

Pr Henri Joyeux

CHANGEZ D'ALIMENTATION

7^e
ÉDITION
revue et
augmentée



 éditions du
ROCHER
ÉQUILIBRE

CHANGEZ
D'ALIMENTATION

Du même auteur :

– *Construisez votre Amour, il est si fragile ! Cohabitation et union libre... du Pacs au mariage*, Éd. François-Xavier de Guibert, 2009.

– *La Mort programmée du mariage ? Vers une nouvelle aventure pour les familles*, Éd. François-Xavier de Guibert, 2009.

– *Femmes si vous saviez ! Des hormones, de la puberté à la ménopause*, Éd. François-Xavier de Guibert, 2009.

– *Comment enrayer « l'épidémie » des cancers du sein et les récurrences*, avec le Dr Bérengère Arnal-Schnébelen, Éd. François-Xavier de Guibert, 2010.

– *Comment parler à nos enfants de l'amour et de la sexualité en respectant le jardin secret de chacun ?*, Éd. François-Xavier de Guibert, 2005.

– *L'écologie sexuelle, Tout ce que les parents doivent dire à leurs enfants de 4 à 20 ans*, Éd. François-Xavier de Guibert, 2010.

– *Stress et cancer du sein*, Éd. du Rocher 2011.

– *Le cancer de la prostate*. Éd. du Rocher 2011.

– *Les abeilles et le chirurgien*, Éd. du Rocher, 2012.

– *Le thym et le chirurgien*, avec Guillaume Bouguet, Éd. du Rocher, 2013.

– *La pilule contraceptive : quels dangers ? quelles alternatives ?*, avec Dominique Vialard, Éd. du Rocher, 2013.

– *Le chocolat et le chirurgien*, Éd. du Rocher, 2013.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Six glandes salivaires

Trois de chaque côté (parotides, sous-maxillaires et sublinguales), elles sont capables de fabriquer chaque jour 1 litre à 1 200 ml de salive, autant que l'estomac, le foie ou le pancréas, alors que nous n'avons qu'une bouche, deux trous de nez, deux oreilles et deux yeux... Chaque glande salivaire déverse sa composition de salive dans le palais par l'intermédiaire de petits canaux qui se terminent par de très petits orifices à l'intérieur des joues et sous la langue. On peut voir en soulevant la langue, la bouche bien éclairée, ces deux minuscules trous par où sort la salive en jet, quand on appuie à plusieurs reprises sous le menton, dans sa partie musculaire. Il existe aussi 400 à 700 petites glandes accessoires microscopiques réparties dans la muqueuse de la joue.

Trois paires de nerfs crâniens¹ sur les douze sont chargées de nous faire percevoir d'immenses combinaisons et nuances de saveurs au-delà des 5 classiques : le sucré, le salé, l'acide, l'amer et l'umami (mot japonais qui veut dire « savoureux »). Toutes les parties de la langue sont capables de percevoir les 5 saveurs de base.

Ces nerfs moteurs et sensitifs donnent à la langue à la fois sa mobilité et son extraordinaire sensibilité, on peut même dire sensorialité.

C'est dans le palais des saveurs que démarre la digestion, grâce à la salive.

La salive, en plus de son rôle protecteur pour les dents et de reminéralisation de l'émail, joue un rôle très important pour imprégner les aliments broyés par les dents, leur donner toutes leurs saveurs, liquéfier les éléments les plus solides afin que liquides ou pâteux, ils puissent descendre sans obstacle le long de l'œsophage jusqu'à l'estomac.

La salive est constituée de minéraux (sodium, potassium, chlore), de petites quantités de sucre et d'urée, d'hormones (selon l'évolution du cycle féminin). Elle régule le pH de notre bouche en neutralisant les premiers acides des aliments.

La salive contient des enzymes² qui révèlent les goûts. Ils ne peuvent jouer leurs rôles que si les aliments restent suffisamment longtemps dans la bouche : l'amylase ou ptyaline (pour prédigérer l'amidon), une maltase, le lysozyme, capable de détruire des bactéries (sorte d'antibiotique naturel qui secrète des anticorps, immunoglobulines A, qui empêchent les pathogènes de s'installer dans la cavité buccale, une lactoperoxydase qui joue un rôle dans la défense immunitaire locale et la lipase surtout chez l'enfant pour commencer à digérer les lipides du lait maternel.

C'est la salive qui aide à révéler le goût des aliments.

Le Dr Rainer Wild Stiftung de l'Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens (Mitteilungen 2008, H. 16, S. 34-42) cite cet exemple très parlant :

« Si on ferme les yeux et qu'on dépose un morceau de sucre de roche ou de sel gemme sur sa langue, il est difficile de faire la distinction entre les deux alors que la langue est sèche. Ce n'est qu'en humectant le morceau en question avec la salive que les molécules de sel ou de sucre seront libérées et que l'on pourra reconnaître le goût sucré ou salé, et ce, grâce à l'eau, principal composant de la salive. »

La salive a aussi un rôle antiseptique de protection de toute la longueur de l'œsophage. N'oublions pas que, sans nous en rendre compte, nous déglutissons 1 500 à 2 000 fois par jour.

Ne pas prendre le temps de mastiquer les aliments, c'est ne pas savoir les goûter, c'est perturber la digestion dès sa première

phase et être sujet ensuite à une mal-digestion, responsable de flatulences, ballonnements et autres perturbations tout au long du tube digestif, jusqu'à la zone de sélection et de préparation des déchets dans le côlon et le rectum.

2.

Les « sucres cachés » et la cuisson des aliments

Évidemment il ne faut pas faire cuire les fruits et les légumes que l'on peut consommer frais. Il faut les consommer le plus naturellement, au plus près de la récolte. Il est donc logique de choisir fruits et légumes frais, bio et de proximité, sans oublier que l'agriculteur est le premier acteur de notre santé, l'ami n° 1 de notre santé. C'est pourquoi, autant que faire se peut, il faut choisir de collaborer avec lui, loin des super, hypermarchés qui, certes, cassent les prix, mais saignent les petits producteurs qu'il faut donc soutenir.

Tout ne peut être consommé cru. Ce fut l'erreur majeure de notre collègue et ami Jean Seignalet qui confondait la cuisson avec la cuisson excessive qui détériore les aliments. Il ne connaissait pas la cuisson à la vapeur douce³. Quand mon épouse voulut la lui faire connaître et goûter, c'était trop tard.

C'est elle qui m'a fait prendre conscience de ce que l'on doit nommer « les sucres cachés ». De même qu'il y a les graisses cachées dans les viandes⁴ sous forme d'acides gras saturés, qui peuvent être abimés par la cuisson des aliments, on doit considérer les sucres cachés comme dangereux pour notre santé.

Les sucres cachés sont :

– Les sucres cachés qui n'ont pas le goût du sucre, à faible pouvoir sucrant (1 pour le saccharose et 0,16 pour le lactose) : le

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

protection immunitaire de l'intestin, de cancer de l'intestin grêle et d'autres types de cancers, à long terme.

Il existe, liées à l'intolérance au gluten, probablement de nombreuses formes de pathologies qui passent plus ou moins inaperçues quant à leurs causes rarement répertoriées dans les dossiers médicaux.

14 signes ou symptômes font partie des conséquences premières des allergies ou intolérances au gluten. Elles doivent être connues de tous.

1. Une diarrhée fréquente et malodorante ;
2. Une asthénie ou fatigue permanente ;
3. Des troubles du caractère ;
4. Un amaigrissement de quelques kilos ;
5. Une anorexie ou perte de l'appétit ;
6. Des douleurs abdominales plus ou moins diffuses ;
7. Un ballonnement abdominal ou des flatulences ;
8. Des gaz abondants ;
9. Des nausées jusqu'à des vomissements ;
10. Une tétanie ou spasmophilie ;
11. Des douleurs osseuses ;
12. Une inflammation de la langue ;
13. Des aphtes buccaux¹⁹ ;
14. Une anémie plus ou moins importante.

L'intolérance au gluten pourrait toucher en fait près d'une personne sur 100 à 300²⁰. La maladie semble plus rare chez les personnes d'origine asiatique ou africaine consommatrices d'autres céréales. Selon Santé Canada, 300 000 Canadiens pourraient être atteints d'intolérance au gluten, et de nombreux cas demeurent non diagnostiqués.

Cette maladie, allergie ou intolérance, impose la suppression

de 100 % des aliments contenant du gluten, ce qui permet d'obtenir la suppression de quasiment tous les symptômes.

Parmi les facteurs favorisant la maladie cœliaque, on retrouve l'absence d'allaitement maternel, l'introduction du gluten avant les 6 mois de l'enfant, une quantité ingérée trop importante, une perméabilité intestinale due à un déséquilibre de la flore digestive.

L'avenir du pain et de la gastronomie française : « gluten-free » ou développement des « variétés ancestrales » de froment.

Les pains industriels actuels sont probablement responsables de la diffusion dans la population des allergies et intolérances au gluten provenant à la fois des variétés modernes de grains de blé et des procédés de fabrication.

L'urgence d'une réforme

Le développement des régimes « gluten-free » est tellement à la mode que les consommateurs se tournent de plus en plus vers les pains sans gluten, risquant d'abandonner les meilleurs pains qui ne leur sont pas ou plus proposés.

Les variétés modernes de grains de blé

L'uniformisation industrielle a supprimé la biodiversité. Les variétés modernes uniformes s'opposent aux variétés anciennes diversifiées, reconnaissables par les caractères des plantes de culture et leurs qualités nutritionnelles. Les chercheurs conscients de la valeur médiocre des pains fabriqués par l'industrie proposent des améliorations²¹.

Il serait important d'exploiter cette variabilité génétique en minéraux et micronutriments des grains de blé dans les programmes de sélection à partir des variétés anciennes (comme l'a fait la filière des pâtes alimentaires pour les teneurs en caroténoïdes des blés durs, dont la couleur jaune a été

recherchée).

Les procédés modernes de mouture

Le remplacement des meules de pierre par des meules métalliques et des broyeurs industriels n'a pas permis d'obtenir des farines de qualité.

Dans le premier cas, on écrase le grain par pression et friction; dans le deuxième cas, on désagrège et on fractionne les constituants du grain.

- *La farine issue de meules de pierre* contient une grande proportion du germe et est enrichie en particules de son.

- *La farine en provenance des moulins modernes* à cylindres contient quasi exclusivement l'amande farineuse du blé, avec peu de contamination par des parties périphériques.

Les différences de composition des farines qui en résultent sont très importantes : celles issues de mouture sur cylindres sont généralement **de type 55** alors que celles provenant de **meules de pierre sont de type 80**.

Les types de farines (définis par leur teneur en minéraux) ont une signification nutritionnelle globale dans la mesure où les teneurs en fibres, minéraux et vitamines augmentent en parallèle avec l'enrichissement en enveloppes des farines.

Les trois quarts des micronutriments du grain de blé se trouvent en effet dans les fractions anatomiques conduisant aux sons et aux remoulages qui sont éliminés de la farine blanche à la suite de la mouture sur cylindres. En revanche, les farines de meules de pierre permettent d'obtenir un pain de meilleure valeur nutritionnelle²².

Les procédés modernes de panification

L'insuffisance en levains naturels, les levures chimiques, les ajouts de gluten, l'acide ascorbique et autres additifs **n'ont pas**

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Les médecins ont testé 589 personnes, âgées de 54 ans à plus de 90 ans, en leur demandant d'identifier douze odeurs très communes comme celles du citron, du chocolat, du poivre noir, de la banane, de l'essence de voiture et de savon, de thym... Pour chacune de ces odeurs, les participants devaient choisir entre quatre réponses : pour la cannelle, par exemple, s'agit-il de bois, de noix de coco, de cannelle ou de fruit ?

Au début de l'étude, en 1997, aucun des sujets ne souffrait de troubles cérébraux. Les mêmes personnes ont ensuite été testées pour leurs capacités mentales et soumises à vingt tests cognitifs. Elles ont fait l'objet d'examens cliniques et neurologiques réguliers tous les ans, jusqu'en 2002. Il a été constaté, au cours de ces cinq années écoulées, que les personnes ayant fait au moins quatre erreurs de reconnaissance lors des tests olfactifs avaient 50 % de plus de risques de souffrir de problèmes cérébraux que les personnes n'ayant fait aucune erreur. Un tiers d'entre elles ont développé des formes modérées de troubles de la mémoire.

Les chercheurs américains ont pondéré les résultats des tests en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'éducation, des antécédents médicaux (attaque cardiaque, cérébrale) et de leur passé de fumeur ou non.

Identifier la maladie bien avant l'installation de la démence

Les travaux confirment des liens déjà établis par les chercheurs, entre la perte de l'odorat et la maladie : les patients atteints d'Alzheimer présentent cliniquement des lésions microscopiques situées dans une région du cerveau impliquée dans l'odorat. L'intérêt de cette dernière étude réside dans le fait que c'est la première à mesurer les fonctions olfactives de personnes en bonne santé et à rechercher des altérations

mentales susceptibles de prédisposer à la maladie.

Si la maladie est diagnostiquée suffisamment tôt, il existe des moyens de faire reculer le passage à la perte d'autonomie du patient, jusqu'à son décès. Notre collègue Bruno Dubois³² est formel : « Aujourd'hui il est possible d'identifier la maladie bien avant l'installation de la démence, en croisant plusieurs critères : la neuropsychologie et les tests de mémoire développés récemment, la neuro-imagerie et des marqueurs biologiques. »

Une étude italienne³³ a évalué l'olfaction chez des patients atteints de légers troubles cognitifs mnésiques (TCM) et les liens entre l'olfaction et l'évolution de ces troubles vers la maladie d'Alzheimer (MA). Il s'agit d'une étude de cohorte, prospective, sur des patients atteints de légers TCM à la première évaluation (T.0) ainsi qu'au bout d'un suivi de 18 mois (T.1).

L'étude a été menée au centre de la maladie d'Alzheimer, à l'université de l'Aquila, en Italie. Vingt-neuf patients atteints de légers TCM ont participé à l'étude.

L'olfaction a été évaluée à l'aide du test de reconnaissance des odeurs SniffinSticks (TROSS) et du test élargi Sniffin' Sticks (TESS). Des liens furent ensuite établis entre l'olfaction et les fonctions neurocognitives, évaluées à l'aide du mini-examen de l'état mental et de la batterie des tests de détérioration mentale (BTDM).

En conclusion, les résultats relatifs à la discrimination et à la reconnaissance olfactives se sont montrés en corrélation plus étroite avec les résultats obtenus aux tests neuropsychologiques que les seuils de détection. Pour les chercheurs, la déficience olfactive apparaît tôt dans les légers TCM. Ils conseillent d'appliquer systématiquement, en clinique, les tests olfactifs

fins pour repérer précocement des patients chez qui l'évolution de la diminution olfactive pourrait être révélatrice du passage de légers troubles cognitifs mnésiques (TCM) à la maladie d'Alzheimer (MA).

Dans le cas de la maladie d'Alzheimer, retarder de 5 ans l'apparition des symptômes de la maladie réduirait de 50 % sa prévalence.³⁴

6. À propos du jeûne

Beaucoup de personnes ont vu une ou plusieurs émissions audiovisuelles tendant à démontrer que le jeûne pourrait être utile et même nécessaire pour réduire nombre de maladies de civilisation et même mieux encore en cancérologie, supporter les méfaits des chimiothérapies. Tout n'est pas faux dans ce qui est proposé.

Nous-mêmes avons pu visionner les 56' 11" de l'excellente émission sur le thème *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?* proposée par Arte France – Via Découvertes Production 2012, présentée par Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade³⁵. Nous la recommandons aux plus sceptiques d'entre nos collègues.

Résumons les faits.

Le jeûne pour réduire les maladies de civilisations : obésité, diabète de type II, hypertension artérielle (HTA), maladies rhumatismales, maladies de peau telle qu'eczéma, psoriasis, mais aussi les maladies respiratoires (asthme, broncho-pneumopathies chroniques) et allergies de toute nature, addictions quelles qu'elles soient, tabac ou drogues telles que marijuana, mais aussi stress de toute origine...

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

rendements. L'objectif est essentiellement le business. Les ingénieurs agronomes l'affirment seulement dès qu'ils arrivent à la retraite. Curieusement leur parole se libère !

Au rendement s'ajoute : la résistance de la plante à tel ou tel parasite. La tomate deviendrait imputrescible pour allonger sa durée de conservation ; le coton produit serait rouge pour éviter de le colorer ; telle plante sécrèterait un médicament...

Légalement, selon plusieurs règlements européens applicables depuis 2004, « *toutes les denrées produites à partir d'OGM doivent être étiquetées, de même que les aliments du bétail. Ces informations doivent figurer sur le produit à partir d'une présence de 0,9 % pour les OGM autorisés et 0,5 % pour ceux en cours d'homologation* ». À cela s'ajoute les précautions d'isolement pour les parcelles à partir d'un seuil de présence d'OGM de 1 %.

Il est certain que nous courons le risque de voir l'Europe autoriser les pesticides et OGM dans l'agriculture biologique.

Depuis l'interdiction des farines animales pour engraisser le bétail, on est passé au Soja, dont 80 % importé des USA est transgénique.

Nous consommons donc de la viande d'animaux nourris avec maïs et soja OGM.

Les études de toxicité sont financées par Monsanto. Seule l'équipe de notre collègue Gilles Seralini du CRIIGEN (*Comité de Recherche et d'Information Indépendantes sur le Génie Génétique*) a pu démonter les études du géant américain en réalisant avec ses collaborateurs une étude qui démontre la toxicité et la dangerosité des OGM chez des animaux porteurs de tumeur.

En France 86 % de la population ne veut pas consommer des aliments OGM !

1. La VII^e bis paire, les nerfs faciaux, pour les papilles fongiformes de la point de la langue.

La IX^e paire, les nerfs glosso-pharyngiens pour les papilles calciformes.

La X^e paire, les nerfs pneumogastriques pour les papilles dispersées autour de la langue.

2. Les animaux n'ont pas d'enzymes dans leur salive, ils avalent très vite. Ne les imitons pas !

3. *Tout à la Vapeur douce, 100 nouvelles recettes* – Christine Bouguet-Joyeux Éd. François-Xavier de Guibert, 2006

4. Depuis 2013, l'Union européenne autorise de traiter les viandes à l'acide lactique pour réduire les contaminations microbiologiques des carcasses de bovins. Meilleure façon de cacher les mauvaises conditions d'élevage et d'abattage.

5. Formule pour réaliser un yaourt bien ferme : dans 1 litre de lait UHT, ajouter ½ litre de lait en poudre et 2 yaourts du commerce pour les ferments lactiques.

6. Le Nutella est composé de 60 % de sucre et d'huile de palme et contient le phtalate le plus dangereux, le DEHP. Cette fameuse pâte à tartiner contiendrait probablement des OGM. La France est la championne du monde de la consommation du Nutella : 75 000 tonnes de Nutella sont consommées chaque année.

7. C'est un acide formé à partir du glucose oxydé sur son carbone numéro 6.

8. La musculature lisse se contracte au fur et à mesure du remplissage du côlon et d'autant plus facilement que la personne consomme des polyphénols (du vin rouge en particulier) le plus efficace étant la « rutine ».

9. *Cell*, Penk Yi et coll., avril 2013.

10. On considère qu'il y a 3 sites de fermentation : l'estomac par mauvaise vidange et donc stase ; le grêle terminal et le caecum à l'origine du colon droit et enfin les colons transverse et gauche où le méthane est fabriqué par fermentation différée. Les gaz intestinaux sont représentés pour 99 % selon les habitudes alimentaires par 20 à 80 % d'Azote (N₂) ; 10 à 40 % de CO₂ ; 5 à 20 % d'hydrogène ; 1 à 20 % de méthane et 1 à 5 % d'oxygène.

11. Arria AM, O'Brien MC, « *The "High" Risk of Energy Drinks* » (*Archive • Wikiwix • Que faire ?*). Consulté le 2013-03-23, JAMA, 2011 ; 25.

Arria AM, Caldeira KM, Kasperski SJ et Al. « *Energy drink*

consumption and increased risk for alcoholdependence » [archive], Alcohol Clin ExpRes, 2011; 35: 1-11. *Les boissons énergisantes* sur le site du ministère de la Santé français :

<http://www.education.gouv.fr/bo/2008/31/MENE0800540C.htm>

Oddy WH, O'Sullivan TA, *Energy drinks for children and adolescents.*

12. Ce chapitre a été écrit avec l'aide précieuse des deux grands experts : Roland Feuillas, le Maître boulanger de Cucugnan que nous remercions chaleureusement ainsi que Fanny Leenhardt docteur en Sciences de l'Alimentation. (Le développement d'une nouvelle gamme de pains à haute valeur nutritionnelle. Industries des Céréales n° 143, juin-juillet 2005 et Thèse de Fanny Leenhardt, soutenue le 7 juillet 2005 : Etude des voies d'amélioration de la densité nutritionnelle du pain - Rémésy Ch., Leenhardt F., 2005.)

13. 49 Avenue de Versailles – 75 016 Paris - laboratoire_zamaria@hotmail.com -Tél : 01 46 47 71 33.

14. En même temps on nous prépare pour nourrir les animaux, des protéines animales transformées (PAT) qui seraient autorisées en 2014 pour les poissons d'élevage, les porcs et les volailles.

15. *Dictionnaire universel du pain*, Éd. Robert Laffont, 2010.

16. Directive 2003/89/CE – Étiquetage alimentaire.

17. On retrouve des ponts disulfures dans les facteurs de croissance des produits laitiers : 3 ponts pour l'IGF, 4 ponts pour l'EGF, et 9 pour le TGF destinés à la croissance de l'animal auquel la mère a donné la vie. Ces molécules sont d'autant plus solides chimiquement qu'elles ne sont pas chauffées assez longtemps.

18. L'A.F.D.I.A.G. (Association française des intolérants au gluten) est née en 1989. Elle compte aujourd'hui plus de 6 000 adhérents.

19. Le traitement le plus efficace, en plus de la suppression du gluten de l'alimentation, est Afta Zen pris 40 jours pour éviter les récurrences, qui apporte du zinc, les vitamines du groupe B (B1, B6, PP) et 10 mg d'Aloe vera barbadensis (www.aftazen.fr).

20. Rostom A, Dubé C, *et al. Celiac Disease. Summary, Evidence Report/Technology Assessment : Number 104. AHRQ Publication Number 04-E029-1, June 2004. Rodrigo L. – World J Gastroenterol. 2006 Nov 7; 12(41):6585-93. Celiac disease.*

21. Rémésy Ch., Leenhardt F., 2005. « Le développement d'une nouvelle gamme de pains à haute valeur nutritionnelle », *Industries des Céréales*, n° 143, juinjuillet 2005 et Thèse de Fanny Leenhardt, soutenue le 7 juillet 2005 : *Étude des voies d'amélioration de la densité nutritionnelle du*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

La « méthode Seignalet » diffuse déjà largement hors de France, en Espagne, Belgique, Allemagne, Italie, dans plusieurs pays d'Europe de l'Est et même au Canada pour le plus grand bien des malades et le maintien des bien-portants. Elle ira plus loin encore car pour un grand nombre de malades elle est très efficace. Les améliorations sont en effet spectaculaires d'autant plus qu'on les accompagne de compléments alimentaires (minéraux, vitamines et d'épine) bien choisis. Mais lesquels, me direz-vous ?

Pour le savoir, je conseille souvent au patient de faire un bilan préalable très simple en répondant lui-même à 81 questions qui le concernent. Cela prend un peu de temps, 30 minutes, pour savoir quel est l'« état bionutritionnel ». Le bilan Iomet de Nutergia⁴ est très bien conçu, beaucoup de malades en voient l'intérêt et acceptent mieux les traitements parfois lourds qui leur sont nécessaires. Entre deux cures de chimiothérapie, ils récupèrent plus vite.

Certains collègues et encore nombre de médecins s'étonnent ou raillent souvent prétentieusement des résultats qu'ils n'admettent pas parce qu'ils ne les ont pas eux-mêmes « touchés du doigt ». Ils sont dans les académies mais ne voient plus de malades. Ils étaient des prescripteurs chevronnés, mais n'ont pas vu venir les nouvelles orientations de la médecine. En particulier le fait que les malades aient acquis des connaissances scientifiques qui leur permettent de mieux comprendre leur maladie et ses remèdes.

Parmi les médecins, ce sont souvent d'abord leurs épouses ou compagnes qui suivent nos conseils. Il s'agit pour elles de maigrir, rester jeunes à la ménopause ou changer leurs habitudes alimentaires dans le but d'éviter la récurrence du cancer dont elles ont été traitées et aussi de réduire les symptômes invalidants

d'une maladie auto-immune. Elles s'en trouvent fortement et souvent vite améliorées. Leur influence est heureusement grandissante, car leur intuition les trompe rarement. Elles fonctionnent comme Hippocrate.

Aujourd'hui, les patients sont souvent plus vite au courant que leur médecin. Ce sont les recherches sur Internet qui leur permettent de se rendre compte qu'existent, au-delà des traitements classiques souvent lourds, des possibilités d'amélioration réelle qui passent par le seul changement des habitudes alimentaires. Il faut cependant prévenir des abus et des gourous⁵.

Nous insistons sur le fait qu'il ne s'agit pas de suivre un régime. Il faut surtout *quitter les régimes des conseils publicitaires* de la télévision et des magazines qui se répètent pour faire entrer le clou et qui n'ont pour objet que le profit, par l'accroissement de la consommation de masse.

Les malades se moquent des statistiques. Même celles et ceux qui se croient bien portants se posent des questions quant à leurs habitudes alimentaires. De grands changements sont en cours. Les matraquages publicitaires sont repérés par tous ceux qui réfléchissent de manière « écologique ». Une *écologie scientifique alimentaire* se met en place, synonyme de fraîcheur, de goût et de meilleure santé tant pour le consommateur que le producteur qui vit de sa terre. Ils savent que l'alimentation va devenir la première médecine.

B – PROMOUVOIR DES COMPORTEMENTS ÉCOLOGIQUES INDIVIDUELS ET COLLECTIFS : VERS DE MOINS EN MOINS DE MÉDICAMENTS

Il n'y a pas que la planète qui est malade et que nous devons respecter. Notre propre corps a besoin évidemment d'un environnement non pollué, ce qui signifie au minimum une alimentation saine, un air non pollué, une activité physique et intellectuelle adaptée à nos capacités.

Les médicaments sont utiles quand on est sérieusement malade. Mais ils sont en train de s'insinuer dans les esprits des bien-portants et des médecins pour la prévention. Évidemment, nous ne mettons pas en cause les vaccins, bien qu'en ce domaine, des abus existent et qu'il faille les connaître⁶.

Tout médicament a son efficacité pour la cible à laquelle il est destiné, mais il a aussi des effets délétères.

En voici 4 exemples, 2 en cancérologie, 1 en gynécologie et 1 en rhumatologie :

1. Le Tamoxifène ou Nolvadex a des effets anti-œstrogéniques utiles dans le traitement du cancer du sein. Face à l'épidémie des cancers du sein, des spécialistes ont imaginé de prescrire ce même médicament dans le seul but de prévenir le cancer du sein. Ils ont arrêté l'expérimentation chez les femmes qui participaient à l'étude du fait de l'apparition de cancer du col de l'utérus. On tente de prévenir d'un côté, on obtient un cancer de l'autre.

2. Le traitement hormonal substitutif (THS) de la ménopause est responsable de nombreux cas de cancers du sein mais aussi de l'utérus et des ovaires. Il doit être abandonné par les femmes malgré la pression de certains médecins poussés par les laboratoires pharmaceutiques qui essayent de faire croire au traitement personnalisé. « Vous serez mieux suivie et si vous avez un cancer, on le détectera plus tôt et vous aurez plus de chances de guérison. » Tout cela est faux, car on sait désormais que c'est le THS qui est directement responsable du cancer. Aux

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

auparavant. Évidemment ces éminentes structures ne voient jamais de malades et sont plus ou moins liés aux lobbies de l'agro-alimentaire.

Le rapport du World Cancer Research Fund (WCRF) est consacré aux liens entre cancers, activité physique, alimentation et nutrition. Il déconseille viandes rouges, boissons alcoolisées en excès, charcuterie et recommande comme nous le disons depuis 25 ans fruits et légumes, volailles et poissons (pas trop transformés industriellement) en plus de l'activité physique. Les experts confirment que surpoids et obésité conduisent à des dérèglements hormonaux particulièrement liés aux œstrogènes ou à des hormones dites de « croissance ». Quant aux compléments alimentaires, ils ne sont pas recommandés pour la prévention, mais l'allaitement maternel est conseillé pour les 6 premiers mois.

Sur 500000 études parues ces 20 dernières années, 22000 ont été retenues et finalement 7000 choisies pour l'élaboration de recommandations. En 1997, un seul type de cancer était lié à l'obésité: le sein, contre six aujourd'hui: côlon-rectum, prostate, pancréas, œsophage, rein, utérus.

Changez vos habitudes alimentaires : un trimestre au moins

Pour prévenir, on connaît parfaitement les solutions en plus d'une forte activité sportive pour brûler les sucres, les alcools et les graisses consommées en excès : choisir des aliments moins caloriques.

Il faut donc supprimer ou diminuer de son alimentation courante au plus vite les aliments suivants :

- Les aliments contenant des sucres à index glycémique élevé²¹ que l'on trouve dans les sucres raffinés, le pain blanc, les pizzas et les pâtes et évidemment toutes les pâtisseries, viennoiseries et barres chocolatées ou coupe-faim... On les

remplacera par des fruits frais et de saison accompagnés de fruits secs en petite quantité.

- Les boissons sucrées avec vrai ou faux sucres (light)²² et les alcools forts ou les grandes quantités de vin ou de bière.
- Les aliments gras présents surtout dans les viandes et charcuterie, accompagnées de sauces.
- Les laitages sous forme de yaourts, crèmes glacées ou non, fromages²³, boissons lactées sous quelque forme que ce soit. Pas plus d'un laitage par jour.

2. Pourquoi le lait maternel est l'idéal pour la santé du bébé et de la mère ?

Le lait est l'aliment numéro 1 dans l'espace et dans le temps pour le nouveau-né. C'est évidemment le lait maternel qui est l'idéal nutritionnel du bébé. Les laits maternisés sont mal adaptés encore aujourd'hui. On ne dira jamais suffisamment que le lait maternel est le meilleur aliment pour la santé du bébé. Point besoin de faire vacciner l'enfant tant qu'il est ainsi nourri même partiellement. En France, les pouvoirs publics sont en retard. Ils ont fait la moitié du chemin. La maman n'est reconnue dans son choix d'allaitement que 3 mois, alors que l'OMS conseille 6 mois. Nous devons nous battre pour l'imposer pour des raisons de santé publique pour les femmes qui en font le choix.

Le rôle de l'alimentation au cours de la grossesse et dès la naissance est l'objet de nombreuses études. Il y a en effet une relation directe entre le poids de naissance élevé et l'Index de

Masse Corporelle (IMC) à l'âge adulte, mais aussi entre un faible poids de naissance et une obésité abdominale ultérieure qui serait liée à une prise de poids postnatale trop rapide.

Composition du lait maternel

Il est certain que le lait maternel, dans la mesure où la mère s'alimente correctement, contient tout ce qui est nécessaire à la croissance de l'enfant : les sucres du lactose (glucose + galactose), les acides aminés essentiels pour la fabrication des protéines, les vitamines A, C et B et les acides gras si importants pour la construction du système nerveux, central (le cerveau) et périphérique (la moelle épinière). Les acides gras se comportent comme de véritables hormones adipogéniques qui stimulent la formation des adipocytes.

Trois acides gras doivent être distingués : ARA = acide arachidonique, LA = acide linoléique et LNA = acide alpha-linolénique. Les deux derniers sont essentiels, ce qui signifie que notre corps ne peut les fabriquer, ils doivent provenir de l'extérieur et en premier de notre alimentation.

– L'acide arachidonique, issu de son précurseur l'acide linoléique (LA) est un acide gras de la série Ω 6. L'acide arachidonique est fortement adipogénique. Chez le porcelet de 5 jours, une faible supplémentation en cet acide gras dans la ration alimentaire entraîne en 2 semaines une augmentation de 27 % du poids corporel sans modification de taille.

– L'acide alpha-linolénique (LNA) qui est de la série Ω 3 est un acide gras essentiel, et il empêche un développement excessif du tissu adipeux.

Ainsi est apparue l'importance du rapport acide linoéique de la série Ω 6 (LA)/acide linoléique de la série Ω 3 (LNA) qui peut être au début de la vie responsable du développement précoce et excessif du tissu adipeux quand il est trop élevé.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

excessives et anormales au niveau des organes constituant le système digestif : tube digestif et glandes annexes (pancréas, foie) et leur système de défense (les nœuds lymphatiques) mais aussi au niveau des cartilages de membres.

– L'EGF = Epidermal Growth factor : facteur de croissance épidermique, il fait partie d'une famille d'une douzaine de facteurs de croissance impliqués dans le développement et le fonctionnement normal de différents organes : la peau et les extrémités haute (bouche et annexes) et basse du tube digestif (canal anal), ainsi que cœur, poumon, système nerveux, glande mammaire... Le récepteur de l'EGF fut le premier récepteur à activité tyrosine kinase. Ainsi les inhibiteurs de l'activité kinase de l'EGF Récepteur provoquent souvent des rashes cutanés caractéristiques. Deux molécules de ce type, Iressa et Tarceva, sont approuvées pour le traitement du cancer du poumon.

– Le TGF = Transforming Growth factor, facteur de croissance transformant qui joue un rôle essentiel pour la construction des tissus osseux, articulaires, musculaires, et aussi intestinaux... de l'organisme auquel il est apporté. Les consommateurs excessifs de ce type de facteur de croissance auront donc des anomalies articulaires, osseuses, musculaires, tendineuses mais aussi intestinales...

Une cellule cancéreuse affiche plusieurs anomalies comparée à une cellule normale. Ces anomalies se traduisent entre autres par une sur-expression (un surnombre) du récepteur de l'EGF (récepteur de l'hormone de croissance).

Cette sur-expression de récepteurs, ainsi que leur activation, favorisent l'apparition d'un ensemble de caractères typiques du processus cancérigène, à savoir : la croissance et la prolifération tumorales, l'accroissement du potentiel invasif et colonisateur vers d'autres tissus (les métastases), la formation de nouveaux capillaires sanguins nécessaires à l'apport nutritionnel de la

tumeur (l'angiogenèse) et la résistance à l'apoptose. Ainsi, le récepteur de l'EGF constitue une cible intéressante pour le traitement du cancer.

Depuis plus de vingt ans, le récepteur de l'EGF a fait l'objet de nombreuses investigations. Jusqu'à présent, toutes les stratégies mises en place contre le récepteur de l'EGF consistaient à inhiber (bloquer) le récepteur par différents moyens, pour l'empêcher de favoriser le développement ou la progression du cancer.

Les facteurs de croissance agissent donc sur les cellules souches tumorales, qui partagent, avec les cellules souches normales des tissus où naissent les tumeurs, une capacité d'auto-renouvellement indéfini en culture in vitro et l'aptitude à générer, par division asymétrique, des progéniteurs dont la multiplication va peupler la tumeur, tout en maintenant une population minoritaire de cellules souches tumorales.

Le lait de vache dans l'alimentation des bébés de 3 mois ou moins, peut ainsi créer un diabète précoce³⁰ par réaction allergique aux protéines du lait de vache. Les cellules bêta du pancréas endocrine (celles qui fabriquent l'insuline) se détériorent ainsi plus ou moins rapidement.

Les Américains et les Scandinaves, plus grands buveurs de lait, ont les taux les plus élevés de diabète et d'ostéoporose.

Le lait de vache contient 3 fois plus de protéines (9 g/l) que le lait humain (2,4 g/l). L'IGF est le plus important au début de la vie quand la croissance est rapide. C'est le facteur le plus facilement dosable. Parmi les facteurs de croissance, on a pu en isoler dans le lait de vache au moins deux : les « Transforming Growth Factor » (TGF α et β) qui participent à la croissance et à la différenciation des cellules de l'intestin, « l'Insulin Growth Factor » (IGF-1) véritable agent anabolique (de construction des

tissus du pancréas et du foie), donc de type dopage, destiné à fabriquer du muscle et du cartilage.

Si le lait de vache contient des peptides « bioactifs » qui peuvent être considérés comme « atout pour la santé » pour le veau, ils contiennent surtout des facteurs de croissance qui peuvent, en excès, détériorer notre santé.

Facteurs de croissance des laitages et maladies articulaires

Parmi les hormones, il ne faut pas oublier aussi l'hormone de croissance, laquelle, quand elle est consommée par des personnes en quête de l'éternelle jeunesse, n'est pas sans risque, en plus de son coût (plus de 1 000 dollars par mois). Selon une étude publiée en janvier 2007, dans *Annals of Internal Medicine*, cette hormone, dont la distribution sans ordonnance est illégale, « peut avoir des effets secondaires néfastes, comme le gonflement des articulations accompagné de douleurs et de tendinites des poignets, ainsi qu'une tendance à une augmentation du nombre de cas de diabète et de prédiabète ». Pour notre collègue le Dr Hau Liu de Stanford en Californie, l'hormone de croissance a un effet modeste sur l'accroissement de la masse musculaire et la disparition de la graisse.

Au niveau des articulations, la construction du cartilage dépend en partie de la stimulation de ses cellules, les chondrocytes, par les facteurs de croissance. Quand la croissance est terminée, l'excès des facteurs de croissance crée un déséquilibre au niveau articulaire dont une des conséquences, sur le long terme, sera l'arthrose avec tous ses symptômes au niveau, en particulier, des grosses articulations. Les processus de différenciation sont sous la dépendance de l'IGF-1, de bFGF (basic Fibroblast Growth Factor³¹) et des hormones sexuelles. La maturation du cartilage de croissance est sous la dépendance du bFGF et de l'IGF-1 qui favorisent la différenciation terminale

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Nous possédons 6 glandes salivaires qui ont de tout petits canaux pour amener la salive dans la bouche afin qu'elle soit bien répartie dans toutes les zones au-dessus, au-dessous et autour des dents : 2 parotides, 2 sous-maxillaires et 2 sublinguales. Ces glandes fabriquent normalement au minimum 1 litre de salive par jour, laquelle contient des enzymes de la digestion. Ce qui fait dire que la digestion commence dans la bouche. Elle imprègne les aliments broyés par la mastication permise par les dents (16 en haut, 16 en bas), les joues et la langue. Molaires et prémolaires peuvent exercer des pressions jusqu'à 25 kilo grammes par centimètre carré. Ainsi se constitue le bol alimentaire. En même temps que le bol se ramollit, les enzymes de la salive jouent leur rôle de début de digestion.

Pour mastiquer, il est indispensable de croquer les aliments, car la mastication est nécessaire à la salivation. La consommation excessive de produits lactés liquides ou semi-liquides, de fromages à pâte molle ne facilite pas la mastication et trouble ainsi la digestion. Les conséquences de cette maldigestion gastrique et pancréatique se retrouvent dans toute l'évolution du bol alimentaire et, donc, dans la malabsorption des nutriments, comme dans leur élimination.

En dehors des repas, la salive est avalée au cours de 1 500 à 2 000 déglutitions quotidiennes. La salive contient au moins une enzyme antibactérienne, le lysozyme, qui a des vertus antiseptiques permettant le début de la stérilisation des aliments. Les autres enzymes sont la ptyaline ou amylase qui transforme l'amidon en maltose et isomaltose. Chez le nourrisson, la salive contient une lipase pour faciliter la digestion des lipides du lait maternel.

Une relation a été démontrée entre une inflammation gingivale dénommée « parodontite » et les risques de cancer du pancréas. Avec une parodontite, il existe un taux élevé de

bactéries dans la bouche, signe d'une mauvaise et insuffisante mastication. Et la conséquence sera une mauvaise digestion.

Chez 51 500 professionnels de la santé suivis de 1986 à 2002, 216 cas de cancer du pancréas sont comptabilisés. Surtout, chez ces patients, 67 étaient atteints d'une parodontite. Après ajustement selon l'âge, le tabagisme, l'existence d'un diabète, l'IMC (Index de Masse Corporelle) et de nombreux autres facteurs, il devient clair qu'une parodontite augmente les risques de cancer du pancréas de 63 % et il y a doublement du risque chez les non-fumeurs, alors que l'on sait la responsabilité du tabac dans ce type de cancer⁴⁰.

8. Comment les processus de cancérisation et de vieillissement se ressemblent ?

L'alimentation peut être tout autant oxydante, responsable d'immunodépression, de vieillissement et de cancers de toutes sortes, quelle que soit la localisation, ou au contraire antioxydante. Elle est alors protectrice, stimulant l'immunité, et préventive autant du cancer que d'un vieillissement prématuré.

Les cellules normales, comme les cellules cancéreuses, sont sensibles aux changements environnementaux provenant de stimuli ou d'agressions externes. Toutes les cellules ont des systèmes de défense contre le stress métabolique interne et occasionné par des agents physiques et chimiques. L'activité cellulaire comporte des risques permanents d'endommagement, notamment par le métabolisme oxydatif produisant des radicaux libres oxygénés. De plus, les cellules sont sou mises à de multiples stress génotoxiques venant de différents types de rayonnements ionisants et non ionisants, et de sources chimiques environnementales, industrielles ou médicales. C'est

ce que l'on appelle l'*épigénétique*.

La présence de systèmes de défense est donc primordiale pour le maintien d'une stabilité génétique et d'un fonctionnement cellulaire normal.

Le système de défense est le système immunitaire⁴¹, constitué de plusieurs familles de globules blancs dénommés leucocytes. Parmi ceux-ci, les polynucléaires neutrophiles sont destinés à lutter directement contre l'infection. Par exemple, lors d'une appendicite, ou de la constitution d'un panaris ou d'une appendicite, ces globules blancs se multiplient, leur taux dans le sang dépasse alors les 10000/mm³ de sang. L'hyperleucocytose est le signe biologique majeur de l'appendicite qu'il faut opérer souvent en urgence. La deuxième famille de globules blancs qui joue un rôle majeur dans le système immunitaire, ce sont les lymphocytes, lesquels ont 15 « sous-familles », chacune ayant un rôle particulier.

Tout le réseau lymphatique appartient au système de défense, constitué par de fins canalicules de 1 à 3 mm de diamètre, qui suivent les trajets de vaisseaux et se réunissent au niveau de « nœuds lymphatiques », qui sont les ganglions situés partout dans l'organisme : au niveau du cou, des aisselles, des régions inguinales, de part et d'autre du sexe, mais aussi dans l'abdomen et dans le thorax, autour du cœur et des poumons.

La défaillance du système de défense immunitaire est à l'origine de processus de vieillissement prématuré et/ou de cancer qui, en fin de vie, se confond avec le vieillissement. Les études moléculaires récentes des mécanismes liant l'induction de lésions dans l'ADN au dysfonctionnement cellulaire et au développement de cancers montrent clairement que la cancérogenèse est un processus multi-étapes comprenant l'initiation, la promotion, la progression et le développement du

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

en leur faisant croire à l'innocuité des traitements hormonaux de substitution en France, sous prétexte que les médicaments français sont moins dangereux que ceux utilisés aux USA. Les médecins généralistes et les oncologues savent, même s'ils n'osent pas le dire ouvertement, que tout cela est faux et passent leur temps à réduire les traitements prescrits par leurs collègues.

Le fait de *valoriser la bénignité* du cancer du sein au milieu du mois d'octobre chaque année, avec le slogan « Le cancer du sein! et après... » n'enlève rien à sa gravité. Ce type de cancer touche chaque année près de 50000 nouvelles femmes et en tue 11000 parmi toutes celles qui sont atteintes depuis des années. Elles sont de plus en plus jeunes.

Les labos se battent, et beaucoup de spécialistes suivent, pour maintenir les femmes sous leur tutelle thérapeutique, en leur exprimant une grande compassion pour les troubles de leur ménopause qu'ils majorent sans cesse. Ces comportements sont loin d'être désintéressés, car le nombre de femmes concernées en France atteint 15 millions, ce qui signifie un énorme marché.

Le Dr Peter Radvin, du MD Anderson Cancer Center de Houston (Texas), qui présentait les nouveaux chiffres, a jugé que la baisse actuelle des cas de cancer « est si rapide qu'elle conduit à penser que les cancers étaient déjà là et qu'ils ont été arrêtés dans leur croissance au point de non-détection. On sait, en effet, que le THS provoque moins les cancers du sein qu'il ne les fait se développer. L'arrêt des hormones peut conduire une tumeur à régresser. L'utilisation d'hormones moins dosées a aussi pu jouer un rôle. »

Les hormones données aux USA sont, pour l'essentiel, assez différentes de celles prescrites en France. Les Américaines ont longtemps pris des œstrogènes équiins tirés de l'urine de jument et de la progestérone de synthèse.

En France, les laboratoires, pour éviter les risques de

procès et faire poursuivre la consommation d'hormones par les femmes autour de la ménopause (le marché est donc énorme), essayent par tous les moyens de convaincre les femmes qu'existent des « hormones sans danger » qui ne sont plus, comme ils l'ont affirmé très longtemps, les œstrogènes et la progestérone de synthèse, mais d'autres faisant appel à des hormones *bio-mimétiques*, identiques aux hormones naturelles.

En plus, ils conseillent aux médecins spécialistes de donner le choix à la femme. Évidemment, ils n'ont pas envie de se trouver en procès en cas de complications. Ils considèrent que c'est aux femmes à choisir un traitement qui n'est pas sans danger, mais ils se gardent bien de les prévenir. S'il y a complication, cancéreuse, cardio-vasculaire ou cérébrale, c'est la femme qui est responsable, puisqu'elle l'a voulu !

Cette conception de la médecine est incohérente et dangereuse.

Les différences entre Amérique et Europe sont minimes et il n'y a aucune raison que la cancérogénicité des différents THS soit moindre chez nous. Les seules hormones naturelles sont celles qui sont fabriquées par les ovaires et les surrénales (en moindre quantité) de la femme. Selon les résultats de l'étude prospective E3N, ces hormones-là n'augmenteraient pas le risque de cancer. En réalité, le recul n'est pas suffisant et les laboratoires ne sont pas gênés de prendre les femmes pour des cobayes ! Le temps fournira les réponses que nous attendons, car il n'y a aucune raison que ces hormones non naturelles ne provoquent pas les mêmes effets que les précédentes.

Il suffit de connaître les effets des hormones sur les organes cibles que sont les seins, l'utérus et les ovaires, pour prévoir l'augmentation des risques de cancers hormonodépendants avec ces traitements.

En prenant un THS ou les œstroprogestatifs de la pilule,

sous quelque forme que ce soit, les fabrications hormonales (œstrogène et progestérone) des ovaires et des surrénales tendent vers zéro et les glandes s'atrophient. La conséquence première pour les ovaires est la disparition des ovulations. Quand cela dure des années (la moyenne de consommation de la pilule en France est de 11 années⁵⁶ et ne fera qu'augmenter si les femmes ne sont pas averties) et que la femme souhaite commencer une grossesse, elle peut avoir les plus grandes difficultés car les ovaires, au repos, ne fonctionnent plus.

Cela fait le bonheur des spécialistes de la Procréation Médicalement Assistée (PMA).

Les stimulations ovariennes deviennent alors nécessaires d'où des grossesses multiples qui ne sont pas toujours souhaitées, avec embryons surnuméraires.

Nous sommes de moins en moins seuls à affirmer ce qui était parfaitement prévisible il y a 30 ans, mais que l'on a caché aux femmes pour des raisons financières, en prônant sans cesse l'immense argument de *la libération de la femme*. Les idéologues contre le grand capital ne sont pas à une contradiction près ! Et les femmes payent très cher de telles incohérences.

Mais nous sommes confiants dans les médias car, avec Teilhard de Chardin, nous savons « *qu'une vérité scientifique est comme l'eau, elle finit toujours par passer.* »

12. Pourquoi les phytohormones des fruits, légumes, légumineuses protègent des cancers digestifs, mais aussi des cancers hormono-dépendants et même de l'ostéoporose ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

essentiel de les faire consommer des médicaments le plus tôt possible. On leur a parlé de pré-ménopause pour les préparer, on leur a même dit qu'il faudrait être traitées au moins 10 ans, d'autres leur ont dit « à vie ». Vous imaginez la manne pour les laboratoires pharmaceutiques et l'inverse pour la sécurité sociale, quand il y a en France 15 millions de femmes autour de l'âge de la ménopause.

Les femmes ont donc été d'abord affolées avec la ménopause, l'objectif étant de leur faire consommer le THS (Traitement Hormonal Substitutif) pour rester jeune, éviter les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale, l'ostéoporose, les problèmes cardiaques et de mémoire... Les résultats des études épidémiologiques dans le monde entier ont démontré l'inverse de ce qui était espéré et largement médiatisé : de forts risques cancérigènes, de maladies cardiovasculaires, y compris de « démence ».

Les laboratoires français font tout pour minimiser les dangers et se servent de collègues gynécologues féminines et des magazines féminins pour promouvoir les THS à la française et proposer aux femmes des traitements à la carte, en les assurant d'une surveillance régulière de prévention des cancers. Tout cela n'a qu'un seul but, le marketing, pour l'énorme cible des 15 millions de femmes françaises en âge d'être ménopausées. Et, bien évidemment, toutes les femmes d'Europe entrent dans la cible.

Les hommes vont sous peu entrer dans la cible. Les médias annoncent déjà que « plus de 800 000 hommes souffrent d'ostéoporose après 50 ans », tandis que 2 à 3 millions de femmes ont la même maladie, dont un quart de plus de 50 ans. Et l'on évalue approximative ment un taux de mortalité chez l'homme de 10 à 14 %, tandis qu'il serait chez la femme de 5 %.

Un seul objectif, faire peur aux hommes pour les rendre

consommateurs de médicaments – remboursés au maximum par la sécurité sociale – dès l'âge de 50 ans et jusqu'à 110 ans.

Une grande étude épidémiologique dénommée Strambo, menée sur des hommes de 20 à 90 ans, permettra d'enfoncer le clou. Heureusement, une étude parue dans le *New England Journal of Medicine*, en octobre 2006, démontre que l'arsenal thérapeutique d'apport de calcium, de vitamine D, n'assure qu'une protection limitée. La meilleure parade est l'exercice physique quotidien dès l'adolescence et une alimentation équilibrée.

Face à la phobie de l'ostéoporose, il a fallu trouver un examen complémentaire pour évaluer les risques d'ostéoporose – il s'agit de *l'ostéodensitométrie* – et de tout faire pour qu'elle soit acceptée par un maximum de femmes. Cet examen indolore a pour but de « mesurer la densité osseuse, facteur déterminant de la solidité de l'os, et d'estimer le risque de fracture qui permet d'établir un diagnostic précoce d'ostéoporose. » Les résultats décrivent le plus souvent une densité à la limite de la normale (légère ostéopénie), qui demande à être surveillée, ce qui multiplie les examens, le plus souvent inutiles mais qui rapportent.

La sécurité sociale a dû mettre le holà en juillet 2006, en décidant au regard des études les plus sérieuses que l'ostéodensitométrie serait remboursée seulement tous les 6 ans et sous certaines conditions.

La peur de l'ostéoporose a fortement profité aux lobbies des laitages, qui ont matraqué et matraquent chaque jour l'opinion avec les produits lactés sous toutes leurs formes. On a fait croire que seuls les produits lactés contiennent du calcium. Ainsi est-il de plus en plus difficile de conseiller l'arrêt des laitages tant aux femmes à la ménopause (qui ont peur de l'ostéoporose) qu'aux jeunes filles dont le visage souffre de l'acné et de surpoids (qui

ont peur pour leurs os) ou qu'à une mère qui craint pour la croissance de ses enfants. Et pourtant tous ces conseils qui vont jusqu'à proposer 3 à 4 laitages par jour n'ont pas d'intérêt pour la santé, bien au contraire.

On parle aujourd'hui de yaourts pour avoir la peau douce, de ceux qui feraient baisser les taux de cholestérol ou limiteraient le vieillissement, de beurre anti-cholestérol. Et des mutuelles, pour augmenter leurs adhérents, sont entrés dans le jeu en favorisant l'achat par la perspective du remboursement. Les allégations santé, la plupart du temps non prouvées, aussi fantaisistes qu'elles soient, ne sont choisies que dans un but marketing.

Aussi est-il difficile de faire comprendre que le *gavage aux laitages* ne réduit pas l'ostéoporose ! Les pays qui ont le plus grand nombre de femmes ostéoporotiques sont scandinaves et ils sont les plus gros consommateurs de laitages de vache !

Comment éviter l'ostéoporose ? Consommer plus de calcium végétal, de fibres et de potassium par des aliments alcalinisants

Le meilleur calcium est celui qui provient des végétaux. Très peu de personnes, y compris de médecins, le savent et donc le disent.

Les viandes, les céréales et les produits laitiers sont acidifiants, faisant fuir l'ion calcium. Ils sont associés à une charge acide élevée par rapport aux aliments alcalinisants comme les fruits et légumes, lesquels aident à la fixation du calcium sur l'os.

En effet, les protéines animales des viandes et des laitages, quand elles sont dégradées par les enzymes de l'estomac et du tube digestif, génèrent en particulier des acides aminés qui ont tendance à acidifier le sang et, donc, les urines qui éliminent le

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

individu se découvre porteur de cette maladie est déjà assez terrible, pour qu'on n'aille pas en plus, lui faire porter sur soi un regard culpabilisateur. Le premier respect que l'on doit aux malades est de leur laisser le soin de mobiliser leur énergie dans la lutte contre le mal, et non de les affaiblir par le biais d'une inutile introspection sur leur propre responsabilité. »

Le rôle des psycho-oncologues dans nos institutions est bien d'aider les patients à formuler leur angoisse naturelle et, plus encore, de les aider à accepter les traitements indispensables, si lourds soient-ils. Nous leur recommandons la lecture de l'excellent livre de notre collègue de Toronto le Dr Yvon Saint-Arnaud : *La guérison par le plaisir* (Éd. Novalis, 2002).

16. Pourquoi l'instinctothérapie ou le végétalisme sont des erreurs nutritionnelles majeures ?

– L'instinctothérapie que nous avons qualifiée dès 1985 de « régime à éviter car dangereux » n'a pas de support scientifique réel. Il nous a été reproché par des collègues d'avoir préfacé le livre de Jean Seignalet qui s'était orienté vers la suppression de toute cuisson, dénommant sa méthode de « régime ancestral ». Cela nous a même valu des sites Internet anonymes, destinés à détruire nos messages de santé publique. La personne, courageusement anonyme, se cachant derrière ces sites, est maintenant identifiée et poursuivie par la justice.

Mon ami Jean Seignalet était convaincu des dangers des cuissons excessives et il avait scientifiquement raison. Il ne connaissait pas la *cuisson à la vapeur douce* quand il a écrit les premières éditions de son livre. Il a ensuite évolué, en particulier sous l'influence de nos travaux scientifiques et, dès qu'il a connu ceux menés dans mon propre laboratoire par André

Cocard, père du Vitaliseur, instrument longuement testé, et idéal pour une cuisson à la vapeur douce ne dépassant pas 95 °C. Malheureusement, il n'a pas eu le temps d'écrire la nouvelle version qui aurait mis à sa juste place l'instinctothérapie.

Jean Seignalet, comme Catherine Kousmine, que nous avons tous les deux bien connus, étaient en avance sur le temps scientifique. L'intuition géniale de Jean prenait sa source dans sa double formation de clinicien, gastro-entérologue et rhumatologue, et dans celle du biologiste hématologue hypercompétent qui fut à l'origine de la découverte des groupes sanguins parmi les globules blancs, avec le prix Nobel, Jean Dausset.

Le livre de Jean Seignalet reste un best-seller qui intéresse de plus en plus le grand public et que je recommande régulièrement. Il a largement dépassé nos frontières, en Espagne, Italie, Canada, et a encore un grand avenir. Comme me le disait récemment un de mes collègues qui venait de le découvrir grâce à un patient, c'est un livre à offrir à son médecin. La prochaine édition s'appellera *Alimentation, première médecine*, c'est le plus bel hommage que l'on puisse rendre à Jean Seignalet.

Les « végétaliens » nous les nommons « *les talibans du végétal* ». Ils ne consomment pas de produits animaux, ni viandes, ni poissons, ni œuf, ni laitages. Ils sont donc fortement carencés en cholestérol et en hormones sexuelles et du stress. Les études épidémiologiques ont démontré qu'ils vivent moins longtemps que les « végétariens », lesquels ont une alimentation à forte orientation végétale, mais consomment des œufs et des laitages. Il peut donc être recommandé aux personnes gavées de viandes rouges et de laitages animaux de prendre des habitudes alimentaires à orientation végétarienne.

17. Quel est l'intérêt réel des aliments OGM pour la santé publique ?

Notre société s'est malheureusement divisée entre les pro-OGM et les anti-OGM. Les premiers seraient pour la science et les seconds contre le progrès. Notre ministre actuel de l'Agriculture a raison de réclamer un débat démocratique serein et apaisé. Mais est-ce vraiment au peuple de décider ? À quoi servent les experts ? Ce qui est gênant, c'est qu'il y a des experts sérieux des deux côtés. Comment donc se faire une idée juste ?

Nous sommes représentant au « Grenelle de l'environnement » de l'Union nationale des associations familiales. Pour les familles, nous voulons savoir d'abord ce que les OGM ont apporté ou apportent en termes de santé publique à l'homme. Qu'ils soient intéressants économiquement, c'est possible, mais nous savons qu'économie ne rime pas nécessairement avec santé.

Comme le dit le ministre Michel Barnier, « parce qu'il concerne notre avenir et nos fonctions vitales – se nourrir, se soigner –, ce débat est légitime et doit se tenir sans tabou dans la plus grande transparence. » La recherche sur les OGM est certainement nécessaire, mais est-elle suffisamment probante pour aboutir à la commercialisation ? Nous savons bien que les Américains ou les Chinois ne s'embarrassent pas de soucis éthiques ou de santé. Seul le business compte.

Les espérances ou les promesses ne peuvent suffire. Les voici : meilleure résistance aux parasites, à la sécheresse, déterminant une amélioration des rendements ou des progrès en matière de nutrition animale ou humaine. Il y a aussi les applications industrielles, telles « le peuplier contenant moins

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

structure près d'Agen dénommée « Pollenergie », à La Grabère (47450 Saint-Hilaire-de-Lusignan). Voir son site très bien conçu : www.pollenergie.fr. C'est à lui que nous empruntons les données qui suivent ainsi qu'à son excellent livre : *Ces pollens qui nous soignent*, Éd. Trédaniel, 2006.

– La gelée royale : nommée aussi lait d'abeille, sécrétée par les abeilles, destinée à l'alimentation des larves au premier stade de leur développement, elle constitue l'alimentation exclusive de la reine durant toute son existence. Dans la Chine antique, elle assurait longévité et vigueur sexuelle. Elle contient des acides aminés, des minéraux, oligoéléments et vitamines du groupe B, indispensables pour le système nerveux. Efficace de 0,5 g à 1 g par jour, elle peut être prise toute l'année et surtout dans les périodes d'épidémie de grippe ou de baisse de vitalité.

– Le pollen : né de l'abeille et de la fleur, le pollen est un aliment fragile, plein de substances antioxydantes. Il peut jouer le rôle de probiotiques protégeant notre tube digestif de la flore pathogène. Le pollen contient 1 à 10 millions de ferments lactiques par gramme. Cette flore est parfaitement conservée par la congélation et détruite si on sèche le pollen. Ce système microbien empêche tout germe de putréfaction de s'établir dans le pollen. L'INRA de Toulouse a pu montrer que le pollen peut inhiber 7 germes pathogènes : les *proteus vulgaris* et *mirabilis*, souvent responsables d'infections urinaires ; le *staphylococcus aureus*, responsable d'intoxication alimentaire jusqu'à la septicémie ; la *yersinia enterocolitica*, responsable de gastro-entérites, et les salmonelles, responsables de la typhoïde et autres salmonelloses.

Pollenenergie propose 4 types de pollen : pollen de saule (riche en lutéine et zéaxanthine, caroténoïdes protecteurs de la rétine et du cristallin), pollen de châtaignier (riche en antioxydants puissants), pollen de ciste, très apprécié des

enfants (riche en fibres, ferments lactiques et caroténoïdes + vitamine E) et pollen de bruyère (riche en vitamine E et en rutine, flavonoïde qui renforce la paroi des vaisseaux sanguins et la contraction intestinale).

– La propolis : il s'agit de la résine que les abeilles vont chercher sur les bourgeons de peupliers de mai à septembre. Les abeilles en enduisent tout l'intérieur de la ruche pour maintenir une asepsie absolue dans la ruche, digne d'une salle d'opération. La propolis stimule l'activité des cellules impliquées dans notre immunité naturelle. Hippocrate déjà, 400 ans avant J.-C., la prescrivait pour réduire toute la gamme des maux de gorge jusqu'aux ulcères. Elle est riche de 300 composés, essentiellement des bioflavonoïdes, des acides aromatiques et leurs esters. Elle est connue pour ses propriétés antiseptiques, notamment antifongiques et elle est aussi un puissant modulateur de l'immunité. La propolis est plus efficace si elle est récoltée fraîche, avec des grilles dans les ruches pour la récolter.

Les vertus anti-cancer de la propolis

Chez les petits animaux auxquels on greffe des tumeurs malignes d'origine humaine, la propolis a un rôle immunostimulant sensibilisant, facilitant l'efficacité de la chimiothérapie pour la destruction tumorale. Les Japonais en consomment 500 tonnes par an dans le domaine de la santé. (Susuki L., Hayashi L., Takaki T., Groveman D.S., Fujimiya Y., 2002.)

– « Antitumor and anticytopenic effects of aqueous extracts of propolis in combination with chemotherapeutic agents », *Cancer Biotherapy and Radiopharmaceuticals*, Orsolich N., Kosalec I., Basic I., 2005. 17 (5) : 553-562.

– « Synergistic antitumor effect of polyphenolic

components of water soluble derivate of propolis against Ehrlich ascite tumour », Biol. Pharm. Bull., 28 (4) : 694-700.

De même a été démontré un effet préventif des métastases du cancer de la mamelle chez la souris par les pollens de colza et de châtaignier : baisse de 38,66 % du nombre de métastases induites, avec le pollen de colza et de 23,52 % avec le pollen de châtaignier (Orsolich N., Basic L., Faculty of Science, University of Zagreb – Croatia – publié dans le livre *Ces pollens qui nous soignent*, de Percie du Sert). Comme sur les souris, la propolis, en protégeant l'immunité, devrait démontrer sur l'homme une augmentation de l'efficacité des chimiothérapies, tout en diminuant les effets délétères de celle-ci. C'est sans danger.

De tels résultats permettent d'imaginer une étude clinique en double aveugle chez des patients soumis à des chimiothérapies à visée curative ou palliative.

20. Pourquoi les aliments issus de l'agriculture biologique sont meilleurs pour la santé ? Les résultats du programme ABARAC et les confirmations internationales

Le programme de recherche ABARAC a été mis au point autour de l'an 2000.

Sous la pression des consommateurs, malades et bien-portants, nous avons entrepris avec le Dr Mariette Gerber, du Groupe d'épidémiologie métabolique du Centre de recherche en cancérologie et de l'Inserm à Montpellier, une étude visant à comparer la valeur nutritionnelle des aliments courants provenant des trois types d'agriculture (Biologique avec le label AB, Raisonnée dite AR⁸² et Conventionnelle dite AC), d'où le

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

poulets élevés en libre parcours présentaient une plus forte proportion d'ALA que ceux des poulets élevés en batterie.

Une explication possible est l'alimentation de ces poulets par des tourteaux de soja contaminés de lipides. Une plus grande proportion d'ALA a également été observée dans l'épeautre, information jamais rapportée, à notre connaissance.

La littérature dispose de peu de données sur le contenu comparatif en **vitamines B** des produits issus de l'agriculture biologique et conventionnelle.

Quelques résultats portent sur les céréales et montrent des différences assez faibles, comme dans notre étude. La concentration en **vitamine C** a été trouvée plus élevée dans la moitié des 8 études qui l'ont recherchée dans les pommes de terre, ce qui correspond sensiblement à nos résultats. Borel et coll. (communication personnelle) ont mesuré une concentration plus élevée de **β-carotène** dans les tomates issues de l'agriculture biologique comparées aux conventionnelles, mais pas de lycopène.

Dans leur étude, le contenu en **vitamine C** était également plus important, mais pas dans celle de Pither et coll. Cette variation de teneur des micronutriments dans la tomate peut être liée (à variété égale) à la différence de maturité des échantillons, puisque la vitamine C décroît avec la maturation, alors que les caroténoïdes augmentent.

Cet argument ne peut être retenu dans notre étude pour expliquer la différence entre AB et AC, puisque les tomates AB ont à la fois plus de vitamine C et de caroténoïdes que les AC.

Les études sur des aliments, tels les pommes de terre, le maïs doux, les choux et les pommes, n'ont pas montré de différence quant à la teneur en **vitamine E**.

Gutiérrez et coll. ont montré que l'huile d'olive issue de l'agriculture biologique avait un contenu en vitamine E plus

élevé que l'huile conventionnelle, en accord avec nos résultats, et Martin et coll. ont rapporté que les animaux qui se nourrissent dans les pâturages ont un lait plus riche en vitamine E et caroténoïdes, donc avec une plus forte capacité antioxydante.

Les deux études conduites sur les pommes, 1 sur 3 pour les fraises, la seule réalisée sur les poires, 1 sur 3 pour les tomates, 1 sur 2 pour les pommes de terre et la seule réalisée sur les oignons ont montré des taux plus élevés de **composés phénoliques** dans les produits issus de l'agriculture biologique comparés aux produits conventionnels. Cette observation n'est pas vraie pour le cassis (2 études) et les courgettes (1 étude). Contrairement à nos résultats, Levite et coll. ont trouvé un taux plus élevé de resvératrol dans le vin issu de l'agriculture biologique comparé au vin conventionnel, tandis que Guttiérrez et coll. ont montré qu'il y avait une plus forte concentration de composés phénoliques dans l'huile d'olive, en accord avec nos résultats.

En conclusion, nous avons étudié 22 aliments de façon à avoir une vision globale de l'alimentation, puisqu'en matière de prévention c'est le profil alimentaire qui est important, avec notamment l'importance du nombre d'aliments « sains » régulièrement consommés. La majorité des produits AB (18 sur 22 comparés à 3 sur 22 en AC) tend à un avantage en sécurité sanitaire (moins de xénobiotiques, de métaux lourds, de mycotoxines et de nitrates) et/ou un avantage nutritionnel (acides gras, vitamines et microconstituants). De plus, certains produits sont plus riches en plusieurs micro-nutriments ou constituants, c'est le cas des tomates pour les vitamines C et E, le β -carotène et le lycopène.

Impossible d'affirmer aujourd'hui scientifiquement les

effets positifs pour la santé d'une alimentation constituée d'aliments issus de l'AB

Notre étude ne peut dire si les différences observées peuvent se traduire dans l'organisme par une plus forte concentration de ces nutriments, et ultérieurement par un avantage en termes de santé. Une telle affirmation requiert un autre type d'étude: une étude d'intervention à court terme évaluée par des marqueurs biologiques pertinents selon un protocole croisé, et/ou des études d'observation sur des consommateurs réguliers et anciens de produits biologiques, pourraient répondre à cette question.

Un protocole de recherche est prêt, mais il demandera du temps et de l'argent pour être réalisé avec les règles scientifiques indispensables. Deux populations devront être sélectionnées et randomisées (tirées au sort). Elles mangeraient les mêmes menus à tous les repas, mais l'une recevrait exclusivement des aliments venant de l'AB et l'autre les aliments provenant de l'AC. Quand l'agriculture raisonnée (AR) sera scientifiquement organisée, labellisée, on pourra prévoir un troisième groupe consommant les aliments venant de cette procédure culturale. Combien de temps devra durer l'étude ? Quinze jours, un mois seront-ils suffisants pour observer des différences significatives ?

Il reste une question éthique que l'on doit se poser. Si les deux ou trois groupes de personnes testées sont bien informées, ce qui est leur droit, accepteront-elles de consommer des aliments de l'AC sans le savoir, mais en sachant qu'ils peuvent contenir des produits toxiques, même si leur taux ne dépasse pas la dose journalière admissible (DJA) ?

Avant que les scientifiques ne répondent, nous ne pouvons pas déconseiller la consommation d'aliments provenant de l'AB. Au-delà des critères subjectifs couleur-odeur-saveur, les résultats scientifiques obtenus comparant la qualité nutritionnelle des aliments venant des 3 procédures culturales

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

cerveau devient plus résistant aux agressions.

Ainsi, si on stimule le cerveau, on se protège. Il faut en plus ne pas oublier que le cerveau a besoin constamment d'une énergie de qualité, laquelle lui est apportée par les aliments. Le glucose est l'énergie princeps du cerveau libérée par le foie, au fur et à mesure des besoins de l'organisme, du cerveau en particulier.

Pour notre collègue Jean-Marie Bourre⁸⁹, il existe une relation directe entre la manière de nous alimenter et notre psychisme. Une alimentation de qualité permet de produire plus de sérotonine, qui agit comme antidépresseur. La sérotonine est fabriquée au niveau de l'estomac. Pour Boris Cyrulnik⁹⁰, il faut distinguer les petits porteurs de sérotonine, qui s'efforcent de s'organiser une vie sécurisante en évitant les grands stress, et les grands « porteurs de sérotonine », capables de survivre à de très grands stress et éprouvant le besoin de vivre à risques.

Face au diagnostic d'Alzheimer, en plus des changements des habitudes alimentaires, des compléments nutritionnels (www.nutergia.fr) peuvent être nécessaires :

- Biortho (complexe d'anti-oxydants essentiels): 2 gélules le matin;
- Biotaurine : 2 gélules le soir ;
- Bionisol : 1 bouchon le matin.

D'autres maladies auto-immunes

Il est évident que les maladies auto-immunes peuvent toucher, selon les sensibilités des patients, notre protection cutanée, le système tendineux et musculaire, le tube digestif ou le système vasculaire.

Les atteintes de la peau à l'origine de sclérodermie ou de lupus érythémateux, ou les atteintes des muqueuses à

l'origine de maladie de Gougerot-Sjögren (GS)

Le syndrome de GS (SGS) se caractérise par une sécheresse oculaire et buccale qui définit le *syndrome sec*. Sur des atteintes visibles au microscope, ce syndrome se caractérise par une infiltration de globules blancs lymphocytes et plasmocytes des glandes salivaires. La maladie peut être primitive, c'est-à-dire isolée, ou secondaire, c'est-à-dire associée à une affection systémique telle que la polyarthrite rhumatoïde, la sclérodermie ou la polymyosite. La complication la plus redoutable du syndrome de Sjögren est la survenue d'un syndrome lymphoprolifératif, c'est-à-dire d'un lymphome pouvant évoluer vers une forme de leucémie.

– Les autres affections dysimmunitaires pouvant être associées à un SGS

- Polyarthrite rhumatoïde ;
- Lupus érythémateux disséminé ;
- Sclérodermie ;
- Connectivite mixte (Syndrome de Sharp) ;
- Cirrhose biliaire primitive ;
- Polymyosite ;
- Vascularites (Maladie de Horton) ;
- Thyroïdite auto-immune ;
- Hépatite chronique active.

– Les tendons et les muscles atteints par *la fibromyalgie*, souvent rencontrée par les médecins généralistes et les rhumatologues.

– Le tube digestif, en particulier l'intestin grêle à l'origine de maladie de Crohn qui peut toucher le côlon et la zone ano-rectale.

Dans toutes ces maladies, les changements d'habitudes alimentaires doivent être essayés en première intention. La

cohérence de l'organisme humain et l'« unicité individuelle » font que chaque être humain ayant les mêmes mauvaises habitudes que son voisin, peut réagir différemment.

Les uns, plus fragiles sur le plan digestif, réagiront au niveau digestif par des maladies inflammatoires qui, à la longue – sur une ou plusieurs dizaines d'années d'évolution – se transformeront en cancer.

D'autres, plus sensibles au niveau cutané ou articulaire, développeront des maladies sur ces sites.

D'autres plus rarement, sensibles au niveau du système nerveux auront des symptômes neurologiques.

Si les causes de ces maladies sont en partie liées à notre mode de vie et, en particulier, à nos mauvaises habitudes alimentaires – lesquelles se surajoutent à des facteurs de susceptibilité, y compris génétiques –, alors il ne faut pas tarder, dans l'évolution de la maladie, à modifier les habitudes alimentaires en mangeant mieux et meilleur. Et d'une façon générale, les symptômes les plus gênants pour le patient régressent dans les 3 mois qui suivent.

22. Pourquoi la prévention doit être prioritaire en matière de santé ?

Les premiers états généraux de la prévention ont été organisés en octobre 2006 par le ministère de la Santé en France. Il fut précisé que les tâches administratives des médecins devaient être allégées pour qu'ils se consacrent plus à la prévention.

Première prévention : promouvoir l'allaitement maternel

Dès le début de la vie, les parents doivent savoir que la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Dietary Patterns With Cancer Recurrence and Survival in Patients With Stage III Colon Cancer ». JAMA, August 15, 2007 ; 298 : 754-764.

39. Fruits, légumes frais et poissons ont été comparés au régime dit « occidental »: viande-frites-produits raffinés, dans une étude prospective d'hommes (51529) suivis pendant 12 ans quant au développement des maladies respiratoires que sont les bronchopneumopathies chroniques obstructives (Bpco). Le régime occidental multiplie par 4 les risques de Bpco (Thorax, 2007; 1-6). De même, le cannabis multiplie par 2,36 les risques de réduction de la fonction respiratoire par rapport aux non-fumeurs. Si la personne fume, le risque est multiplié par 8 et par 18 par rapport à celui qui n'a jamais fumé.

40. *Journal of the National Cancer Institute*, 17 janvier 2007.

41. En plus des différentes enveloppes de notre corps et des organes : peau et système osseux.

42. *Les aliments contre le cancer. La prévention du cancer par l'alimentation*, Dr Richard Béliveau et Dr Denis Gingras, Éd. Solar, 2006.

43. Dans l'estomac, en présence de lipides, l'acide ascorbique pourrait induire la formation de nitrosamines par conversion des nitrites présents dans la salive. Ces nitrosamines pourraient contribuer à l'apparition de lésions précancéreuses dans la partie haute, proximale de l'estomac (Gut juillet 2007). En présence d'un taux de lipides de 10 %, l'acide ascorbique majore respectivement les taux de N-nitrosodiméthylamine, de N-nitrosodiméthylamine et de N-nitrosopipéridine d'un facteur 8, 60 et 140 comparé aux mêmes réactions en présence de lipides, mais en l'absence de vitamine C. Les lipides pourraient donc inverser le rôle protecteur de la vitamine C, même à distance des repas, car en trop grande quantité, ils restent « accrochés » à la muqueuse gastrique.

44. Le scorbut est la maladie due à la carence en vitamine C.

45. VEGF = Vascular Endothelial Growth Factor – PGDF = Platelet Growth Derived Factor.

46. Acide ellagique en mg/portion de 150 g (1 tasse pour les fruits) et portion de 30 g pour les noix : Framboises et mûres 22 ; Noix 20 ; Noix de pécan 11 ; Fraises 9 ; Canneberge 1,8 ; bleuets-agrumes-pêches-kiwis-pommes-poires-cerises... moins de 1 (selon USDA National Nutrient Database for Standard Reference).

47. Le kiwi a de nombreuses vertus anticancer : antitumoral (comparable aux effets du cyclophosphamide chez l'animal porteur de tumeur) ; antimutagène (avec la vitamine C il bloquerait la formation des nitrites) ; immunostimulante (capable d'accroître l'activité des lymphocytes

tueurs) ; maintient une meilleure résistance de l'ADN des lymphocytes aux attaques oxydantes et une meilleure réparation de cet ADN) et aurait en plus les mêmes effets cardio-vasculaires que l'Aspirine (fluidité du sang, réduction du taux des plaquettes, réduction des taux des graisses dans le sang, en particulier des triglycérides).

48. Activité antioxydante de certains fruits et légumes par portion : valeur en unité de pouvoir antioxydant par rapport à un homologue de la vitamine E comme référence standard : airelle sauvage 13 427 ; canneberge 8 983 ; mûre 7 701 ; framboise 6 058 ; fraise 5 938 ; pomme 5 900 ; cerise 4 873 ; poire 3 172 ; kiwi 698 ; fève rouge 13 727 ; cœur d'artichaut 7 904 ; asperge 1 480 ; oignon 1 281 ; patate douce 1 195 ; brocoli 982 ; laitue 144... Tous ces chiffres sont tirés du livre des Dr Richard Béliveau et Denis Gingras, *Les aliments contre le cancer*, 2006, Éd. Solar.

49. Teneur en proanthocyanidines en mg/100 g : cannelle 8 108 ; cacao en poudre 1 373 ; fève rouge 563 ; noisette 501 ; canneberge 418 ; bleuet sauvage 329 ; fraise 145 ; pomme avec peau 128 ; raisin 81 ; vin rouge 62 ; framboise 30 ; jus de canneberge 13...

50. Jacques Cartier écrit en 1535 dans son livre de bord concernant son équipage: « La bouche devenait si infecte et pourrie par les gencives que toute la chair en tombait, jusqu'à la racine des dents, lesquelles tombaient presque toutes. » Il décrivait ainsi le scorbut (mot médiéval provenant de la langue néerlandaise) ! Domagaya, un Iroquois qui avait accompagné Cartier en France lors de son premier voyage, lui révéla le secret d'une tisane faite à partir de l'écorce et des aiguilles d'un conifère canadien que l'on croit être le *Thuja occidentalis*, le cèdre blanc du Canada. Tous les marins furent rapidement guéris et on sait maintenant que cette guérison « miraculeuse » est due au contenu exceptionnel de cette « tisane » en proanthocyanidines, qui parvint à contrer les effets du manque en vitamine C.

51. Voir notre livre *Comment enrayer l'épidémie des cancers du sein et des récurrences*, Pr H. Joyeux et Dr Bérengère Arnal. Préface du Pr Lucien Israël, Éd. François-Xavier de Guibert, 2007.

52. Pourquoi dit-on aux femmes traitées pour un cancer du sein qu'on leur donne un traitement hormonal, alors qu'il s'agit d'un traitement anti-hormonal ? Tout simplement parce que beaucoup de médecins craignent que les femmes accusent les traitements hormonaux, pilule ou THS qu'elles ont consommés sans en connaître les dangers pendant de nombreuses années. Heureusement, les femmes commencent à savoir et à comprendre face à l'épidémie des cancers du sein qu'elles observent autour d'elles et qui est affolante (46 000 nouveaux cas par an en 2000 et plus de 1 000 nouveaux cas

de plus chaque année chez des femmes de plus en plus jeunes, y compris à 25 ans !). Si les femmes ne sont pas informées, cette épidémie va se poursuivre et atteindre des femmes de plus en plus jeunes ! Cette « épidémie » tue chaque année en France 11 000 femmes !

53. L'enzyme dénommée « aromatase » transforme, dans le tissu gras du sein, les hormones utiles à la santé en hormones cancérigènes.

54. International Agency for Research on Cancer. Communiqué de presse n° 167 : le programme des monographies du CIRC classe les contraceptifs œstroprogestatifs et l'hormonothérapie ménopausique comme cancérogènes. Il faut savoir aussi que l'association œstrogènes et progestérone à long terme, ou la progestérone à haute dose entraînent expérimentalement une augmentation des tumeurs malignes chez la chienne (Misdorp W., « Tumors and Dysplasias of the Mammary Gland »). In Meuten DJ editor. *Tumors in Domestic Animals*. 4th ed. Ames, Iowa State Press, 2002, 575-606.

55. Voir notre livre paru en 2007 : *Des hormones, de la puberté à la ménopause – Femmes, si vous saviez*, Éd. François-Xavier de Guibert, Paris, 2007.

56. Une organisation très huilée: les laboratoires avaient prévu une consommation hormonale contraceptive de près de 30 ans, pour une fécondité de 15 ans à 50 ans, soit 35 années consécutives. Ils comptaient en moyenne 5 ans pour les grossesses... Les femmes commencent à comprendre mais le marketing médiatique reste très puissant et touche désormais les jeunes filles dès le collège. L'Éducation nationale et le planning familial soutenus, directement ou indirectement, par les laboratoires qui fournissent les échantillons et des bandes dessinées très bien faites, ont leur part de responsabilité. Dans le but de prévenir les grossesses adolescentes, ces institutions poussent les consommations hormonales contraceptives et même abortives dès 14 , 15 ans sous forme de pilule, implant hormonal à l'avant-bras, déposé sous anesthésie locale ou anneau hormonal déposé dans le vagin... Aucune information ne leur est donnée quant aux dangers (on leur dit même que cela protège du cancer), l'essentiel étant de faire au plus tôt des consommatrices. En septembre 2007, les laboratoires sont parvenus à faire passer le message très subtil comme un tranquilisant: « *les 8 premières années, la pilule préserverait du cancer* »! Dans le texte du message, il est précisé: « la pilule diminue de 12 % les risques de cancer (colorectum-utérus et ovaires) si on la prend pendant moins de 8 ans, mais elle les augmente de 22 % si on la prend pendant plus longtemps (cancer du col et sein). » (Étude réalisée en Écosse à Aberdeen par 1400 médecins qui ont surveillé pendant

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

suppléments alimentaires. Il y en a de toutes sortes et pour toutes les bourses. Les pharmaciens de plus en plus les prescrivent sans surveillance médicale et ils ont tort.

Toutes ces vertus de papier non seulement coûtent fort cher, mais ne sont pas toujours sans danger. Car elles peuvent empêcher de suivre les traitements adéquats que la médecine actuelle propose avec certitude d'efficacité. Malheureusement, il ne se passe pas de semaine où je ne voie en consultation des malades qui ont suivi des gourous pseudo médicaux.

Et ceux-ci se développent d'autant plus que la médecine traditionnelle exagère trop souvent avec des thérapeutiques harassantes pour les malades, sans les moindres chances d'efficacité. Je veux parler des chimiothérapies de 3^e ou 4^e ligne qui sont proposées dans des protocoles thérapeutiques souvent tirés au sort (randomisés) où le malade devient cobaye. Tandis que le laboratoire fournisseur du médicament de la dernière chance teste son médicament à moindres frais. Ce sont ces excès qui génèrent les dérives vers les médecines douces ou parallèles, vers des suppléments alimentaires, pris n'importe comment, alors qu'ils peu vent avoir une réelle efficacité pour supporter des traitements lourds de chimiothérapie, radiothérapie ou les suites d'intervention chirurgicale longues.

Il convient donc de rester prudent et d'être bien conseillé.

Attention aux conseils suspects, y compris de la médecine officielle

Voilà tout ce que vous entendrez ou entendez déjà: « Changer d'habitudes alimentaires ne sert à rien, d'autant que dans nos pays la durée moyenne de vie n'a jamais été aussi longue, donc la santé de nos concitoyens est excellente... Il faut beaucoup de temps pour que les effets des changements alimentaires apparaissent... Mieux vaut un médicament qui agit

tout de suite, ce qui vous tranquillisera... Votre cancer est guéri, nous vous surveillons et s'il y a récurrence, nous vous soignerons. Pas d'inquiétude. Ne changez rien à vos habitudes... Tout cela ne sert à rien. »

Tous ces conseils traduisent d'abord le manque de formation en nutrition de la plupart des médecins, spécialistes surtout : dermato-, neuro-, gynéco-, rhumato-, cardio-logues qui n'ont eu pour formation pendant leurs études que les régimes du diabétique, du goutteux, de l'obèse qu'on va pousser à se faire opérer parce que c'est la mode. On lui placera dans l'estomac un anneau qui réduira la capacité de cette poche de digestion et l'empêchera de se goinfrer. Ces conseils traduisent aussi une grave insuffisance des EPU (Enseignements Post-Universitaires) qui pour la plupart restent sponsorisés par les laboratoires pharmaceutiques et axés sur les derniers médicaments. Évidemment il n'y a pas de laboratoires ni de remboursement par la sécurité sociale pour manger des fruits et des légumes frais, pour une alimentation plus saine.

Ces considérations ne sont destinées qu'à vous aider à discerner dans le dédale des conseils-santé parfois opposés que les médias diffusent sans se rendre toujours compte qu'ils sont eux-mêmes manipulés.

II. « Manger mieux et meilleur » pour prévenir de nombreux cancers

Quelques notions récentes : liens fer-calcium-vitamines D et C

Trop de calcium gêne l'absorption du fer

Les relations entre le calcium, nécessaire à l'ossification (et

prévention de l'ostéoporose) et le fer, minéral indispensable au fonctionnement normal des globules rouges et à leur rôle de transporteur de l'oxygène (pour prévenir l'anémie), sont importantes à signaler. Des études chez l'homme ont démontré une association négative significative entre l'apport en calcium et le taux de ferritine dans le sang, lequel, quand il est bas, est un signe précoce de l'insuffisance en fer. Un apport trop important en calcium peut être à l'origine d'anémie par manque de fer.

Un exemple de calcul de ratio d'absorption montre que si l'apport en calcium passait de 700 mg/jour à 1 000 mg/jour, si en même temps l'apport en fer demeurerait constant à 13 mg/jour et si les concentrations de tous les autres inhibiteurs de l'absorption du fer demeuraient stables, l'absorption relative du fer après l'augmentation de l'apport en calcium tomberait à 84 % de son niveau antérieur.

Si les apports en calcium passaient de 700 mg/jour à 1 310 mg/jour, les concentrations de ferritine sérique révélatrices d'un mauvais bilan en fer (entre 13 µg/l et 16 µg/l) atteindraient un nouveau point d'équilibre évoquant un déficit en fer (≤ 12 µg/l).

Un apport excessif en calcium, surtout sous forme de suppléments alimentaires, peut être dangereux et responsable du syndrome du lait et des alcalins (SLA). Cette maladie se caractérise par la triade suivante : hypercalcémie (trop de calcium dans le sang), alcalose (trop de bicarbonates dans le sang) et insuffisance rénale. Il s'accompagne, dans les cas les plus graves, d'une atteinte rénale sévère ainsi que d'une calcification irréversible des tissus mous.

Pour prévenir le SLA, on recommande 2,9 g/jour comme apport maximal tolérable total pour le calcium. Ce sont évidemment les apports en produits laitiers qui peuvent être

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

d'Allemagne et d'Italie. En France des mesures d'aide agri-environnementales favorisent la conversion à l'agriculture biologique. Le chiffre d'affaires de l'AB en France était de 3 milliards de francs en 1994 et serait de 15 milliards en 2000. En Allemagne, le ministre de l'Agriculture envisageait de convertir 20 % des exploitations agricoles vers le bio d'ici 2010, alors qu'elle ne représente en 2002 que 2,6 %.

5. Actuellement les critères de sélection des produits de l'AB sont exclusivement dépendants des modes de culture et de conservation, du procédé d'agriculture qui conduit à l'aliment, mais ne prennent pas en compte la qualité intrinsèque finale des aliments proposés aux consommateurs.

Des résultats qui pourraient avoir des conséquences inattendues pour les spécialistes

Cette importante étude a pour objectifs de tenter de répondre à deux questions actuelles des spécialistes, et une du grand public.

1. Dans le cadre de « l'alimentation méditerranéenne », les aliments de l'agriculture biologique (AB) sélectionnés sont-ils nutritionnellement supérieurs à ceux issus des autres modes de l'agriculture actuelle : l'agriculture intégrée ou raisonnée¹⁷ (AR) et l'agriculture conventionnelle (AC) ? D'où le nom du projet « ABARAC ».

2. Pour garantir le choix des consommateurs, le « cahier des charges » officiels des aliments issus de l'AB, de l'AR ou de l'AC devrait-il être augmenté de critères qualitatifs précis pour chaque type d'aliment?

3. Pour un type d'aliment, quel est le mode de préparation et de cuisson qui détériore le moins les qualités nutritionnelles et organoleptiques (couleur, odeur, saveur) ?

La première étape : le protocole des comparaisons AB-AR-AC

Vingt types d'aliments ont été choisis selon au moins 3 arguments liés à leur consommation par le grand public. À l'intérieur de chacun d'eux ont été dosés 2 à 3 micronutriments considérés par les spécialistes comme positifs pour la santé et 2 à 3 micronutriments négatifs considérés comme toxiques (dénommés le plus souvent « xénobiotiques ») dans le cadre d'une consommation chronique.

Pour chaque produit toxique, nous avons recherché dans la littérature internationale, les limites maximales de résidus (LMR) ou à défaut des teneurs indicatrices (TI), la dose sans effet (DES), la dose journalière admissible (DJA) et la concentration maximale admissible (CMA) exprimée en poids de substance par unité de poids corporel.

Les 12 Polluants Organiques Polluants (POPs)

Ils favorisent, mais de façon différente, l'apparition de cancers, l'affaiblissement du système immunitaire et une baisse de la fertilité chez l'homme. Ils se dégradent mal, sont stockés dans les tissus graisseux des poissons et mammifères marins, et affectent les populations dont le régime est constitué de poisson.

Il faudra donc que les spécialistes apprennent à détruire les POPs sans provoquer l'émission de nouveaux POPs (100 000 tonnes sont stockées en Afrique sans condition de sécurité).

• Les huit pesticides

1. L'Aldrine contre les termites et les insectes parasites du maïs, de la pomme de terre et du coton.

2. Le Chlordane, protection des cultures et contrôle des termites.

3. Le DDT contre les moustiques vecteurs du paludisme. Encore utilisé dans certains pays pauvres pour combattre la malaria.

4. et 5. La Dieldrine et l'Heptachlore contre les termites et les insectes du sol.

6. L'Endrine, protection des graines de coton contre les insectes, les rongeurs et les oiseaux.

7. Le Mirex, utilisé contre les fourmis ; il entre dans la composition des plastiques pour les empêcher de brûler.

8. Le Toxaphène contre les tiques et les mites du bétail.

• *Deux produits chimiques à usage industriel et deux produits d'incinération*

1. Les PCB, PolyChloroBiphényles ou composés carbonés chlorés comme réfrigérants des transformateurs à haute tension et des condensateurs. (1 % des 3 000 ours polaires des îles arctiques seraient hermaphrodites, du fait de fortes concentrations de PCB dans leurs tissus adipeux. Idem chez les mouettes.)

2. L'Hexachlorobenzène employé dans le traitement du bois et des peaux.

3. et 4. Sous-produits d'incinération et de processus industriels : la Dioxine et le Furane.

Tous ces polluants organiques sont interdits depuis mai 2001 à l'échelle planétaire. « Ces produits sont dans l'air¹⁸, le sol, et peuvent être retrouvés dans l'organisme humain par bio-accumulation », selon Klaus Töpfer, directeur exécutif du Programme des Nations unies pour l'environnement.

Les pluies qui tombent sur Paris ne sont pas seulement polluées par les HAP¹⁹ (Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques) et le PCB²⁰ (PolyChloroBiphényles) ; elles sont

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

	Chol. g/kg	Vit. A mg/kg	Ac. oléi. %	Ac. linoléi. %	Ars mg/kg	Cad	Hg	Pb	Cu	Zn	PCB
AB I	4,1	1,22	35,5	22,3	<0,02	<0,005	<0,02	0,03	<1	11	nd
AB II	5,0	1,03	33,4	24,3	id.	<0,005	id.	0,04	id.	13	nd
AB III	5,1	0,86	30,7	24,9	id.	0,017	id.	0,04	id.	14	nd
AC I	6,1	1,05	33,6	23,7	id.	0,009	id.	0,02	id.	13	0,003
AC II	2,9	1,07	36,1	19,9	id.	<0,005	id.	0,03	id.	13	nd
AC III	3,5	0,84	37	19,8	id.	<0,005	0,03	0,03	id.	12	nd

Les taux d'acide gras essentiel, linoléique, est légèrement supérieur dans les œufs bio.

9. TROIS TYPES D'HUILE D'OLIVE

1 bouteille pour chaque origine en Languedoc-Roussillon.

	Vit. E mg/100g	Ac. oléique %	Polyphénols
AB	3,8	70,4	155 mm ²
AR	20,6	58,9	90 mm ²
AC	17,3	65,7	231 mm ²

Interprétation provisoire :

La plus grande quantité d'acide oléique dans l'huile AB n'est significative que si les variétés d'olives sont identiques. Le faible taux de vitamine E dans l'huile AB peut être le résultat d'une oxydation des fruits ou de l'huile. La plus grande quantité de polyphénols dans l'huile AC n'est significative que si les fruits avaient le même degré de maturité, et la présence élevée de vitamine E dans les lots peut traduire une addition (illégal).

10. FROMAGES DE CHÈVRE (Pélardon, novembre 2000)

AB : 3 éleveurs, 5 fromages chacun.

AR : 3 éleveurs, élevage sur parcours (cahier des charges AOC),
5 fromages chacun.

AC : 2 éleveurs, élevage type hors sol, 5 fromages chacun.

	Ac. oléi. %	Linol. %	Linoléni. %	Stéari. %	Palmiti. %	Myristi. %	Diènes conjugués
AB I	24,6	3,4	1,3	8,7	28,8	12,0	0,99
AB II	26,3	3,0	1,2	15,1	23,4	10,3	1,10
AB III	24,9	3,2	1,2	8,3	27,9	12,6	0,29
AR 4	30,4	3,4	0,7	11,3	25,8	10,5	1,05
AR 5	24,7	2,7	0,8	7,8	27,6	13,9	0,55
AR 6	24,8	2,8	0,7	12,8	26,7	11,7	0,84
AC 7	26,0	3,4	0,9	7,9	26,9	12,8	0,88
AC 8	26,0	3,2	0,9	10,6	26,6	11,5	1,12

	calcium	phosphore	organochlorés
AB I	1 650	2 800	nd
AB II	921	1985	nd
AB III	1 265	2 130	nd
AR 4	1 150	1 150	nd
AR 5	1 510	1 510	nd
AR 6	1 300	1 300	DDE : 0,001 mg/kg
AC 7	2 110	2 695	nd
AC 8	1 490	2 495	nd

Interprétation provisoire :

Dans les fromages AB il y a plus d'acide gras essentiel alpha-linolénique, et dans les AR moins de phosphore et présence d'organochloré dans un échantillon.

11. FROMAGES DE BREBIS (roquefort) (janvier 2001)

Deux échantillons de 3 fabrications différentes ont été sélectionnés :

1 : Roquefort fait avec du lait AB.

2 : Roquefort fait avec du lait AC.

	Ac. oléi. %	Linol. %	Linoléni. %	Stéari. %	Palmiti. %	My
AB	25,8	2,9	1,2	12,3	24,8	
AC	26,0	2,8	1,0	12,2	24,7	

	calcium	phosphore	organochlorés
AB	5 840	3 870	nd
AC	3 420	4 080	nd

Interprétation provisoire :

On observe une légère supériorité des taux en pourcentage des acides gras essentiels dans le roquefort AB, lequel contient plus de calcium que le roquefort AC.

12. LES PAINS

La sélection des pains a été difficile. En effet 80 % des pains label lisés « AB » proviennent de farines dont les grains sont écrasés par meule de pierre dite T85 ou T150. Ces farines T150 permettent de fabriquer le pain complet.

Dans une première étude, ont été sélectionnés des pains De Lauza, la farine étant obtenue par le procédé de la meule de pierre type 85 et 150, AB et AC. Certains pains dits de l'agriculture raisonnée sont réalisés avec une farine de type 65 obtenue sur cylindre, mais il n'existe pas de pains AB réalisés

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

découvert à San Francisco le premier gène² du cancer : « Chacune de nos cellules contient environ 50 000 gènes indispensables à son bon fonctionnement. Certains d'entre eux sont capables, si des anomalies se produisent, de cancériser la cellule... Si l'on connaît plus d'une vingtaine de gènes capables de devenir oncogènes, il est vraisemblable qu'il n'existe qu'un nombre limité de combinaisons entre eux pour mettre en marche le processus de cancer. Alors, à nous le gigantesque travail de décryptage pour savoir quelle association intervient dans quel type de tumeur. »

2. La recherche parallèle d'agents antipromoteurs dans l'environnement; ainsi Walter Troll, de l'université de New York, a étudié certains produits alimentaires qu'il considère comme « antipromoteur potentiel ». Présents dans les haricots et les graines des plantes, ces produits sont des inhibiteurs des enzymes, telles que les protéases, enzymes qui permettraient à la tumeur d'envahir les tissus voisins. Ces inhibiteurs naturels aux effets anticancéreux seront répertoriés, isolés, testés... Il est urgent de savoir...

« Les aliments et la nutrition seraient responsables de 60 % du total des cancers chez les femmes, et plus de 40 % chez les hommes. » (E.L. Wynder, 1983.)

II. Comparaison de populations ayant des habitudes alimentaires différentes

Sur les bords de la mer Baltique, des études épidémiologiques ont comparé dans un même pays et sur la même ethnie, des familles de pêcheurs qui consommaient des quantités importantes de poisson fumé, et des familles de

paysans vivant loin des côtes, qui en consommaient très peu.

La fréquence des *cancers de l'estomac* et du *côlon-rectum* était pour les premiers de 120 pour 100 000 habitants, et pour les seconds de 38 pour 100 000. La prévalence³ de ces cancers était donc 32 fois plus élevée dans le groupe consommant beaucoup de poisson fumé.

Ces résultats permettent de dire que l'environnement et/ou les habitudes alimentaires de ces deux groupes de population peuvent être responsables de l'accroissement ou de la diminution du risque de cancer de l'estomac et du côlon-rectum, observés dans la population de pêcheurs des bords de la Baltique... Il est aujourd'hui possible d'affirmer une relation de causalité directe reliant poisson fumé – et donc consommation de benzopyrènes – et risque de cancer gastrique ou côlon-rectal.

Hill, en Angleterre, avait remarqué que l'incidence des cancers du foie et de l'estomac était plus élevée dans la ville de Workshop que dans la plupart des villes anglaises. Il a comparé cette ville à neuf autres villes de Grande-Bretagne utilisées comme référence. Le risque relatif* de cancers chez les habitants de Workshop, comparé à celui des villes prises comme témoins (auxquelles on attribue le coefficient 1) est très élevé pour les *cancers du foie*, légèrement plus élevé pour les tumeurs de l'*œsophage* et de l'*estomac*, et non augmenté dans les deux autres localisations étudiées (vessie et sein). Dans les neuf villes témoins, la teneur en nitrates de l'eau de boisson était de 15 ppm, alors qu'elle était de 93 ppm pour la ville de Workshop.

Tableau 1. – Risque relatif de cancer par sexe, chez les habitants de Workshop, comparé à celui des villes témoins auxquelles on attribue le coefficient 1

Localisation du cancer	Hommes	Femmes
------------------------	--------	--------

Estomac	1,31	1,93
Œsophage	1,34	1,25
Foie	5,56	5,72
Vessie	0,95	1,00
Sein		0,91

- Dans d'autres pays, comme la Colombie par exemple, une corrélation fortement positive a été trouvée entre apports en nitrates par l'eau et incidence des *cancers de l'estomac*.

- Aux USA, les chercheurs ont pu comparer la population américaine classique à des communautés ayant des comportements alimentaires différents :

- Au Texas, les habitants (hommes et femmes) d'origine espagnole (nom espagnol) font moins de cancers du poumon et du côlon que les Américains (blancs et noirs). De même, les femmes d'origine espagnole font moins de cancer du sein que les Américaines (noires ou blanches). Les différences sont liées aux habitudes alimentaires non comparables de ces groupes ethniques.

- Les adventistes du 7^e jour qui vivent en Californie et sont végétariens, se nourrissent essentiellement de fruits, de légumes, mais aussi d'œufs et de produits laitiers.

- Les mormons qui vivent dans l'Utah et qui ne consomment ni alcool, ni tabac, ni café, ni thé, font simplement une consommation très modérée de viandes (une fois par semaine) dans un régime alimentaire par ailleurs équilibré.

Chez les adventistes⁴, le risque de cancers du *côlon-rectum* et du *sein* est sensiblement inférieur à celui observé dans le reste de la population californienne qui a un comportement

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

peuvent être transformés en nitrites dans l'intestin sous l'action de certaines bactéries de la flore intestinale.

On trouve des nitrates¹⁴ dans tous les végétaux ; certains aliments en sont plus riches que d'autres : les carottes, épinards, radis, salades... La pauvreté du sol en molybdène favorise l'accumulation de nitrates par les plantes. L'utilisation importante de nitrates comme engrais pour accroître les rendements agricoles augmente la teneur en nitrates des végétaux. *Cela doit être sévèrement contrôlé.* L'utilisation intensive d'engrais entraîne une absence de métabolisation totale par la plante et donc l'accumulation de cet ion. À leur tour les animaux herbivores, en consommant les végétaux, absorbent les sels, de telle sorte que le lait par exemple peut en contenir des quantités non négligeables.

Depuis le 9 juin 1986, l'agriculture biologique est officiellement reconnue ; elle diminue de 60 % la présence des nitrates dans l'alimentation.

Il est difficile d'évaluer de façon précise et chiffrée le degré d'exposition d'une population aux nitrosamines puisqu'une forte proportion des nitrosamines est formée par l'organisme. Des mesures réglementaires ont déjà été prises pour réduire la présence de nitrites dans les produits de charcuterie, les bières et les eaux de boisson...

Cependant la présence de nitrates augmente d'une façon un peu inquiétante dans les réserves d'eau superficielles et souterraines. En 1985, des études ont montré que 2 millions et demi de Français, principalement dans les régions de culture et d'élevage intensifs, ont dû boire une eau à trop forte teneur en nitrates : plus de 50 mg par litre. Le seuil d'alerte est de 100 mg

par litre...

Les nitrates détruisent le carotène des végétaux.

Les *hydrocarbures halogènes simples* (halocarbone – HC) sont essentiellement les trihalométhanes (THM) et le tétrachlorure de carbone. Ils interviennent à la fois dans l'initiation et la promotion des cancers. En France, les apports de HC résultant de l'ingestion de l'eau de distribution sont très faibles (de l'ordre de 10^{-9} g/ml), mais il n'en est pas de même dans les zones rurales des pays en voie de développement. Les halocarbone sont formés lors des traitements des eaux en vue d'obtenir une très bonne qualité bactériologique.

Consommation excessive des produits de la fumée : benzopyrènes* et produits de la pyrolyse des aliments

En 1954, les Tchèques Dobes, Hopp et Sula détectent dans les poissons fumés ou des viandes fumées le benzo-3-4-pyrène. Ces résultats furent confirmés par d'autres équipes qui trouvèrent d'autres substances aromatiques polycycliques potentiellement cancérigènes : le benzofluoranthène, le benzo-anthracène... L'étude des pêcheurs au bord de la mer Baltique aggrava la suspicion contre les benzopyrènes sans apporter la preuve formelle. Il faut préciser que le fumage domestique engendre une charge en benzo-3-4-pyrène beaucoup plus importante que le fumage industriel. Aussi l'utilisation du « barbecue » horizontal pour la cuisson des viandes n'est pas recommandable.

Ainsi les hydrocarbures polycycliques (ou goudrons) qui se forment dans les huiles et les graisses alimentaires surchauffées, comme le benzopyrène, sont actuellement reconnus comme cancérigènes.

Le benzopyrène est présent à la surface de toutes les viandes

et de tous les poissons cuits au « barbecue »¹⁵, sur charbon de bois ou directement sur la flamme, ainsi que les viandes et les poissons fumés... et le café grillé. Il se forme à partir des graisses pyrolysées, dénaturées par des températures de cuisson supérieures à 250 °C. Le benzopyrène tend à se concentrer à la surface des aliments et sa pénétration dans la masse est souvent minime. Ainsi la peau des poissons fumés renferme 10 à 40 fois plus de benzopyrènes que la chair elle-même.

L'élimination de la peau ou de la couche superficielle des viandes ou poissons fumés constitue une excellente mesure d'élimination du benzopyrène.

Tableau 11. – Influence de la nature du combustible sur le taux de benzopyrènes des viandes grillées (en µg/kg)

Différentes viandes grillées	Au-dessus d'un feu de charbon de bois	Au-dessus d'un feu de pommes de pin	Au-dessus d'un feu de chiffon de papier
Saucisse	15,2	30	26
Échine de porc grasse	7	50	55
Échine de porc maigre	4,2	140	70
Bœuf	0,8	18	25

De plus la pyrolyse par l'exposition directe à la flamme ou

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

que je mange tout le temps et que j'aie toujours faim ?»

- sensation inconsciente de faim
- nervosité, irritabilité
- fatigue, faiblesse, étourdissements, vertiges
- dépression nerveuse
- maux de tête, troubles digestifs
- troubles de mémoire, crises de larmes
- insomnie, engourdissement, bâillements
- anxiété sans cause
- douleurs musculaires, crampes dans les jambes
- fatigue le matin au réveil
- caractères indécis, somnolence
- manque de libido, surtout chez les femmes
- augmentation de la libido chez l'homme, allant jusqu'à l'agressivité sexuelle
- cauchemars, phobies, peurs...
- manque de concentration
- comportement asocial

Manger plus de vitamines et d'oligo-éléments

Les vitamines A et dérivés (carotènes et rétinoïdes), la vitamine C, la vitamine E et le sélénium ont un rôle protecteur comme anti-oxydants³⁰. Ils sont considérés comme des facteurs anticarcinogènes. Le sélénium et la vitamine E sont synergiques dans leurs actions³¹.

Schrauzer et ses collaborateurs, en 1985, ont souligné les fortes relations entre un faible apport en sélénium et la mortalité par cancer du sein et du côlon. D'ailleurs le sélénium réduit l'incidence de diverses tumeurs chez l'animal, spontanées ou

chimiquement induites.

D'une manière générale, il y a une association entre de faibles concentrations sanguines en sélénium et le risque de cancers. Les sujets ayant des concentrations en sélénium sanguin les plus basses (inférieures à 115 µg/l) ont un risque 2 fois plus élevé de développer un cancer que ceux ayant des concentrations élevées (supérieures à 154 µg/l). Cette association est particulièrement vraie pour les cancers digestifs et celui de la prostate.

Le risque relatif de mortalité par cancer chez les sujets ayant les concentrations en sélénium sérique les plus basses (inférieures à 47 µg/l) fut estimé 5,8 fois plus élevé que celui des sujets ayant des concentrations plus élevées. Chez les patients ayant à la fois une faible concentration en sélénium sérique et une faible concentration en vitamine E, le risque relatif fut estimé à 11,4.

L'action du sélénium dans la prévention des cancers humains s'explique :

- *par son pouvoir antioxydant* (constituant de l'enzyme glutathion peroxydase) ;

- *par son pouvoir protecteur* contre les carcinogènes chimiques (il intervient au niveau des enzymes impliquées dans la transformation du précarcinogène en carcinogène) ;

- *en stimulant ou activant des enzymes* prenant part à la détoxification des carcinogènes ultimes ou encore en réagissant directement avec le carcinogène ultime, l'empêchant d'interagir avec l'ADN... ;

- *par sa capacité d'antagoniser* des métaux lourds carcinogènes (arsenic, plomb, etc.) ;

- *par sa capacité de moduler* la prolifération cellulaire (sous forme de sélénodiglutathion, il inhibe la tumorigenèse) ;

- *ou enfin en stimulant la réponse immunitaire*, il augmente

la résistance de l'organisme aux tumeurs.

Soulignons que la prise de certains médicaments peut modifier le statut vitaminique des malades. La maladie et la prise de médicaments peuvent majorer les risques de carences.

Manger plus d'acides gras essentiels, dits polyinsaturés (vitamine F), avec les poissons et coquillages

Il n'a pas été démontré d'effet direct des acides gras essentiels dans la prévention du cancer. Par contre, la vitamine F qui regroupe les deux familles d'acides gras essentiels (la famille linoléique et la famille linolénique avec l'acide alpha-linolénique) joue un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Le remplacement des protéines animales bovines ou ovines par des protéines animales marines peut jouer un rôle indirect dans la prévention du cancer en réduisant la consommation excessive des graisses saturées ou graisses cachées, surtout présentes dans les viandes.

Manger plus de vitamines A, E et C dans les aliments n'offre que des avantages

En culture cellulaire, la vitamine A empêche la formation des lésions cancéreuses dans les cellules épithéliales. Chez l'animal, un déficit en vitamine A favorise la multiplication cellulaire conduisant à la naissance d'une tumeur.

Les fruits constituent la source principale de vitamine C ; ils

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Les sources principales de phosphore (presque tous les aliments):

- tous les fromages, surtout gruyère, roquefort, camembert ;
- lait ;
- cervelle ;
- légumes secs ;
- poissons.

Les sources secondaires :

- légumes verts ;
- chocolat au lait ;
- pétales de fleurs (confiture de pétales de roses).

Tableau 17. – Contenu en phosphore en milligrammes pour 100 g de partie comestible de l'aliment

Laitages	lait en poudre écrémé	950
	gruyère	600
	cantal	400
	lait de vache entier	90
Légumes	haricots secs	400
	lentilles	400
	pois chiches	375
	artichauts	95
Fruits secs	amandes sèches	470
	noix sèches	400
	figues sèches	116
Fruits	kiwis	80

frais		
	chocolat au lait	280
	pain de blé complet	200

(Voir aussi p. 316)

• **Le magnésium** (il est contenu dans le sulfate de magnésium : SO_4Mg).

Il est indispensable à l'équilibre nerveux et régularise l'excitabilité des muscles. Il régularise le rythme du cœur et favorise le sommeil. Il agit sur la croissance en aidant le calcium à se fixer sur les os.

Les sources principales :

- légumes secs : haricots, pois ;
- céréales ;
- fruits secs, chocolat, feuilles de bouleau en tisane et sève au printemps à prendre en petite quantité.

Les sources secondaires :

- légumes verts : épinards, blettes ;
- coquillages ;
- vin rouge.

Tableau 18. – Contenu en magnésium en milligrammes pour 100 g de partie comestible de l'aliment

Légumes	pois cassés crus	180
	haricots blancs crus	170
	flocons d'avoine secs	144

	blettes cardées crues	10€
	lentilles crues	8€
	pain complet	9€
Boisson	vin rouge	2€
Fruits	amandes	27€
	dattes	6€
	avocats	4€
	marrons en purée	4€
	raisins secs	3€
Crustacés	clovisses	5€
	coquilles Saint-Jacques	4€
	huîtres	3€

(Voir aussi p. 317)

II. Les différents repas de la journée

Le petit déjeuner

C'est le repas **le plus important de la journée**.

L'habitude des enfants ou des adultes d'aller à l'école ou au bureau sans manger est mauvaise. Physiologiquement, c'est le matin que le taux de glucose dans le sang est le plus bas et que l'estomac est le plus vide, donc le plus capable de digérer correctement une plus grande quantité de nourriture. Un solide petit déjeuner est une bonne habitude à prendre.

Le petit déjeuner de nos infatigables ancêtres comprenait crêpes, fèves, pain, pommes de terres, œufs, gruau...

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Vitamine C et cancer

Un apport quotidien de vitamine C au minimum de 70 mg pourrait avoir un effet préventif du cancer du poumon et du cancer de l'estomac. La vitamine C empêche la formation des nitrosamines, toxiques pour le tube digestif.

Tableau 22. – Pertes en % de la teneur en vitamine C après surgélation des fruits

Fruits	Baisse en % après surgélation	Baisse en % après 6 mois de surgélation
Cerise	– 26 %	– 35 %
Groseille	– 14 %	– 34 %
Prune	– 17 %	– 46 %
Raisin	– 16 %	– 39 %

Tableau 23. – Composition et teneur pour 100 g de fruits frais (partie comestible) en calories, vitamines C, B1 et PP. (Après surgélation ou congélation, les fruits perdent une partie de leur teneur en vitamine C : voir tableaux 22 et 24).

Fruits	Calories pour 100 g	Vit. C en mg %	Vit. B1 en mg %	Vit. PP mg %	Cellulose en g
Abricot	50	8	0,04	0,7	0,7
Airelle	35	14	0 02	0,07	1,4
Ananas	51	26	0,08	0,30	0,5
Amande sèche	634	traces	0,25	4,2	2,7
Avocat	200	15	traces	–	–
Banane	94	8	0,1	0,6	0,6
Cacahuète sèche	547	–	–	–	2,7
Cassis	54	180	0,05	0,35	5,7
Cerise	57	10	0,05	0,3	0,3
Châtaigne	207	14	0,22	0,5	1,7
Citron	35	65	0,05	0,25	0,9
Coing	44	15	0,03	0,2	2,4
Datte sèche	316	0	0,09	2,2	2,4
Fraise	36	60	0,03	0,3	1,4
Framboise	44	20	0,03	0,3	5,4
Goyave	50	250	–	–	–
Grenade	32	4	0,02	0,1	–
Groseille rouge ou blanche	48	36	0,06	0,2	2,5
Kiwi	85	90	0,14	–	1,1
Litchi	70	30	–	–	–
Mandarine	43	38	0,08	0,4	0,6
Melon	65	10	–	–	–
Myrtille	41	17	0,03	0,3	4,6
Noisette sèche	657	4	0,55	5	3,5
Noix sèche	677	3	0,4	1,1	2,3
Noix du Brésil	682	2	1	7,7	2,1
Noix de coco fraîche	467	2	0,08	0,4	3,4
Orange	45	60	0,09	0,2	0,7
Olive verte fraîche	216	–	0,03	0,5	1,8
Olive noire fraîche	156	–	–	–	1,6
Olive en saumure	132	0	0,03	0,5	1,2
Pamplemousse	41	40	0,06	0,3	0,4
Pastèque	67	7	0,03	–	–
Pêche	50	8	0,03	0,9	1
Pomme	57	9	0,04	0,3	0,9
Poire	62	5	0,02	0,1	1,5
Prune	50	5	0,08	0,45	0,8
Raisin	77	5	0,05	0,3	0,4
Raisin sec	310	–	–	–	–
Pruneau sec	290	–	–	–	–
Pignon de pin	670	–	–	–	–

La vitamine C aurait une action anticancéreuse indirecte en stimulant la production d'interférons. Cette stimulation de la production d'interférons se fait au niveau des cellules atteintes par un virus. L'administration de vitamine C à des cellules humaines ou à celles du rat atteintes d'un virus permet la production d'interférons. La vitamine C renforce la fonction immunologique de l'organisme et contribue ainsi à la prévention du cancer.

Sérotonine* et fruits

Une étude récente⁶ a permis de connaître les taux de sérotonine de 80 types d'aliments. Les fruits les plus riches (>3 µg/g) en sérotonine sont les bananes, l'ananas, les kiwis, les prunes, les noix et les noisettes. Les aliments ayant une teneur modérée (0,1 à 3 µg/g) sont les avocats, les dattes, les pamplemousses, le melon, les olives, les brocolis, les figues, les épinards.

LES LÉGUMES FRAIS ET SECS

Les légumes ont sur l'organisme un effet alcalinisant, au contraire de la viande et des poissons qui sont acidifiants. La tradition populaire attribue à certains légumes diverses propriétés qu'il faut considérer avec précaution.

- artichaut : fait contracter la vésicule biliaire ;
- asperge cuite : diurétique ;
- chou blanc ou vert : anti-ulcéreux et antithyroïdien ;
- chou rouge cru : expectorant ;
- **la choucroute** (littéralement : herbe aigre, ou chou fermenté) est peu calorique : 25 cal/100 g ; elle apporte 25 mg de vitamine

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Manger des céréales, c'est consommer des fibres végétales (les fibres végétales sont de longues molécules chimiques présentes dans les céréales, les légumes et les fruits) ; elles restent dans le tube digestif, sont indigestibles, donc ne peuvent être digérées, et ne sont pas absorbées par le tube digestif. Les fibres végétales favorisent le transit intestinal. Une évacuation digestive quotidienne est un signe de bonne santé.

- **Le millet** se consomme en bouillies.

Tableau 31. – Teneur en g de fibres alimentaires pour 100 g

Son	44
Farine de blé complet	9,51
Pain complet	8,50
Pain de seigle	5,11
Farine blanche	3,15
Pain blanc	2,72
... et aussi toutes les peaux des fruits	

- **Le sarrasin** se consomme en bouillies, en galettes, en crêpes, et de plus en plus sous forme de galettes ou tartines, présentées sous le nom « le pain des fleurs ».

- **Le seigle**

Il sert surtout à faire du pain. « On n'a point de blé par ici, rien qu'un peu de seigle et pas beaucoup, juste ce qu'il nous en faut pour faire notre pain... » (Ramuz, *La grande peur...*, VIII).

- **Le petit épeautre** de Haute-Provence, ancêtre du blé, est une

céréale très robuste et très riche nutritionnellement, consommée sous forme de grains comme le riz ou sous forme de farine pour tous les usages du blé.

- **Le quinoa**

C'est une plante herbacée annuelle de la famille des Chénopodiacées, cultivée pour ses graines riches en protéines. Il est considéré comme une pseudo-céréale, puisqu'il n'appartient pas à la famille des graminées, mais à celle de la betterave et des épinards (les Chénopodiacées).

Les Incas appelaient le quinoa *chisiya mama*, qui signifie en Quechua « mère de tous les grains ».

Cette plante traditionnelle, cultivée depuis plus de cinq mille ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud, a été redécouverte récemment. Comme le haricot, la pomme de terre et le maïs, le quinoa était à la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes, mais, contrairement à ces dernières, il n'a pas retenu l'attention des conquérants espagnols à cause de la teneur en saponine de l'enveloppe des graines non écorcées et du fait que la farine qui en est tirée n'est pas panifiable.

On trouve maintenant le quinoa dans certaines grandes surfaces et dans les magasins de produits issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable sous forme de « pain des fleurs ».

LES LÉGUMINEUSES

Le soja, les lentilles, les fèves, les pois chiches, les pois cassés, les flageolets.

- **Le soja**

Lait de soja, les fromages de soja : tofu chinois, tofu japonais, le steak de soja déshydraté considéré par les Japonais comme une « viande » végétale... En 164 av. J.-C. un philosophe politicien chinois Liu An, de Huai-Non, découvrit par hasard que l'eau de mer faisait coaguler le lait de soja :

- les graines de soja jaune sont mises à tremper 10 à 12 heures dans de l'eau froide ;
- elles sont ensuite broyées et cuites en une bouillie ;
- cette bouillie est ensuite filtrée donnant d'une part le lait de soja liquide, et d'autre part l'okara¹⁶, plus épais, qui est la pulpe de soja.

Tableau 32. – Valeur nutritive de cinq céréales ou légumineuses comparée au sucre raffiné (en % ou pour 100 g)

		Pommes de terre	Pain, blé complet	Pain blanc	Lentilles	Sucre traité
Eau	%	71,0	40,0	39,0	72,1	traces
Protéines	%	2,6	8,8	7,8	7,6	traces
Matières grasses	%	0,1	2,7	1,7	0,5	0
Amidon	%	24,4	39,7	47,9	16,2	0
Sucre	%	0,6	2,0	2,0	0,8	105
Fibres	%	2,5	8,5	2,7	3,7	0
Énergie	Cal.	105	216	233	99	394

Le lait de soja est alors caillé avec un coagulant. Le lait est donc séparé en flocons de caillé et petit lait. Ce caillé appelé « fleur de tofu » peut être utilisé tel quel en cuisine. Il est vendu par des vendeurs ambulants en Chine. Le caillé non utilisé est égoutté et pressé 20 à 40 minutes. Le tofu est terminé, il suffit de le démouler.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

margarines et graisses pour fritures solidifiées par hydrogénation. Le Dr Scott Grundy, expert en cholestérol du Centre mondial de l'université du Texas à Dallas, a souligné que certaines margarines peuvent avoir un effet aussi fâcheux que le beurre en augmentant la proportion de cholestérol LDL qui favorise le dépôt des graisses sur les artères, et en abaissant le taux de cholestérol HDL qui a un rôle protecteur. Sous l'effet de l'hydrogénation, les acides gras non saturés devenus « trans » se comporteraient comme des acides gras saturés et auraient même un pire effet en déséquilibrant le rapport LDL-HDL dans un sens plus néfaste que les graisses saturées.

3° La viande : pas plus de 2 à 3 fois par semaine

« Les Américains et les Européens consacrent 40 % de leur budget alimentation à la viande. Une réduction de 50 % de la consommation de viande permettrait d'économiser, pour 4 personnes, 1 525 euros/an... »

Nous mangeons trop de viande.

La consommation de viandes (toutes les viandes ainsi que les volailles, lapins, abats) a doublé ces cinquante dernières années : elle était de 47 kg par an et par personne en 1936 ; elle était, en 1985, de 110 kg par personne.

Il s'agit en particulier de la viande de bœuf. Sa consommation est en relation significative avec la fréquence du cancer du côlon et du rectum. Plus le pouvoir d'achat est élevé, plus les consommateurs préfèrent les morceaux « tendres », les morceaux « maigres » (filet, tranche de bifteck...) qui, contrairement à une opinion bien établie, sont très riches en lipides.

Les Français consomment en moyenne 200 à 300 g de

viande par jour.

Un bifteck de 300 g à 20 % de M.G. apporte 60 g de lipides. 120 g de beurre apportent 100 g de lipides.

Nous mangeons trop de graisses animales²⁶ apportées d'abord sous forme de viande, riche en graisses, mais aussi sous forme de beurre. En 1972, la consommation annuelle de beurre par personne était en moyenne de 14 kg dans l'Ouest, 15 kg dans le Nord, 5 kg dans la région méditerranéenne et 4,8 kg dans le Sud-Ouest.

Les Français sont les plus gros consommateurs de viande d'Europe : 110 kg par personne et par an. Le 1/5 est de la viande de porc. Depuis 1963, nous consommons en moyenne 50 000 tonnes de plus par an. Ainsi, 200 000 tonnes sont importées chaque année surtout de Belgique et de Hollande.

La viande de porc est celle qui convient à un monde pressé, et à une civilisation de loisirs ; 85 % de la production est vendue sous forme de produits fabriqués prêts à manger.

Les achats de viande représentent plus du tiers des dépenses totales des ménages ; dans les collectivités scolaires et universitaires, ils constituent 40 à 42 % des dépenses alimentaires.

Tableau 37. – Consommation de viande en France (toutes viandes réunies)

1840	20 kg par personne et par an, soit 55 g par jour
1900	38 kg par personne et par an, soit 104 g par jour
1930	45 kg par personne et par an, soit 120 g par jour

1960	80 kg par personne et par an, soit 220 g par jour
1975	90 kg par personne et par an, soit 250 g par jour
1985	110 kg par personne et par an, soit 300 g par jour

Consommation de viande par personne et par jour :

- France : 200-300 g
- Afrique : 28 g
- Bangla-Desh : 10 g

La consommation de calories provenant des graisses est passée de 22 à 43 % correspondant à une augmentation de la consommation des graisses saturées.

Les graisses animales contiennent peu d'acides gras polyinsaturés, mais surtout des acides gras saturés qui sont responsables de l'artériosclérose et du vieillissement vasculaire.

Tableau 38. – Graisses animales²⁷ pour 100 g d'aliment comestible

	Acides gras polyinsaturés (dont les essentiels)	Acides gras saturés
Lard	10,71 g	25,79 g
Graisse de poule	17,63 g	32,05 g
Saindoux	8,39 g	35,16 g
Beurre	2,03 g	51,33 g

Les viandes tendres apportent les 4/5 de la ration quotidienne dans les pays riches.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

marins, sur tout poissons et coquillages. Le saumon contient 9 % d'EPA et 8 % de DHA. Les huiles végétales sont dépourvues de ces acides.

Ainsi, la consommation de poisson, une à plusieurs fois par semaine, est très souhaitable surtout si elle remplace les viandes qui sont riches en graisses saturées.

La production mondiale des pêches est de 76,5 millions de tonnes : 67,5 d'origine marine, et 8,9 d'origine d'eau douce.

Tableau 45. – Consommation en poissons et fruits de mer par habitant en kg/an (1983)

Poissons de mer et d'eau douce	
Frais ou congelés	7,0
Salés	0,2
Fumés	0,2
Crustacés	
Frais ou congelés	1,0
En conserve	0,2
Coquillages	
Frais ou congelés	0,1
Calmars, seiches, poulpes	
Frais ou congelés...	0,2
Escargots	
Frais ou congelés	0,1

Deux produits nouveaux sont apparus dans l'alimentation :
 – les concentrés d'huile de poisson,
 – l'huile de saumon pure, naturelle.

Les huiles de poisson se détériorent au contact de l'air ; elles sont actuellement présentées en capsules, donc sous forme de médicaments...

Tableau 46. – Teneur en acides gras EPA et DHA de certains poissons

Poissons ³⁴	EPA ³⁵	DHA ³⁵	Total
Maquereau de l'Atlantique	900	1 600	2 500 mg
Hareng de l'Atlantique	700	900	1 600 mg
« Bluefish » 36	400	800	1 200 mg
Saumon de l'Atlantique	300	900	1 200 mg
Thon	100	400	500 mg
Morue de l'Atlantique	100	200	300 mg
Crevette	200	100	300 mg
Limande	100	100	200 mg
Aiglefin	100	100	200 mg
Espadon	100	100	200 mg

5° Les laitages, œufs et fromages

Les laits et fromages constituent la principale source alimentaire de calcium. La plupart d'entre eux apportent plus de calcium que de phosphore. Les laitages sont une source modeste de magnésium et d'oligo éléments. Les produits laitiers sont également d'importantes sources de protéines d'excellente qualité, riches en acides aminés essentiels, notamment en lysine. Les glucides du lait sont quasi exclusivement représentés par le lactose et le galactose qui résultent de l'hydrolyse du lactose. Les matières grasses des laitages apportent des quantités appréciables de vitamine A et de faibles quantités de vitamines D et E. Le lait est riche en riboflavine (vitamine B2) et en vitamine B12. Il est aussi intéressant par ses teneurs en thiamine (vitamine B1), en acide pantothénique (vitamine PP) et

même, aussitôt après la traite, en vitamine C (taux qui disparaît ensuite lors des traitements du lait).

« Le lait maternel contient 3 fois moins de calcium que le lait de vache. C'est le premier et le meilleur aliment du Bébé pour ses 6 premiers mois. Dès que la dentition est en place, les meilleurs produits laitiers ne sont pas les yaourts qui ne se mastiquent pas mais les fromages à pâte dure. La mastication est indispensable pour une fabrication de salive suffisante à la première phase de la digestion dans la bouche. »

Mieux vaut du lait pasteurisé demi-écrémé que du lait stérilisé (110 à 130 °C) ou que du lait stérilisé à ultra-haute température (U.H.T.).

– 500 ml de lait écrémé = 5 x 60 calories = 1 300 calories.

– 500 ml de lait entier = 5 x 230 calories = 1 150 calories.

Pour boire, ou pour la préparation des mets sucrés (desserts) ou salés (béchamel), il faut utiliser du lait écrémé ou demi-écrémé. Celui-ci est obtenu en laissant reposer le lait cru durant la nuit à une température fraîche (pas au réfrigérateur) et en enlevant la crème qui surnage le lendemain matin.

L'usage du lait nature a diminué, mais la consommation des laitages sous forme de yaourts et crèmes a augmenté. La consommation de **yaourts** a fortement progressé depuis 20 ans. Elle est multipliée par 10. En 1981, elle atteignait 10,3 kg par habitant en France ; en 1986, elle est de 12,7 kg par habitant. Beaucoup d'enfants en mangent au moins un par jour. Chez l'adulte, il n'a pas été prouvé que la consommation de yaourts diminuait la fréquence des cancers du sein.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

COMMENT CONSERVER LES ALIMENTS

I. Aliments frais. – II. Conserves. – III. Réfrigération. – IV. Congé -lation. – V. Surgélation ou surcongélation. – VI. Les produits sous vide. – VII. Les produits séchés ou déshydratés. – VIII. Les produits lyophilisés. – IX. La méthode U.H.T. – X. L'ionisation des aliments.

I. Aliments frais

Fruits, légumes, laitages, viandes, poissons

Plus court est le délai entre la cueillette des fruits, le ramassage des légumes, l'abattage des viandes ou la pêche des poissons, et la consommation dans notre assiette, et plus intègres sont les qualités spécifiques de chaque aliment : vitamines et minéraux en particulier, mais aussi qualité des protéines :

- au regard : aspect sain, non desséché ou gâté, couleur naturelle,
- à l'odeur : non dénaturée,
- au toucher : fermeté et élasticité.

Les légumes doivent être le plus vert possible et d'une consistance bien ferme. La fraîcheur des produits est d'autant plus importante que les aliments seront consommés crus.

- Si les produits sont sains, la cuisson (vapeur douce) sera rapide.
- Si les produits sont « passés », la cuisson (vapeur douce) sera

longue.

Vivez et mangez au rythme des saisons.

II. Conserves

Boîtes de conserve

Vérifier avant utilisation l'aspect de la boîte de conserve ; ni déformation, ni gonflement ; vérifier également la date de péremption.

Les produits frais immédiatement consommés sont préférables aux produits conservés.

Produits marinés

Le marinage est un mode de conservation de courte durée. La durée de conservation dépasse rarement 30 jours, sauf lorsque les poissons marinés sont disposés en bocaux hermétiquement clos.

Produits appertisés¹ ou « conserves classiques »

Le procédé d'Appert ou appertisation cuit les légumes aux 3/4, et les conserve ensuite dans des flacons où ils sont recouverts de leur jus de cuisson. Ces flacons bouchés hermétiquement sont plongés dans l'eau portée à ébullition pendant 10 à 20 minutes. La vitamine C est en grande partie détruite, les vitamines A et D sont dans le jus de cuisson qui recouvre les légumes. Le simple fait de stériliser les haricots verts détruit 60 à 70 % de la vitamine C qu'ils contiennent.

Les conserves appertisées empêchent toute altération des aliments en détruisant par la chaleur les enzymes et les bactéries, et en les maintenant à l'abri de toute contamination et du contact avec l'oxygène de l'air.

Bien que les qualités nutritives des produits frais soient supérieures à celles des produits appertisés, il faut souligner que la valeur nutritionnelle des aliments appertisés est supérieure à la valeur nutritionnelle des aliments mal cuisinés.

La technique moderne d'appertisation tend à utiliser une température de plus en plus élevée durant un temps de plus en plus court. Ainsi les légumes et les fruits appertisés ont souvent une teneur en vitamine C supérieure à celle des produits « frais » au moment de l'achat au magasin, du fait du stockage prolongé et des délais de livraison après la récolte.

L'appertisation augmente la digestibilité des protéines, en particulier végétales.

Dans les conditions de conserve industrielle, les pertes en acides aminés sont pratiquement nulles.

L'appertisation réduit très peu les taux de vitamine A et de carotène dans les aliments.

La destruction de la vitamine B1 est importante au cours de l'appertisation de la viande. Pour les pâtés de viande, il faut monter à 115 °C pendant 165 minutes. Il est important que les légumes à appertiser soient très frais pour que les taux de vitamines B1 et B2 soient réduits au minimum.

L'appertisation ne détruit pas la vitamine PP. Avec les techniques industrielles modernes, la vitamine C est mieux protégée. Les fabriques de conserve ont passé avec les agriculteurs des contrats très sévères concernant le planning de la récolte, de la livraison et de la conservation.

Au total, comme l'a écrit H. Gounelle de Pontanel, la conserve industrielle appertisée, c'est-à-dire stérilisée par la chaleur, présente un aliment dont la valeur nutritionnelle et la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

danger si ce mode de cuisson est fréquent.

Cuisson dans l'eau : départ à froid ou ébullition

Mauvais type de cuisson, car toutes les vitamines et sels minéraux partent dans l'eau. Ce type de cuisson n'est bon que si l'on consomme l'eau de cuisson.

Cuisson dans l'eau : départ à chaud ou pochage

Le contact brutal de l'eau chaude provoque la formation d'une pellicule superficielle du fait de la coagulation des protéines, empêchant la diffusion des éléments solubles. Les vitamines sont détruites.

Réduction dans l'eau

Cuisson des aliments dans l'eau bouillante, sans élimination de cette eau, mais avec concentration progressive par évaporation : pour plats mijotés, pot-au-feu. Il y a destruction vitaminique.

Cuisson à l'étouffée

Cuisson dans un peu d'eau bouillante avec un couvercle pour empêcher une évaporation importante. Il y a destruction vitaminique et digestibilité réduite des plats dont la cuisson est trop longue.

Cuisson en autocuiseur ou cocotte-minute

Il s'agit d'une cuisson sous pression, à température élevée (>100 °C) qui altère davantage la couleur, la saveur, l'odeur et les vitamines les plus fragiles (vitamines C et B). Les autocuiseurs actuels sont équipés d'une « mollette » qui permet de réduire la pression, d'un minuteur, ou alarme, que l'on peut même porter sur soi... Des études scientifiques restent à faire

pour mieux caractériser les différences avec la cuisson à la vapeur douce.

IV. La cuisson idéale ou cuisson à la vapeur douce⁴

La cuisson à la vapeur devrait presque toujours remplacer la cuisson à l'eau. Cette pratique ne date pas d'aujourd'hui ; les Chinois en étaient les précurseurs il y a 7 000 ans, et les Carthaginois cuisinaient de cette manière il y a 2 500 ans.

Un peu d'histoire de la cuisine à la vapeur : c'est le mode de cuisson le plus ancien et qui respecte le mieux les aliments : composition, odeur, saveur, fermeté, couleur. La vapeur douce à la température de 95 °C respecte l'aliment, qui se comporte comme un être humain qui prend un bain de sauna... Il transpire, rejette ses toxines et conserve ses sels minéraux, vitamines et oligo-éléments.

La cuisine à la vapeur douce, c'est-à-dire ne dépassant pas 95 °C, peut être utilisée pour l'ensemble des plats, des plus simples aux plus élaborés. Elle est rapide, sans odeur désagréable due à la dénaturation des aliments ; elle maintient la saveur originelle des aliments.

*« Délicieuse au goût, la cuisine vapeur **respecte l'aliment** en ne dénaturant pas ses composants ; elle l'épure de ses toxines, graisses excédentaires et autres surcharges naturelles, sans compter les poisons ajoutés par les impératifs de la productivité moderne, pesticides par exemple. Elle permet aussi de **cuisiner sans sel**, les sels minéraux restant intacts et gardant aussi tout leur goût. »*

Ainsi les plats réputés lourds à digérer, préparés à la vapeur douce, deviennent très digestes même pour des sujets habituellement incapables de les tolérer.

Technique de cuisson avec le vitaliseur⁵

L'ustensile utilisé est un cuit-vapeur dont le modèle le plus répandu est le couscoussier. Certains inventeurs ont étudié la forme des cuit-vapeur dans le but d'améliorer leur performance. Par exemple, le « vitaliseur » d'André Cocard comprend un récipient pour l'eau, dans la partie supérieure duquel s'engage un tamis (à trous de 6 mm de diamètre au minimum) qui reçoit les aliments et un couvercle en forme de dôme, pour permettre aux gouttelettes de condensation de s'écouler le long des parois au lieu de retomber sur les aliments... Nos ancêtres utilisaient la terre cuite ; aujourd'hui l'acier inoxydable ou l'émail conviennent parfaitement. Le couvercle n'est pas étanche afin que la vapeur excessive s'échappe pour maintenir une **température de vapeur constante, ne dépassant jamais 95 °C**. Le volume d'eau fournissant la vapeur atteindra la moitié de la hauteur du récipient du bas. Il existe de nombreux appareils dans le commerce. Les aliments ne doivent être placés dans le tamis qu'à partir du moment où l'ébullition permet le dégagement de vapeur. Ils ne doivent jamais y être placés à froid. En fin de cuisson, l'eau ayant servi à fournir la vapeur doit être jetée, car elle a récupéré une quantité importante de graisses et de toxines ; il ne faut jamais s'en servir pour la cuisine.

Viandes, poissons, légumes, fruits peuvent être successivement cuits avec la même eau ; seul le tamis pourra éventuellement être rincé. La viande et le poisson doivent être prés-salés avant d'être mis dans le « vitaliseur », car le sel permet aux aliments de mieux rejeter les substances toxiques avant et pendant la cuisson.

La cuisson des petits aliments

S'il s'agit de faire cuire riz, lentilles, oignons, et ail finement coupés, ceux-ci peuvent être mis dans un linge ou une

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

1 verre de vin à 11°	0,20 g/l
1 verre de bière à 3°	0,15 g/l
1 petit verre d'apéritif à base de vin à 16°	0,15 g/l
1 verre d'apéritif anisé à 45°	0,20 g/l

– 1/2 litre de vin à 10° quotidien (ou 280 calories par jour) chez l'adulte à activité modérée, ce qui correspond à 14 morceaux de sucre ou 120 g de pain.

– 1 litre de vin à 10° quotidien (ou 560 calories par jour) chez l'adulte ayant une grande activité physique. Cette consommation représente moins de 20 % de la ration calorique du sujet dont le besoin quotidien est de 3 000 calories.

La consommation annuelle de vin en litres pour un adulte de plus de 20 ans est passée de 161 litres en 1970 à 133 litres en 1980. Par contre, celle de bière est passée dans le même temps de 61 à 64 litres.

IV. La bière

D'une manière générale, les bières ont une teneur élevée en vitamine B1. Elle se boit avant, pendant et entre les repas. Son apport calorique est de 35 à 45 calories/100 ml. On sait aujourd'hui que la consommation de 500 ml ou plus de bière, chaque jour, augmente le risque de cancer du rectum (*New England Journal of Medicine*, mars 1984, 8, 617-62 1).

Comme l'écrit Ch. Thoulon-Page⁶ : « Les jeunes de 14 à 18 ans font une consommation souvent immodérée de bières de luxe ou spéciales : une canette de 33 cl de bière à 6 % apporte 15 g d'alcool pur, soit l'équivalent d'un bon petit verre de cognac. »

En 1990, aux USA, le volume des ventes de bière « light »

s'est accru de 12,5 %.

V. Le cidre

Le cidre clarifié est soumis à la fermentation alcoolique que l'on pousse plus ou moins loin suivant le type de cidre désiré.

Le cidre sec ou doux contient au maximum 3° d'alcool acquis et au moins 5° d'alcool total.

Le cidre mousseux s'obtient par une nouvelle fermentation alcoolique en bouteille « champenoise ».

L'eau-de-vie de cidre ou « calvados » apporte autant d'alcool que le vin, le whisky ou le cognac.

VI. Le café

Il ne faut pas boire plus de deux cafés par jour. La teneur en benzopyrène du café est fonction de l'intensité de la torréfaction.

Tableau 55. – Teneur de benzopyrène en mg/kg

Café	Teneur en benzopyrène
Torréfaction faible	0
Torréfaction normale	0,8-6
Torréfaction très poussée	15

Les cafés instantanés ne renferment que peu ou pas de benzopyrène.

Les femmes consommant les contraceptifs oraux et les

insuffisants hépatiques métabolisent plus lentement le café.

150 ml de café filtré contiennent 95 à 125 mg de caféine mais 150 ml de thé contiennent aussi 60 à 90 mg de caféine...

Le thé et le café sont des boissons excitantes. Une consommation excessive peut entraîner de la nervosité et de l'insomnie. On peut alors utiliser des mélanges chicorée-café et du café décaféiné.

Tableau 56. – Quantité de caféine en mg

Une tasse de café moulu	75 à 150 mg
Une tasse de thé	40 à 60 mg
Un verre de Coca-Cola	35 à 55 mg
Une tasse de chocolat	15 à 30 mg

Même le café « décaféiné » contient un peu de caféine : 3 à 6 mg par tasse.

Est caféinomane celui qui consomme au moins 600 mg par jour, soit 10 tasses de thé ou 4 tasses de café. Le caféinomane a :

- des troubles du sommeil,
- une grande nervosité,
- des tremblements fins des extrémités,
- une irritabilité avec anxiété,
- des palpitations, une tachycardie.

Ceux qui boivent plus de 5 tasses de café par jour ont deux fois plus de risque que les autres d'avoir un infarctus du myocarde.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

perdre leurs vertus originelles : vitamines, minéraux, etc. De plus, il a été démontré que la cuisson à « la vapeur douce⁴ », par exemple, facilite la digestibilité et ne dénature pas les aliments.

L'instinctothérapie, comme seul mode d'alimentation, peut favoriser les carences en certains aliments, car les préférences naturelles du goût peuvent malheureusement éviter de consommer des aliments indispensables.

D'autre part, n'oublions pas que l'espérance de vie de l'homme moderne a considérablement augmenté :

72 ans pour les hommes (70 à 73 selon le pays) et 78 ans pour les femmes (78 à 79 selon le pays).

Nos ancêtres, avant « la guerre du feu », ne vivaient pas si longtemps !

Dire ou écrire que l'on guérit presque toutes les maladies avec l'instinctothérapie – y compris le SIDA – est une **escroquerie**. Il faut seulement reconnaître que pendant le temps de l'initiation à ce mode d'alimentation, les personnes abandonnent beaucoup de leurs mauvaises habitudes alimentaires, ce qui leur donne l'impression d'une forte amélioration.

Tous les régimes sont « merveilleux » au début, quand on vit sur les réserves, puis apparaissent progressivement des carences diverses.

Nous déconseillons sur une longue période tous les régimes 1 à 7, y compris la méthode Montignac ou le dernier « régime Sulitzer ».

II. Le régime végétarien

Il admet les œufs, les laitages et les fromages. Des troubles digestifs, en particulier coliques (sigmoïdites diverticulaires), peuvent résulter de la consommation exclusive d'aliments crus.

Beaucoup de végétariens consomment des « *produits de l'agriculture biologique* » : c'est ce logo AB qu'il faut exiger pour ces produits. Cette homologation officielle, dont la France a pour l'instant l'exclusivité, permet de chasser le faussaire. Les appellations « naturel », « sans conservateur », « sans nitrate », « rustique », « traditionnel », « grand-père », « mamy, papy » n'ont aucune signification. Même l'étiquette « bio » des produits allemands ou anglais qui envahissent nos rayons diététiques est sans signification.

Le régime à tendance « végétarienne » est certainement le plus logique et le meilleur pour la santé que l'on puisse conseiller.

En Angleterre, un « végétarien » coûte au service national de santé anglais 12 340 livres (soit environ 19 818 euros) en traitement hospitalier, sa vie durant ; son temps d'hospitalisation représente 22 % seulement de celui d'un « omnivore », lequel coûte en moyenne 58 062 livres (92 994 euros).

La mortalité par cancer est réduite de 40 % chez les sujets végétariens⁵. Cela est vrai surtout pour les cancers du sein, du côlon et du rectum, mais aussi de la prostate.

III. Une méthode qui a fait ses preuves

« Weight Watchers International » a mis au point un programme de contrôle du poids qui utilise la motivation et l'entraide par d'anciennes personnes ayant bénéficié du programme. Le programme consiste à suivre pas à pas, semaine après semaine, des conseils diététiques sous la direction d'une animatrice...

Une des caractéristiques de Weight Watchers est d'apporter une réduction calorique mais d'assurer en toutes circonstances les besoins quotidiens en minéraux, vitamines, avec un apport protéique correct. C'est la raison du succès des Weight Watchers.

IV. Les jeûnes thérapeutiques⁶

Le jeûne est l'abstention de toute nourriture, excepté l'eau, pendant un temps limité : 1 jour, ou 3, 5, 7, 14, 21 ou 28 jours. L'eau ordinaire peut être remplacée par l'eau de légumes.

Un peu d'histoire.

Jeûner est le moyen de guérison le plus ancien. Jeûne était synonyme de purification : éliminant les causes de maladie, c'est-à-dire « l'engraissement » de l'organisme. Hippocrate avait dit : « Plus vous nourrissez un malade, plus vous lui nuisez. » Dans les temps anciens, on jeûnait souvent, non seulement pour obtenir des guérisons physiques, mais aussi parce que, associé à la prière, cela procurait des bénédictions spirituelles. Un enseignement des méthodes de la pratique du jeûne était alors suffisant ; aucune surveillance médicale n'était nécessaire.

Aujourd'hui : le retour du jeûne

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Chapitre IX

LES CANCERS LIÉS AUX ALIMENTS

I. Cancers de l'œsophage et des voies aérodigestives supérieures. – II. Cancer de l'estomac. – III. Cancer du foie. – IV. Cancers du côlon et du rectum. – V. Cancer du pancréas. – VI. Cancer du sein. – VII. Cancer du corps de l'utérus. – VIII. Cancer de la prostate. – IX. Cancer de la vessie. – X. Et le cancer du poumon !

Ce chapitre découle des notions actuelles les plus modernes qui concernent les relations « aliments et cancers », et résume les nombreuses études épidémiologiques menées depuis une dizaine d'années par de nombreuses équipes.

Pour faciliter la lecture et avoir un effet pratique, nous énumérerons localisation par localisation, c'est-à-dire les différents types de cancers observés aujourd'hui et liés directement ou indirectement à l'alimentation. Pour chaque localisation cancéreuse nous distinguerons :

- « le profil » des patients à risque¹,
- les conseils de prévention spécifiques à chaque type de cancer,
- l'examen clé pour le diagnostic précoce.

I. Cancers de l'œsophage et des voies aérodigestives supérieures

Chaque année 8 800 personnes sont atteintes : bouche, langue, larynx, pharynx, œsophage.

1. Profil des personnes à risque

- Forte consommation d'alcool : 1 à x apéritifs chaque jour, surtout alcools forts: pastis, whisky, gin, rhum...
- Forte consommation de bière et de vin : 1 à plusieurs litres par jour.
- Tabagisme : 1 paquet de cigarettes par jour ou plus.

L'incidence du cancer de l'œsophage représente 18/100 000 habitants en France, 70/100 000 dans la province du Henan en Chine.

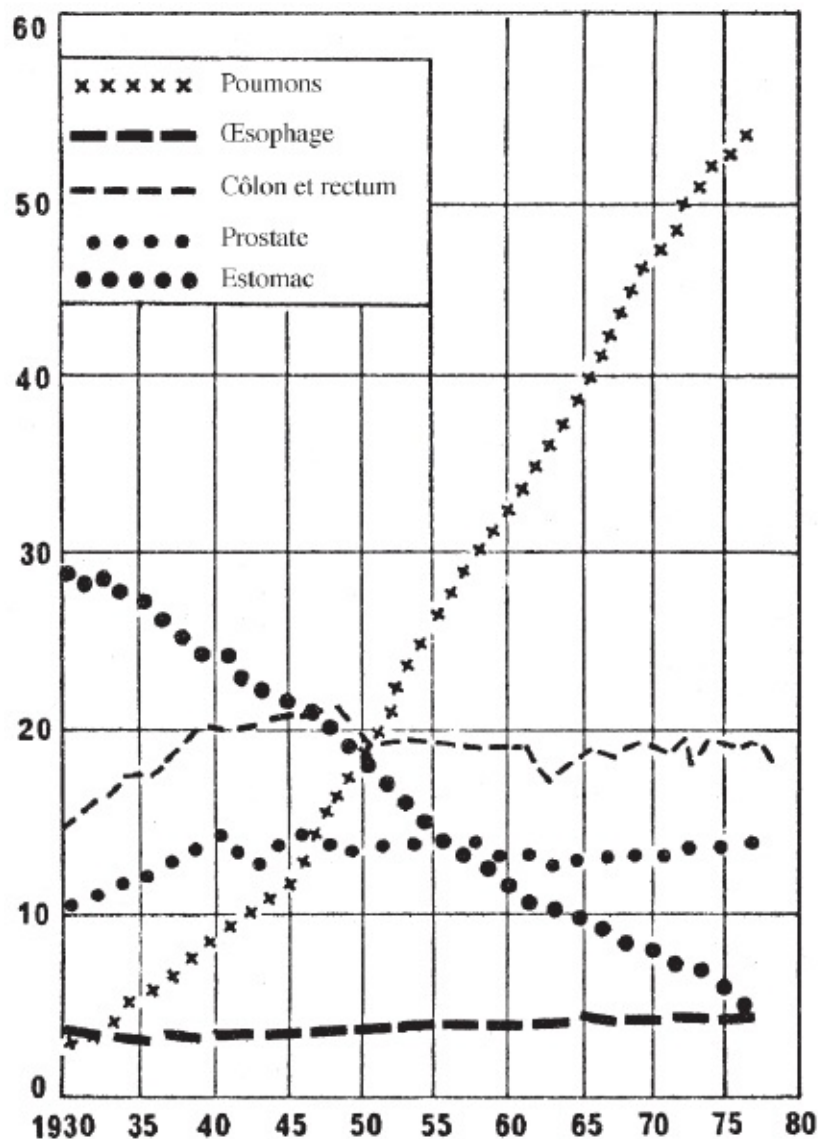
2. Conseils de prévention

- Éviter les alcools forts ; les remplacer par du vin doux naturel, ou des « apéritifs » non alcoolisés, des jus de fruits frais, jus de tomate...
- Ne pas dépasser 5 cigarettes par jour.
- Boire 1 litre à 1,5 litre *d'eau* en dehors des repas.

3. L'examen clé pour le diagnostic précoce

L'endoscopie avec ou sans anesthésie : elle voit la lésion suspecte et réalise un prélèvement biopsique pour analyse au microscope.

Tableau 60. – Évolution du nombre de cancers aux États-Unis (Taux pour 100 000 chez les hommes)



II. Cancer de l'estomac²

La fréquence des cancers de l'estomac diminue depuis 50 ans sauf dans quelques pays : Japon, Andes, Europe de l'Est.

- Japon 50,0 pour 100 000 habitants
- Chili 46,0 pour 100 000 habitants
- Hongrie 33,0 pour 100 000 habitants
- Portugal 30,0 pour 100 000 habitants
- Espagne 21,0 pour 100 000 habitants

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

5. Ces médicaments font sécréter la prolactine par l'hypophyse... cette hormone est responsable de la lactation après la grossesse. En dehors de la grossesse, les médicaments hyperprolactinémisants stimulent les canaux galactophores du sein, ce qui peut être dangereux : apparition d'écoulement par le mamelon, c'est la galactorrhée qui traduit la multiplication et la sécrétion des cellules des canaux galactophoriques.

6. En France, M. G. Lê a trouvé une liaison positive entre le risque de cancer du sein et la consommation de fromage et de lait entier, aucune liaison avec la consommation de beurre, et une liaison négative entre ce risque et la consommation de yaourts. (J. Nat., Cancer Inst. 1986 : 77, 633-636.) Les résultats n'ont pas été retrouvés aux USA par le Dr D. Hunter dans une étude portant sur 89 000 femmes suivies durant 8 ans. Le rôle néfaste des graisses serait récusé, quel que soit leur type (juin 1991). Des publications nombreuses récentes confirment les effets nocifs des consommations excessives de produits laitiers provenant des vaches.

7. Éviter la pilule contraceptive qu'on ne peut consommer sans danger qu'après la naissance d'un premier enfant et pas plus de 2 années au total. À lire : *Sexual chemistry, Understanding our Hormones, The Pill and HRT*, by Dr Ellen Grant, Éd. Cedar, 1994.

8. C'est un cancer hormono-dépendant dans lequel on a trouvé de nombreux récepteurs de la testostérone.

9. Int. J. Cancer 1988, 42, 17-22.

10. Mais les taxes sur le tabac rapportent plus à l'État que ne lui coûtent les méfaits du tabac.

Chapitre X

NUTRITION MÉDITERRANÉENNE ET PRÉVENTION DES CANCERS¹

I. Données actuelles en prévention des cancers du côlon et du rectum. – II. Données actuelles en prévention des cancers du sein. – III. Alimentation méditerranéenne et maladies cardiovasculaires. – IV. Trois conseils pratiques.

Le terme de « Mediterranean diet » a été introduit en 1975 par A. Keys dans son livre publié à New York : *How to eat well and stay well ? : the Mediterranean way. (« Comment bien manger et se bien porter ? La voie méditerranéenne »)*

La nutrition méditerranéenne n'a pas une définition très stricte. Elle correspond à des habitudes alimentaires – peu de graisses saturées, plus de glucides complexes et naturels sous forme de fruits, légumes et plus de protéines végétales avec les céréales et les légumineuses – spécifiques des régions du pourtour de la Méditerranée et à des aliments produits, cultivés ou préparés (poissons, huile d'olive, vin) sous le climat du Sud de l'Europe.

Parmi ces pays, on compte la Grèce, la Yougoslavie, Malte, le Sud de l'Italie, le Sud de la France, l'Espagne et le Portugal, bien que le Portugal ne soit pas géographiquement inclus dans la zone périméditerranéenne. À ces pays, il faut ajouter la

Turquie et les pays d'Afrique du Nord.

En Grèce, la consommation d'huile d'olive et de fruits est élevée, tandis qu'en Finlande et en Hollande, la consommation de lait, pommes de terre, graisses et produits sucrés est nettement plus élevée.

En 1991, Giacco et Riccardi ont comparé les habitudes alimentaires de différents pays méditerranéens à celles des États-Unis, choisis comme exemple de pays industrialisé, ayant un haut risque de maladies cardiovasculaires. Leur étude a mis en évidence un fort apport calorique (30 à 60 %) provenant des céréales dans les pays méditerranéens, tandis qu'aux États-Unis, ils n'excèdent pas 19 %. Par ailleurs, la forte consommation en huile d'olive est une des caractéristiques qui apparaît dans les comparaisons pays par pays, ainsi que la consommation en légumes. Préalablement définis comme pays consommateurs de moins de graisses, en particulier saturées, il est apparu qu'ils consommaient de façon naturelle de plus grandes quantités de vitamines A, bêta-carotène (tocophérol), de vitamine C, de sélénium mais également de produits non nutritionnels tels que les acides phénoliques des plantes, des glucosindoles et des dithiothiones, des végétaux crucifères, des sulphides organiques de l'ail... Toutes ces substances peuvent contribuer à la promotion de la santé. Ainsi les régimes méditerranéens n'apparaissent pas simplement non toxiques. Ils sont plus encore protecteurs, principalement des maladies cardiovasculaires mais également de différents types de cancer. Leur effet bénéfique est suggéré par la faible mortalité liée aux maladies cardio-vasculaires mais aussi par la réduction du nombre de cancers touchant différents sites : côlon-rectum, pancréas, sein, prostate...

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Estimation annuelle 1994 de « l'American Cancer Society » ⁷

	Nombre de morts	Nouveaux cas	Taux de survie à 5 ans	Facteurs de risque
Poumon	153 000	172 000	13 %	Tabagisme. Certains produits chimiques.
Côlon-Rectum	56 000	149 000	58 %	Histoire familiale. Polypose. Trop de graisses, pas assez de fibres.
Sein (Femme)	46 000	182 000	79 %	Histoire familiale, pas d'enfant, hormones, mauvaise alimentation.
Prostate	38 000	200 000	77 %	Histoire familiale. Trop de graisses et d'hormones mâles ou dérivés.
Pancréas	25 900	27 000	3 %	Tabac. Trop de graisses.
Lymphome + Hodgkin	22 750	52 900	Hodgkin 78 % Non Hodgkin 52 %	Immunodéficience, herbicides, chlorure de vinyl.
Leucémie	19 100	28 600	38 %	Anomalies génétiques, virus, exposition aux radiations.
Ovaire	13 600	24 000	39 %	Histoire familiale, pas d'enfant, hormones artificielles.
Rein	11 300	27 600	55 %	Tabagisme.
Vessie	10 600	51 200	79 %	Tabagisme et colorants.
Utérus	10 500	46 000	Col 67 % Corps 83 %	Multiplés partenaires, tabac, obésité, hormones, surtout œstrogènes.
Bouche	7 925	29 600	53 %	Tabac + alcool en excès.
Peau (Mélanome)	6 900	32 000	84 %	Bronzage excessif. Certains produits chimiques.

1. – *The Mediterranean and Cancer Prevention*, A. Giacosa, M. J. Hill Editors, 1991.

– *European Cancer Prevention Organization*, News, 1993-1994.

– *Epidemiology of Diet and Cancer*, M. J. Hill, A. Giacosa, CPJ Caygill Editors, 1994.

2. L'installation par le mouvement familial « Familles de France », dans toutes les écoles de France et plus tard d'Europe, de « bars à fruits » pour « un fruit frais à chaque récré » aura un effet très positif sur la santé des jeunes.

3. Ce rôle est largement expliqué dans notre livre *Cancers digestifs*, tome I. *De la prévention aux traitements*, éd. François-Xavier de Guibert.

4. Le rôle des phytohormones apparaît de plus en plus certain. Nous l'avons fortement développé dans *Femmes, si vous saviez... Hormones, ménopause, ostéoporose...*

5. Pour Lin (New York), l'ail inhibe l'enzyme HMGCOA reductase et

diminue ainsi les taux de cholestérol LDL chez l'homme et l'animal ainsi que l'agrégation plaquettaire... Pendant 16 semaines, des volontaires ont absorbé une gousse d'ail par jour, soit 3 g. Au terme de cette expérience, la cholestérolémie totale avait diminué de 20 % et le taux de thromboxane plasmatique de 80 %.

6. Le Dr M. de Lorgeril (INSERM unité 63 à Lyon) : « Il est possible de reproduire chez les patients cardiaques les bienfaits cardio-protecteurs observés dans les populations méditerranéennes. »

7. Nous ne possédons en France que les chiffres de 1989.

Chapitre XI

DERNIERS CONSEILS

I. En cas d'accident nucléaire. – II. Les 5 conseils alimentaires de prévention du cancer. – III. Les 16 conseils du Docteur Bon Sens. – IV. Fast-food: oui, mais il y a mieux pour une écologie alimentaire.

I. En cas d'accident nucléaire

(Exemple : accident de la centrale nucléaire de Tchernobyl, du 26 avril 1986.)

Si vous êtes dans la zone irradiée, seulement :

- éviter de boire du lait cru provenant directement de la ferme,
- laver largement les légumes avant de les manger,
- ne pas boire l'eau des puits.

On connaît les parcours exacts du nuage radioactif, mais cette connaissance est le plus souvent *a posteriori*.

« Le nuage fut sur la Scandinavie du 27 au 30 avril ; sur l'Europe centrale, l'Allemagne du Sud, l'Italie, le Sud-Est de la France et la Yougoslavie du 28 avril au 2 mai ; sur l'Ukraine et l'Est de l'Union soviétique, la Roumanie et la Bulgarie du 1^{er} au 4 mai ; sur la mer du Nord et la Turquie le 2 mai... Au-delà de ces 5 jours, la dispersion de la radioactivité dans l'atmosphère rend plus difficile son suivi¹.»

Bien que les taux de radiations aient été trop faibles pour

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

vitamine B9 doublerait les chances d'avoir des jumeaux. (Twin Research, vol. 4, p. 63.)

Tableau 71. – Aliments contenant de la **vitamine E** (en mg/100 g)

Noix	22,00	Mais en grains	1,55
Noisette	22,00	Foie de veau	1,25
Amande	15,00	Œuf	1,00
Huile d'olive	9,00	Orge en grains	1,00
Soja en grains	8,50	Farine blanche	0,90
Châtaigne	7,00	Chou vert	0,70
Persil	5,00	Pomme	0,70
Haricot blanc	4,00	Laitue	0,60
Petit pois	3,60	Viande (moyenne)	0,50
Farine complète	3,20	Poisson (moyenne)	0,50
Cacao	3,00	Carotte	0,45
Avoine en grains	3,00	Banane	0,45
Noix de coco	2,70	Champignon de Paris	0,30
Céleri	2,50	Tomate	0,30
Chou de Bruxelles	2,50	Pain blanc	0,20
Haricot vert	2,50	Betterave	0,20
Beurre	2,00	Chou rouge	0,20
Blé en grains	2,00	Orange	0,20
Mangue	1,80	Pamplemousse	0,20
Pain complet	1,75	Lait	0,06
Farine demi-complète	1,60		

11. Comment consommer naturellement du fer ?

Il faut consommer les aliments en contenant le plus. Besoins journaliers (variables selon les âges) :

- Nourrisson jusqu'à 1 an 6 à 9 mg/jour
- Enfant de 1 à 12 ans 10 à 12 mg/jour
- Adolescent 12 à 15 mg/jour
- Homme adulte 10 mg/jour
- Femme :
 - de la puberté à la ménopause 15 à 18 mg/jour
 - après la ménopause 10 mg/jour

- enceinte19 à 21 mg/jour
- allaitante20 à 22 mg/jour

Compléments alimentaires :

- Algues marines (8 à 80 mg/100 g selon les algues).
- Eau de mer.
- Poudre d’huîtres.
- Mélasse.
- Pollen.

Tableau 72. – Aliments contenant du **fer** (en mg/100 g)

Cacao en poudre pure	12,00	Cassonade	3,50
Soja en grains	8,00	Pruneau	3,40
Persil	7,80	Raisin sec	3,30
Lentille	7,70	Concombre	3,30
Jaune d'œuf	7,60	Maïs en grains	3,00
Rognon de mouton	7,50	Cornichon	3,00
Foie de poulet	7,50	Noix du Brésil	3,00
Pois chiche	7,50	Viande de bœuf	2,80
Haricot blanc	6,40	Chocolat noir	2,80
Mélasse	6,40	Viande de cheval	2,80
Moule	5,80	Œuf	2,70
Pois cassé	5,80	Fenouil	2,70
Rognon de mouton	5,50	Chocolat au lait	2,70
Huître	5,50	Sucre roux	2,70
Pêche sèche	5,50	Viande de mouton	2,60
Foie de veau	5,00	Lapin	2,40
Banane sèche	4,80	Olive verte	2,00
Cœur de bœuf	4,60	Datte	2,00
Noisette	4,50	Viande de porc	2,00
Farine de seigle	4,50	Viande d'agneau	2,00
Amande	4,40	Pain de seigle	2,00
Flocons d'avoine	4,30	Riz complet	2,00
Épinard	3,60	Asperge	2,00
Noix de coco	3,60	Betterave	2,00
Bette	3,50	Petit pois	1,50
Farine complète	3,50	Courgette	1,50
Escargot	3,50	Oignon	1,00
Abricot sec	3,50	Banane	1,00
Figue sèche	3,50	Ananas	1,00

Il faut ajouter le vin : 5 à 25 mg/100 g ; la farine de sorgho : 8,6 à 10 mg/100 g ; les pois chiches : 11,2 mg/100 g ; les feuilles séchées de baobab : 24 mg/100 g ; le piment rouge : 2,9 mg/100 g...

En même temps que le fer, il faut apporter du cuivre et du manganèse. Cette association aboutit à une véritable synergie en différents domaines : défense anti-infectieuses, reproduction, croissance...

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Annexe III

Trois notions méconnues avec le four à micro-ondes

- ***Modification structurale (de la formule chimique) des acides aminés (Isomérisation)***

En mars 1990, l'édition française du *Lancet* (p. 55) rapporte un travail d'une équipe autrichienne (G. Lubec et coll.) montrant que chauffer du lait au four à micro-ondes modifie la formule des acides aminés tels que hydroxyproline et proline. La conversion de la forme « trans » en forme « cis » présente certains dangers : altérations structurales, fonctionnelles et immunologiques des peptides ou protéines. Ces transformations diminuent la digestibilité des protéines et favorisent l'apparition de composés potentiellement toxiques. De plus, le chauffage au four à micro-ondes transforme la L-proline en D-proline. La D-proline est neurotoxique et des effets toxiques sur le rein et le foie ont été rapportés.

Récemment L. Fay du Centre de recherche Nestlé de Lausanne a contesté les travaux de G. Lubec en montrant que lorsque la température finale du lait ne dépasse pas 93 °C, on n'observe aucune modification structurale des acides aminés : (à paraître dans *Journal of Agric. Food Chem.*)

Des études complémentaires s'imposent, mais on peut s'étonner que de telles études n'aient pas été faites avant la commercialisation de ce type de cuisson.

• *Attention aux fuites des fours à micro-ondes*

Les fours à micro-ondes mettent en œuvre des ondes électromagnétiques de fréquence très élevée : 2 450 mégahertz, une longueur d'ondes proche de celle des radars militaires. Ce rayonnement provoque dans les corps hydratés tels que les aliments une forte agitation. Chaque molécule de la matière change de polarité, donc d'orientation : 2,45 milliards de fois par seconde. Les frottements qui résultent de cette agitation vont très rapidement réchauffer l'aliment puis le cuire.

Comme tous les appareils électroménagers, les fours à micro-ondes vieillissent et se détériorent. Des anomalies apparaissent dont l'origine est due aux fuites laissant échapper une partie des ondes produites par le générateur.

Notre organisme est le plus parfait exemple des corps hydratés, terrain d'action privilégié des hyperfréquences. C'est pour cette raison qu'il existe une réglementation internationale prévoyant une norme de sécurité : la puissance des ondes détectées en dehors d'un four ne doit pas excéder 5 milliwatts par cm^2 . Au-delà, les risques pour la santé sont certains. Il est donc important de pouvoir vérifier l'étanchéité du four à micro-ondes. Pour cela, un détecteur de fuites est nécessaire. Le mode d'utilisation est très simple : placer un verre plein d'eau à l'intérieur du four, mettre celui-ci en route puis promener le détecteur à quelques centimètres des points sensibles du four (encadrement de la porte, bouton de commande, aération placée sur la partie arrière du four). Si l'aiguille du « testeur » entre dans la zone rouge, les fuites dépassent les 5 milliwatts par cm^2 prescrits par la norme internationale. Si l'aiguille se bloque à l'extrémité de cette même zone rouge, le rayonnement atteint 10 milliwatts par cm^2 : il faut tout arrêter et faire réparer l'appareil

sans délai (plusieurs types de détecteurs sont en vente dans les magasins spécialisés).

Des cas de cataracte ont été observés lors d'exposition accidentelle aux micro-ondes. Le risque cataractogène découle de deux particularités du cristallin : sa forte teneur en eau (60-70 %) et sa faible irrigation sanguine qui ne suffit pas à évacuer la chaleur emmagasinée. (J. Thuery : *Les micro-ondes et leurs effets sur la matière*. Éd. Lavoisier, 1989.)

• ***Pas de destruction des germes présents dans les aliments congelés***

Lorsqu'on décongèle des aliments surgelés, les parties dégelées, donc liquides ou semi-liquides absorbent plus d'énergie que les parties encore gelées. Ainsi existent des endroits surchauffés – les points chauds – qui peuvent endommager les aliments tandis que d'autres restent plus ou moins froids. La décongélation partielle d'un aliment peut favoriser la multiplication des germes dans l'aliment. Les micro-ondes ne stérilisent pas les aliments. Il convient donc d'être vigilants dans le choix de la qualité des denrées alimentaires que l'on achète et que l'on soumet au micro-onde. L'été en particulier le début de décongélation dû aux fortes chaleurs n'est pas perçu par la ménagère... dans son congélateur la « recongélation » ne détruit pas les germes qui se sont multipliés pendant la décongélation. Au total le nombre de germes est plus élevé, d'où les nombreuses gastro-entérites de l'été par « rupture de la chaîne du froid ». Dans le micro-onde on ne cuit pas les aliments, on les chauffe. Si l'aliment n'est pas bactériologiquement de bonne qualité, il y a pullulation de germes, ce peut être dangereux pour la santé.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

l'arrêté financier qui l'accompagne. Il prévoit de verser, pendant 5 ans, aux agriculteurs qui se reconvertissent une aide compensant les pertes de revenu que provoque la reconversion à ce mode de production. Ils pourront également bénéficier des aides communautaires à la transformation et à la commercialisation des produits, la France ayant, dans les plans sectoriels qu'elle a adressés à Bruxelles, affiché dans le secteur des « fruits et légumes frais » une priorité pour l'agriculture biologique, notamment pour les équipements.

De nombreux consommateurs sont soucieux des modalités d'élaboration des produits qu'ils consomment. Or l'agriculture biologique, par ses pratiques spécifiques (cultures adaptées à l'environnement, bien-être des animaux, limitation d'emploi des produits de fertilisation et de traitement, soins préventifs plutôt que curatifs) a un impact positif sur l'environnement.

De plus, l'agriculture biologique avec les autres instruments de certification de la qualité (label, appellation d'origine, certification de conformité, indication montagne) a un rôle majeur à jouer en termes de rééquilibrage des productions agro-alimentaires, de maintien des activités socio-économiques et d'aménagement du territoire, notamment dans les zones rurales fragiles.

C'est pourquoi le développement de l'agriculture biologique constitue un élément d'avenir de l'agriculture française. Le temps est proche où toute une région agricole en Europe deviendra exclusivement AB.

Voir le site www.CORRENS.com, premier village Bio de France depuis

• Les produits bio

On comprend que les prix des produits bio ayant acquis le label Agriculture Biologique (AB) soient vendus plus cher que les produits classiques... 20 à 30 % de plus.

Avec les produits « bio », le goût des aliments revient au naturel ; « ainsi les aliments biologiques ne nécessitent pas l'adjonction systématique de sauces élaborées, souvent dans le seul but de relever le goût insipide d'un aliment plein d'eau... » in *Les règles d'or de l'alimentation naturelle*. J.-F. Olivier, Éd. Encre, 1991.

Pour le vin, les critères sont assez sévères. Un viticulteur disposant d'une appellation contrôlée ne peut dépasser un certain rendement à l'hectare... ni utiliser du sucre à la vinification ou des produits stabilisateurs, responsables des maldigestions et des maux de tête quelques dizaines de minutes après l'absorption.

Composition du vin en minéraux, en milligrammes par litre

Phosphates 60-1000	Potassium 100-2000	Sodium 20-50		Calcium 50-200	Magnésium 50-140	Chlorures 20-400
Sulfates 400-1000	Manganèse 1,5-2,5	Fer 2-5	Cuivre 0,2-0,3	Aluminium 1-10	Chrome 0,5	Zinc 0,1-6
Fluor 0,1-2	Iode 4-24	Brome 0,6-24				

et en vitamines, en milligrammes par litre

C 10	B1 7-10	B2 0,5	PP 1-2	B5 ac. panthoténique 1,2-1,5	B6 0,5	B12 0,16	H Biotine 5
---------	------------	-----------	-----------	------------------------------------	-----------	-------------	-------------------

Daniel Combes relate dans son excellente *Épopée du vin* (de Noé à l'an 2000) : « La Bible recommande très nettement de consommer du vin, non point n'importe quel vin... "Sang de la grappe, Genèse 1, 49 ; Nombres 17, 14". Ce vin devra être issu d'un plant rare et excellent, semblable aux hommes de Juda qui sont le plan auquel le Seigneur a pris ses délices »... « Créé au début pour l'allégresse, non pour l'ivresse, le vin, pris dans la sobriété, c'est le bien-être physique et moral ». Et Proverbes 21, 7 : « À ceux qui ont de l'amertume dans l'âme, qu'ils boivent pour oublier leur misère, car si le pain fortifie, le vin ranime et fait, plus que l'huile, resplendir le visage. »

En 1905, la crise de la viticulture du Languedoc-Roussillon déclencha la publication du *Tocsin*. Le numéro du 5 mai précisait : « Si c'est le pays des vigneron que l'on veut protéger, c'est le vin naturel qu'il faut défendre... c'est le vin naturel qu'il faut légaliser, et c'est le seul qui doit être toléré sur tout le territoire. »

C'était déjà le vin biologique.

• **Attention aux produits « biolight »** (voir p. 355)

La Commission de Sécurité des Consommateurs (CSC) a fait retirer du marché pharmaceutique les produits « biolight ». Certains consommateurs du produit ont dû être hospitalisés pour

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Chez l'animal. Avec peu de vitamine B6, les animaux ont une baisse de l'immunité (dépendant du thymus) et une croissance tumorale plus rapide que ceux qui ont un apport normal de vitamine B6.

In vitro, l'addition de pyridoxine au milieu de culture a permis de faire régresser de 90 % le nombre de cellules d'un **mélanome malin**.

Chez l'homme. La vitamine B6 en pommade réduit la taille d'une lésion cancéreuse mélanique. Au cours de la radiothérapie pour cancer de l'endomètre, l'administration de vitamine B6 peut améliorer la tolérance au traitement et prolonger ainsi la survie.

La vitamine B12

Elle pourrait stimuler la croissance des tumeurs et la formation de métastases. Elle augmenterait aussi la résistance du cancer à la radiothérapie. Cependant, à fortes doses et associée à de fortes doses de vitamine C, la B12 aurait un effet inhibiteur sur la croissance de tumeurs transplantées.

La niacine (B3 ou PP)

L'administration concomitante de niacine et de fougère (*Pteridium Aquilinum*) à des rats réduit de 40 % le cancer de la vessie induit par la fougère. De même la niacine aurait un effet inhibiteur sur le développement de **tumeurs rénales**.

L'acide folique (B9)

Dans l'alimentation, l'acide folique aurait un rôle bénéfique pour réduire l'étendue des anomalies précancéreuses du **col de l'utérus** et diminuerait le risque de dégénérescence maligne du col chez les femmes consommatrices de contraceptifs oraux. En

chimiothérapie, l'acide folique est utilisé comme antidote du méthotrexate et autres antagonistes de l'acide folique.

- **La vitamine C** (voir p.317-318)

En cancérologie, la vitamine C peut avoir 5 actions intéressantes :

1. Action anti-oxygène ou anti-oxydante et antiradicaux libres

L'effet anti-oxygène provient de ses propriétés réductrices. L'effet antiradicalaire est protecteur de la cellule et de son matériel génétique.

2. Action empêchant la formation de nitrosamines

La vitamine C empêche la formation de nitrosamines dans l'estomac qui sont un groupe important et puissant de substances cancérigènes (voir p. 177-179). Les nitrosamines proviennent de la transformation des nitrates de l'eau potable et des légumes, et des nitrates utilisés comme conservateurs alimentaires

3. Action antimutagène

Vitamines C et E, ensemble, réduisent les propriétés mutagènes (c'est la capacité à modifier le noyau de la cellule qui devient ainsi cancéreuse) des excréments humains naturels.

4. Action immuno-stimulante

La vitamine C favoriserait l'action des cellules phagocytaires, c'est-à-dire capables de neutraliser les déchets toxiques de l'organisme.

5. Action sur les enzymes du foie La vitamine C aurait une action sur les oxydases hépatiques qui sont responsables de la détoxification et de la transformation des agents cancérigènes...

Chez l'animal. Les animaux nourris avec des précurseurs de nitrosamines font des tumeurs alors que si on y associe la

vitamine C, il n'y a pas de formation de tumeur. Dans de rares cas, la vitamine C peut favoriser la croissance des tumeurs... Tout dépend du stade d'évolution tumorale.

Chez l'homme. Après apport de vitamine C, on note une diminution du taux de nitrosamines gastrique et urinaire, et une moindre mutagénicité fécale. Tous les patients atteints de cancer de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, du larynx, du col de l'utérus ont eu un apport de vitamine C inférieur à celui des personnes témoins (non atteintes). De nombreuses études comparatives sont en cours.

• La vitamine D ou calciférol

Le calciférol présent dans le sang a une double origine :

– exogène ou alimentaire : l'ergocalciférol ou vitamine D2 qui ne peut être fabriqué par l'homme, et le cholécalciférol ou vitamine D3 ;

– endogène : le cholécalciférol ou vitamine D3 fabriqué dans les couches basales ou muqueuses de l'épiderme (peau) à partir du delta 7 cholestérol sous l'influence des rayons ultraviolets du soleil.

Chez l'animal. La vitamine D3 a prolongé le temps de survie de souris chez qui on avait transplanté une leucémie.

Chez l'homme. On a pu déceler des récepteurs (cytosoliques) pour la vitamine D dans les cellules cancéreuses.

In vitro, la vitesse de multiplication des cellules de **mélanome malin** humain a diminué après administration de vitamine D3 mais d'autres expériences *in vitro* ont donné des résultats inverses : agent cancérigène + vitamine D3.

Récemment une équipe de San Diego a constaté une variation géographique de la mortalité par cancer du sein aux

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

les céréales, les graines de tournesol, les grains entiers. Deux cuillerées à café de levure de bière contiennent 3 milligrammes de thiamine ; une tasse de graines de tournesol, environ 2 milligrammes de thiamine.

– La *vitamine B2* (riboflavine). Sa carence diminue la production des anticorps, réduit la taille des tissus lymphatiques, diminue le nombre des cellules B et T circulant dans le sang.

Les aliments riches en vitamine B2 sont les amandes, les asperges, la mélasse noire, la levure de bière, les brocolis, les choux de Bruxelles, le blé, les légumes à feuilles vert foncé, les produits laitiers, les noix, les germes de blé, les grains entiers, le riz complet...

– La *vitamine B3* (niacine). C'est le principe anti-pellagre. Elle est capable de capturer des radicaux libres, comme la vitamine E.

Les aliments riches en vitamine B3 sont les artichauts, les asperges, la levure de bière, le poisson, les légumes à feuilles vertes, les noix, les pommes de terre, les fruits de mer, les germes, les graines entières...

– La *vitamine B5* (acide pantothénique) favorise la formation d'anticorps. Elle est importante pour avoir une peau saine, pour le fonctionnement normal des glandes surrénales qui jouent un rôle primordial dans la production des hormones du stress.

Les aliments riches en vitamine B5 sont les avocats, la levure de bière, les brocolis, les choux, les noix de cajou, le chou-fleur, le maïs, le jaune d'œuf, les baies de sureau, les légumes à feuilles vertes, les avelines (grosses noisettes), le lait,

les champignons (une tasse après cuisson contient environ 82 milligrammes), les noix de pécan, le saumon, les graines de tournesol, les huiles végétales non raffinées.

– La *vitamine B6* (pyridoxine) est **certainement la plus importante des vitamines pour le maintien d'une immunité optimale**. La vitamine B6 est essentielle pour l'intégrité des muqueuses saines, la production des anticorps... Elle joue un rôle essentiel dans le métabolisme des acides gras essentiels. Vitamine B6 et zinc ont un rôle complémentaire.

Les aliments riches en vitamine B6 sont les pommes, les asperges, les avocats, les bananes, la mélasse noire, la levure de bière, les carottes, les œufs, les légumes à feuilles vertes (tels les choux, la laitue, les épinards), les pignons, le poisson frais, les pois, les pruneaux, le lait, les raisins, le riz complet, le sarrasin, les graines de tournesol, les tomates, les germes de blé, le blé complet...

– La *vitamine B9* (acide folique). La dose quotidienne recommandée est de 400 microgrammes dans l'alimentation de la femme enceinte pour la prévention de 2 types de malformations graves à la naissance : Panencéphalie (pas ou peu de cerveau) et le spina-bifida. La carence en vitamine B9 aurait une influence sur la formation des globules blancs.

Les aliments riches en vitamine B9 sont les légumes à feuilles vertes (épinards), les oignons verts, le tempeh (fromage fabriqué à base de soja fermenté), les germes de blé...

– La *vitamine B12* (cyanocobalamine) serait nécessaire au fonctionnement correct des cellules T-aides et T-suppresseurs, ainsi qu'à la formation normale des anticorps.

Les aliments riches en vitamine B12 sont les œufs, les

produits laitiers, les fruits de mer et le tempeh.

– La *vitamine C* (voir p.315-316) et la *vitamine E* (voir p. 363)

La *vitamine C* a plusieurs actions :

- anti-infectieuse,
- antiallergique,
- immuno-stimulante,
- antioxydante,

• antistress. – La *vitamine E* (voir p. 323) a plusieurs actions :

- antioxydante,
- immuno-stimulant la production d'anticorps avec le sélénium.

UNE ALIMENTATION QUI AFFAIBLIT L'IMMUNITÉ

- **Vous mangez trop**

- de graisses saturées dans les viandes, rouges en particulier,
- de charcuteries (pâtés, jambon, saucisson, lard),
- de graisses cuites, fritures,
- de protéines animales,
- de fromages gras,
- d'œufs (plus d'un par jour, y compris dans les sauces et les pâtisseries).

- **Vous ne mangez pas assez**

- de légumes,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Tératogène

sécrètent de la sérotonine.

Un produit tératogène détermine des lésions génétiques sur l'individu aux stades embryonnaires.

INDEX

A

ABARAC, 60, 62, 136, 155, 203, 210, 263, 453

Abricot, 55, 136, 252, 257, 263, 264, 268, 272, 389, 397, 399, 433, 453

Accident vasculaire cérébral, 453

Acide folique 171, 173, 178, 269, 285, 308, 395, 431, 433, 434, 443

Acide linoléique, 81, 82, 99, 122, 212-214, 252, 288, 291, 335, 381, 440

Acide oléique, 134, 148, 150, 212, 214, 287, 299, 381

Acide urique, 196, 245, 264, 265, 297, 298, 349, 387, 393, 394

Acides aminés, 32, 81, 126, 131, 152, 153, 158, 160, 209, 218, 240, 244, 275, 281, 286, 305, 315, 335, 348, 410, 429, 440, 446

Acides EPA, DHA, 125, 148, 304, 305

Acides gras essentiels, 99, 122, 148, 213, 216, 252, 288, 289, 290, 302, 335, 358, 440, 443

Acides gras saturés, 23, 52, 75, 182, 227, 248, 249, 287, 289, 290, 291, 294-296, 301, 335, 380, 386

Acides Gras Trans, 75, 99, 294

Activité physique, 48, 61, 62, 67, 73, 79, 108, 123, 124, 126, 127, 128, 131, 135, 186, 188, 261, 338, 352

Additifs alimentaires, 52, 126, 412

Adipocytes 78, 81, 82, 124, 128

Afssa, 27, 70, 156, 179

Agriculture biologique, 58, 60, 62, 136, 155, 156, 161-168, 185,

198, 202, 203, 206, 219, 220, 221, 238, 262, 278, 284, 350, 424, 425, 426, 427

Agrumes, 109, 263

Ail, 273, 275, 286, 328, 344, 364, 374, 380, 390, 392, 398, 441, 442

Airelle, 109, 110, 247, 272, 389

Aliments acides, 61, 131

Aliments alcalinisants, 130, 13

Allaitement, 34, 79, 80, 82, 83- 85, 90, 171, 178, 223, 336, 368, 369

Allergènes, 30, 72, 96

Alsace, 167, 168

Alzheimer 31, 40, 42-47, 62, 69, 87, 148, 168, 170, 175, 176, 193

Amande, 35, 87, 135, 137, 194, 257-262, 264, 268, 269, 272, 277, 278, 309, 311, 357, 387-389, 392, 395, 397, 400, 442, 444

American Cancer Society, 88, 116, 221, 447

Amidon, 21, 31, 38, 53, 104, 158, 160, 208, 275, 277, 278, 280-282, 284, 430

Ancien Testament, 151

Andropause, 62, 146

Angiogénèse, 92, 93, 95, 96, 110

Angoisse, 138, 141

Antiprogéstérone 113

Apéritifs, 100, 234, 333, 344, 357, 362, 364, 367, 444

Apoptose, 92, 96, 106, 120, 189, 449

Aromatase, 78, 113, 120

Arthrose, 77, 93

Articulations, 69, 93, 94, 170

Aspartame, 28, 50, 76, 77, 80, 243-245, 401, 428, 429

Aspirine, 56, 110, 366

Assurances, 179, 180

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

T

Tabac, 48, 87, 104, 144, 186, 189, 199, 227, 228, 234, 235, 236, 253, 358, 371, 372

Tabagisme, 103, 104, 124, 186, 199, 235, 248, 343, 362, 368, 370, 371, 432

Taille, 81, 95, 125, 232, 268, 327, 369, 376, 433, 436, 442

Tamoxifène, 68, 113, 369

Tchernobyl, 385, 386

Teilhard de Chardin, 119

Télévision, 67, 69, 71, 179, 187, 342, 356, 357

TGF, 31, 90, 91, 92, 94, 103

Thé, 194, 197, 227, 242, 250, 261, 333, 340, 341, 358, 380, 397

Thrombogène, 128, 381

THS, 61, 68, 112, 115, 116, 117, 118, 128, 129, 146, 187

Thyroïdite, 65, 87, 177

Tisane, 108, 110, 259, 333, 346, 353

Tolstoï, 63

Tomate, 58, 156, 158, 160, 161, 164, 165, 166, 167, 208, 211, 270, 274, 275, 276, 277, 302, 330, 344, 353, 362, 364, 390, 391, 395, 398, 433, 443

Tranquillisants, 359, 368

U

UHT, 23, 50, 90, 207, 260

UNAF, 71, 167

Urique (acide), 196, 264, 265, 297, 298, 349, 387, 393, 394

V

Vache, 23, 50, 60, 61, 71, 72, 83, 85, 86, 87, 89, 90, 92, 93, 94, 95, 99, 102, 130, 136, 137, 178, 193, 194, 197, 198, 200, 207, 230, 259, 262, 306, 310, 311, 335, 336, 368, 387

Vapeur douce, 22, 61, 80, 97, 98, 107, 133, 142, 197, 213, 275, 313, 321, 326, 327, 328, 329, 331, 349, 354, 382, 391, 444

Veau aux hormones, 198, 300

Végétaliens, 140, 142

Végétalisme, 61, 141, 190

Végétariens, 140, 142, 193, 194, 227, 228, 293, 350

Viagra, 123, 128

Viandes, 23, 32, 54, 61, 73, 79, 80, 87, 90, 99, 100, 102, 130, 131, 132, 140, 142, 150, 156, 157, 158, 159, 178, 188, 189, 196, 197, 206, 227, 229, 230, 233, 239, 240, 241, 248, 252, 294, 296, 297, 299, 301, 302, 304, 313, 323, 328, 329, 330, 358, 365, 366, 367, 368, 370, 382, 386, 424, 444, 445

Vieillesse, 40, 42, 61, 62, 69, 78, 105, 106, 107, 120, 123, 124, 128, 133, 191, 200, 268, 296, 307, 449

Viennoiseries, 75, 80, 99, 100, 139

Vigne, 151

Vin, 24, 50, 51, 55, 56, 75, 78, 80, 108, 110, 150, 151, 152, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 163, 165, 189, 197, 206, 209, 234, 235, 260, 299, 333, 336, 337, 338, 339, 344, 345, 346, 357, 358, 362, 364, 366, 368, 373, 386, 397, 426, 427, 444

Vitaliseur, 97, 142, 213, 327, 328, 366, 444

Vitamine A, 207, 214, 252, 265, 268, 269, 274, 291, 292, 305, 308, 311, 315, 398, 399, 431, 432, 437, 441, 442, 447

Vitamine B, 56, 152, 158, 160, 171, 173, 178, 274, 277, 281, 305, 308, 315, 338, 348, 395, 433, 434, 442, 443

Vitamine C, 49, 54, 108, 109, 110, 134, 137, 158, 160, 164, 165, 194, 208, 209, 210, 211, 221, 251, 252, 263, 265, 268, 271, 272, 273, 274, 286, 297, 298, 305, 308, 314, 315, 316, 321, 331, 335, 336, 354, 363, 374, 387, 388, 389, 390, 391,

434, 435, 437, 443, 445, 446, 447, 449

Vitamine E, 57, 110, 122, 134, 135, 148, 153, 161, 165, 207, 208, 211, 215, 251, 269, 285, 288, 290, 292, 294, 358, 370, 394, 395, 435, 436, 437, 441, 442, 443, 445, 446, 447, 449

Vitamine F, 252, 288, 290, 293, 440

Vitamine K, 108, 132, 277, 436

Vitamine PP, 282, 305, 315

Volailles, 30, 79, 131, 189, 207, 294, 299, 316, 365, 381, 382, 424

Volume mammaire, 95

Volume prostatique, 94

X

Xénobiotiques, 155, 157, 158, 161, 162, 165, 204, 207, 219

Y

Yaourt, 23, 50, 57, 69, 77, 80, 86, 130, 131, 136, 156, 158, 161, 197, 244, 257, 258, 262, 291, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 318, 343, 355, 358, 368, 387, 393, 399, 428, 430

Z

Zinc, 33, 158, 205, 208, 209, 211, 213, 285, 391, 392, 426, 441, 443, 446

Version ePub réalisée par Flexedo®
www.flexedo.com