Optimisez vos apports en magnésium et prenez des compléments en période de stress intense.
- Assurez des apports suffisants des autres nutriments importants, notamment zinc et vitamines B (poissons, fruits de mer, viandes blanches, foie, crudités, fruits, céréales complètes...).
- Consommez à doses modérées du vin rouge et du chocolat noir (le lait

bloque l'absorption des flavonoïdes du chocolat comme du thé).

- Arrêt du tabac. Pour cela, consultez le chapitre : arrêt du tabac et n'hésitez pas à vous faire aider.
- Evitez l'excès de soleil.

➤ En cas de cancer déclaré :

- **Consommez un maximum de sources d'acides gras oméga 3.** Ces graisses vulnérabilisent les membranes des cellules cancéreuses aux traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie (attention : à prendre plutôt après qu'avant une intervention chirurgicale car elles augmentent le temps de saignement).
- **Evitez toute présence de fer ou de cuivre dans les compléments**, même si le nombre des globules rouges baisse car le fer favorise la prolifération des cellules cancéreuses. Optimisez vos apports alimentaires en fer si nécessaire seulement (boudin noir, foie, viande rouge...)
- **Pendant une chimio- ou une radiothérapie, il est préférable d'augmenter ses apports en antioxydants via l'alimentation** plutôt que de prendre des compléments fortement dosés en antioxydants.
- **Les phénomènes inflammatoires doivent être intensément combattus** car ils sont facteurs de métastases. Trois types d'aliments sont pro-inflammatoires : les acides gras saturés, le fer et le cuivre (ainsi que certains oméga 6) et trois sont anti-inflammatoires : les acides gras oméga 3, les antioxydants et le magnésium.
- **Jeûner pour améliorer l'efficacité de la chimiothérapie.** De plus en plus d'études montrent que le jeûne protégerait les cellules saines des effets non-spécifiques des molécules anti-tumorales de la chimiothérapie. Ceci permettrait d'augmenter les doses et ainsi d'améliorer l'efficacité des traitements. Des jeûnes de deux semaines peuvent être proposés, ceux-ci sont bien évidemment à suivre dans des établissements spécialisés, sous

surveillance. Cette pratique est de plus en plus répandue dans certains pays comme l'Allemagne par exemple. Parlez-en à votre médecin.

## **Mc Donald 's**

Il existe deux raisons principales au bannissement du Mc Donald's de notre alimentation :

- 1- **La recherche permanente d'un coup de production minimal.** Pour minimiser les coûts de production ils utilisent, pour leurs fritures, des huiles de très mauvaise qualité et riches en oméga 6 (65 % d'huile de tournesol riche en oméga 6 et 35 % d'huile de colza peu stable à la chaleur). De plus ses huiles sont extraites à haute température et par procédés chimiques ce qui en font des huiles à proscrire de notre alimentation. Les viandes de bœuf et de poulet sont, elles aussi, de très mauvaise qualité. Toujours dans le but de minimiser les couts de production, les vaches et les poulets sont bourrés d'hormones de croissances et d'antibiotiques que nous retrouvons ensuite dans notre assiette (dans sa courte vie, un poulet va recevoir plus d'antibiotiques qu'un Français dans toute sa vie !). D'une manière générale, les aliments utilisés sont tous de très mauvaise qualité et bourrés de produits chimiques.
- 2- **La vie ne peut pas se développer sur un hamburger de chez Mc Donald's.** J'ai tenté l'expérience plusieurs fois. Les hamburgers de chez Mc Donald's ne moisissent pas ! Les moisissures sont en fait des champignons, des micro-organismes. Alors que nos aliments moisissent en quelques jours, un Big Mac peut rester six mois sans que la moindre moisissure ne s'y installe, même entouré de d'aliments moisis. Il en est de même à Tokyo l'été. Pourtant, avec son climat chaud et humide, idéal pour le développement des moisissures qui d'ailleurs s'installent très rapidement sur nos vêtements, nos murs et dans nos placards, rien, pas une seule moisissure. Comment pourrions-nous tirer le moindre bénéfice santé en mangeant un Big Mac alors que la vie n'arrive même pas à s'y installer ?

- Si vous avez envie de manger un hamburger avec des frites, faites les vous-même, ils sont en plus, tellement meilleurs.
- Si vous n'avez pas le courage de les faire vous-même, préférez les enseignes locales (le petit burger d'à côté ou les hamburgers de restaurant). Ceux-ci coûtent plus cher, mais les aliments sont de meilleures qualités.

### **Mono glutamate de sodium (GSM)**

Le mono glutamate de sodium est un acide aminé présent naturellement dans le corps. Depuis plus de cinquante ans, celui-ci est fabriqué industriellement et est utilisé dans l'industrie alimentaire comme exhausteur de goût. Il a pour but « d'exciter » les papilles gustatives, d'amplifier le goût des aliments que l'on consomme et de donner envie d'en reprendre.

Les Japonais le considèrent comme la septième saveur (après sucré, salé, amer, acide, âpre et piquant). Néanmoins, nous n'avons pas de récepteur sensoriel propre à cette septième saveur. Il est abondamment utilisé dans la cuisine asiatique et est même utilisé comme condiment de table dans certains pays. C'est d'ailleurs un Japonais qui le découvrit en 1908, le professeur IKEDA Kikunae. Il fût commercialisé pour la première fois l'année suivante par AJI-NO-MOTO®, entreprise nipponne devenue depuis, leader mondiale de la production d'aspartame.

Le mono glutamate de sodium peut se cacher sous bien des noms : glutamate monosodique, E621, GSM, MSG, acide glutamique, huile ou graisse végétale hydrogénée, caséinate de sodium, extrait de levure, huiles de maïs et beaucoup d'autres.

Le glutamate naturel présent dans les aliments protéinés (végétal ou animal) est largement suffisant pour subvenir au besoin de notre organisme, d'autant plus que celui-ci peut en synthétiser s'il en a besoin.

On le retrouve en particulier dans : les chips, les soupes en sachet, les bouillons, les plats surgelés, les plats préparés, les bonbons, gâteaux apéritifs, les pâtes à tartiner, les produits bas de gamme, etc.

Voici les trois principales critiques adressées au GSM :

- 1- Le GSM est toxique pour le système nerveux.** Dès 1957, les docteurs LUCAS et NEWHOUSE ont observés la toxicité du glutamate quand, après avoir nourri des souris nouveau-nées avec du glutamate monosodique, ils ont constatés la destruction de neurones dans la couche interne de leur rétine. Vers 1969, J.OLNEY a découvert que ce phénomène n'était pas limité à la rétine, mais concernait tout le cerveau. (Une étude anglaise récente montre que le fait d'associer au MSG le colorant E133 multiplie par sept ses effets nocifs sur le cerveau. Notez aussi que ce genre de colorants est particulièrement utilisé dans les confiseries et que les enfants sont plus sensibles à cette toxicité.)
- 2- Le GSM augmente l'obésité et le diabète.** De très nombreuses études sur le rat le montrent. Il est d'ailleurs intéressant de noter que le glutamate monosodique est utilisé en recherche pour obtenir des rats systématiquement obèses.
- 3- Le GSM est une drogue.** Les exhausteurs d'appétit agiraient sur les neurones, empêchant le bon fonctionnement des mécanismes inhibiteurs de l'appétit. En clair, plus on en mange, plus ils donnent faim, et plus on a envie d'en manger. Voici d'ailleurs une citation d'industriel de l'alimentaire : « Parce que son emploi est devenu une « nécessité commerciale » (sic) car il permet de rendre les consommateurs dépendants des aliments qui en contiennent. Les consommateurs choisissent donc leurs produits plutôt que ceux des concurrents, et mangent ainsi davantage que si le Glutamate monosodique n'avait pas été ajouté »

Lorsque le GSM était utilisé avec modération et à faibles doses, il ne représentait pas de danger pour notre santé. Malheureusement, et tout particulièrement au Japon, il est aujourd'hui présent dans presque tous les produits alimentaires « préparés ». En ne cuisinant qu'occasionnellement et à l'aide de sauces toutes faites et de bouillons, en consommant régulièrement gâteaux apéritifs et confiseries, en allant régulièrement à Mc Donald's, vous consommez tous les jours et en grosses quantités du GSM.



De plus, le mono glutamate de sodium, comme l'aspartame, peut passer la barrière placentaire (sorte de filtre protégeant le fœtus des éléments néfastes venant de la circulation sanguine de la mère). Des quantités importantes de GSM peuvent ainsi atteindre le cerveau du fœtus et provoquer des dégâts sur son système nerveux (retard mental).

Certains restaurants aux États-Unis écrivent même sur leur vitrine « sans MSG ».

## **Ostéopathie**

L'ostéopathie est un concept philosophique et thérapeutique. Elle vise à diagnostiquer et traiter manuellement les restrictions de mobilité des structures composant le corps humain, qui entraînent des troubles fonctionnels. L'ostéopathe envisage l'individu dans sa globalité, en s'appuyant sur une connaissance approfondie de l'anatomie et de la physiologie.

L'ostéopathie repose sur plusieurs principes, en voici quelques-uns :

- **Rechercher et traiter la cause.** Face à une douleur ou à un dysfonctionnement, on peut soit restaurer la structure : s'attaquer à la cause; soit compenser uniquement les effets du problème. Entre ces deux solutions, l'ostéopathe choisit de traiter les structures en cause pour améliorer leur fonction. Par exemple si un nerf comprimé entraîne des douleurs, l'ostéopathe, au lieu de donner un traitement contre la douleur, va tenter de diminuer la compression sur le nerf. De ce fait, la douleur va disparaître.
- **Le corps est un tout.** Le corps humain est composé de multiples éléments reliés entre eux de très nombreuses façons. Lorsque nous divisons le corps en « jambes », « torse », « tronc », « abdomen », « bras », « tête », etc. cela ne correspond que très peu avec la réalité car dans le corps tout est « continuité » et aucune de ces parties ne peut fonctionner seule ! Le corps

pris dans sa globalité est bien plus que la somme de ses parties. Toutes ces structures communiquent entre elles. Si on découpe le corps en parties, on ne peut pas comprendre comment ses différents éléments interagissent, s'influencent et se perturbent. C'est pourquoi l'ostéopathe, dans son diagnostic et dans son traitement prendra toujours en compte le corps dans son ensemble quel que soit le motif de consultation.

- **Auto-guérison.** Le corps est capable de produire toutes les substances nécessaires à sa santé. C'est pourquoi au lieu d'apporter des produits extérieurs pouvant avoir des effets secondaires, l'ostéopathe stimule les capacités d'auto-guérison du corps. L'ostéopathe n'a pas le pouvoir de guérir son patient, mais il peut aider son patient à se guérir.

### Pourquoi aller voir un ostéopathe ?

L'ostéopathie agit efficacement sur les troubles fonctionnels, ou sur les troubles organiques mineurs. Par contre, elle ne « répare » pas une structure gravement détériorée. Ainsi l'ostéopathie ne guérit pas l'infarctus, les fractures, les infections, les cancers ou le sida... mais elle peut accompagner, aider, même les patients suivant un traitement médical lourds.

On ne peut pas tout traiter en ostéopathie, mais on peut traiter presque tout le monde ! Les contre indications sont peu nombreuses et relèvent du bon sens : fracture ou traumatisme crânien récent, maladie en phase aiguë etc. De plus il n'y a pas de critère d'âge, de sexe, de poids, ou de taille pour l'ostéopathie. Celle-ci est aussi indiquée en dehors de période de trouble, c'est de la prévention. La maladie, la douleur, apparaissent lorsque les capacités d'auto-guérison du corps sont épuisées. Si on s'attaque au problème à la base, on peut empêcher des troubles mineurs de devenir avec le temps des troubles graves, voir irréversibles. De plus il est souvent plus difficile de traiter quelqu'un qui souffre beaucoup, mieux vaut ne pas trop attendre.

Voici quelques exemples et raisons d'aller consulter un ostéopathe :

- mal de dos
- maux de tête
- douleurs pendant la grossesse
- dépression

- troubles du sommeil
- troubles digestifs
- accompagnement de la grossesse et séquelles d'accouchement
- accompagnement du sportif
- infertilité
- douleurs articulaires
- séquelles d'interventions chirurgicales et cicatrices douloureuses
- traumatismes sportifs
- règles douloureuses
- et bien d'autres...

### Voici un exemple concret :

Si vous aller voir le médecin parce que votre genou est douloureux et gonflé depuis deux mois. Celui-ci va tout d'abord s'assurer que vous ne souffrez de rien de grave relevant d'un traitement médical (fracture, cancer, etc.) S'il ne trouve rien de grave, il vous donnera des anti-inflammatoires puisque vous genou est inflammé et des antidouleurs puisque que vous avez mal.

Malheureusement, il semble qu'à aucun moment celui-ci ne se demande : Que s'est-il passé pour qu'on en arrive là ? *Les médecins n'accordent pas ou trop peu d'importance à l'origine de nos douleurs et de nos plaintes.* Le problème est qu'en ne traitant que les conséquences, il arrive très souvent que la plainte réapparaisse dans quelques semaines, mois ou années.

L'ostéopathie est dite « de première intention ». Cela signifie que vous pouvez aller voir un ostéopathe sans avoir à consulter un médecin avant contrairement à la kinésithérapie par exemple (qui est plus comme un « médicament », prescrit par le médecin). L'ostéopathe commencera ainsi par s'assurer que la raison pour laquelle vous venez le consulter est bien de son ressort. Si ce n'est pas le cas (fracture, métastase osseuse, maladie dégénérative nécessitant un traitement médical, etc.), celui-ci vous réorientera vers un médecin généraliste par exemple.

Revenons à l'exemple de notre genou gonflé et douloureux. Puisqu'il semblerait que votre problème relève bien du travail de l'ostéopathe, celui-ci va tout d'abord

se demander : Qu'est ce qui peut entrainer une telle inflammation du genou ? L'ostéopathe se demandera ensuite : Qu'est ce qui empêche votre corps de combattre cette inflammation présente depuis déjà deux mois ?

Il existe tout un tas de réponses possibles à ces deux questions. Le praticien s'efforcera alors de déterminer laquelle de toutes ces réponses est la bonne. Ceci se fait grâce aux questions qui vous seront posées en début de consultation, grâce à une observation approfondie du corps et grâce à de nombreux tests manuels visant à rechercher des pertes de mobilité et à comprendre comment votre corps fonctionne.

Une fois que l'ostéopathe a posé son « diagnostic ostéopathique », celui-ci vous explique ce qu'il a retrouvé et ce qu'il compte faire en traitement afin d'obtenir votre consentement. Les techniques utilisées varient énormément selon les motifs de consultation, les praticiens et les patients. Chaque type de technique correspond à un « outil » : techniques cranio-sacrées, techniques viscérales, trasts (faire « craquer l'articulation »), techniques d'énergie musculaire, etc. L'ostéopathe se doit donc de maîtriser chacun de ces « outils » afin de toujours choisir la technique la mieux adaptée au patient et à la situation.

Dans le cas de notre genou gonflé, l'origine du problème pourrait être des blocages de la cheville résultants d'une entorse survenue il y a deux ans par exemple. La cheville n'est pas spécialement douloureuse ou gênante, mais ces blocages articulaires perturbent la bonne mécanique de la jambe. Tout le mouvement qui ne peut être fait pendant la marche au niveau de la cheville va être compensé au niveau du genou. Ce surplus de travail au niveau du genou va entraîner une sur-sollicitation de celui-ci. Cette sur-sollicitation pourra alors aller jusqu'à entraîner l'inflammation du genou.

Admettons par exemple, qu'en plus de ceci, des compressions du système lymphatique (dont le rôle est entre autre de permettre la circulation des globules blancs) empêchent le système immunitaire de pouvoir faire correctement son travail au niveau du genou. Ceci pourrait, par exemple, expliquer que cette inflammation dure depuis si longtemps.

On voit alors que prescrire des anti-inflammatoires et des antalgiques ne règlera pas le problème et ne fera que le cacher. Même si votre genou finit par aller mieux et ne plus vous embêter, ce sera ensuite par compensation, la hanche, la

cuisse, ou les lombaires. En revanche, libérer les blocages de la cheville et les compressions du système lymphatique grâce à des techniques ostéopathiques permettra de se débarrasser définitivement du problème et ceci sans avoir à prendre de médicaments.

## **Régimes et surpoids**

Des progrès considérables ont été faits récemment dans la compréhension des mécanismes du surpoids. Ils expliquent les très mauvais résultats des traitements précédents et nous permettent de proposer une approche globale. De plus, nous ne sommes pas tous égaux face au surpoids. Certaines personnes, constitutionnellement maigres, ont encore plus de mal à prendre du poids que les “gros” à maigrir. La génétique tiens une place importante dans les problèmes de surpoids, mais c’est très largement au niveau de notre alimentation et de nos habitudes que se situe le gros du problème.

Tout d’abord, nos habitudes :

- **Répartir les apports de calories de façon plus égale tout au long de la journée** en évitant les repas très caloriques et d’autres très légers. Lors d’un gros repas, les calories se “bousculent au portillon” des mitochondries (véritables petites usines dans la cellule où sont brûlées les calories). Les circuits, saturés, ne peuvent pas tout brûler. Les excédents repartent alors dans le sang avant de se déposer dans le tissu adipeux (graisse).
- **Bannir les régimes restrictifs limités dans le temps !** (régimes hyperprotéines, régimes privatifs etc.) Les raisons sont multiples. Tout d’abord, tout ce qui génétique, étant donné que l’on ne change pas encore les gènes, relève non pas de mesures ponctuelles ou de cures limitées dans le temps, mais de mesures définitives, intégrées, capables de moduler au jour le jour les dispositions génétiques. De plus, l’alimentation doit être source de plaisir et non de privation, sous peine de quoi le régime ne sera pas respecté. Il existe deux autres raisons au bannissement des régimes restrictifs, moyens chirurgicaux et autres anneaux gastriques. Lorsqu’une

personne fait un régime restrictif, celle-ci perd de l'eau, de la graisse, mais aussi et surtout du muscle (parfois même de l'os). Or le muscle est notre meilleur allié dans le combat contre le surpoids. Diminuer notre quantité de muscle, c'est se mettre des bâtons dans les roues car les muscles sont de gros consommateurs d'énergie et c'est dans le muscle que l'on trouve le plus de mitochondries, permettant ainsi de brûler facilement les calories, sans que ces petites "usines" ne soient saturées ( plus on multiplie le nombre de mitochondrie, plus on divise le travail de chacune d'entre elles et plus la combustion des calories est efficace et moins polluante). Enfin et c'est peut être le point le plus important, le cerveau contient une sorte de "compteur de calories". Si les apports diminuent, comme lors d'un régime, celui-ci s'adapte rapidement en réduisant les dépenses, y compris du métabolisme de base (celles dédiées aux fonctions automatisées). Donc, ce régime terminé, la personne qui reprend son régime alimentaire habituel, plus riche en calories, est une personne qui dépense moins ce qui facilite la prise de poids, au moins le temps que le cerveau ne "rectifie le tir". Malheureusement, après un amaigrissement, on reprend facilement de l'eau et de la graisse, mais beaucoup moins facilement du muscle et encore moins de l'os. Une personne qui pesait 85 kilos retrouve ses 85 kilos, mais elle a moins de muscles et plus de graisses, or c'est le muscle qui dépense. Si elle veut reperdre par la même méthode, il lui faudra faire encore plus de sacrifices. On arrive alors à des personnes en surpoids qui, sans manger beaucoup, ne perdent plus de poids. Notez aussi que plusieurs études ont montré que faire le yo-yo augmente la mortalité. Conclusion, il est inacceptable d'utiliser des cures restrictives, hyperprotéinées ou autres qui conduisent à ce phénomène de yo-yo.

- **Bouger, bouger, bouger...** Et là, je vous renvoie au chapitre : une activité physique régulière. Les progrès technologiques nous évitent trop souvent de mobiliser nos muscles. Le manque de mouvement mène à un manque de muscle, utile pour brûler les calories et entraîne aussi un manque de centrales énergétiques, les mitochondries. De plus, bien sûr, bouger c'est dépenser des calories.
- **Apprendre à gérer son stress autrement que par la « bouffe » et remplacer les « prédatons déplacées » sur la nourriture pas une dynamisation du développement personnel** (affectif, sexuel,

socio-professionnel, culturel, créatif, etc.)

#### Modification de notre alimentation :

- **Préférer les sucres lents aux sucres rapides**, toutes les calories ne se valent pas. Les sucres rapides, à l'exception des fruits, sont des calories, mais ils bloquent l'outillage biochimique qui permet de le brûler. Le glucose a la mauvaise habitude de se coller aux protéines et de ne plus les lâcher, on appelle cela la « glycation » (un petit déjeuner pain blanc-confiture réduit donc l'énergie et c'est probablement une des raisons pour lesquelles beaucoup de gens ne se voient pas fonctionner sans café pour compenser l'effet sédatif des sucres rapides). Les sucres en circulation non brûlés se transforment en graisses et vont se déposer dans les tissus adipeux. Au contraire, les sucres lents, en ne laissant passer le glucose que petit à petit, ne font pas monter le taux de sucre sanguin suffisamment haut pour entraîner ce phénomène de glycation et amènent ce sucre à être soit progressivement brûlé, soit stocké sous forme de glycogène dans les muscles et le foie pour un usage ultérieur. Evitez donc les produits agroalimentaires tout prêts, enrichis en sucres rapides (mais aussi en graisses et saturés en sel) et privilégiez les produits frais.
- **Préférer les graisses riches en acides gras oméga 3 aux graisses saturées** (fromage, beurre, charcuterie et viandes grasses, friture à l'huile de palme, de palmiste ou d'arachide...). Ces dernières, ayant tous leurs carbones occupés, sont inoxydables et puissamment résistantes à la combustion. Au lieu d'être brûlées et de donner de l'énergie, elles se déposent dans les tissus adipeux et, très inertes, ont tendance à ne plus s'en laisser déloger. En revanche, les graisses oméga 3 (poissons gras, huile de colza, végétaux verts...), les plus insaturées, sont les plus faciles à brûler (celles-ci sont d'ailleurs très consommées par les animaux qui vivent dans les régions froides et les populations qui ont le plus besoin de beaucoup d'énergie pour survivre, comme les Inuits, qui doivent résister à des températures pouvant descendre à -50°C). On les conseille évidemment à toute la population, mais surtout aux sportifs et plus encore aux personnes en surpoids. Il existe de nombreuses autres raisons pour préférer ces

graisses à celles saturées. Entre autre, étant plus flexibles, elles permettent aux globules rouges de se faufiler dans les petits vaisseaux, les capillaires les plus fins, pour y délivrer l'oxygène nécessaire à la combustion des calories et permettent de lutter contre les phénomènes inflammatoires en favorisant la dilatation des vaisseaux (j'expliquerai après l'intérêt de lutter contre les phénomènes inflammatoires dans la lutte contre le surpoids).

- **Consommer des aliments ayant des capacités anti-inflammatoires** (huiles riches en oméga 3, thé vert Matcha, curcuma, gingembre et autres sources de d'oméga 3, d'antioxydants, de flavonoïdes etc.). C'est l'une des découvertes les plus importantes de ces dernières années dans le domaine. La « cellulite » qui s'accumule autour des hanches de la femme, on le sait depuis longtemps, peut devenir inflammatoire, mais en réalité, ce phénomène inflammatoire touche aussi les accumulations de tissu adipeux dans le ventre et les autres parties du corps. Lorsque plus de graisses s'accumulent dans un endroit, le corps a tendance à réagir comme contre un corps étranger (*l'explication est peut être que ces graisses contiennent des polluants comme des pesticides, etc.*). Les globules blancs se dirigent ainsi vers ces accumulations comme si c'était des virus ou des bactéries et les attaquent, ce qui crée une inflammation locale, qui évolue progressivement vers la fibrose. Le tissu adipeux fibreux devient alors beaucoup plus difficile à déloger. La deuxième chose est que les globules blancs agissent comme ils en ont l'habitude en envoyant des messages pour prévenir l'organisme entier qu'il y a une « invasion ». Dans ces messages figure un ordre aux muscles de se laisser « digérer » pour libérer de quoi faire de nouvelles protéines. En milieu sauvage, un animal infecté ou blessé ne peut plus se nourrir, il peut vivre un certain temps grâce à des réserves de calories, de minéraux et de vitamines stockés dans le foie mais pour produire des globules blancs et des anticorps, il n'a aucune réserve. Pour cette raison, l'évolution a développé cette stratégie de « défaire du muscle » dans ce cas pour permettre les réponses immunitaires, de cicatrisation, etc. Aujourd'hui, quand on a une bonne grippe, on vous apporte de quoi manger au lit, mais les gènes n'ont pas encore changé par rapport à cette situation récente. Un infecté va ainsi perdre inutilement du muscle, qu'il va progressivement reprendre lors de sa convalescence. Le problème est que dans le surpoids, cette inflammation est chronique. Tous les jours, l'accumulation de tissu adipeux encourage la perte



de muscle, or c'est le muscle qui dépense. Il faut donc absolument combattre ce phénomène inflammatoire pour maîtriser celui du surpoids. (Par ailleurs, on sait maintenant que ce sont ces mêmes phénomènes inflammatoires qui font passer du surpoids au syndrome métabolique, puis au diabète, puis aux maladies cardio-vasculaires.) Va-t-on donner des anti-inflammatoires aux gens eu surpoids ? L'industrie pharmaceutique en serait bien capable, ce qui serait honteux et non souhaitable. Préférez les aliments naturellement riches en nutriments ayant des capacités anti-inflammatoires.

- **L'augmentation des apports en magnésium et la correction des déficits éventuels en vitamines B** (en particulier B1, B2, B5). Pour que les calories soient brûlées, il faut les faire passer par un certain nombre d'étapes afin que celles-ci puissent être transformées en ATP (le carburant de notre organisme). Ces vitamines et le magnésium, interviennent dans cette chaîne de réactions qui mènent du « carburant » brut à l'énergie qui nous est utile, l'ATP. Les calories qui arrivent aux centrales énergétiques (que sont les mitochondries) manquant de magnésium ne peuvent pas toutes être brûlées, la partie qui ne l'est pas se dépose dans le tissu adipeux. Il est donc important, à la fois d'augmenter les apports, mais aussi de limiter les pertes en magnésium, ce qui passe par **une meilleure gestion du stress** (cf. chapitre : stress et anxiété).

## **Suppléments et compléments vitaminiques et minéraux**

En 1890, l'homme consommait encore près de 4000 calories, la femme près de 3000 et l'homme préhistorique encore bien plus. Aujourd'hui, l'homme n'en consomme plus qu'environ 2200 et la femme 1700.

Ceci est dû au progrès technologiques. Il y a encore quelques dizaines ou centaines d'années, nous devions marcher des kilomètres pour aller d'un point à un autre, aller puiser l'eau que nous buvions, laver à la main le linge sale etc. Aujourd'hui, pour aller au village d'à côté nous restons assis dans notre voiture, nous n'avons qu'à tourner le robinet pour avoir de l'eau potable et la machine à

laver le linge travaille pour nous.

Ces avancées technologiques ont très largement permis d'augmenter notre espérance de vie et en diminuant la quantité de calories nécessaires à notre organisme, ont diminué aussi la corrosion inévitable liée à la combustion imparfaite de ces calories.

Mais il existe aussi un effet dommageable à ceci. En ingurgitant de moindres quantités de calories, nous avons aussi diminué la quantité de nutriments essentiels apportés à notre organisme et qui sont essentiels au bon fonctionnement de celui-ci et au maintien de la santé (vitamines, minéraux). Prenons l'exemple du magnésium : nous avons besoin d'environ 400 mg de magnésium par jour, or 1000 calories n'en apportent en moyenne dans l'alimentation française que 120 mg. Par conséquent notre alimentation ne nous apporte qu'environ 250 mg des 400 nécessaires (ajoutons à ceci que tout stress entraîne une fuite de magnésium dans les urines et que le stress ne manque pas dans notre vie moderne).

Parallèlement à ceci, les progrès technologiques, avec l'industrialisation des productions alimentaires, ont apportés dans nos assiettes, petit à petit, des produits ayant des concentrations de plus en plus faibles en vitamines et en minéraux. Les excès d'engrais augmentent la vitesse de croissance des plantes mais diminue proportionnellement le temps de fixation des nutriments, les techniques intensives épuisent les sols, les fruits cueillis trop tôt n'ont pas le temps de développer certains nutriments, etc. (sans parler de la cuisson au micro-ondes qui détruit jusqu'à 90% des micronutriments). Résultats, la teneur en vitamine A des pêches aurait été divisée par 26 ces cinquante dernières années, divisée par 10 pour les oranges et la teneur en vitamine C des pommes de terre par deux.

Enfin l'urbanisation et l'industrialisation ont considérablement augmenté la présence de polluants de l'air que nous respirons et de l'eau que nous buvons. Le stress a aussi énormément augmenté dans nos vies. Tout ceci entraîne une surutilisation de ces vitamines et de ces minéraux.

Voilà pourquoi il est parfois nécessaire d'avoir recourt à une supplémentation en vitamines ou en minéraux pour compenser les carences ou les simples déficits

auxquels nous devons parfois faire face.

Lors du choix de ces compléments :

- préférez les toujours sans fer ni cuivre.
- choisissez-les sans aspartame ou tout autre ingrédient artificiel.
- préférez-les sans gluten, maïs, blé ou conservateurs.
- dans le cas de la vitamine C, évitez les comprimés effervescents.

### **Téléphones portables, tablettes et wifi**

On a entendu ou lu tout et son contraire au sujet de la dangerosité des ondes liées aux téléphone portable ainsi qu'au wifi. Régulièrement, on peut entendre parler d'une étude n'ayant pas pu montrer que le téléphone portable représentait un risque, puis deux semaines plus tard, une autre étude mettant en garde contre les risques de cancers liés aux ondes. Il est très difficile de faire le ménage entre toutes ces informations.

Notons tout de même quelques points intéressants. Toutes les études ayant montré l'absence de risque sur la santé ont été, à ma connaissance, soit commandées par les opérateurs eux même, soit par les constructeurs que ce soit de façon direct ou indirect. D'un autre côté, les études ayant prouvé l'inverse sont souvent, soit attaquables sur le protocole de l'étude, soit sur l'interprétation des résultats, soit apportent des résultats peu significatifs. Il faut préciser que pendant longtemps les chercheurs manquaient énormément de fond pour mener leurs recherches à moins que celles-ci soient commandées par les constructeurs de téléphones eux-mêmes. Ceci a un peu changé depuis.

Notons aussi que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) ont finalement classé les champs de radiofréquences électromagnétiques comme présentant des risques cancérigènes pour l'homme. Le téléphone portable est dorénavant considéré comme « peut-être cancérigène pour l'homme » et aurait dû être classé comme « probablement cancérigène » selon l'ancienne responsable des études épidémiologiques de prévention du cancer à l'IARC (la branche de l'OMS en

charge du cancer), Annie SASCO.

En revanche, certaines données sont plus ou moins acceptées par tout le monde. Parmi elles, le fait que **l'absorption des ondes est plus importante chez l'enfant** et que donc si celles-ci ont bien des conséquences néfastes sur l'organisme, les enfants y sont plus sensibles.

**L'exposition au téléphone portable a bien un effet sur l'organisme vivant.**

(Une des démonstrations consiste à irradier un embryon de poulet avec des micro-ondes de cellulaire. En quelques minutes seulement, le cœur de l'embryon arrête de battre. Même si un cœur d'embryon demeure fragile et qu'on ne peut en tirer de conclusion quant à la santé humaine, cela prouve tout de même que ces ondes ont un effet négatif sur le vivant. D'autres expériences montrent que le taux de mortalité d'embryons de poulet exposés 24/24 aux ondes du téléphone est six fois plus important que pour les groupes témoins.) Enfin, en termes d'épidémiologie, 1640 heures d'utilisation de téléphone portable suffit à doubler le risque de développer une tumeur du cerveau (il a été démontré en Suède que le risque est multiplié par 5 si le téléphone est utilisé avant 18 ans).

Au vu de l'ensemble des résultats des différentes études menées jusqu'ici, il est préférable, par précaution, de respecter quelques conseils :

- Lorsque vous êtes chez vous, ne gardez pas votre téléphone tout le temps sur vous, posez le sur un meuble par exemple.
- Ne gardez pas non plus votre téléphone juste à côté de vous pendant la nuit. Placez le quelque part, le plus loin possible de votre lit, voir même dans une autre pièce. Préférez donc les réveils classiques plutôt que votre portable.
- Ne gardez pas votre téléphone dans votre poche de pantalon, à proximité des testicules. Ceci est particulièrement valable pour les enfants, les adolescents et pour les hommes essayant d'avoir un enfant.
- Eloignez le plus possible le téléphone portable de votre ventre pendant la grossesse.
- Préférez les câbles pour internet plutôt que le wifi.

- Evitez de laisser vos enfants en bas âge jouer avec votre téléphone portable ou avec une tablette numérique, à moins d'avoir désactivé les connexions (mode avion du téléphone portable par exemple, ou désactivé internet sur les tablettes).
- Si c'est possible, préférez les conversations sur haut-parleur afin d'éloigner le téléphone de votre tête.
- Evitez les conversations très longues afin de minimiser le temps d'exposition aux ondes.
- Evitez les objets émettant des ondes dans les chambres de vos enfants ou du moins, éloignez les le plus possible de leur lit (comme l'interphone bébé, bien que la plus part des interphones n'émettent pas en continu mais uniquement lorsqu'un certain niveau sonore est atteint dans la pièce).
- Ne soyez pas trop pressés d'offrir un téléphone portable à vos enfants. Les populations les plus exposées aux ondes sont les enfants entre 7 et 18 ans procédant leur propre abonnement.

## **Vaccins**

Le principe de la vaccination est simple : il consiste à injecter un microbe tué ou affaibli ou encore un morceau de ce microbe ou la toxine qu'il produit afin de forcer le système immunitaire de la personne à se défendre. En faisant comme si le vrai microbe était entré dans le corps, on amène le corps à produire des défenses précisément contre ce microbe. Une fois le vaccin introduit dans l'organisme, notre corps réagit donc comme s'il était vraiment infecté. Quelques fois, le patient vacciné peut avoir de la fièvre, signe que son système immunitaire est en train de se défendre. Mais l'agent infectieux affaibli contenu dans le vaccin ne déclenche pas la maladie dont il est normalement responsable. Un vaccin peut être utilisé contre des maladies dues à des virus ou des bactéries.

Il est admis de tous (ou presque), que les vaccins nous ont permis de combattre de très nombreuses maladies, d'en éradiquer beaucoup d'autres, et qu'ils sont très peu ou pas du tout nocifs pour notre organisme. Nous verrons que la réalité est toute autre et qu'il existe de nombreuses autres fausses idées à leur sujet.

- **La vaccination n'a pas été inventée par Pasteur.** Vers les années 1880, le chimiste Louis PASTEUR se rendit célèbre en plagiant les travaux d'un autre Français, le Pr. BECHAMP. L'œuvre de ce savant est considérable mais méconnue car dérangeante pour les « affairistes de la maladie ». Avant cela, vers la fin du dix-huitième siècle, Edward JENNER, un médecin de campagne anglais, s'est servi des observations faites par des paysans pour faire le premier vaccin. Ces paysans avaient remarqué que la vaccine, une maladie de la vache bénigne pour l'homme, pouvait les protéger contre une maladie humaine, la variole. Donc, en l'inoculant à des patients, ces derniers devenaient protégés contre la variole. Le terme « vaccination » vient du nom de cette maladie de la vache, la vaccine.
- **Ce n'est pas la vaccination qui a fait baisser la fréquence de beaucoup de maladies** telles que l'hépatite B ou la grippe par exemple. L'un des subterfuges souvent utilisés est celui des graphiques. Des experts, travaillant pour les labos pharmaceutiques, nous montrent des graphiques sur lesquels on peut voir que depuis l'introduction du vaccin de l'hépatite B par exemple, la fréquence de celle-ci a diminué de moitié. Ce qu'ils se gardent bien de nous montrer ce sont des courbes balayant une période bien plus longue, commençant bien avant l'introduction du vaccin ce qui permet de vraiment se rendre compte de l'efficacité de celui-ci. On se rend compte alors que la fréquence de la maladie diminue depuis bien plus longtemps, des siècles même. On observe même souvent que depuis la période de l'introduction de certains vaccins, la courbe descend moins vite qu'avant (ce qui ne permet pas de dire que les vaccins en sont responsables puisque de nombreux autres changements ont eu lieu depuis cette période). Les vrais raisons du recul de toutes ces maladies sont l'amélioration de l'hygiène, des conditions de vie et surtout de notre alimentation depuis des siècles et des millénaires. (Notez aussi que l'hépatite B, comme de nombreuses autres maladies, guérit spontanément avec de simples mesures d'hygiène de vie.)
- **De nombreux vaccins sont inefficaces.** Des épidémies de coqueluche aux

U.S.A. ont atteint des centaines d'enfants vaccinés contre la coqueluche, des épidémies de polio dans le monde entier ont touché des milliers de personnes pourtant correctement vaccinées, en 1993, 100 infirmières des Hôpitaux de Paris, atteintes de tuberculose, avaient toutes reçu le B.C.G. et de nombreux autres exemples existent.

- **Les vaccins ne sont pas inoffensifs.** Des scientifiques du monde entier disent aujourd'hui que les vaccins seraient dangereux et responsables de scléroses en plaques, encéphalites, méningites, maladies neurologiques et au moins en partie responsable de l'explosion des cas d'autisme (entre 1983 et 2003, le nombre de cas d'autisme a été multiplié par cinq et demi et en 2012 en France il atteignait le chiffre de 1 sur 88 naissance). Les vaccins sont entre autre fabriqués avec du sérum de veau, des cellules cancérisées, et de l'hydroxyde d'aluminium à des doses 30 fois supérieures au seuil maximum de toxicité, ainsi que de dérivés du mercure. De plus ils nous transmettent souvent les maladies qu'ils sont censés prévenir. Notez que les deux seuls pays d'Europe où la Poliomyélite était toujours présente il y a encore quelques dizaines d'années étaient la France et le Portugal et que comme par hasard ils étaient aussi les deux seuls pays où ce vaccin était obligatoire. Aujourd'hui seul la France persiste à le garder obligatoire alors qu'en 2012, il ne reste plus que trois pays d'endémie (Afghanistan, Nigéria et Pakistan). En 1956, année où la campagne de vaccination a débuté, 1200 personnes ont été victimes de la Polio en France et en 1957, la France a connu plus de 4.000 cas. La France est le seul pays d'Europe à avoir maintenu quatre vaccins obligatoires. Comme par hasard, c'est aussi le pays qui compte le plus de cas de tuberculoses et de tétanos, mais c'est le premier pays producteur de vaccins du monde... En outre, certains vaccins, obligatoires en France, sont interdits dans d'autres pays de la C.E.E. (Grande-Bretagne, par exemple), vu le nombre de victimes paralysées à vie qu'ils ont faites, de scléroses en plaques ou des cas de leucémies.

Notez qu'alors que la quasi-totalité des pays d'Europe, a supprimé les vaccins obligatoires, la France (premier pays producteur mondial de vaccins), en a maintenu quatre, malgré les protestations de milliers de scientifiques de tous bords, criant à l'empoisonnement collectif, devant leur dangerosité, et surtout leur inefficacité.

Tous les ans, des centaines de médecins, adressent des pétitions au Ministère de la Santé, afin que cesse ce qu'ils considèrent être un véritable empoisonnement collectif n'ayant pour but que le profit, et non la santé publique. Ces médecins dénoncent le fait que la quasi-totalité de leurs confrères sont dans l'ignorance totale de ces informations, car l'information médicale en France passe entièrement par les laboratoires pharmaceutiques.

*Personnellement, en tant que « simple petit ostéopathe », je vous conseillerais de ne faire faire, à vous-même et vos enfants, que les vaccins que la loi vous oblige à faire et de refuser les autres.*

Si le sujet vous intéresse, je vous conseille la lecture de cet ouvrage, « vaccination, la grande illusion » de René BICKEL. C'est une bande dessinée, très bien faite, facile à lire, drôle et bien référencée.



## Les dix points à retenir

S'il n'y avait que dix points à retenir, voici ceux qui me paraissent les plus importants et les plus simples à appliquer :

- 1- Minimisez la consommation de médicaments. La plupart des petits maux de la vie quotidienne peuvent être traités ou soulagés par l'ostéopathie, de simples conseils alimentaires, de simples changements d'habitudes, etc.
- 2- Essayez de consommer plus de fruits, de légumes, de poissons, de riz, de thé et moins de gâteaux, de pâtes, de café et de viandes. (Ne consommer de la viande que quelques fois par semaines suffit. Pour un enfant en pleine croissance, ou une femme enceinte en revanche, une consommation quotidienne est préférable.)
- 3- Bannissez les produits contenant de l'aspartame de votre alimentation (avant tout les produits lights).
- 4- Cuisinez le plus possible. Minimisez ainsi la présence d'additifs dans votre alimentation. Ajouter un bouillon tout prêt dans votre plat par exemple, fait perdre une grosse partie de l'intérêt de cuisiner puisque celui-ci contient en fait tous les additifs des plats préparés.
- 5- N'utilisez que l'huile d'olive pour cuire vos aliments et préférez le plus possible l'huile de colza pour assaisonner vos plats (vinaigrettes, mayonnaise, etc.).
- 6- Préférez les produits de qualité (bios, fruits et légumes de saisons, produits de petits producteurs locaux que vous connaissez afin de minimiser les temps de transports et donc de consommer des aliments cueillis mûrs, ou encore mieux, des produits de votre jardin).
- 7- Ne consommez de produits laitiers et de fritures qu'occasionnellement.
- 8- Ayez une activité physique quotidienne (au minimum, trente minutes de marche par jour à un rythme soutenu).

9- Essayez de boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (bouteille d'eau posée sur le bureau ou dans la voiture).

10- Arrêtez le tabac le plus tôt possible.

# Bibliographie

Voici les références principales du document. Les dizaines de références secondaires dont n'ont été extraite qu'une information ou deux n'y figurent pas. (Par exemple : le site internet de Mc Donald's pour la composition de son huile de cuisson, une conférence donnée à Tokyo sur la maladie d'Alzheimer ou encore Wikipédia pour la définition d'un antioxydant.)

- 1- BELIVEAU Richard et GINGRAS Denis, **Les aliments contre le cancer**, Editions Trécarré, 2005.
- 2- BICKEL René, **Vaccination, la grande illusion**, éditeur : René Bickel, 2008.
- 3- BLAYLOCK Russel L, **EXCITOTOXINS : The taste that kills**, Health Press, 1997.
- 4- CURTAY Jean-Paul, **La nutrithérapie, bases scientifiques et pratique médicale**, 4ème édition, Editions Testez, 2008.
- 5- CURTAY Jean-Paul, **Le guide familial des aliments soigneurs**, nouvelle édition revue et augmentée, Editions Albin Michel, 2005.
- 6- CURTAY Jean-Paul, **Okinawa, un programme global pour mieux vivre**, Editions Le livre de poche, 2006.
- 7- DARGUERE Jean-Marc, **ANTIBIOTIQUES : Intérêts, limites, alternatives naturelles**, Editions Dangles, 2002.
- 8- DOMART A. et BOURNEUF J., **Larousse de la médecine – Santé – Hygiène**, Tome premier, Imprimerie Larousse, 1971.
- 9- GEORGET Michel, **Vaccination : Les vérités indésirables**, Nouvelle édition, Editions Dangles, 2011.
- 10-GOUGET Corinne, **Danger additifs alimentaires**, Nouvelle édition, Editions Chariot d'or, 2012.
- 11-LE DRESSAY Célia, **L'ostéopathie pour tous**, Editions Sully, 2004.
- 12-MARIEB Elaine N, **Anatomie et physiologie humaines**, traduction de la 4ème édition américaine, Editions du Renouveau pédagogique Inc, 1999.

- 13-SEIGNALET Jean, **L'alimentation ou la troisième médecine**, 5ème édition refondue et augmentée, Office d'Édition Impression Librairie (O.E.I.L), F.-X de Guibert, 2009.
- 14-VASEY Christopher, **Quand le corps a soif... Les secrets d'une bonne hydratation**, Editions Jouvence, 2007.
- 15-WITTNER Laurence, **Savez-vous vraiment ce que vous mangez ? – Le vrai mode d'emploi des étiquettes alimentaires**, Editions Leduc.S, 2007.
- 16-[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)
- 17-[www.caducee.net](http://www.caducee.net)
- 18-[www.priartem.fr](http://www.priartem.fr)
- 19-[www.who.int/fr/](http://www.who.int/fr/) (site de l'O.M.S : organisation mondiale de la santé)
- 20-[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed) (site de pubmed)