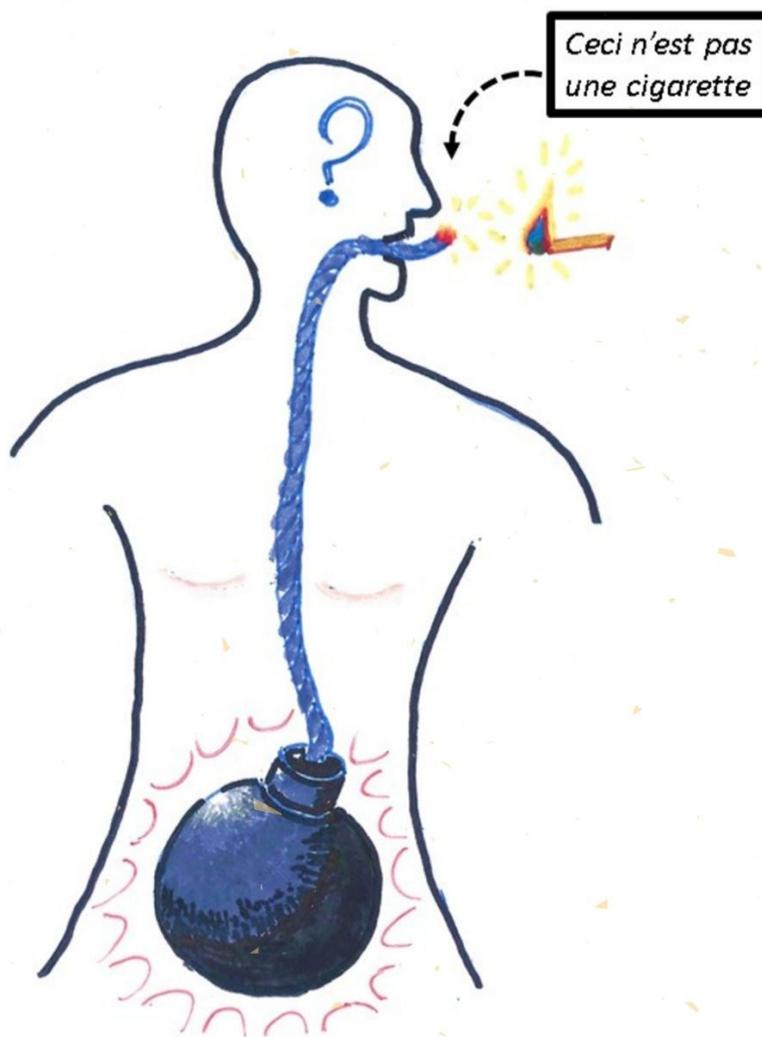


LA BOMBE INTERIEURE



Ceci n'est pas
une cigarette

ORIANE LAFON



Comment notre alimentation est devenue une véritable bombe à retardement pour notre organisme et notre santé.

Les mécanismes destructeurs,
et des solutions pour leur échapper.

A propos de l'auteure

Je m'appelle Oriane Lafon, je suis ingénieure du vivant (agro) et spécialiste des études marketing. J'ai travaillé pendant près de 15 ans dans l'univers de l'agroalimentaire, la grande distribution, la cosmétique et la pharmacie. J'ai beaucoup étudié le lien entre l'alimentation et la santé, la nutrition, et la santé par le végétal. J'ai vécu 35 ans avec des douleurs abdominales - celles-ci n'étaient pas assez importantes pour être considérées comme « anormales » par ma famille (qui avait les mêmes côté maternel) ou par le corps médical. J'ai fini par considérer que mon bien être méritait bien que je m'en préoccupe, donc par chercher seule des solutions à mes problèmes. A partir du moment où j'ai abordé le sujet autour de moi, je me suis rendu compte à quel point ce problème de douleurs était partagé, en particulier chez les femmes.

Mes métiers m'ont amenée à travailler et analyser des données, des informations, des études, leur fiabilité. J'aime en particulier travailler sur les liens entre les informations, les causalités, les corrélations, et ce qu'elles impliquent, ainsi que sur la vulgarisation scientifique.

Aujourd'hui, je vous soumetts dans ce livre ce que j'ai mis des années à comprendre : ce qu'il se passe dans votre organisme et le lien avec votre alimentation, pour que vous puissiez prendre votre alimentation et votre santé en main en toute autonomie. Ces éléments issus de mes observations et de mes recherches sont étayés par de nombreuses références scientifiques, médicales et naturopathiques récentes. Ce ne sont pour autant PAS des avis médicaux.

À qui s'adresse ce livre

Ce livre est fait pour vous si vous cumulez des facteurs dans les 2 catégories suivantes :

Difficultés alimentaires et digestives

- ☒ Vous vivez trop souvent des épisodes d'inconfort voire de douleurs digestives qui vous pourrissent la vie : ballonnements, diarrhées, constipations, douleurs diffuses et/ou cycliques
- ☒ Vous subissez des fringales de sucre, en particulier le soir.
- ☒ Vous avez pris ou prenez du poids - trop de poids - sans avoir particulièrement changé vos habitudes alimentaires, et vous n'arrivez pas à le perdre.

Des problèmes autres, mineurs, mais usants

- ☒ Vous passez par des montagnes russes émotionnelles, souvent négatives, sans raison majeure : agressivité, déprime voire état dépressif...
- ☒ Vous dormez mal donc pas assez, vous êtes (tout le temps) fatigué.
- ☒ Vous avez des douleurs musculaires et/ou articulaires chroniques, des règles douloureuses.
- ☒ Vous manquez d'énergie malgré une alimentation équilibrée.
- ☒ Vous avez des démangeaisons, des irritations ou infections récurrentes sans raison au niveau des muqueuses

Si malgré tout cela on vous a dit...

- que vous êtes en bonne santé
- que votre mal-être n'est qu'un coup de mou et qu'il faut juste vous secouer un peu
- que c'est normal « à votre âge »
- que vous vous écoutez trop
- que vos douleurs et vos problèmes récurrents n'existent que dans votre tête

...Alors prenez le temps de lire ce livre :

Il va vous permettre de mieux comprendre votre organisme. Chemin faisant, il peut vous permettre d'identifier et comprendre les problèmes qu'il rencontre et **trouver des solutions** pour les résoudre.

La meilleure façon de trouver ce qui **vous** convient in fine, c'est de questionner, comprendre et expérimenter.

Encore une fois, attention, ceci ne peut en aucun cas remplacer une démarche médicale, mais éventuellement la compléter ou l'éclairer.

Comment lire ce livre

Celui-ci est structuré en 4 parties :

- une explication sur le fonctionnement de votre corps avec un focus au niveau digestif et cellulaire
- la présentation des « destructeurs » : ces mécanismes qui attaquent votre organisme et ouvrent la porte aux maladies
- les outils pour aller mieux : comment contrôler et réduire ces destructeurs pour améliorer durablement votre santé
- quelques aliments « pièges » : s'ils ne posent pas systématiquement problème pris isolément et/ou pour tout le monde et/ou en petites quantités, ils peuvent constituer un vrai cocktail molotov mobilisant les 5 destructeurs dans votre organisme.

Chaque partie fait référence à la précédente, mais si vous avez envie d'aller vite aux solutions, vous pouvez le faire grâce au sommaire ! Il vous sera dans ce cas utile de revenir en arrière par la suite pour bien comprendre pourquoi ces solutions sont intéressantes, comment elles agissent et si ce sont bien des solutions qui peuvent **vous** convenir. Comme le disait Obama, « Ce n'est pas parce qu'on a le meilleur marteau du monde que tous les problèmes sont des clous ».

Introduction	7
Votre organisme	10
Les systèmes du corps	10
Le système digestif, le cœur du réacteur	11
La cellule, un organisme en miniature	17
La nutrition de l'organisme et des cellules	19
Les 5 destructeurs	20
L'acidification	20
L'inflammation	22
L'Oxydation	26
La glycation	30
L'invasion	31
Les gestes qui sauvent	34
Hydrater	34
Détoxifier	39
« Naturaliser »	48
Rééquilibrer	51
Complémenter	55
Vos « ennemis » cachés	67
L'ennemi n°1 : Le sucre	67
Ennemi n°2 : La farine de blé blanche	74
Ennemi n°3 : le mauvais gras n'est pas celui qu'on croit	78
A surveiller : le lait et la charcuterie	85
Conclusion	86
Bibliographie	88

Introduction

Votre corps est une magnifique mécanique : il est constitué d'un ensemble d'organes s'articulant autour des fonctions principales de la vie. Ces organes sont eux-mêmes constitués de cellules :

Chacune des cellules de notre organisme est un être vivant et spécialisé, comme une fourmi. Notre corps est une grande fourmilière, toujours en mouvement, avec des rôles définis, des morts, des naissances, de la nourriture entrante et des déchets évacués qui permettent sa régénération. Cette fourmilière, ce sont :

100 000 milliards de cellules qui vivent et interagissent,

300 milliards de cellules qui meurent et sont remplacées chaque jour.

Dans le meilleur des mondes vous pourriez **vivre bicentenaire et en bonne santé. Alors pourquoi n'est-ce pas le cas ?**

Ce qui grippe cette mécanique, ce sont les maladies. Ces maladies ont 2 sources qui s'entraînent mutuellement :

- **Les pathogènes** : bactéries, virus ou levures ou corps étrangers venant de votre environnement extérieur peuvent attaquer à tout moment.
- **La dégradation fonctionnelle** : quand vos organes dysfonctionnent en interne ou dysfonctionnent entre eux.

Souvent, c'est la 2^e cause qui génère la première, et pas le contraire : quand vous êtes fragilisé, c'est open-bar pour les microbes.

Quand des cellules ne meurent pas quand elles le devraient, que des naissances sont malformées ou dysfonctionnelles, que des déchets s'accumulent sans être évacués, voire sont importés en masse par l'air ou l'alimentation, que la nourriture n'est pas adéquate, alors des pathogènes peuvent s'installer, voire pire, des maladies chroniques, beaucoup plus pernicieuses.

20 millions de personnes en France souffrent de maladies chroniques. Or de plus en plus d'études pointent notre alimentation comme cause ou

facteur aggravant pour ces maladies, mais aussi comme solution pour rétablir l'équilibre.

Parmi ces maladies chroniques, il en est pour lesquelles le lien avec l'alimentation est peu connu : fibromyalgie, endométriose (souvent mal détectées et mal prises en charge chez les femmes), les maladies neurodégénératives comme Parkinson et Alzheimer, autisme, dépression, les maladies inflammatoires (polyarthrite rhumatoïde, psoriasis, inflammations broncho-pulmonaires, cardio-vasculaires, ...), les MICI (Maladie de Crohn, Rectocolites hémorragiques), le cancer, etc.

Cependant plus les chercheurs creusent, plus ils avancent sur

l'hypothèse de l'alimentation-santé, préventive ET curative.

Derrière une maladie chronique se pose la question du sens et de l'origine de la maladie. Or dès que vous avez une maladie identifiée, vous êtes orienté vers le spécialiste qui va traiter l'organe ou la maladie qui relève de sa spécialité. Parfois il en oubliera de prendre en compte tout ce qu'il y a autour, c'est-à-dire **vous**, tout entier !

C'est sans doute la raison pour laquelle tant de personnes se tournent vers des médecines douces, alternatives, asiatiques etc. : Elles traitent la personne comme un tout, et non comme le porteur d'une ou plusieurs maladies.

Or ces 2 approches, les médecines douces et la médecine allopathique (médecine occidentale basée sur les médicaments), sont complémentaires. Elles se renforcent mutuellement quand elles se posent ensemble les bonnes questions :

« pourquoi ? » la maladie,

« pour quoi ? » la prévention et du soin.

Les causes des maladies sont seulement de 5 types :

- **Acidification**
- **Inflammation**
- **Oxydation**
- **Glycation**
- **Invasion**

Toutes peuvent être rattachées à l'alimentation.

Elles sont toutes interdépendantes.

Elles génèrent donc un véritable cercle vicieux.

Heureusement, ce cercle peut être brisé par votre alimentation quotidienne et par 5 réflexes qui amélioreront considérablement votre bien être, votre santé et votre longévité :

- **Hydrater**
- **Détoxifier**
- **« Naturaliser »**
- **(ré)Equilibrer**
- **Complémenter**

Enfin, si ces 5 solutions ne suffisent pas, vous devriez probablement en envisager une 6e : **Eliminer**.

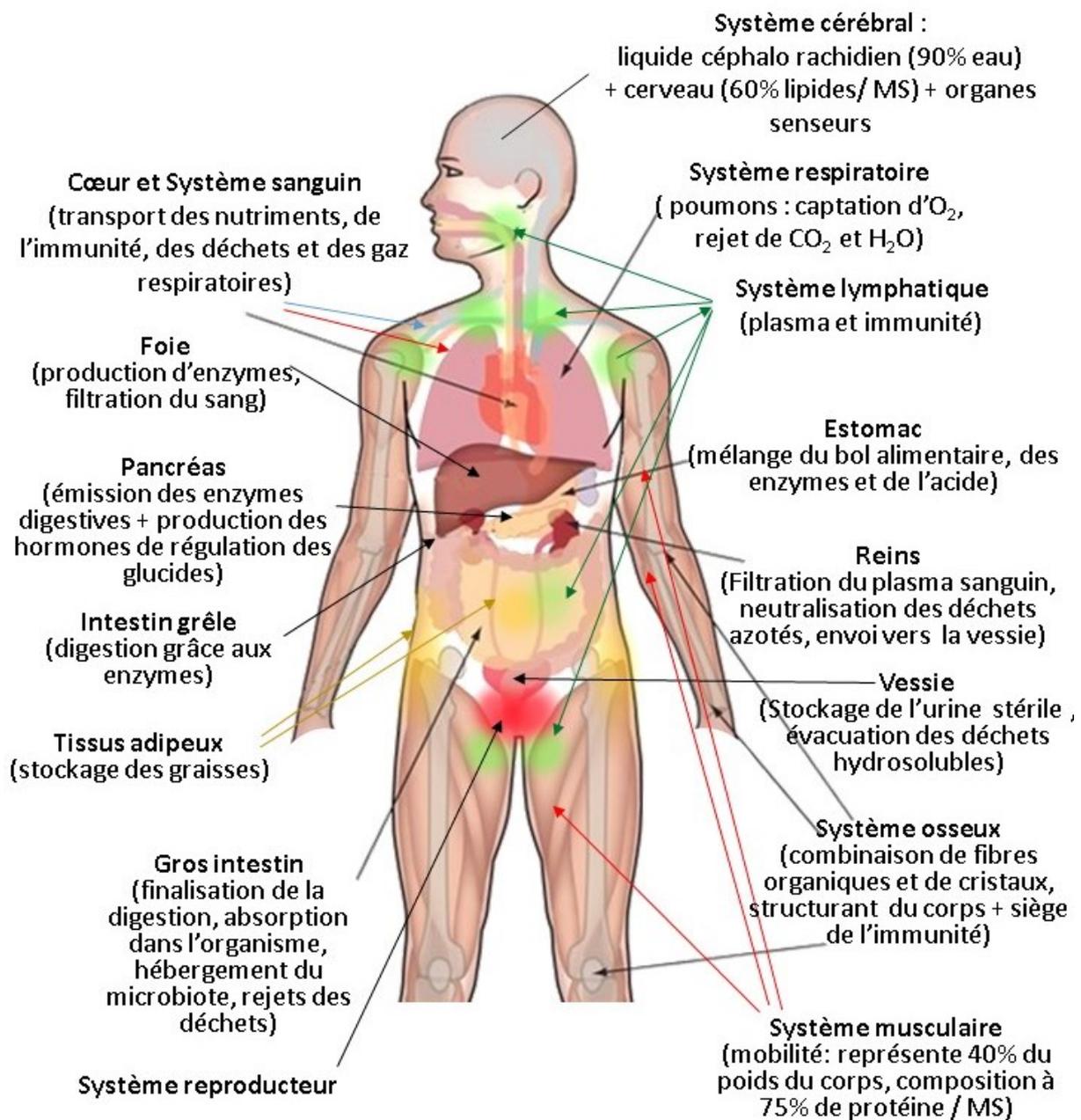
Il est en effet possible que certains aliments vous soient nocifs, vous devrez alors envisager de les retirer temporairement ou définitivement de votre alimentation. Cependant il ne vous sera d'aucune utilité d'attaquer un « régime SANS xxx » si vous n'êtes pas passé par les étapes ci-dessus et si vous n'avez pas compris pourquoi ce « régime SANS xxx » peut **vous** être bénéfique spécifiquement et comment il agit.

Bien avoir en mémoire les principes du fonctionnement du corps humain est un prérequis pour s'occuper de sa santé. Ainsi vous comprendrez les mécanismes de destruction qui s'y jouent et la prévention que vous pouvez mettre en œuvre.

Votre organisme

Les systèmes du corps

Les systèmes du corps et leur fonctionnement



Rappels anatomiques - Oriane Lafon

Le système digestif, le cœur du réacteur

TOUT le fonctionnement de notre corps dépend de celui du système digestif.

Ce n'est pas pour rien qu'en Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne, on parle d'Agni, le feu digestif : consommer des aliments, c'est littéralement les *consumer*. Nous brûlons des calories en présence d'oxygène pour fournir de l'énergie à notre corps, et nous dégageons en conséquence du CO₂. C'est pour cela que l'apport énergétique des aliments se mesure universellement en kiloJoule (kJ), et non en Calories, (qui est une unité toute française). Pour indication 1 kCal = 4.18 kJ.

Le système digestif a 4 fonctions principales :

- **Apporter de l'eau** (80% de notre organisme)
- **Apporter les nutriments et décomposer le bol alimentaire en molécules assimilables.**
- **Excréter les déchets** de l'organisme (les rejeter à l'extérieur)
- **Protéger l'organisme** de ce qui n'est pas bon pour lui et établir une première barrière à l'invasion de pathogènes. Un exemple remarquable de ce système de protection est le réflexe vomitif : si vous avez des vertiges, un décalage d'oreille interne ou que vous ne vous sentez pas bien, le cerveau interprète le problème et envoie une alerte « ATTENTION empoisonnement !! » à votre estomac... qui vous fait tout renvoyer d'un coup !

Le système digestif, en particulier l'intestin, est un hub d'échange extrêmement important au cœur de notre santé.

Au cours d'une vie, l'intestin est amené à digérer 30 tonnes de nourriture et 50.000 litres de liquide. Le tout imbibé de germes, de toxines et de substances non comestibles. C'est pour cela que sa surface d'échange est démultipliée par des milliers de villosités (plis sur la surfaces) et de microvillosités (replis sur les plis jusqu'à l'échelle microscopique) pour faire 250 à 500 m², soit l'équivalent de 1 à 2 terrains de volley de muqueuse intestinale. **A la fois barrière et filtre**, cette muqueuse ultrafine assure la **première sélection** :

- laisser passer les nutriments exploitables par l'organisme
- barrer l'accès aux indésirables précités ainsi qu'aux protéines alimentaires avant leur décomposition.

Il abrite également **des milliards de micro-organismes**, souvent symbiotiques : elles nous aident en échange du logement et du couvert ! C'est **notre microbiote, la flore intestinale**, qui se compose en moyenne de 160 espèces différentes de bactéries. S'y ajoutent le microbiote fongique (les levures ou champignons unicellulaires) et le virome (l'ensemble des virus présents). Entre 10^{10} et 10^{14} micro-organismes sont représentées, soit près de 10 fois plus que l'ensemble des cellules de notre corps. Quand tout se passe bien, ceux-ci participent à de nombreuses tâches vitales :

- Nettoyage et protection de l'intestin, immunité.
- Digestion et assimilation des aliments : elles peuvent nous prémâcher le travail et améliorer l'efficacité de la digestion, voire digérer des aliments pour lesquels nous n'avons pas d'enzymes pour les transformer en éléments assimilables par notre corps
- Fourniture des éléments essentiels à notre organisme, par exemple la vitamine K et les Vitamines B8 et B12, ou des neurotransmetteurs comme la sérotonine.

A l'inverse cette flore peut devenir notre pire ennemi et saboter le système digestif entier en cas de déséquilibre. A nous d'en prendre soin, elle fait littéralement partie de nous !

L'intestin a aussi une fonction **de première défense immunitaire** : 70% du système immunitaire est produit à cet endroit. En particulier les lymphocytes T (T pour Tueurs) sont issus de l'intestin : ils représentent les premiers soldats de l'immunité spécifique mobilisée pour cibler une attaque extérieure. Le microbiote participe activement à cette défense : il limite le développement des bactéries non symbiotiques et nous préserve de nombreuses allergies et irritations en dégradant les aliments indigestes pour nous.

Quand des pathogènes passent cette barrière, c'est un cercle vicieux qui s'enclenche : le pathogène endommage la muqueuse qui laisse passer plus de pathogènes, l'immunité est mobilisée et s'affaiblit pendant que d'autres agents entrent... Cela peut mener à des maladies chroniques. Il est donc vital de préserver notre intestin ou de rétablir rapidement ses fonctions, car quand notre intestin et notre microbiote vont bien, tout va bien !

La muqueuse intestinale, est extrêmement innervée, ce qui fait dire à des scientifiques que c'est notre deuxième cerveau. Il communique

directement avec le cerveau : c'est le système vagal. Celui-ci a un rôle essentiel dans la régulation du stress. Des maux de ventre ne sont donc jamais anodins pour votre cerveau. De même, en cas de pic de stress, l'intestin est directement atteint par les signaux de détresse et d'urgence du cerveau.

L'intestin est également le premier siège de fabrication de certains neurotransmetteurs et hormones essentiels, comme la sérotonine, la dopamine, la GABA...

Il communique donc en permanence et à notre insu avec le reste du corps.

Focus sur la « dépression intestinale »

La sérotonine est un des principaux vecteurs du bien-être et de la stabilité d'humeur dans l'organisme. Or on sait aujourd'hui que **90% de la sérotonine de notre organisme est produite au cœur de l'intestin grâce aux bactéries symbiotiques.**

En cas de dépression, les médicaments de première intention sont les ISRS : les Inhibiteurs Sélectifs de la Recapture de la Sérotonine. Les personnes souffrant de dépression ou d'anxiété manquent le plus souvent de sérotonine, ce médicament vise alors à empêcher le corps de la neutraliser. Normalement, cela se fait naturellement : comme pour tout messenger, une fois qu'il a délivré son message, il n'est plus utile. Mais à quoi cela sert-il de bloquer la recapture d'un messenger qui n'est pas (ou insuffisamment) produit ? Un antidépresseur ISRS travaillera alors sur la préservation des 10% restants et non l'augmentation ou le rétablissement de la production. Ne vaut-il pas mieux s'occuper de remonter le niveau de sérotonine global, source initial probable de la dépression ?

En cas d'infection intestinale, de déséquilibre du microbiote, de prise d'antibiotiques longue durée ou à répétition, d'altération de la muqueuse intestinale, de MICI (Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin) ou de SCI (Syndrome du Colon Irritable), Votre niveau de sérotonine est en chute libre.

Pensez-vous faire partie des dépressifs intestinaux ?

Si c'est le cas, ce n'est pas d'un psy ou d'antidépresseurs dont vous avez besoin en première intention... mais bien d'un boost en tryptophane (acide aminé précurseur de la sérotonine), d'un rééquilibrage microbiotique et

d'outils de lutte contre le processus inflammatoire... donc des améliorations qui peuvent toutes venir de l'alimentation !

Les satellites du système digestif

Annexes au système digestif mais intimement liés à son fonctionnement, se trouvent les systèmes de nettoyage et de régulation : le foie, la vésicule biliaire, le pancréas. J'y a joute les reins qui sont à part mais participent activement à la régulation.

- Le foie produit une partie des enzymes digestives. Il excrète la bile (il l'envoie dans les intestins par le biais de la vésicule biliaire) qui permet la digestion du gras.
 - Il détruit les globules rouges usagés,
 - Il filtre et neutralise les toxines entrantes dans l'organisme par la respiration et/ou l'ingestion et arrivées dans le sang,
 - Il régule l'immunité...

C'est véritablement le chef d'orchestre de l'assimilation et du nettoyage, avec un fort rôle de protection. Il filtre 3,5L de sang par minute. La vésicule biliaire y est rattachée, c'est elle qui produit les solvants qui vont permettre de fractionner les lipides et les rendre accessible à la digestion.

- Le pancréas a 2 fonctions : fabriquer les principales enzymes digestives de l'intestin (protéases, lipases, amylases) et fournir l'insuline qui régule le taux de glucose dans le sang (glycémie) en déclenchant son stockage dans les cellules.
- Les reins filtrent toute l'eau circulant dans le corps plusieurs fois par jour, régule la pression osmotique et excrète les déchets hydrosolubles, principalement l'urée, vers la vessie. C'est le seul organe qui peut extraire et excréter les ions H⁺ (les faire sortir de l'organisme) pour réguler le pH et réduire l'acidité du corps (cf équilibre acido-basique plus loin)

Ces organes font partie, avec les intestins, des émonctoires :

Ils sont chargés d'éliminer les toxines (déchets internes) et toxiques (déchets externes) du corps. Les poumons et la peau en font aussi partie.

En cas de difficultés à éliminer les déchets, ceux-ci vont s'accumuler dans les émonctoires, qui vont finir par s'engorger et exprimer des problèmes. Il est donc possible d'avoir des problèmes cutanés (psoriasis etc...) ou pulmonaires (bronchite chronique) qui ne sont que l'expression d'un problème plus profond d'intoxication. Traiter le symptôme et l'organe qui l'exprime ne saurait alors résoudre le problème.

Jusque dans les années 2000, les professeurs de médecine transmettaient à leurs élèves l'adage suivant : « ce qui se passe dans l'intestin reste dans l'intestin ». On sait aujourd'hui que c'est totalement faux, et le rôle de l'intestin dans la santé est désormais reconnu comme crucial.

Fonctionnement de l'organisme au niveau cellulaire

Tous les systèmes du corps s'articulent admirablement bien et s'entendent à merveille. Dans chaque organe, chaque cellule a sa place jusqu'à ce qu'elle se fatigue et soit détectée et éliminée ou remplacée. **En moyenne, les cellules du corps d'un adulte ont 10 ans, donc nos cellules sont beaucoup plus jeunes que nous !**

Les cellules sont sollicitées de façon très différentes selon leur fonction et leur place dans l'organisme, donc leur renouvellement ne se fait pas à la même fréquence : **L'âge cellulaire moyen de 10 ans cache donc une grande disparité**, dont voici quelques exemples :

Type de cellule	Longévité
Epithélium intestinal (grêle et colon), estomac, muqueuses	2 à 6 jours
Epiderme (surface de la peau)	2 semaines
Globules rouges	4 mois
Foie, poumons	1 an à 1 an ½
Squelette, intestin structurel, muscles profonds	10 à 15 ans
Cortex (cerveau)	Âge de la personne

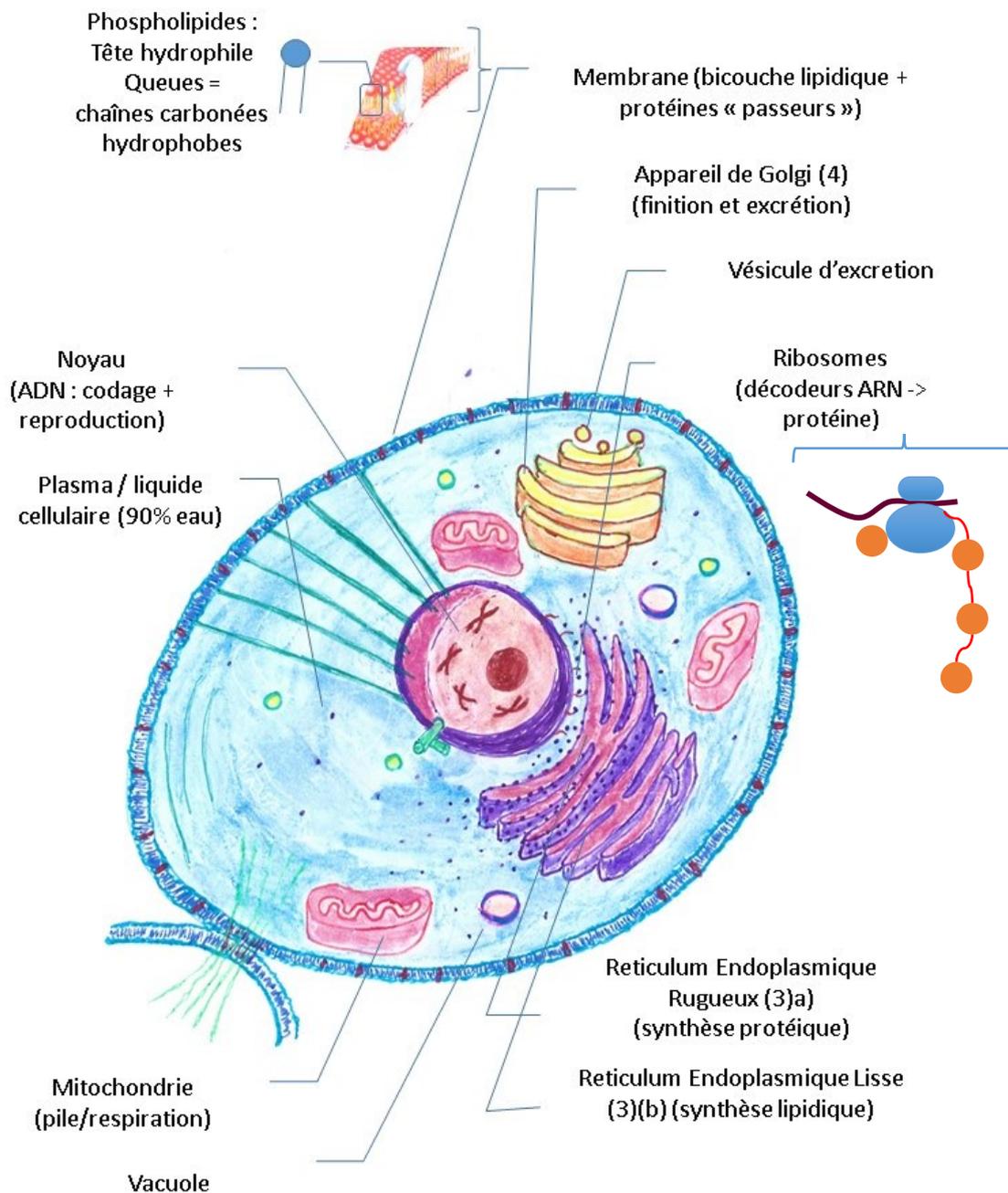
Plus les cellules restent longtemps dans notre organisme, plus elles ont besoin de bonnes bases pour se construire, et de mécanismes de protection, d'entretien et de réparation.

La bonne nouvelle :

Pour la plupart des cellules qui s'occupent de notre digestion, le renouvellement cellulaire permet d'assainir rapidement et de réparer les organes après une période de dérèglement. Quel que soit votre âge, si vous (re)commencez à prendre soin de votre alimentation, vous capitalisez pour l'avenir !

La cellule, un organisme en miniature

La cellule est un être vivant à part entière



© Oriane Lafon

Chaque cellule est un organisme, une mini-usine capable de respirer, importer de la nourriture, produire pour ses besoins et ceux de l'organe dont elle fait partie, se dupliquer avant de perdre sa capacité de fonctionnement. Pour sa production, elle s'articule en différentes « machines » :

- **La membrane : système d'échange et de protection de la cellule.** Elle maintient l'homéostasie de la cellule (équilibre ionique et pH), fait entrer les substances essentielles au fonctionnement de la cellule, empêche la perte des substances nécessaires sur place, empêche les substances nocives de rentrer. Elle évacue également les déchets. Elle est constituée principalement par :
 - une bicouche lipidique (des lipides dos à dos avec une tête hydrophile vers l'extérieure de la cellule et le milieu intramembranaire)
 - des protéines de surface ou transmembranaires formant entre autre des canaux de passage.

De sa fluidité, c'est-à-dire de la capacité de déplacement des molécules au sein de la membrane, dépend la qualité et la facilité des échanges avec les autres cellules et le milieu extérieur.

- **La mitochondrie : C'est la pile à combustible** de toutes les cellules. Elle reçoit le carburant, les glucides, et le « brûle » pour le transformer en énergie sous forme chimique et transportable : principalement l'ATP (Adenosine Triphosphate). Ce mécanisme nécessite l'intervention de nombreuses enzymes (des protéines), génère des radicaux libres, et effectue notamment des transferts d'ions H^+ (acidifiant)
- **le noyau (1) : à la fois tour de contrôle et bibliothèque**, il donne les ordres de fabrication et stocke les plans des produits à fabriquer et de l'agencement du corps dans le grand livre que constitue l'ADN. C'est ce qui permet à la cellule de se dupliquer et donc d'assurer le renouvellement cellulaire
- **Le Réticulum Endoplasmique (RE) (3a/ et b/)** : la chaîne d'assemblage et de fabrication. A partir de l'ARN (copie et messenger de l'ADN), il construit les protéines et les lipides, constitutifs de l'organisme.

L'appareil de Golgi (AG)(4) : l'usinage, la finition et le dispatch logistique. Il stocke les produits du Réticulum Endoplasmique ainsi que les déchets et les envoie au bon endroit, vers l'extérieur (excrétion) ou vers le plasma cellulaire.

La nutrition de l'organisme et des cellules

Pour fonctionner, votre organisme a besoin de se nourrir.

Les macronutriments ont 2 utilités distinctes :

- **S'intégrer à notre organisme pour fabriquer** de nouvelles molécules et de nouvelles cellules : quand on dit « Montre-moi ce que tu manges, je te dirais qui tu es » (Brillat Savarin), ce n'est pas une expression, c'est une vérité : **Vous êtes ce que vous mangez.** Notre alimentation constitue les briques de notre for(t) intérieur.
 - Les protéines participent à la structure de la majorité des organes, en particulier des muscles. C'est à base d'Acides Aminés (unité de base des protéines) que sont également constitués les enzymes, les neuromédiateurs, les hormones etc. Point important : si nos sources alimentaires de protéines principales sont animales, tous les acides aminés prennent leur origine dans le végétal, seul capable de fixer de l'azote non organique pour constituer les bases amine (NH₃) structurant les acides aminés.
 - Les lipides représentent la base de la structure de toutes les membranes cellulaires et intracellulaires. Ils constituent également 60% de la matière sèche du cerveau et des cellules nerveuses. Ce sont des acides gras, des chaînes carbonées (hydrophobes) qui se terminent par une base acide (hydrophile). Certains ont également un rôle de messenger, des comportements d'hormones et de neurotransmetteurs.
- **Fournir et stocker le combustible nécessaire à l'énergie du mouvement et du cerveau.**
 - Les glucides fournissent le carburant en première intention. Ils peuvent être mobilisés immédiatement. Ils sont solubles (ou le deviennent). Ils sont directement assimilés lors de la digestion, et stockés dans le sang, les cellules, le foie sous leur forme première ou sous forme de glycogène.

- Les lipides représentent le stockage d'énergie sous forme compacte, durable et non soluble. Ils sont deux fois plus énergétiques que les glucides, et sont stockés dans les adipocytes, les cellules graisseuses, les zones intercellulaires, le foie et les vaisseaux sanguins. Les glucides peuvent être transformés en lipides pour être stockés. Les lipides peuvent être dégradés quand il n'y a plus de glucides disponibles pour remettre à disposition de l'énergie.

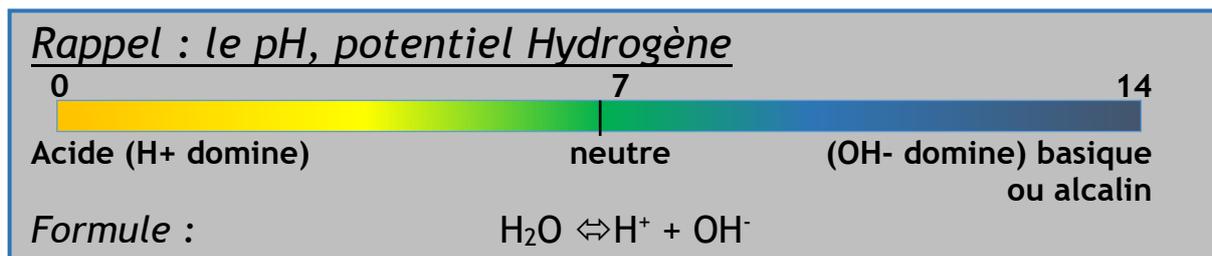
Les micro-nutriments, vitamines et minéraux, sont tout aussi indispensables au fonctionnement de l'organisme : ils viennent activer les enzymes, participent au fonctionnement des transporteurs, activent ou désactivent les hormones et neurotransmetteurs...

Les 5 destructeurs

L'acidification

Comme nous l'avons vu, les échanges d'ions H⁺ sont essentiels à la production et au transfert d'énergie au sein de la cellule et de l'organisme.

Le Docteur Kousmine, précurseur de la nutrition santé au début du XXe siècle, a démontré l'importance de l'équilibre acido-basique et du maintien du sang à un pH à 7.3-7.4 pour le bon fonctionnement de la cellule.



Le pH est un indicateur de la transformation d'eau en ions. S'il y a plus d'ions H⁺ dans la solution, alors elle est acide, s'il y a plus d'ions OH⁻, alors elle est basique.

Nos principaux organes et nos cellules fonctionnent à un pH légèrement basique (entre 7.2 et 7.4), mais la digestion elle induit une énorme variation de pH selon ses étapes.

Fluide	pH normal
Salive	7
Chyme (estomac)	2 à 3.5 = <i>sucs gastriques + bol alimentaire</i>
Sueur	5.5 (<i>acide urique</i>)
Milieu intestinal	8.3 = <i>optimum pour l'action des sucs pancréatiques</i>
Urine	4 à 7,8 = <i>régulateur du pH de l'organisme, idéal quand ≥ 7</i>
Sang, plasma cellulaire	7.35 à 7.42 : <i>très faibles variations</i>

L'alcalose (trop basique) ou l'acidose (trop acide) du plasma et du sang ont un impact à plusieurs niveaux :

- Inactivation de protéines et d'enzymes qui ne peuvent plus faire leur travail correctement
- Rupture de l'homéostasie au niveau cellulaire et déséquilibre des échanges ioniques
- Perturbation du système nerveux central (SNC) : hyperactivité si alcalose, baisse d'activité si acidose

Les aliments ont un fort impact sur cet équilibre, pour prendre en compte cet impact l'indice PRAL a été créé : il évalue l'influence acide ou basique d'un aliment telle qu'elle se traduit au niveau rénal. Il est positif quand les aliments sont acidifiants, et négatif quand ils sont basifiants.

Tous les produits animaux ont une action acidifiante.

Leur assimilation génère des acides : chlorhydrique (lié au Chlore), sulfurique (lié au Soufre), phosphorique (lié au Phosphore), urique (lié à la base azotée des acides aminés). Les céréales aussi ont une action acidifiante.

A l'inverse la quasi-intégralité des fruits légumes sont basifiant, grâce aux minéraux qu'ils contiennent (potassium, calcium, magnésium, sodium) - même le citron devient basifiant, quel paradoxe !

Notre alimentation moderne génère un trop plein d'acidité. La problématique de santé majeure liée à l'alimentation porte donc sur l'acidose. Celle-ci a tendance à se renforcer avec l'âge et la perte d'efficacité rénale. Même une faible acidose, dans les « normes », nécessite de la part du corps une compensation. Celle-ci mobilise des réserves énergétiques, minérales et ioniques pour rétablir l'équilibre : os et dents peuvent être attaqués (risque d'ostéoporose), l'activité de production de citrate par les reins va baisser (donc risque de calculs). L'acidose, l'oxydation et un phénomène inflammatoire de fond sont souvent intimement liés.

L'inflammation

L'inflammation représente notre première ligne de défense immunitaire : elle est non spécifique. C'est une mobilisation de l'organisme destinée à vaincre une attaque étrangère et déclencher la réparation tissulaire.

Celle-ci peut provenir :

- d'une attaque réelle de microbes ou de particules exogène indésirables
- d'un dysfonctionnement d'un organe ou de cellules que le système considère comme une attaque.

Une source de dysfonctionnement principal peut provenir de notre alimentation : cette alimentation moderne s'est transformée en **calories vides** : nous mangeons des macronutriments, des protéines, des glucides, des lipides. Mais l'équilibre de nos besoins au sein de ces catégories n'est pas respecté, ni en qualité ni en quantité (acides aminés, acides gras...), notamment dans les produits ultra-transformés par l'industrie alimentaire.

Tout ce qui était indispensable au fonctionnement de l'organisme **autour** de ces calories a disparu ou a été drastiquement réduit : vitamines et minéraux. Notre organisme, en manque de ces éléments, crie famine et se dérègle, mais ce n'est pas visible. Cette faim silencieuse, la faim de micronutriments, touche bien sûr les pays les plus pauvres où les populations sont en malnutrition, mais elle touche désormais les pays occidentaux à cause des calories vides.

Pour répondre à cette problématique, pour la première fois, le PNNS a modifié fin 2018 ses recommandations en ajoutant à

« Limiter les produits gras, salés, sucrés »

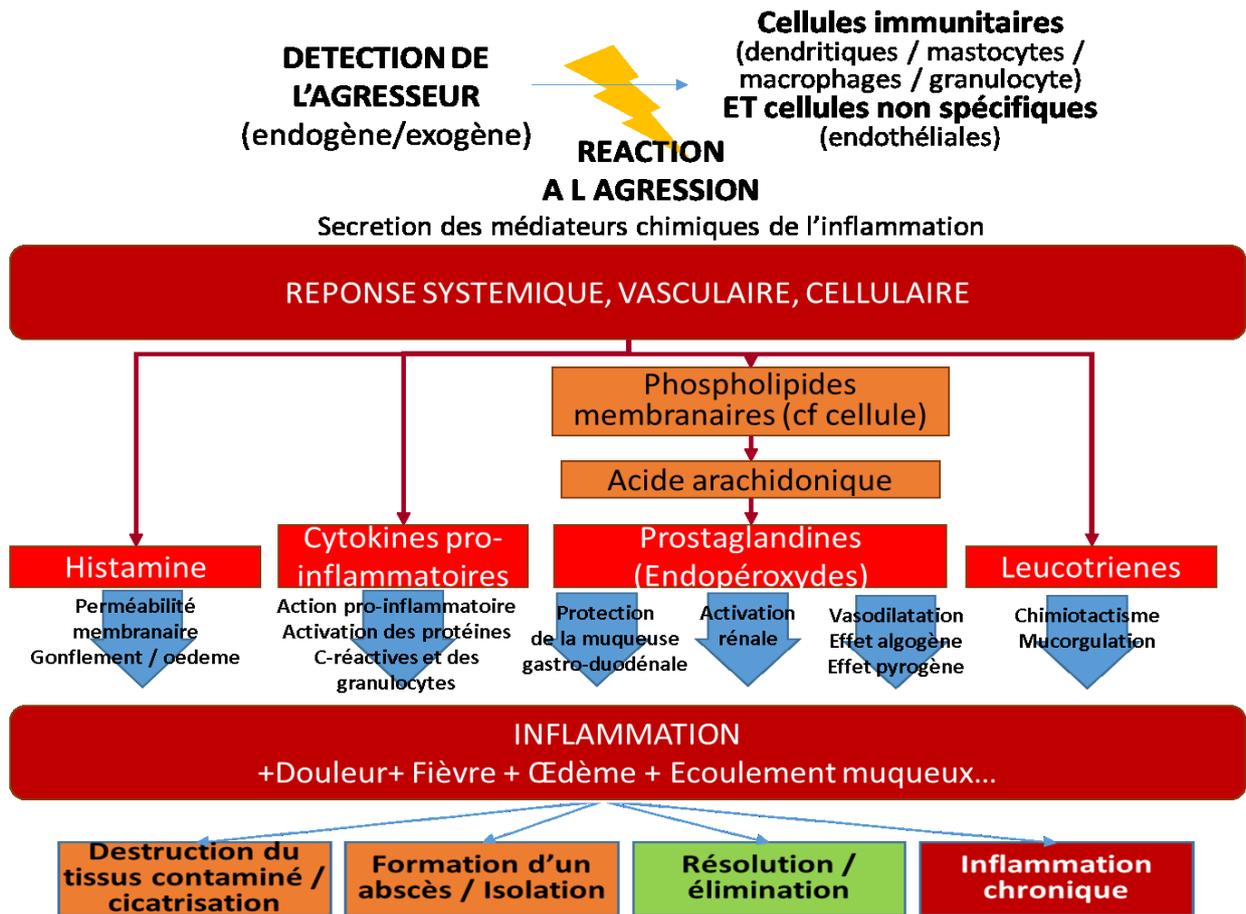
« Limiter les produits ultra-transformés ».

Cette notion a été introduite en France par le chercheur et collaborateur de LaNutrition.fr, Anthony Fardet, dans son livre "Halte aux aliments ultra-transformés : mangeons vrai !"

Nous devons répondre aux besoins de notre organisme en micronutriments (vitamines et minéraux) tous les jours, dans notre alimentation. A chaque fois qu'un seul d'entre eux vient à manquer, il devient « le maillon faible », le facteur limitant. Il manque alors de l'huile dans les rouages, ou une petite pièce à la machine, et un problème survient, une transmission ne se fait pas, un produit n'est pas fini, etc. générant des déchets et des dysfonctionnements qui s'accumulent dans l'organisme.

L'inflammation est donc une réponse à une agression (réelle ou supposée). Elle se traduit par : **rougeur + œdème + chaleur + douleur.** En cas d'agression perçue les premiers transmetteurs (acide arachidonique, prostaglandines, histamines...) activent la dilatation des vaisseaux sanguins, les rougeurs (associées aux allergies), et stimulent la production et l'afflux de globules blancs.

Quand ce processus de défense et de réparation s'emballe, le corps fait face à **une inflammation chronique** invisible et généralisée (sans gonflement ni douleurs localisées) épuisante pour l'organisme et destructrice à long terme.



© Oriane LAFON - adaptation à partir de sources : ENS, PACES

De ce schéma barbare, retenir 2 éléments que vous retrouverez par la suite : l'acide arachidonique (un Omega 6) et les protéines C-réactives jouent un rôle essentiel dans le processus inflammatoire, et leur présence durable dans l'organisme mènent donc à l'inflammation silencieuse, l'inflammation chronique.

L'impact de l'inflammation chronique est reconnu dans la prévalence de nombreuses maladies chroniques : cancer, maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète, dépression.

La concordance de nombreuses études sur l'impact de l'alimentation sur l'inflammation chronique a orienté les scientifiques en entre 2004 et 2009 sur la conception d'un Indice Inflammatoire Alimentaire, permettant de classer les aliments selon leur action anti-inflammatoire, pro-inflammatoire, ou neutre. La mesure prend en compte l'impact de l'aliment sur les marqueurs inflammatoires, particulièrement les **protéines C-réactives**. L'indice va de -1 (pro-inflammatoire) à +1 (anti-

inflammatoire) [je sais, c'est contre-intuitif !]. Cet indice a été amélioré depuis.

Avec cet indice, on repère des aliments **fortement pro-inflammatoires**, au premier rang desquels :

- **les glucides** (carbohydrates),
- **la viande rouge**, (surtout la « mauvaise » viande rouge avec la « mauvaise » cuisson, comme expliqué en fin de livre)
- **les graisses saturées**,
- **certaines huiles végétales.**

A l'inverse de nombreuses plantes et épices ont des propriétés anti-inflammatoires : quelques exemples :

- le Curcuma (Turmeric - de loin le plus puissant)
- les sources de magnésium et de β -carotène comme... les carottes
- les sources de vitamines C,D et E (légumes et fruits pour beaucoup)
- les fibres alimentaires
- le thé
- ...

Nous verrons plus loin comment certains aliments spécifiques peuvent avoir encore plus d'influence sur le **processus d'inflammation chronique**, notamment du fait de l'incapacité de l'organisme à identifier et/ou isoler l'agresseur, ou de l'agression continue par l'ingestion répétée des substances irritantes.

On retrouve dans les maladies qui découlent de ce processus une longue liste de maladies inflammatoires chroniques, considérées comme incurables, et qui peuvent prendre leur siège dans de nombreux organes : les intestins bien sûr (MICI, Maladies Inflammatoires Chroniques des Intestins), les muscles (fibromyalgie), les articulations (polyarthrites rhumatoïdes, spondylarthrite), la peau (psoriasis), les poumons (asthme), le système nerveux (sclérose en plaque), yeux (DMLA)...

L'Oxydation

La fabrication d'énergie par le corps et son utilisation sont régis par une chaîne de réactions chimiques, notamment le cycle de Krebs situé dans les mitochondries. Ces réactions produisent des corps intermédiaires :

- des acides qui sont réutilisés ensuite,
- des agents oxydants très volatils, les radicaux libres

Les radicaux libres sont des molécules instables ayant perdu un électron. Ces derniers sont normalement captés/régulés/stabilisés par des enzymes pour les réinjecter dans le cycle de réactions chimiques métaboliques, des vitamines et des molécules du plasma grâce à leur action antioxydante (SOD, taurine, vitamine E...).

En cas de :

- sur-production de radicaux libres
- déficit de régulation par les agents anti-oxydants
- défaut de fonctionnement d'une étape du cycle métabolique ou d'une enzyme
- apport massif de radicaux libres de l'extérieur

Les cellules font face au **stress oxydatif** : les radicaux libres se fixent sur d'autres éléments de la cellule que ceux ciblés et les oxydent donc les dégradent.

Pourquoi vous ai-je rappelé le fonctionnement d'une cellule ?

Pour que le corps et ses organes fonctionnent, il faut que les toutes les fonctionnalités des cellules marchent : que la « photocopie » du plan, son décryptage et la chaîne de production fonctionne de bout en bout, que le carburant arrive aux mitochondries, que le pH optimum (7.4) soit maintenu pour que l'énergie soit produite et rendue disponible. Il faut aussi que **le renouvellement cellulaire soit assuré** c'est-à-dire réunir les conditions de celui-ci : la bonne duplication de l'ADN pour « coder » de nouvelles cellules avec une « bibliothèque » correcte, la bonne matière et en quantité suffisante pour construire les cellules, la mort et l'élimination des cellules qui sont fatiguées et/ou dysfonctionnent.

Or notre mode de vie sédentaire dans un environnement artificiel et pétro-chimique est aujourd'hui notre principale source de maladies : la

pollution, notre alimentation et nos boissons, l'absence d'exercice (déséquilibre entre apports et dépenses énergétiques), sans compter le tabac et l'alcool, génèrent 95% des maux qui nous touchent. Comment ? Au niveau cellulaire, par le stress oxydatif (cette fameuse oxydation) qui perturbe la cellule à de nombreux niveaux, et par les « déchets » qui sont importés dans notre organisme, qui grippent les mécanismes de fonctionnement de nos cellules et de nos organes, et par l'excès de toxines et déchets de notre propre organisme et de notre microbiote intestinal.

De plus, ce n'est pas pour rien que l'oxydation au niveau cellulaire s'appelle « le stress oxydatif » : Le stress (le nôtre) impacte l'organisme jusqu'au niveau cellulaire. C'est une réaction de l'organisme pour se protéger en cas d'agression (réelle ou perçue, comme pour l'inflammation). Le stress est destiné à déclencher une réaction immédiate de survie : se battre, fuir ou s'immobiliser.

- dans l'organisme : Il envoie un cocktail d'hormones - adrenaline, cortisol etc., et il active le système nerveux sympathique : il stimule ainsi les organes vitaux (poumons, cœur, muscles) et une mise à disposition énergétique très forte. Il ralentit en parallèle l'activité digestive (qui consomme 10 à 15% de notre énergie)
- dans la cellule : Il se traduit par une multiplication et une accélération des réactions chimiques de mise à disposition d'énergie, donc par une augmentation massive des radicaux libres.

Les radicaux libres et l'oxydation viennent également de nombreux facteurs extérieurs : la pollution (par les poumons, la peau), le tabac, l'alcool... et bien sûr l'alimentation.

Actions du stress oxydatif au niveau cellulaire :

Quand les radicaux libres, par excès, « attaquent » d'autres molécules de la cellule que les agents-capturs, ils détruisent leurs propriétés, indispensables au fonctionnement cellulaire. Exemples :

- oxydation de l'ADN et des mécanismes de la reproduction,
- attaque de la membrane cellulaire,
- dégradation inhabituelles et/ou incomplètes de protéines et de lipides conduisant à des dépôts dans les artères et les cellules, et à des inflammations,
- désactivation d'enzymes, de neurotransmetteurs,

- désactivation des canaux d'échanges etc.

Actions du stress oxydatif au niveau de l'organisme :

Le Docteur Jean-Louis Vidalo dans son livre « la santé cellulaire » traite, le stress oxydatif, sur base de nombreuses études scientifiques, de responsable principal ou accessoire d'une liste impressionnante de maladies inflammatoires et/ou dégénératives, ou une expression de celles-ci :

- Neurologiques : Parkinson, Alzheimer
- Syndromes métaboliques : Obésité, résistance à l'insuline, dyslipidémie athérogène, intolérances alimentaires, hypertension artérielle
- Maladies du système cardio-vasculaires : Atherosclérose
- Cancers
- Infections : en particulier, les infections (retro)virales comme la grippe ou le VIH ou encore l'hépatite C, ou les rotavirus (gastro-entérites). Celles-ci détruisent l'équilibre d'oxydo-réduction cellulaire et induisent un stress oxydatif extrêmement délétère

Le stress oxydatif cellulaire est fortement corrélé à l'« inflammation silencieuse » au niveau cellulaire : l'un engendre l'autre et vice-versa. Les marqueurs inflammatoires cellulaires sont eux-mêmes des oxydants, et/ou génèrent quantités de radicaux libres. Ceux-ci ont une action **bactéricide** (c'est un de leur rôle immunitaire) mais toxique pour nos cellules. Et la présence de radicaux libre en excès déclenche une réaction inflammatoire face à l'agression...

La lutte contre l'oxydation passe par les (bien-nommés) antioxydants. Ceux-ci nous viennent par 2 sources :

- Notre corps en fabrique en permanence : ce sont des enzymes appelés SOD (Sodium Oxyde Dismutase), Catalase, Glutathion... Ces enzymes captent les radicaux libres, les stabilisent et les réinjectent dans le circuit de production d'énergie ou les éjectent. Malheureusement plus nous prenons de l'âge, moins notre organisme en fabrique.
- L'alimentation en fournit aussi une bonne partie : certaines vitamines (A,C,E), certains minéraux (cuivre, sélénium...), et des pigments qui nous viennent des fruits et légumes principalement

(polyphénols, anthocyanes, caroténoïdes, chlorophylle, phycocyanine...). C'est pour cela que les recommandations nutritionnelles conseillent de varier les couleurs !

Le pouvoir anti-oxydant des aliments

La mesure du pouvoir anti-oxydant des aliments a été mesuré et standardisé grâce à [l'indice ORAC des aliments](#) (Oxygen Radical Absorbance Capacity ou Capacité d'absorption des radicaux libres, mesurée en $\mu\text{mol TE}/100 \text{ g}$)

Nous avons besoin de 3000 à 5000 u d'ORAC par jour, or une alimentation moyenne n'en apporte que 2000.

Quelques exemples de [fruits](#), et légumes à intégrer dans un régime riche en anti-oxydants :

- les fruits rouges (myrtilles, mûres, framboises, fraises...) sont de loin les plus riches en anti-oxydants
- les crucifères battent des records en légumes, suivi par les épinards, artichaut, carotte, patate douce, betterave...
- pour le plaisir : le chocolat en est très riche, tout comme de nombreuses épices, le vin rouge, les coquillages, le thé...

Ce pouvoir est cependant à nuancer : Tous les anti-oxydants sont des produits labiles, c'est-à-dire fragile et sensibles à plusieurs facteurs :

- à la chaleur ($>40^\circ \text{c}$)
- à la lumière
- au mode de préparation et de conservation
- Au pH
- et bien sûr à ... l'oxydation ! Normal puisqu'ils captent les radicaux libres

Pour exemple, la vitamine C : un légume ou un fruit conservé pendant 1 semaine au réfrigérateur aura perdu plus de 60% de ses anti-oxydants. Parfois, mieux vaut consommer des produits surgelés - c'est-à-dire des légumes frais congelés ultra-rapidement à -35°c - plutôt que des produits frais qui a été conservé longtemps en chambre froide, comme les fruits hors saison, ou fait des long trajets en camion frigorifique. Autre exemple, un produit en boîte de conserve, stérilisé en UHT etc... aura perdu 95% de ses anti-oxydants. Ou encore : si vous épluchez et cuisez à

l'eau, quasiment toutes les vitamines seront perdues dans l'eau de cuisson etc.

Pour en savoir plus sur le stress oxydatif et l'inflammation qui mériteraient à eux seuls un livre dédié, vous pouvez vous reporter :

- à l'excellent livre de vulgarisation du Docteur Vidalo, « La santé cellulaire », où il regroupe des centaines d'études sur le sujet et le lien entre l'alimentation et ce phénomène
- à la thèse très technique mais néanmoins très complète de Carine Badouard « Les lésions des acides nucléiques: détection par CLHP-SM/SM dans les milieux biologiques humains et intérêt comme biomarqueurs du stress oxydant et de l'inflammation. »

La glycation

La glycation est un phénomène que nous recherchons dans notre alimentation : il s'agit de la réaction de Maillard. C'est cette réaction chimique à chaud qui fait dorer la croûte du pain et caraméliser la viande grillée au barbecue. C'est vrai, c'est délicieux.

En réalité, ce n'est pas du caramel : c'est une réaction entre les sucres et les protéines qui se combinent pour donner des glycosamines et des cétosamines, produits riches en goût. Cette réaction n'est possible qu'à forte chaleur et à une hygrométrie faible (15% d'eau). Mettre du gras à la surface stimule donc cette réaction car cela repousse l'eau.

Malheureusement cette réaction présente un problème majeur : les molécules qui composent ce « caramel » sont totalement indigestes pour nous, et sont fortement oxydantes. Après quelques étapes, elles se transforment en AGE (Advanced Glycation Products) : cette réaction finale est irréversible et ces produits sont toxiques pour notre organisme. Pire : cette réaction peut intervenir au cœur même de nos organes, comme si nous « cuisions ». Par exemple, en cas d'excès de sucre dans le sang ou dans les cellules et dans des conditions spécifiques (pH notamment), le sucre peut se lier à des protéines (enzymes, médiateurs, éléments structurants de la paroi cellulaire...) et les inactiver.

Nous ingurgitons des AGE par tous les produits alimentaires cuits à haute température et à chaleur sèche : grillé, extrudé etc. L'alimentation peut aussi contribuer à leur constitution par réaction au sein de notre corps.

Par exemple la viande rouge ou les produits laitiers entiers, toute combinaison de gras et de protéines animales active la réaction, tout comme les aliments trop sucrés.

A moins d'être éliminés grâce à nos reins dans les urines, les AGE issus de l'alimentation s'ajoutent à ceux formés dans le corps et s'accumulent dans notre organisme avec des conséquences majeures. Les AGE sont toxiques pour les cellules, et accélèrent les dysfonctionnements de celle-ci, peuvent boucher les artères, créer des lésions cellulaires au niveau des reins, du système cardio-vasculaire, du cerveau etc...Trop d'AGE conduit à de l'athérosclérose, des maladies rénales, des diabètes de type 1 et 2, Alzheimer... Ils sont la source principale d'accélération du vieillissement des cellules, des organes et du corps tout entier.

Un test existe pour mesurer les AGE, le test ELISA, et celui-ci a permis de démontrer qu'à composition équivalente en macronutriments, la quantité d'AGE apportée par un repas pouvait varier de 1 à 20, voire plus. Par exemple :

- Sur un simple petit déjeuner par exemple, des céréales soufflées et un bol de lait chocolaté vous apporteront plus de 1200 kU (kilo unités) d'AGE, contre seulement 5 pour un bol de flocons d'avoine et un verre de jus d'orange frais.
- 100g de viande rouge saisie à la poêle apportera plus de 9000 KU contre environ 1000 pour un blanc de poulet poché
- Une portion de frites générera 1500 KU, une proportion équivalente de riz seulement 9.

Une cuisson douce, la maximisation des aliments crus et un choix d'aliments sain participent donc fortement à la bonne santé, au ralentissement du vieillissement et à l'atténuation de son impact.

L'invasion

Les agents pathogènes externes sont de 2 types :

- vivants, de type microbe : virus, bactérie, levure
- moléculaires, de type allergène par exemple, ou simplement indésirable

Ils pénètrent dans l'organisme de façon simple :

- par flux naturel : c'est le cas principalement des métaux lourds, ils passent par la voie normale d'assimilation des minéraux, par échange ionique, sauf que ceux-ci sont toxiques pour l'organisme (Mercure, Cadmium, Plomb, Aluminium...)
- par mimétisme : ils copient des constituants de l'organisme et rentrent en « tenue de camouflage » : c'est le cas des perturbateurs endocriniens - ils prennent la place de messagers, (hormones ou neurotransmetteurs) mais ne permettent pas la transmission du message
- par forcing : ils détruisent, endommagent ou ouvrent des voies de passages qui ne leurs étaient pas destinées. C'est le cas du rotavirus de la gastro-entérite : il rompt les barrières de la muqueuse intestinale en faisant sortir massivement l'eau (d'où les diarrhées) et en inondant les cellules de la muqueuse de radicaux libres jusqu'à ce qu'elle cède.

A la fois résultante et cause de plusieurs types d'invasion, le phénomène d'hyperperméabilité intestinale peut être à l'origine de nombreuses maladies. Notre muqueuse intestinale est un filtre sélectif. En cas de dysfonctionnement, elle se transforme en véritable passoire. Le mécanisme part d'une cause première :

- Virus ou bactéries : attaque
- Dysbiose (déséquilibre de la flore intestinale) favorisant les mauvaises souches : toxines
- Médicaments : molécules étrangères à effets secondaires
- Stress : oxydation et dysfonctionnement des cellules de la muqueuse
- Particules alimentaires irritantes ou sensibilisantes : inflammation. C'est le cas du gluten et des métaux lourds.

A partir du moment où la cause première a attaqué la barrière, soit par destruction de cellules, soit par fragilisation du « ciment » intercellulaire ou activation de l'ouverture (production de zonuline) :

- L'absorption des nutriments et des micronutriments peut dysfonctionner
- Tous les autres envahisseurs potentiels peuvent suivre. Et une fois passée la barrière intestinale, ils peuvent se répandre dans tout l'organisme.
- La muqueuse intestinale passe en état inflammatoire permanent

- De par l'invasion, cette inflammation s'étend à l'organisme
- Elle peut entraîner une réponse immunitaire plus forte de type allergie, voire des maladies auto-immunes

Selon le Dr Axe (Food is Medecine) le « syndrome de l'intestin qui fuit » (leaky gut syndrome) peut affecter de nombreux autres organes et déclencher des maladies :

- Au cerveau : dépression, anxiété, TDAH, migraines
- A la peau : Acné, Eczema, psoriasis
- Aux glandes thyroïdes : Hypothyroïdie, Hashimoto
- Aux sinus & voies respiratoires : sinusites et maladies inflammatoires pulmonaires et ORL
- Aux muscles et aux articulations : polyarthrite rhumatoïde, fibromyalgie, inflammations articulaires

Et bien sûr, il peut déclencher constipation et / ou diarrhées, intolérances et allergies alimentaires et non alimentaires, toutes les MICI et le « simple » syndrome du côlon irritable.

Comment le contrer ? En luttant contre le stress, en travaillant à rééquilibrer votre flore intestinale (probiotiques notamment), en éliminant les aliments qui vous sont défavorables (voir plus loin), en vous protégeant des agents toxiques et en détoxifiant régulièrement votre organisme.

Au final, pour chacun des 5 « destructeurs », on finit par retrouver les mêmes maladies chroniques au bout. C'est donc bien un cercle vicieux qu'on peut nourrir ou briser par l'alimentation.

Les gestes qui sauvent

Hydrater

L'eau, c'est la panacée universelle : elle représente 80% de notre organisme, 90% du milieu intérieur de nos cellules. Notre premier constituant doit être **de première qualité et en disponibilité permanente**. Le PNNS nous apprend qu'il faut boire 1.5L d'eau par jour: ce volume correspond juste au volume d'une bouteille d'eau minérale, et ce n'est pas un hasard ! Cette recommandation n'est en rien scientifique, elle vient des embouteilleurs. Le besoin en eau dépend de la météo, de l'exercice physique, de la physiologie, du genre, de la corpulence... en moyenne, nous avons besoin de 2L d'eau en comptant l'apport des aliments - mais c'est une moyenne qui cache bien des disparités.

Un autre point important, c'est la notion de soif : **quand nous avons soif, c'est que nous avons dépassé le seuil d'alarme de 10% de pertes d'eau de notre organisme**. S'il est bon de ressentir la faim, il n'en est pas de même pour la soif. Attendre d'avoir soif pour boire, c'est comme attendre qu'une plante ait les feuilles tombantes pour l'arroser : il faut le faire bien avant ! Boire est le premier geste de prévention à faire, c'est aussi souvent la première étape de la solution.

Les 10 commandements de l'eau :

- **Dès le réveil : buvez.** C'est la première chose à faire, avant même de poser un pied par terre. Le corps est forcément déshydraté après 8h sans boire. De plus, des toxines s'y sont accumulées pendant la nuit qui est l'occasion d'un grand nettoyage, et les reins ont besoins d'être relancés. Immédiatement après, aller aux toilettes permet de finaliser le nettoyage de l'organisme.
- **En cas d'énervement** (ou stress ou angoisse) : **buvez**. Le stress hydrique provoque une irritation nerveuse et une micro-inflammation cellulaire. Commencer par boire est un bon réflexe. Si le stress ne passe pas, faire du sport est une des meilleures façons d'éliminer les neuro-transmetteurs et hormones négatives qui nous inondent. Boire encore après accélèrera leur élimination.

- **En cas de maux de têtes : buvez.** 80% des migraines sont déclenchées par un déficit hydrique dans la boîte crânienne, et la réduction du liquide céphalo-rachidien génère une tension sur le cerveau.
- **En cas de fatigue : buvez.** Le manque d'eau fait baisser la tension donc l'efficacité de la circulation sanguine. Cela impacte l'efficacité d'oxygénation des cellules, notamment du cerveau. « deux de tension », ça n'est pas qu'une expression !
- **En cas de déprime : buvez.** Le manque d'eau provoque un travail accru au niveau cellulaire pour maintenir l'homéostasie, et un manque d'élimination des déchets, d'où la fatigue et l'instabilité émotionnelle, en particulier chez la femme. Si ça ne suffit pas, faites du sport, régulièrement, en plein air de préférence, et intégre des séquences de méditation à ton quotidien.
- **En cas de maux de ventre : buvez.** Une moindre disponibilité en eau dans les intestins provoque une digestion moins efficace et de la constipation. A l'inverse, en cas de diarrhée, l'organisme se déshydrate rapidement et massivement, il faut urgemment réhydrater. En cas de menstruation, l'eau va également fluidifier et réduire l'inflammation.
- **En cas de maux de dos : buvez.** Les disques entre les vertèbres sont exactement comme des éponges : ils ont besoin d'être humidifiés et compressés-décompressés pour absorber l'eau. Boire et faire quelques étirements pour bien intégrer l'eau permet de réduire de réduire de beaucoup les tensions.
- **EN cas de maladie ou fièvre : buvez.** L'eau favorise le travail immunitaire, réduit l'inflammation, refroidit l'organisme, accélère l'élimination des déchets et des pathogènes.
- **En cas de faim : buvez.** Une fois sur 2, l'eau cale. La sensation de vide au creux de l'estomac n'est souvent pas une vraie faim (besoin d'approvisionnement énergétique) mais juste la sensation d'estomac vide (fin de la 1e partie de digestion). L'eau permettra d'atténuer cette sensation désagréable sans apport calorique
- **Avant/pendant/après le sport : buvez.** Cela évite les courbatures et les crampes. Celles-ci sont liées pour la plupart à la déshydratation des muscles et un passage en anaérobie de la

production d'énergie, par exemple pendant un effort sportif important. Cela produit de l'acide lactique, qu'il faut absolument éliminer en buvant avant qu'il n'affecte les muscles. Il faut donc boire avant, pendant, mais aussi beaucoup **après** l'effort, on l'oublie trop souvent. Si des crampes apparaissent sans raisons malgré une bonne hydratation, il faut prendre du magnésium (une carence participe aux crampes) et du bicarbonate de soude dilué en plus (pour réduire l'acidité). Une eau carbonatée est fortement conseillée après l'exercice pour cette raison.

Et le 11^e commandement bonus, celui du fêtard :

En cas de soirée alcoolisée, buvez (de l'eau !). L'alcool est toxique pour l'organisme et fortement déshydratant. En cas de soirée bien arrosée, prendre le bon réflexe : pour 1 verre d'alcool, 1 verre d'eau. Cette démarche limite la sensation d'ivresse et évite gueule de bois et mal de cheveux le lendemain.

L'eau, notre milieu intérieur, notre ciment

Nous baignons dedans, c'est la base de notre milieu intérieur, nos cellules en sont pleines, notre cerveau nage dedans...

Elle sert à **nettoyer** au niveau macro (digestion, système urinaire) et micro (élimination des toxines hydrosolubles).

Elle sert de **transporteur** pour l'oxygène et le CO₂, (lymphe, sang) et d'import et d'export des nutriments et produits.

Elle maintient la **cohésion** entre les cellules et véhicule 80% de la **communication cellulaire**.

Au même titre que la nourriture nous structure, l'eau que nous buvons est le support de notre vie. On peut vivre plus d'un mois sans manger, mais rarement plus de quelques jours sans boire.

Ce que l'on attend de l'eau, ce n'est pas seulement H₂O, c'est tout ce qui va avec : la certitude de ne pas s'empoisonner, et des apports en minéraux.

Retour sur les propriétés de l'eau du robinet

L'eau potable est donc un produit très encadré, puisque c'est LE produit dont on ne peut se passer.

Toutes les sociétés d'approvisionnement en eau et les municipalités doivent présenter à intervalle régulier (1x/an à minima) les analyses de l'eau du robinet. Son pH est contrôlé : il doit se situer entre 6.5 et 8.5. Le pH intérieur étant plutôt de 7.5, mieux vaut privilégier les eaux un peu basiques. Sa qualité bactériologique est vérifiée : la charge bactérienne totale n'est malheureusement pas mesurée, seule la présence des coliformes fécaux (E. Coli) est mesurée. En cas d'excès de bactérie, le traitement au chlore (bactéricide puissant) est renforcé. Attention, le chlore est un biocide à spectre large, ce qu'il fait aux bactéries, il le fait aussi aux cellules de votre corps et à votre microbiote. Mieux vaut donc laisser reposer l'eau du robinet (dans une carafe au réfrigérateur) une bonne heure avant de la boire pour que le chlore s'évapore.

Globalement, notre eau du robinet très retraitée est malheureusement de plus en plus chargée en résidus toxiques (en deçà des seuils, mais quand même), nitrates, métaux lourds etc... qui, sans la rendre impropre à la consommation, la rendent fortement oxydante.

Eaux minérales et eaux de source

L'eau minérale, une bonne solution ? Oui... et non ! C'est pratique, il y a le choix en terme de composition minérale, Mais... :

- éthiquement parlant, ce n'est pas top : l'eau est un bien commun que s'approprient des embouteilleurs en pompant les sources. Plus le temps passe, et plus le réchauffement climatique impacte la disponibilité de l'eau et rend cette appropriation plus injuste...
- C'est la source principale d'emballages à usage unique, dont une grande partie n'est pas recyclée aujourd'hui en France. Par erreur ou par négligence, beaucoup se retrouvent dans la nature, et même sans ça, ça fait beaucoup d'énergie dépensée pour de l'eau...
- De plus en plus d'eaux minérales contiennent des microparticules de plastique, que vous ingurgitez...

Si vous en prenez, choisissez donc une eau qui vous apportera vraiment quelque chose : les eaux pétillantes type Badoit, SanPellegrino ou Perrier sont alcalinisantes et riche en minéraux. Elles améliorent la digestion tout en vous aidant à lutter contre l'acidité.

Réduire les autres boissons

S'il est indispensable de boire, toute boisson n'est pas bonne à prendre :

- Le café est un excitant et un déshydratant
- L'alcool est toxique, ultra-sucré et déshydratant
- La plupart des thés chélatent le fer (empêchent sa fixation - sauf le thé vert) et sont des excitant
- Les jus de fruits du commerce ne comportent quasiment plus aucun nutriment intéressant (fibre, vitamines...) mais beaucoup de calories
- Les sodas sont hyper acidifiants et horriblement sucrés, pour aucun intérêt nutritionnel.
- Les sodas "light" comportent beaucoup d'édulcorants dont les effets sur l'organisme simulent le sucre : ils sont hypoglycémiants et pro-inflammatoires.
- Le lait : je l'aborde plus loin, tout dépend de votre tolérance

Bref, il vous reste **l'eau, le thé vert, les infusions** (glacées si vous préférez) - sans sucre, *of course*, et **les laits végétaux** (plus caloriques). Lâchez-vous sur les 3 premiers !

Filtrer l'eau du robinet pour l'améliorer

Il existe de nombreuses solutions pour filtrer l'eau, leur premier avantage est de supprimer le chlore et les métaux lourds. La plus connue de ces solutions est Brita. Ce système a été violemment décrié pendant quelques années, mais il reste en réalité assez fiable pour peu que vous respectiez les consignes de changement de cartouche (tous les mois) pour éviter le relargage. Si cette contrainte vous fait peur, des systèmes sous évier permettent une protection à durée de vie plus longue.

D'autres eaux ont intégré un système d'amélioration : ionisation, alcalinisation, pour devenir anti-oxydante. Exemple : Natura4ever.

Vous pouvez également purifier votre eau tout simplement en combinant des billes de céramique avec du charbon végétal (type Binchotan). Vous éliminerez ainsi le chlore, le calcaire, les métaux lourds, les résidus de pesticides, les nitrates, l'ammonium, neutraliserez l'eau et la minéraliserez. A noter : les billes de céramiques des Verts Moutons hébergent un microbiote actif nettoyant l'eau.

Le seul inconvénient de cette méthode : il faut anticiper. Comptez quelques heures pour que l'eau soit vraiment purifiée.

Détoxifier

L'effet d'une détox

Une détox a pour but de détoxiner ET de détoxifier votre organisme. Quelle est la différence ?

En détoxifiant, vous évacuez les produits toxiques que votre organisme a importés de l'extérieur (peau, poumons, alimentation). Vous nettoyez, un peu comme une douche intérieure.

En détoxinant, vous aidez vos cellules et vos organes à évacuer les déchets qu'ils ont produit. Il arrive qu'ils restent stockés et s'accumulent du fait de défaillance dans le processus de dégradation-élimination. Vous allez excréter (faire sortir), restimuler et rénover le système.

En réalité, il est difficile de dissocier l'un de l'autre, c'est pour cela que le mot le plus souvent utilisé est "détox", ce qui évite de préciser les choses. Cependant certaines démarches détox sont plus efficaces sur un axe que sur l'autre, il est bon d'identifier celui sur lequel vous avez besoin de travailler en priorité.

Les sources d'intoxication majeures

Notre environnement pollué est une source de perturbation majeure du fonctionnement de notre organisme. Nous intoxiquons notre corps non seulement par l'alimentation, mais par la peau et la respiration aussi.

Les métaux lourds

Quels sont-ils ? Le plomb, le mercure, le cadmium, l'aluminium, l'arsenic, le nickel, le brome, principalement. Certains oligo-éléments font également partie des métaux lourds : bien qu'ils soient nécessaires à notre organisme, ils deviennent toxiques en cas de surdosage : Cuivre, Zinc par exemple.

Les véhicules, les usines, le (non-)traitement des déchets, en envoient énormément dans l'air, dans l'eau et dans la terre. Nous en ingurgitons tous les jours par la respiration et l'alimentation, le contact d'objets anciens, les amalgames dentaires (ancienne génération, pour le Plomb ou le Mercure). Les fumeurs ont de plus une surexposition forte au Cadmium contenu dans la fumée.

Comme les autres minéraux et oligo-éléments, les métaux lourds interagissent avec le fonctionnement des enzymes et des hormones. Mais ceux-là sont cytotoxiques : ils interfèrent à tous les niveaux de fonctionnement de la cellule en bloquant des récepteurs ioniques, générant des radicaux libre ou s'associant à des enzymes et en les dénaturants. Au niveau de l'intestin, ils favorisent l'**hyperperméabilité intestinale**. Tous les métaux lourds sont des neurotoxiques. Les métaux lourds ne s'évacuent pas et s'accumulent dans l'organisme de toutes les plantes et les animaux pendant toute la durée de leur vie.

Les herbivores stockent les métaux lourds de leurs repas, les carnivores accumulent les métaux lourds de leurs proies etc... Ils se concentrent ainsi tout au long de la chaîne alimentaire et pendant toute la durée de la vie.

En tant que superprédateur doté d'une belle longévité (à l'échelle des animaux), l'Homme "bénéficie" d'une accumulation encore plus forte. Nous ne mangeons pas de carnivores terrestres, mais tous les poissons que nous mangeons sont carnivores (maquereau, sardine, saumon, thon, truite, etc.). Ils présentent l'avantage d'être une excellente source d'Omega 3 et l'inconvénient de concentrer le plus de métaux lourds. Pour les poissons d'élevage, la question se pose de plus en plus de faire évoluer leur alimentation vers un apport protéique principalement végétal pour éviter cette concentration de métaux lourds et réduire l'impact environnemental.

Les perturbateurs endocriniens

Cette dénomination recouvre un ensemble large de molécules (étrangères à notre corps) dont la présence et l'action modifient la communication au sein des cellules ou de l'organisme. Ils impactent le plus souvent l'action d'hormones ou de neuro-transmetteurs. Ils peuvent agir sous différentes formes :

- mimétisme : il agit en substitution, comme si c'était l'hormone elle-même, stimulant un mécanisme qui n'aurait pas dû être sollicité
- liaison-désactivation voire destruction : il se fixe sur une hormone ou un neurotransmetteur et le rend inopérant
- blocage : il inhibe la production d'une hormone ou d'un neurotransmetteur

On trouve des centaines de perturbateurs endocriniens dans notre alimentation, dans les emballages, dans les cosmétiques, dans les produits ménagers dans les traitements agricoles, dans le matériel d'ameublement etc. Dans l'alimentation, certains additifs ont basculé en version nanoparticules, dont on soupçonne qu'ils sont également perturbateurs endocriniens. Ils apparaissent dans nos urines, dans le lait maternel, dans l'eau du robinet retraitée.

Le problème, et c'est le concept même des hormones et autres neurotransmetteurs, c'est qu'il n'y a littéralement pas de dose de non toxicité parce que les hormones sont censées agir dès un niveau très bas, voire difficile à détecter. Donc dès qu'une molécule peut agir par mimétisme, par désactivation ou par blocage, il faudrait l'interdire. Hors le raisonnement est inverse : il faut prouver le risque présenté par une molécule, pour la santé et l'environnement, pour réussir à la faire interdire. Aucun principe de précaution n'existe pour les molécules déjà autorisées. Et la liste des perturbateurs endocriniens avérés est longue ...

Nous sommes donc exposés en permanence à des perturbateurs endocriniens, par le biais de notre alimentation et de notre environnement - et les agriculteurs encore plus que nous. Donc détoxifier est essentiel : sans identifier spécifiquement ces perturbateurs, la détox permet d'accélérer le nettoyage des messagers « usagés » et simili-hormones et d'éviter leur stagnation et le blocage des récepteurs.

Les toxines : vieillissement et stress oxydatif

La principale source de toxines vient de l'oxydation des constituants de l'organisme, principalement les protéines. Hydroxydation, peroxydation, glycoxydation, toutes ces transformations issues du dysfonctionnement d'une des étapes de notre métabolisme génèrent des déchets, c'est-à-dire des protéines désactivées, incapables d'exercer leur fonction : Elles doivent alors être désagrégées pour être évacuées ou et/ou partiellement réutilisées. Plus l'organisme vieillit ou subit le stress oxydatif, plus il génère de déchets.

S'ils ne sont pas correctement identifiés et évacués, ils provoquent ou participent au développement de nombreuses maladies :

- Athérosclérose (LDL)
- Arthrite rhumatoïde (IgG)
- Ischemie - reperfusion cardiaque et cérébrale
- Emphysème pulmonaire, SRAS

- Maladies neurodegeneratives : Alzheimer, Parkinson
- Dystrophie musculaire
- syndrome de Werner
- Cataracte (α -crystallines)
- Cancer
- Etc.

Il faut donc trouver une solution pour les éliminer

L'effet d'une détox

Une détox a pour but de détoxiner ET de détoxifier votre organisme. Quelle est la différence ?

En détoxifiant, on évacue les produits toxiques que votre organisme a importé de l'extérieur (peau, poumons, alimentation). On va nettoyer, un peu comme une douche intérieure.

En détoxinant, on va aider vos cellules et vos organes à évacuer les déchets qu'ils ont produit et qui sont restés stockés là du fait de défaillance dans le processus de dégradation-élimination à l'échelle macro ou micro. On va excréter, restimuler, rénover le système.

Pour tout vous dire, il est difficile de faire l'un sans l'autre, c'est pour ça qu'on vous parle souvent de "détox" sans préciser les choses. Cependant certaines démarches sont plus efficaces sur un axe que sur l'autre, il est bon de savoir lequel vous avez besoin de travailler en priorité.

L'eau comme détox

Une bonne eau minérale alcaline ou l'eau de robinet filtrée (cf plus haut) sont déjà de très bonnes bases pour nettoyer. Comme dirait Contrex : « buvez éliminez », ce qui signifie simplement « buvez, pissiez »... en plus poli ! Seule l'eau a cette propriété puissante de collecter les déchets et de les entraîner vers la sortie via les émonctoires : Elle sort sous forme de sueur (usage de sauna : hammam notamment), d'urine, d'excréments, de respiration (rejet d'eau, de CO₂ et de toxiques volatils par les poumons). Tous ces circuits permettent d'éliminer nos déchets et les toxiques extérieurs.

Les eaux minérales carbonatées (type San Pellegrino, Badoit, Perrier...) sont particulièrement efficaces dans leur action de détox intestinale.

Vous pouvez aussi choisir d'utiliser une eau qui est activement détoxifiante par le biais de sa filtration.

les légumes verts et les micro-algues

La verdure, c'est vraiment la détox de première intention.

La combinaison de la chlorophylle et de la cellulose est un des meilleurs outils qui soit pour détoxifier /détoxiner : La chlorophylle nettoie et la paroi cellulosique fixe les déchets. Alors mangez des feuilles vertes, c'est très efficace pour détoxifier ! Il existe encore plus efficace que les légumes feuilles, du fait de la concentration et la bio-disponibilité de la chlorophylle, ainsi que la structure de leur paroi : les micro-algues :

La chlorelle est une des solutions détox les plus efficaces. Elle a la capacité de capter les métaux lourds ainsi que la majorité des biocides (herbicides, pesticides). Comme toutes les micro-algues, de nombreux paramètres impactent la conservation de ses propriétés :

- le lieu et le mode de culture (la qualité de l'eau notamment), de collecte et de séchage. Privilégiez toujours l'origine des produits France ou au pire Europe. Pour votre santé, évitez les produits étiquetés "origine UE/non UE", et surtout vérifiez l'origine de l'algue elle-même et pas seulement le lieu de conditionnement.
- le séchage doux (à moins de 42° c) permet de garantir l'activité des produits.
- la présentation produit et la quantité absorbée par jour sont importantes : si on vous propose une cure à 2 gélules de poudres de 1g par jour tout compris (et de qualité incertaine), l'effet sera négligeable.

Une cure de chlorelle de 3 semaines - 1 mois, 2 à 5g par jour, vous apportera un bénéfice notable en cas de difficultés digestives ou aux changements de saison.

Pour rester dans le vert : en période détox, enrichissez vos plats de coriandre (feuilles fraîches), également très captatrice de métaux lourds, ainsi qu'en ail des ours pour ses propriétés drainantes.

L'aromathérapie en complément

Les huiles essentielles proposent de vraies solutions naturelles de détox qui stimulent le fonctionnement de tous les émonctoires. Les mélanges détox classiques proposés combinent plusieurs de ces huiles :

- Citron (zeste)
- Gingembre
- Menthe poivrée
- Romarin de Verbenone
- Genévrier

Une cure détox peut se faire sur 3 à 4 semaines, avec 2 gouttes du mélange 2 à 3 fois par semaine sur un comprimé neutre ou dans une cuiller d'huile d'Olive.

Le citron, le romarin et le gingembre nettoient, stimulent et détoxifie le foie, la menthe améliore la digestion, la coriandre et le genévrier détoxinent par drainage.

Attention dans vos choix d'huiles essentielles : la provenance, le niveau de pureté, la mention « complète » ou « entière » sont importantes car elles garantissent une qualité élevée et la maximisation des propriétés de l'huile. Le label Bio est un bon signe de qualité, mais ça n'est pas le seul : des distilleries artisanales peuvent fournir de la très bonne qualité sans avoir les moyens de s'offrir le label Bio.

Les cocktails de plantes et thérapies naturelles

De nombreuses plantes et leurs extraits ont des vertues détox, y compris des plantes du quotidien : tisanes et infusions sont vos alliés - ou tout simplement une bonne salade (sans assaisonnement) ou une bonne soupe de légumes verts : rappelez-vous, la combinaison de la chlorophylle et de la cellulose contenue dans les légumes feuilles et les algues est un très bon détox « de base ».

Quelques aliments détox, à manger ou infuser :

- La chicorée : l'inuline contenue dans celle-ci est un puissant nettoyant hépatique
- Le pissenlit : feuilles, tiges, racines, fleurs, tout est bon ! Il a une très bonne action dépurative, stimule le foie et la bile
- Le radis noir : très bon draineur du foie et de la bile, lui aussi, il détoxine et stimule l'élimination des déchets
- L'ortie : mais oui, une bonne soupe d'ortie est stimulante et très efficace en détox !

- L'artichaut : très bon alcalinisant, il rétablit le pH de l'organisme en douceur
- La sève et l'écorce de bouleau : effet drainant et désengorgeant hépatique
- Le fucus : trésor de la mer, cette algue élimine les toxiques et apporte de l'iode, favorisant la communication cellulaire.
- Le thé vert : riche en anti-oxydants, il va vous aider à détoxifier votre organisme

Vous pouvez aussi cibler votre détox en fonction des organes à nettoyer :

Détox intestinale :

Légumes feuilles, pissenlit, rhubarbe, tomates, figes, prunes, pruneaux, son...

Attention cette détox n'est pas recommandée si vous avez les intestins irrités

Détox hépatique :

Artichaut, asperge, carotte, céleri, ...tous les fruits rouges, tous les agrumes

Détox rénale :

Fruits rosacée, bouillon de poireau, bouillon d'oignon, chou cru, pissenlit, reine des prés...

Naturopathie, phytothérapie, herbothérapie

Vous pouvez bien sûr vous faire vos propres mix de tisanes. Vous pouvez tout à fait vous aventurer seul sur ces terrains en « DIY » (do it yourself), il y a pleins de petits livres, de blogs, de sites internet pour vous donner des milliards de conseils.

Il est tout de même essentiel d'avoir fait un bilan de votre état et vos besoins, un « diagnostic » avant de vous lancer. Or ces « médecines douces » ne sont pas ou peu balisées, et on trouve vraiment à boire et à manger dans les pratiques et les praticiens.

Mon contact sur Nantes et à proximité, mais qui fonctionnent également à distance ou peuvent vous conseiller dans leur réseau : [TerraHerba](#), Emmanuelle Guillebaudeau est herboristes thérapeutes de l'école canadienne (ou le diplôme d'herboriste est reconnu). Son approche est remarquable de zénitude, elle vous emmène sur le terrain du soin et du bien être, mêle méditation et plantes... Elle propose des séances

individuelles, des ateliers et des formations à l'herboristerie « familiale » et à l'identification des plantes sauvages

Détox en profondeur

Il est recommandé de pratiquer une détox par les plantes à intervalle régulier, par exemple 3 semaines tous les 3 mois. Une détox en profondeur une fois par an ou tous les 2 ans est un vrai plus pour régénérer l'organisme et faire un « RESET » total des toxines et toxiques de l'organisme. Cette détox en profondeur doit absolument être accompagnée.

Le jeûne

C'est le système de détox le plus ancien qui existe, toutes les religions (Carême, Ramadan etc...) et médecines ancestrales (Ayurveda, médecine chinoise...) le recommandent. Celui-ci permet à l'organisme de se nettoyer par lui-même, et c'est miraculeux ce que la nature est bien faite !

En plus de détoxifier, le jeûne a d'autres avantages :

- désincruster l'excès de graisse
- abaisser la glycémie et le cholestérol
- améliorer la concentration
- ralentir le vieillissement
- augmenter l'énergie
- agir contre l'inflammation

Vous pouvez tester des micro-jeûnes de 16 à 24h, du déjeuner au déjeuner ou du dîner au déjeuner, afin de laisser à votre système digestif le temps de se vider et de se reposer. Vous pouvez également jeûner 48h d'affilé par semaine sans risque pour votre organisme. En effet, la phase de digestion peut mobiliser jusqu'à 30% de l'énergie de l'organisme, donc plus nous mangeons (en terme de fréquence et de quantité), plus l'organisme est sollicité. C'est bien connu, les repas trop copieux génèrent une somnolence et une baisse d'énergie, et même les animaux font des siestes : celle après un repas porte même un nom spécial : la sieste postprandiale. Il est très bénéfique d'y céder, car cela évite à votre organisme de devoir faire 2 choses à la fois, et vous serez plus disponible pour travailler ensuite !

Pour les jeûnes plus longs type « reset » :

J'ai personnellement testé la démarche « Jeûner à la maison », suivant le protocole de Justine Lamboley, et c'est étonnant :

- Vous expérimentez une quasi absence de sensation de faim (sauf au début), un gain en efficacité, en capacité de concentration, en disponibilité psychologique... et toujours en buvant beaucoup pour éliminer.
- Vous arrivez à une sensation de bien-être et de lucidité surprenante liée à la cétogénèse et à une production accrue de sérotonine.

Associé à une démarche de présence à soi et à son corps, votre organisme et votre esprit en sortiront littéralement régénérés. De nombreuses solutions de « pleine conscience » existent et méritent d'être découvertes. Selon votre disponibilité quotidienne, votre envie, votre proximité, explorez et trouvez ce qui vous convient : Emotionnal Freedom technique ([EFT](#)), méditation pleine conscience, [méthode Vittoz](#), yoga, pilate etc.

Attention :

- évitez les jeûnes complets (càd sans d'eau, dit jeûne hydrique), ils sont dangereux pour la santé, pour toutes les raisons liées au besoin en eau de l'organisme
- Tout jeûne de plus de 48h nécessite une bonne préparation et un accompagnement, a minima documentez-vous sur le sujet !

La détox ayurvédique

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle indienne : ils avaient déjà compris il y a des millénaires qu'on ne peut pas soigner tout le monde de la même façon. Pour eux, chaque Homme possède une constitution et un équilibre interne propre. Le déséquilibre induit la maladie, le soin cherche à rétablir l'équilibre. C'est la seule médecine traditionnelle reconnue à ce jour (avec des niveaux de compétences établis) par l'OMS.

Il existe beaucoup de documentation pour vulgariser la détox ayurvédique (et qui le font très bien pour certains !). Attention, comme il n'y a pas de reconnaissance de diplôme en France, vous trouverez de vrais charlatans dans ce métier, avec des jolis certificats en papiers

achetés 130 € sur internet. Donc méfiance, prenez vraiment des recommandations.

Pour ma part, j'ai beaucoup échangé avec Stéphane Le Colas, thérapeute Ayurveda et Maître Yogi. Sa formation est reconnue en Inde, faute de reconnaissance Française. C'est aussi un des rares praticiens Français en médecine douce à intervenir en hôpital, à avoir été formé par un Maître reconnu à l'International, et à avoir écrit un livre d'enseignement complet de l'Ayurveda. Bref, adressez-vous à un Maître recommandé.

« Naturaliser »

Naturaliser, c'est remettre de la nature dans votre assiette ! Reprendre en compte le rythme des saisons, et les sources naturelles d'aliment dans votre comportement consommateur. Cela permet de réintégrer vitamines, minéraux, acides aminés et acides gras essentiels dans votre alimentation. Ça permet d'échapper à la malédiction inflammatoire et oxydante qui nous touche.

En quoi manger « bio », local et de saison aidera-t-il votre santé ?

Les vitamines et les minéraux sont censés être présents de façon suffisante et équilibrée dans une alimentation saine.

Or de nombreux facteurs de production moderne ont altéré la qualité de nos aliments : la culture et l'élevage à l'accélération pour produire toujours plus de calories plus vite, l'épuisement des sols, la sélection variétale (sur la productivité et l'aspect), la production hors saison, les récoltes trop précoces (pour les fruits notamment), les traitements ... Tous ces éléments ont eu des impacts négatifs :

- nos aliments ont perdu entre 20 et 90% de leurs minéraux en 60 ans, voire plus pour les vitamines. Or sans ces éléments en bonne quantité dans notre alimentation, les cellules dysfonctionnent, nous nous « intoxiquons », l'oxydation et l'inflammation s'installent.
- ces produits de la terre sont remplis de biocides (herbicides et pesticides), et pas seulement en surface : de nombreux agents systémiques sont utilisés, et ce n'est pas parce que les résidus sont en deçà des seuils de toxicité officiels que c'est bon pour notre santé. Ces seuils ne prennent pas en compte les effets cocktails ni

les effets d'accumulation. De nombreux produits sont des perturbateurs endocriniens qui génèrent dysfonctionnements et inflammation.

Comment éviter ces deux écueils dans votre alimentation quotidienne ? Grâce à des produits issus de l'agriculture du vivant.

l'agriculture de conservation des sols :

- en végétal : elle limite l'usage de traitements, pratique le non-labour et maintient un couvert végétal 365j/an - ce qui n'est pas toujours le cas du Bio malheureusement. Encore mieux : elle élargit les préceptes de la permaculture pour les appliquer à grande échelle. Encore mieux, en biodynamie, l'énergétique et le rythme des saisons sont pris en compte - et ce n'est pas du vaudou !
- en élevage : un animal qui n'a pas des conditions de vie plein air et au plus proche de ses besoins est un animal profondément malade : c'est le cas des animaux en élevage intensif et/ou hors sol. Ses produits auront des effets négatifs sur votre santé. A l'inverse, de bonnes pratiques produiront des produits de qualité. Une production Française et labellisée sera garante de la santé de l'animal, donc de la vôtre. Cherchez les labels ! Plein air ou plein herbe, Bio et/ou Bleu-Blanc-Cœur et/ou Label Rouge sont de bons signes de qualité. Que ce soit pour la production de lait ou de viande, les animaux seront plus sains, ils n'auront pas eux-mêmes un terrain alimentaire inflammatoire qui se transmet. Ils fourniront ainsi les acides gras, les acides aminés essentiels ainsi que les vitamines (notamment du groupe B) et les minéraux en bonnes quantités.

Avec de bonnes pratiques, on maintient un sol vivant : la faune et la flore du sol (microscopique et macroscopique) participe à l'aération, la fixation et à la mise à disposition des éléments indispensables à la vie : les minéraux sont mieux fixés par les plantes, le sol stocke mieux l'eau, le carbone et l'azote, les plantes sont plus saines et nécessitent moins de traitements, elles produisent les « bons » acides gras et les acides aminés nécessaires. Et les animaux qui les mangent nous transmettent ces bons nutriments.

- **l'agriculture de saison** : exit les tomates et concombres en hiver ! On s'adapte à dame nature, pour le goût et pour la santé. Seule une agriculture de saison au rythme du soleil peut permettre aux plantes de synthétiser correctement les vitamines indispensables à notre santé. Les fruits et légumes de saison vous surprendront par leur richesse et leur diversité tout au long de l'année.

Donc le précepte simplifié « Consommer “bio”, local et de saison » représente un ancrage pour garantir un minimum de micro-nutriments dans votre assiette.

Pourquoi local ? Parce que vous pouvez vérifier la réalité des allégations des producteurs, contrairement aux importations. La France impose à ses agriculteurs des contraintes plus fortes que la majorité des pays limitrophes. Ainsi nous importons des produits végétaux bourrés de pesticides interdits ici, ou de la viande boostée aux hormones de croissances et traitée aux antibiotiques. Quant au Bio, dans de nombreux pays de l'Amérique du Sud, l'Afrique, l'Asie des problèmes de corruption font que le label Bio n'est pas assez sécurisé. Même en Europe, il y a des disparités : le label bio Européen avait un cahier des charges moins contraignant que le label AB, mais celui-ci a nivelé les contraintes vers le bas : désormais les fermes peuvent avoir en parallèle les mêmes cultures et élevages en Bio et en Non Bio - il est alors aisé de tricher, ou de contaminer accidentellement... En réaction, des « sur-labels » sont apparus en France tels que Nature et Progrès et Bio Cohérence. Encore plus strictes sont les labels de Biodynamie, Déméter et Biodyn, ou les labels Bio Equitable (contraintes sociales ajoutées) et Bio Solidaire.

Enfin, l'import impose une contrainte non négligeable : la conservation des produits pendant le transport, et leur survie aux manipulations et aux multiples intermédiaires. Pour ce faire, la viande est surgelée, les fruits et légumes sont cueillis avant d'être mûrs. Or la fixation des minéraux et la synthèse des vitamines (et des saveurs) se fait de façon exponentielle à l'approche de la maturité. Donc plus on cueille tôt, plus les produits passent de temps dans les transports, moins ils sont bons nutritionnellement et gustativement.

Oubliez les produits industriels

Nous avons déjà abordé la notion de calories vides et de faim silencieuse. Les produits ultra-transformés agissent sur 3 axes : la glycation, l'oxydation, l'inflammation.

Pour sauvegarder votre santé choisissez de :

- Revenir à des produits le plus naturels et simple possible dans leur composition (si possible uniquement des matières premières)
- Cuisiner maison, en cuisson douce pour préserver au maximum les micro-nutriments

Rééquilibrer

La notion de rééquilibrage alimentaire est simple : il s'agit de modifier sa ration alimentaire en agissant sur la qualité et la quantité.

- Modifier les proportions des aliments pour optimiser la couverture des besoins essentiels (en acides gras, en acides aminés, en vitamines et minéraux)
- Restreindre la ration calorique : réduire de 20 à 30% la quantité de calories ingérées - Contrairement à ce qu'on pourrait penser, cette recommandation n'est pas réservée aux personnes en surpoids

Modifier les proportions des aliments

Rappelons qu'un déséquilibre dans les apports essentiels engendre du stockage, des toxines, des radicaux libres, de l'inflammation (principalement), qui peuvent s'exprimer dans toutes les maladies chroniques (MICI, Alzheimer, autisme, dépression, diabète, polyarthrite rhumatoïde, bronchites inflammatoires, maladies cardio-vasculaires...)

Les recommandations du PNNS sont, pour de nombreux points, dépassées. Les nutritionnistes de Harvard - université internationalement reconnue sur le sujet - ont concocté une table de recommandation à mon sens simple et facile à appliquer concrètement :

Les 10 conseils de nutrition de l'Ecole de Santé Publique de Harvard

1. N'éliminez pas les glucides, choisissez les BONS glucides: les céréales complètes sont votre meilleur allié
2. Faites attention à vos sources de protéines : le poisson, le poulet, les noix, les légumineuses sont les meilleurs choix

3. Ne supprimez pas les lipides, choisissez des aliments avec des lipides sains : limitez les aliments riches en graisses saturées, évitez les aliments avec des acides gras trans. Les huiles végétales, les noix et le poisson représentent les meilleures sources.
4. Choisissez une alimentation riche en fibres : beaucoup de céréales complètes, de légumes et en fruits.
5. Mangez encore plus de légumes, de fruits : recherchez la variété et la couleur : du vert sombre, au jaune, à l'orange et au rouge
6. Le Calcium est essentiel, mais le lait n'est ni la seule source, ni même la meilleure
7. L'eau est la meilleure source d'hydratation pour apaiser votre soif : supprimez les boissons sucrées, limitez le lait et les jus de fruits.
8. Réduire les apports en sel améliore la santé de chacun. Choisissez le plus possible des aliments frais et simples plutôt que des aliments transformés.
9. L'alcool est globalement déconseillé, mais consommé de façon occasionnelle et modérée, il peut avoir des bénéfices santé [NdLR : c'est le French Paradox] - mais pas pour tout le monde. Évaluez bien les avantages et les risques.
10. Un complément multivitaminé [NdLR : naturel] quotidien vous apporte une vraie assurance nutrition.

L'ASSIETTE SANTÉ

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras trans.



Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Le seul point que j'ai modifié sur le tableau original du fait de l'étude du [Lancet](#) est l'ajout d'un apport significatif en matière grasse saine (riche en omega 3) de l'ordre de 8% de la part calorique. Attention, ce n'est pas 8% des apports, et ça ne vient pas en plus ! L'équivalent d'1 cuillère à soupe de bonne huile par repas (assaisonnement) suffit à équilibrer.

Point important pour les français : réduisez la viande rouge ! Trop de viande acidifie l'organisme et augmente les risques de cancer.

Le rééquilibrage alimentaire est donc votre allié santé.

La restriction calorique

Pourquoi envisager une restriction calorique si vous n'êtes pas en surpoids ?

Parce qu'il est prouvé sur les hommes et de nombreuses espèces animales que la baisse d'apport ralentit le vieillissement et améliore la santé au quotidien et dans le temps. Une ration inférieure, c'est :

Moins de travail de l'organisme pour la traiter,

donc moins d'activité métabolique,
donc moins de radicaux libres,
donc moins d'oxydation.

Et votre organisme va s'adapter, c'est-à-dire que votre métabolisme de base (vos besoins en fonctionnement) va diminuer. Je vous recommande vivement la lecture de ces 2 livres sur le sujet (l'un ou l'autre, ils se répondent) :

- “Vivre Mince, Mieux, Plus longtemps” du fondateur de Beautysané (spécialiste du rééquilibrage alimentaire et de la méthode No-yoyo), Sylvain Bonnet (associé au professeur Dall'ava Santucci) ou
- “La méthode 10/10 : Perdez 10 kg, Vivez 10 ans de plus” du fondateur de Psy'Action, Emeric Lebreton

L'idéal est bien sûr d'adjoindre une activité physique régulière : son intérêt va bien au-delà de la dépense énergétique. Elle est garante d'un bon transit, d'une bonne élimination, d'un bon fonctionnement des neurotransmetteurs.

En cas de surpoids

La première chose c'est de déculpabiliser - le surpoids n'est souvent en grande partie pas de votre responsabilité : plus la science avance plus elle découvre les facteurs complexes qui interviennent dans les problèmes de poids

- La génétique (la transmission des gènes) et l'épi-génétique (la modification par l'environnement de l'expression des gènes, héréditaire aussi)
- le stress et la gestion du stress
- les carences ou surconsommations alimentaires en début de vie,
- La qualité de l'alimentation en lien avec les facteurs socio-culturels souvent (les fameuses calories vides ne sont pas chères !)
- l'alimentation paternelle pré-conception,
- l'exercice etc...

De nombreuses démarches de perte de poids en hypocalorique et/ou hyperprotéiné peuvent vous convenir, que ce soit Dukan, Weight Watchers, Beautysané, etc... attention, allez sur les sentiers bien balisés, validés scientifiquement, accompagnés.

Soyons clair, **n'importe quel “régime” peut vous faire perdre du poids**, mono-aliments, soupe, cru, etc... n'importe qui peut vous inventer un

nouveau régime demain, vous perdrez du poids...que vous reprendrez aussitôt Pire, vous aurez probablement fatigué votre organisme en le carençant.

En cas de surpoids fort ou d'obésité (IMC > 27), votre organisme souffre tous les jours, et cela fragilise votre santé. Il est quasiment impossible dans votre situation d'arriver à perdre du poids seul et/ou sans risque majeur pour votre santé physique et mentale. Le stockage de graisses excessif qu'a effectué votre organisme l'a impacté de multiples façon : modification du microbiote intestinal, modification de la cinétique de descente du bol alimentaire, déformation de la peau et des organes, stockage de métaux lourds, modification métaboliques et stockage de toxines.

En cas de perte de poids, le relargage du contenu des adipocytes à lui tout seul peut générer des perturbations majeures au niveau cardio-vasculaire et dans tous les émonctoires. Il doit notamment s'accompagner d'une détoxification.

Avant de s'attaquer à l'alimentation, vous avez besoin d'un diagnostic poussé de constitution (pourquoi l'obésité et quelle obésité), d'environnement, et d'un accompagnement psychologique et médical. En effet, la psychologie est vitale, pour lutter contre la dissociation mentale, l'échec appris, la dépression, l'alcoolisme etc. Des structures comme Psy'Action, des naturopathes, des hypnothérapeutes, sophrologues etc... peuvent accompagner de façon approfondie et complémentaires à la nutrition et la diététique.

Complémenter

Rappelons-le, aucune complémentation, quelle qu'elle soit, ne peut être efficace si l'alimentation et l'hygiène de vie qui vont avec ne sont pas bonnes.

Pour être crue, les compléments alimentaires, c'est comme les inclusions dans un gâteau : ça peut rendre un bon gâteau délicieux, mais si la base du gâteau est ignoble, il restera immangeable même avec les meilleures inclusions du monde.

Pourquoi avons-nous besoin d'être complémentés, même si notre alimentation est équilibrée ?

Côté macronutriments :

- Notre apport et notre équilibre en acides aminés (essentiel) n'est pas toujours respecté : en particulier pour ceux qui souhaitent pour des raisons de santé et d'environnement éliminer la viande rouge et/ou les produits laitiers. L'apport protéique peut alors vite se transformer en casse-tête.
- Il est très difficile, dans notre mode de vie actuel, de réussir à combler nos besoins en acides gras essentiels, en particulier les Omega 3, en quantité et en qualité suffisantes.

Côté micro-nutriments : la chute des vitamines et minéraux

Nous avons abordé cette chute rapidement dans le retour au naturel de l'assiette. Des études ont parlé d'une division par 20 voire 50 des vitamines et minéraux contenus en particulier dans les fruits et légumes, par rapport à 1970. Si cette affirmation est largement exagérée, l'affirmation inverse est également fautive. Un ensemble de facteurs a fortement entamé la capacité de fixation des minéraux et de création de vitamines des végétaux :

- la sélection variétale visant la performance alimentaire et la rapidité de développement des végétaux et céréales (production des macro-nutriments)
- l'appauvrissement parallèle du nombre de variétés disponibles (en France la commercialisation de semences paysannes était interdite jusqu'à fin 2018)
- le raccourcissement et l'accélération des cycles de production
- l'augmentation de la proportion d'eau donc la baisse du taux de matière sèche dans les produits
- les mono-cultures boostés aux engrais chimiques
- la stérilisation et l'épuisement de la terre
- la production sous serre / hors saison
- l'importance de l'esthétique et de la standardisation au détriment du goût et du contenu nutritionnel
- le raffinage et la transformation industrielle à outrance (calories vides)
- la cueillette précoce avant maturité
- le stockage (réfrigéré), le transport, l'augmentation du temps entre la cueillette et la consommation

Les réductions des micronutriments au stade de production (hors transport, conservation etc.) sont estimées entre -20 et -70% selon les minéraux ou vitamines étudiés, les produits concernés et les variétés.

Ces pertes culminent à 100% lors du raffinage et de la transformation industrielle (plats préparés, pâtisserie industrielle etc...), ou lors de transports longs.

Utiliser les super-aliments

Vous le savez, les fruits et légumes sont indispensables et nous devrions carburer à 10 portions jour. Malheureusement on n'y arrive pas toujours, ou la performance nutritionnelle n'est plus au rendez-vous.

La solution de facilité serait de prendre des comprimés multi-vitamines & minéraux vendues en pharmacie. Mauvais choix !

Les vitamines de synthèse ne sont pas aussi efficaces, sont excitantes, mal dosées mal assimilées et présentent des risques pour la santé. C'est souvent la combinaison avec de la matière organique qui fait la bonne assimilation de celles-ci. Même chose pour les minéraux sous forme de comprimés ou dilués : Leur assimilation est loin d'être garantie, ils peuvent même avoir une action oxydante s'ils sont apportés de façon anarchique. Les mots-clés sont BIODISPONIBILITE et SYNERGIE. Par exemple, le calcium ne peut être bien assimilé que s'il est associé à la vitamine D. Ou encore, le niveau d'assimilation du fer varie notablement selon sa provenance : le fer héminique, lié à la protéine Hème, est le plus assimilable. On le trouve principalement dans la viande rouge, mais aussi dans certains végétaux.

Il existe des aliments qui sont si puissants et si complets en termes de macro- et micronutriments qu'ils sont identifiés comme « superaliments » par l'OMS. Dans ces superaliments, on retrouve 3 catégories :

- les super-fruits : les baies de goji, l'açaï, l'acérola, le camu-camu, la grenade ... leur richesse en vitamines hydrosolubles, en minéraux, en anti-oxydants et en fibres en font des alliés de poids dans notre alimentation, même à faible quantité
- les graines : cacao, guarana, chia, riz brun ou blé germés... Ils sont extrêmement riche en fibre, en vitamines liposolubles, en précurseurs de neurotransmetteurs, et donnent un coup de boost en terme de santé

- les micro-organismes : les levures, les micro-algues (klamath, spiruline, chlorelle). Riches en acides aminés au point de supplanter toutes les sources de protéines animales, ces micro-organismes comportent également beaucoup de minéraux et de vitamines, notamment celles du groupe B qu'on ne trouve quasiment que dans les produits animaux. Or en France, selon l'étude INCA3, 20 à 40% des adolescents sont carencés en vitamines B. Un point fort supplémentaire des apports par les micro-organismes, c'est leur biodisponibilité très forte.

La chlorelle a déjà été abordée plus haut, je souhaiterais particulièrement m'attarder sur la spiruline, petit miracle écologique et nutritionnel.

Focus Spiruline

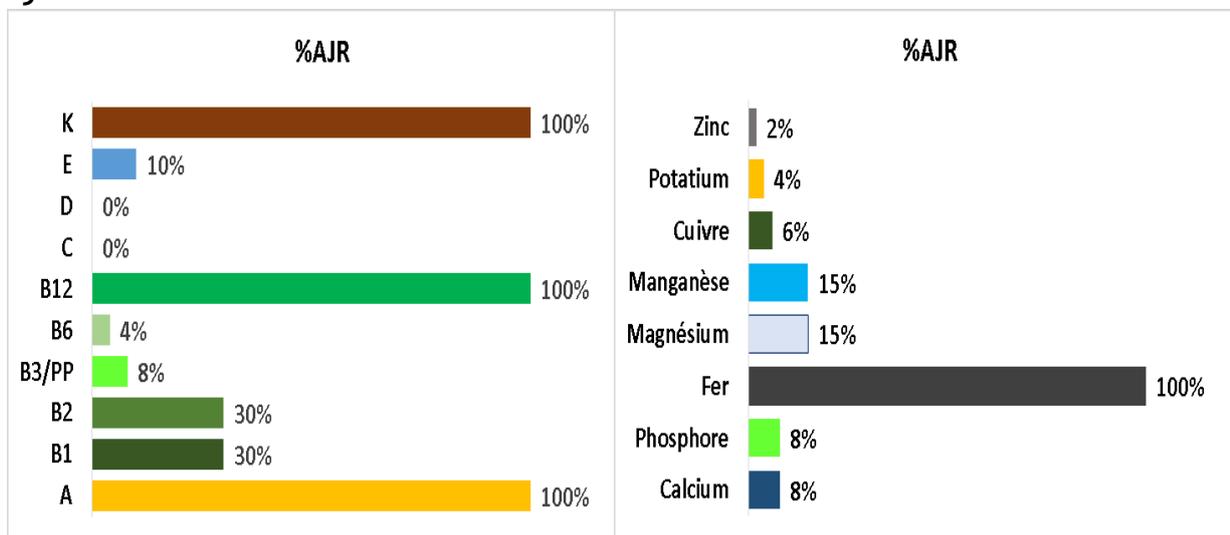
Selon l'OMS, la spiruline représente « le meilleur aliment pour l'humanité au XXI^e siècle » ; selon l'UNESCO, c'est « l'aliment le plus complet de demain ». La spiruline est utilisée comme aliment thérapeutique en Russie (pour contrer les effets d'irradiations Tchernobyl notamment) et comme aliment de 1^e intention dans la lutte contre la sous-nutrition et la malnutrition en Afrique.

Dans son livre « Spiruline, l'algue bleue de Santé et de prévention », le Docteur Vidalo rappelle que cette cyanobactérie est à l'origine de la vie sur terre, et qu'elle contient tous les éléments nécessaires pour se régénérer. L'effet « miracle » de cette algue fonctionne grâce à la synergie entre les différents apports : elle améliore fortement notre capacité d'assimilation des micronutriments qui la composent.

Qualités nutritionnelles de la spiruline

Composition en principaux micronutriments

Pour 10g de spiruline sèche (données moyennes), en % des apports journaliers recommandés



Autre atout, elle comporte une concentration unique d'acides aminés : ils composent 65% de sa matière sèche pour les bons produits. Même leur répartition est optimale dans cette algue : tous les Acides Aminés Essentiels y sont représentés. Et toutes ces protéines sont 100% assimilables.

Qu'est ce qui manque à la spiruline pour être « parfaite » ? Principalement, la Vitamines C et la vitamine D.

Enfin elle contient de nombreux pigments aux vertus anti-oxydantes : phycocyanine, chlorophylle, β -carotène. Attention cependant, le séchage désactive une bonne partie des propriétés de ces pigments.

Prendre la bonne spiruline

La qualité de la spiruline dépend de beaucoup de facteurs :

- en production :
 - la qualité de l'eau (c'est une micro-algue...)
 - le niveau de protection de la production : les bassins à ciel ouvert représentent l'essentiel de la production, Or ils subissent souillures (dejections animales, feuilles portées par le vent... voire animaux morts) et aléas climatiques

- la constance (ou pas) des paramètres de production (pH, apports d'oligo-éléments...)
- en récolte :
 - le mode de collecte
- en transformation :
 - le mode de séchage (température notamment)
 - le conditionnement

Plus des 2/3 de la production de spiruline provient d'Asie, 1/5 d'Amérique du Sud. La majorité de ces exploitations fonctionnent à ciel ouvert, avec de l'eau non filtrée et de qualité non contrôlée, sur des grandes surfaces présentant des risques de contamination élevé et une qualité irrégulière. Egalement le séchage est souvent fait à haute température pour accélérer le processus, dénaturant les protéines et détruisant les propriétés des vitamines et pigments.

Pour vous assurer de la qualité de votre spiruline, vérifiez qu'elle est Française (cahier des charges très strict de l'association des spiruliniers de France) ou au moins Européenne. Attention aux emballages qui « cocoricotent » sur du « conditionné en France » ! Attention en particulier dans le Bio, 99% de la spiruline Bio est importée d'Asie ou d'Amérique du Sud. Il n'y a aujourd'hui (2019) qu'une seule exploitation avec le label Bio en France. A choisir, mieux vaut donc choisir Français plutôt que Bio !

Autre point, la quantité : comme pour la Chlorelle, en dessous de 3g par jour, l'apport est insuffisant pour avoir un réel effet santé. Evitez donc les gélules de poudre, c'est bien souvent du vent de mauvaise qualité vendu hors de prix. Les bonnes spirulines sont vendues en vermicelles ou en comprimés compacts. Dans de très rares conditions vous pouvez trouver de la spiruline fraîche directement chez le producteur (c'est excellent !), mais méfiez-vous des suspensions liquides ou gels de spiruline : c'est souvent de la spiruline séchée et réhydratée, donc peu d'intérêt.

Propriétés

La spiruline contient une molécule très proche de la molécule hème dans l'hémoglobine, et du fer fortement assimilable. Elle va :

- régénérer votre corps et vos cellules en profondeur

- stimuler vos défenses immunitaires et participer à la prévention des maladies saisonnières
- lutter contre les effets du vieillissement
- réduire les inflammations et les douleurs articulaires
- atténuer l'effet des dérèglements hormonaux (et des perturbateurs endocriniens), notamment les menstruations et les syndromes pré et post ménopause.

Prendre des anti-oxydants

Les fruits et légumes apportent des fibres, mais aussi des anti-oxydants, les bioflavonoïdes. Nous avons vu que les vitamines et les minéraux ont fortement baissé dans la composition des fruits et légumes ces dernières années : ceci est vrai aussi pour les anti-oxydants. La recommandation recommandée par le PNSS est de 5 fruits et légumes par jour, qu'elle devrait être de 10. A l'opposé, La réalité de la consommation est plus proche de 3,5, sachant que les compotes et les jus (zéro apport) sont comptabilisés dans cet apport mais n'ont aucun intérêt.

Comme expliqué précédemment, les anti-oxydants sont des actifs qui permettent de lutter contre le stress oxydatif et les radicaux libres. Sans eux, les fonctions cellulaires dégénèrent, les maladies inflammatoires s'installent, les cellules vieillissent prématurément, les toxines et toxiques s'accumulent dans l'organisme.

Comme vu précédemment, les antioxydants nous viennent par 2 sources : fabrication interne et alimentation. Nous subissons des attaques massives d'agents oxydants lors d'invasions microbiennes ou de coup de stress, par exemple. Notre corps n'a pas dans ces occasions la capacité à compenser en augmentant la production d'antioxydants. Egalement notre capacité de production baisse en vieillissant. L'alimentation devient alors la solution d'équilibre.

Avoir recours à des compléments alimentaires antioxydants permet de sécuriser un bon apport ORAC.

Sensibilité et conservation des anti-oxydants

Comme mentionné, Les anti-oxydants sont particulièrement sensibles à la chaleur et à l'oxydation. Une simple exposition à l'air et/ou à la lumière les détruits. Toute méthode de séchage trop violente, c'est à dire supérieure à ce qu'ils pourraient subir à l'état naturel (>42 °c) peut détruire jusqu'à 90% de leur activité. Il est donc essentiel de bien

regarder leur provenance, leur méthode de production quand vous pouvez avoir l'information, et leurs conditions de conservation avant d'arriver chez vous.

Les produits miracles

La Phycocyanine, extrait de spiruline, fait partie des 6 antioxydants les plus puissants. Dans cette liste restreinte on trouve :

- la curcumine (additionnée de pipérine pour la stabilité) extraite de curcuma, un des produits phare utilisés en Ayurveda
- le resveratrol : extrait de moût de raisin, cette molécule a fait la fortune de la marque Caudalie dans ses produits anti-âge, et se retrouve dans le vin rouge.
- la génistéine : extrait du soja
- la quercétine : extraite de l'oignon, elle a fait ses preuves dans des cures anti-cancer
- l'indole-3-carbinol : extrait de choux, reconnu eux aussi dans la lutte contre les maladies dégénératives et le cancer

Ces 6 molécules ont été testées en cocktail et ont démontré une action quasi miraculeuse dans la destruction in-vitro de cellules cancéreuses. Vivement le médicament !

Les antioxydants sont donc des molécules extrêmement puissantes, en particulier dans le cas de synergies, et plus les recherches avancent plus cette action se confirme. Quelques axes particuliers :

- protection de l'ADN
- lutte contre les maladies inflammatoires
- action anti-vieillesse
- lutte contre le cancer
- régénérescence cellulaire

La phycocyanine

Pigment-phare de la spiruline, cette protéine fluorescente capte l'énergie lumineuse et protège la cellule de l'action dégradante des UV.

Ses propriétés spécifiques, vérifiées en essai clinique :

- stimule la croissance des cellules
- protège le foie et les reins
- améliore la préparation/la récupération à l'effort
- renforce le système immunitaire

- anti-inflammatoires et anti-allergiques
- favorise la convalescence (maladies, opérations)
- lutte contre le vieillissement

Elle est 20x plus anti-oxydante que la SOD qui est notre actif interne le plus puissant. Bien sûr la phycocyanine, comme la majorité des anti-oxydant, est très fragile : exposée à une chaleur > 40° c ou déshydratée, elle perd ses propriétés. Dans la spiruline séchée, elle est totalement inactivée. C'est pourquoi elle doit être extraite de spiruline fraîche, conditionnée et conservée dans des conditions très spécifiques pour conserver son activité. Si on veut vous vendre de la phycocyanine en poudre, fuyez ! Ce n'est plus qu'un simple colorant. Evitez également les conditionnements en bouteille ou gel pour 15 jours/1 mois : une fois ouverts, ils sont susceptibles de s'oxyder très vite.

Pour vérifier : éclairez votre produit par transparence à la lampe, s'il est actif il renverra une lumière rouge.

Choisir ses Oméga 3

Comme présenté plus haut, les oméga 3 sont des acides gras essentiels dont le rôle principal est de fluidifier la membrane, lutter contre les inflammation et réguler l'humeur.

99% de la population est aujourd'hui carencée en Oméga3 DHA et EPA (source : étude INCA3)

En théorie, nous n'avons besoin que d'un seul des 3 Acides gras Omega 3 : l'Acide α Linoléique (ALA). C'est aussi l'omega3 le plus facile à trouver dans notre alimentation. Grâce à l'action de nos enzymes, nous pouvons transformer l'ALA en EPA (acide éicosapentaénoïque), qui lui-même peut être converti en DHA (acide docosahexaénoïque).

ALA → EPA → DHA

Dans les faits, moins de 1% de l'apport initial en ALA est transformé en DHA au final, et cette capacité de transformation se réduit avec l'âge. Il est donc indispensable de consommer du DHA. Celui-ci se trouve quasiment exclusivement dans l'alimentation dans les poissons à chair grasse (qui sont aussi les plus riche en métaux lourds). Comme nous ne consommons pas assez de poisson, il est presque indispensable de compléter en DHA car :

- le DHA représente 1/3 des lipides constituant le cerveau

- le DHA est un composant essentiel de la rétine

Une complémentation en DHA permet donc :

- de limiter la fatigue visuelle
- de maintenir ou rétablir un bon moral
- de stimuler l'activité du cerveau (utile dans les professions sédentaires et intellectuelles ;-)

Sur quelles sources s'appuyer pour obtenir le DHA ?

Il peut venir de 3 origines :

- l'huile de poissons carnivores. Malheureusement il s'agit souvent d'une huile contaminée aux métaux lourds du fait de leur concentration dans la chaîne alimentaire.
- L'huile de Krill : peu ou pas contaminée, cette huile a le défaut de provenir d'une source animale et non renouvelable et de préempter le garde-manger de toute la vie marine
- L'huile végétale : rare, elle peut être extraite notamment de micro-algues, par exemple Schyzochytrium. Cette proposition permet d'éviter des sources animales et moins renouvelables.

Sécuriser l'apport en vitamine D

La vitamine D est une des rares vitamines qui peut être synthétisée par notre organisme en addition de l'apport alimentaire. Mais si nous pouvons synthétiser la vitamine D grâce à l'exposition au soleil, comment se fait-il que plus de 70% de la population soit carencée ?

Il y a deux explications à cela :

- nos capacités de production de Vitamines D sont compromises par les crèmes solaires, qui en nous protégeant des UV, empêchent aussi la fabrication de vitamine D. Pire : les crèmes de jour et même le maquillage désormais contiennent une protection solaire (SPF10 ou 15) pour protéger la peau du vieillissement prématuré. Résultat, toutes ces crèmes sont des causes indirectes de **dépression et de cancers** (sauf de la peau !) : ces maladies sont deux conséquences identifiées de carences en vitamines D.
- Pour beaucoup nos apports alimentaires sont insuffisants, souvent du fait du mode de conservation des produits qui la détruit.

La vitamine D est indispensable à la fixation du Calcium. La meilleure solution à une bonne complémentation en Vitamine D, au-delà de

l'alimentation (poissons gras notamment), c'est la petite bouteille de Vitamine D3 « ZymaD » vendue trois fois rien en pharmacie, à hauteur de 5 à 10 gouttes par jour (à vous de trouver le bon dosage) d'octobre à mars pour tenir la période de faible luminosité. C'est bon pour toute la famille !

Rebooster la flore intestinale avec probiotiques et prébiotiques

Nous l'avons vu tout au long de ce livre, l'équilibre de notre organisme et le bon fonctionnement intestinal dépend de notre microbiote : moral et santé sont au rdv quand celui-ci va bien. Notre comportement alimentaire peut le détruire ou au contraire le renforcer.

Renforcement des défenses immunitaires, lutte contre la dépression, amélioration du transit, guérison des diarrhées infectieuses, prévention du cancer et des allergies... Notre microbiote est vital.

Les probiotiques ne sont pas une solution miracle pour rééquilibrer notre flore. En première intention, il faut restimuler la flore existante grâce à :

- Maximiser les fruits et légumes, contenant fibres et en amidon résistant, prébiotique
- Réduire la charcuterie et les produits ultra-transformés
- Réduire le sucre

L'intérêt majeur des probiotiques réside en la réintroduction de « bonnes » bactéries après déplétion :

- suite et/ou prévention d'antibiotiques
- suite à diarrhée infectieuse

Elles ont également un effet bénéfique pour :

- soigner l'intolérance au lactose
- réduire les symptômes du côlon irritable
- renforcer les défenses immunitaires et protéger des allergies
- soulager l'anxiété et la dépression
- traiter l'eczéma

Quelles souches prendre ?

- *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*, les bactéries principales du yaourt
- les autres lactobacilles (genre *Lactobacillus*) : *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus* et *Lactobacillus plantarum* participent à l'immunité
- les bifidobactéries (genre *Bifidobacterium*) : *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve* et *Bifidobacterium bifidum* améliorent le transit et l'assimilation et réduisent l'acidité
- certaines levures (*Saccharomyces*) : *Saccharomyces cerevisiae* (la levure de bière) ou *bouardii* (l'ultra-levure). Elles occupent le terrain et nous protègent des levures pathogènes de type *Candida* ou *Clostridium*.

Il est important de les consommer en capsules gastro-résistantes afin qu'elles passent l'estomac dont l'acidité les tuerait. Elles doivent bien sûr être vivantes (en suspension ou lyophilisées) et en quantité suffisante (10^6 minimum). Enfin un mix de souches sécurise la symbiose dès l'installation. Lactibiane (en pharmacie), Solgar ou les produits du laboratoire Lorientais Le Stum (les meilleurs à mon sens car 10 souches) proposent des solutions pertinentes. Globalement, évitez le sourcing sur internet et auprès de laboratoires non européen : comme les micro-algues ou les antioxydants, vous risquez d'avoir de la poudre de provenance douteuse et ayant perdue toute son activité biologique.

Point sur les compléments

Il est évident que vous n'avez pas besoin de compléter en tout, tout le temps. Par exemple :

Après une maladie, une cure d'antioxydants et de probiotiques pourra accélérer votre rétablissement.

Si vous êtes très fatigués, la combinaison omega 3 + anti-oxydants et/ou spiruline représente la panacée pour accélérer le rétablissement pendant et après une maladie, pour lutter contre la dépression et la fatigue.

Ces compléments peuvent être pris en continu pour un bon maintien de forme, c'est le dosage qui va changer en fonction de l'état de santé et de l'exercice physique (hautement recommandé aux sportifs de haut niveau pendant une période intense notamment, en pré-effort et en récupération).

A l'inverse, si vous vous sentez de terrain plutôt inflammatoire ou avec de franches difficultés digestives, mieux vaut prioriser une détox additionnée de pré- et pro-biotiques.

Les vitamines D ne sont souvent pas nécessaires en été : la simple exposition au soleil (sans crème solaire !) 10 à 20 mn par jour suffit à booster leur synthèse.

Vos « ennemis » cachés

Parfois, même en respectant toutes les recommandations ci-dessus, la fatigue et les inflammations subsistent. Il faut alors se pencher sur nos bases alimentaires. Tester des éliminations alimentaires, avant ou pendant la complémentation, peut s'avérer bénéfique.

Nous avons déjà parlé d'éliminer les produits ultra-transformés. A la base de ces produits se retrouvent 2 ingrédients majeurs qui concentrent à eux seuls la majorité des maux : glycation, oxydation, invasion, inflammation, acidification...

Alors que 30 ans de régime nous ont enseigné que l'ennemi, c'est le gras. une étude récente publiée dans le Lancet vient bousculer cette affirmation : Cette étude internationale a livré une conclusion très claire : l'ennemi, c'est le sucre.

Elle établit qu'une alimentation trop riche en glucides (quel que soit l'Index Glycémique) est associée à une augmentation des risques de décès (toutes causes confondues) de 28%. A l'inverse une part élevée des lipides dans la ration (qu'ils soient saturés ou insaturés) était associée à une baisse de mortalité de 23%.

L'ennemi n° 1 : le sucre

Le sucre est par définition déjà un aliment ultra-transformé, et il intervient dans multitudes d'aliments transformés :

- le pain de mie (2^e ingrédient après la farine)
- les plats cuisinés salés
- les biscuits (1^e ou 2^e ingrédient avec la farine)
- le chocolat en poudre (1^e ingrédient, il représente 50% et +, loin devant le cacao relégué entre 10 et 15% souvent)

- les céréales du petit déjeuner (1^e ou 2^e ingrédient, à part dans le muesli, les céréales pour enfants détiennent la palme du sucre),
- la confiture (1^e ingrédient devant les fruits)
- les pâtes à tartiner (le combo diététique : 40% de gras 40% de sucre)...

Quelques raisons pour lesquelles envisager une cure sans sucre semble une bonne idée :

Le sucre est une drogue :

- entre la cocaïne et le sucre, : des souris en sevrage choisissent le sucre...
- chez l'homme, le sevrage au sucre engendre des effets similaires au sevrage tabagique
- le corps n'a pas besoin de sucre ! Il peut se nourrir avec d'autres sources de glucide, ou des lipides.

Le sucre est assimilé immédiatement par l'organisme

Il pénètre directement dans le sang et génère un pic de glycémie qui provoque à son tour un pic d'insuline (produite par le pancréas) pour qu'il soit stocké dans les cellules. Si le sucre reste dans le sang, la glycation attaque les parois des vaisseaux.

Et s'il y en a trop dans les cellules...

...Le sucre est transformé rapidement en gras

Le sucre est combiné sous forme de lipides, les triglycérides.

Ceux-ci sont transportés par le sang pour être stockés :

- dans les cellules adipeuses (hanches, ventre, fesses)
- dans le foie : En cas d'excédent, ils déclenchent une maladie du foie (stéatose hépatique - un foie gras !),
- dans les muscles, qui sont rendus moins efficaces s'ils sont trop gras
- dans le système cardio-vasculaire s'il y en a vraiment trop : il se dépose alors dans les vaisseaux, qu'il encrasse et bouche.

En bref, ce n'est pas le gras que nous ingurgitons qui nous fait grossir en première intention, c'est le sucre. Donc en cas d'apport trop élevé et trop systématique, le sucre est responsable du surpoids et de l'obésité, mais aussi des maladies cardio-vasculaires par encrassement des artères et hypertension.

Le sucre épuise votre foie et votre pancréas

Ces nettoyeurs-régulateurs sont comme une usine. Trop sollicités, ils produisent plus d'enzymes, de régulateurs, gèrent plus de déchets, et s'usent plus vite, stockent des graisses, se dérèglent... donc nécessitent un renouvellement cellulaire conséquent et un nettoyage régulier sous peine de « s'encrasser » ; à long terme s'ils sont trop « maltraité ». Le glucose en excès sollicite trop le pancréas pour l'insuline et génère du stockage dans le foie. Le fructose (qui a un IG bas, de l'ordre de 20) fait peser un stress métabolique sur le foie qui le transforme (en glycogène et/ou de triglycéride) et diminue la sensibilité à l'insuline. Ces sucres peuvent déclencher des maladies de dysfonctionnement :

- dans le pancréas : en particulier le diabète ou le cancer
- pour le foie : stéatose (encrassement par les graisses), fibrose, et/ou cirrhose (tout comme l'alcool).

Vous l'avez compris, le sucre attaque en premier lieu votre foie.

Le sucre nourrit votre cancer.

Bien sûr, tout le monde n'a pas le cancer ! Mais en fait si : car le cancer, c'est tout simplement la reproduction cellulaire qui, pour de multiples raisons, se passe mal, et des cellules mal « codées » se mettent à se multiplier, en se nourrissant quasiment exclusivement de glucose. Quand tout fonctionne bien, ces cellules sont détectées par le système immunitaire qui les excise et les détruit. Mais quand votre corps est fatigué, victime de multiples attaques et du stress oxydatif, les systèmes de détection dysfonctionnent et les cellules cancéreuses prolifèrent. Elles deviennent alors de vraies pompes à sucre au point que c'est un des moyens récents les plus fiables de détection des cellules cancéreuses : Elles ont besoin de 20 fois plus de glucose qu'une cellule saine. Un régime particulier est d'ailleurs de plus en plus utilisé pour contrer le cancer en l'affamant et en l'intoxiquant : le régime cétogène. Celui-ci supprime quasiment totalement les glucides, au profit des corps gras.

Egalement, le sucre provoque l'obésité (cf plus haut) qui augmente fortement les risques de cancers du système digestif (estomac, colon, œsophage), du système d'élimination (rein/prostate) et du système reproducteur (prostate/sein/utérus).

Le sucre rend agressif ou dépressif

Un nombre important d'études sur les enfants ou en milieu carcéral a montré le lien intime entre la violence / l'absence de contrôle des émotions et les apports en sucre. Des études ont également fait un lien majeur entre sucre et dépression.

Une étude en particulier aux US portant sur les enfants et la consommation de soda a montré un comportement agressif mesurable de 20 points supérieur chez les enfants consommant 14 cannettes de sodas par semaine vs ceux qui n'en consommait qu'une par semaine.

Lors d'un apport de sucre, tout le corps mobilise une réaction d'hyperactivité destinée à fournir de l'énergie pour rentrer en action (fuite, chasse, construction... bref, du sport !). S'il n'y a pas d'action, cela s'accumule en agressivité / hyper-nervosité / déprime.

Il est à noter que des études sur des additifs, colorants et édulcorants alimentaires, fréquemment présents dans les sucreries et boissons artificielles sont aussi corrélés à des symptômes d'hyperactivité et agressivité comparables à ceux du sucre. A priori ils perturberaient l'organisme et déclencheraient eux aussi des crises d'hypoglycémie.

Le sucre déséquilibre votre flore intestinale

Le sucre favorise notamment le développement de levures pathogènes qui s'installent au détriment des « bonnes » bactéries (majoritairement des bactéries lactiques et des Escherichia Coli) et « bonnes » levures (essentiellement des Saccharomyces).

Ces « mauvaises » levures sont des moisissures unicellulaires qui font fermenter le sucre. En le consommant, elles produisent des toxines, de l'alcool et/ou des gaz. D'où des problèmes digestifs douloureux. Mais certaines de ces levures, comme le Candida Albicans, ou le Candida Tropicalis, sont responsables de bien plus que de simples ballonnements. Les symptômes incluent (en plus des problèmes digestifs) : acidose, fatigue chronique (inhibe le cycle de Krebs responsable de la production d'énergie), maux de tête, mycoses à répétition (dont psoriasis et mycoses vaginales et buccales), renforcement de l'addiction au sucre avec des fringales, démangeaisons & irritations par acidification (peau, anus, allant jusqu'à l'eczéma), mal être proche de la dépression (toxines inhibant la dopamine), porosité de l'intestin par germination (favorisant d'autres problèmes). Les études les plus récentes associent également

la Maladie de Crohn au surdéveloppement de Candida. Le pire : plus de **40% de la population européenne serait touchée**. L'ingestion de grandes quantités de sucre favorise de plus le développement d'un milieu acide apprécié des levures en addition à la disponibilité de leur « carburant » préféré. Et celles-ci produisent de l'acide (et de l'alcool) en dégradant le sucre. La boucle et bouclée...

Le développement de bactéries avides de sucre peut également avoir une influence désastreuse : comme Clostridium - en empêchant la fixation de Tryptophane (précurseur de la sérotonine), ou Helicobacter pylori qui génère des toxines inflammatoires sur les intestins et activent la porosité intestinale

En cas de maladie bactérienne, les traitements aux **antibiotiques à spectre large éliminent toutes les bactéries**, y compris les bonnes, pour ne laisser que des micro-champignons, les levures. Rappelez-vous : les antibiotiques sont à la base des extraits de champignons qui détruisent les bactéries, leurs concurrentes, pour avoir le champ libre. C'est ainsi qu'a été découvert le premier antibiotique, la péniciline, issue du champignon pénicilium. Souvent, vous sortez d'un traitement antibiotique **épuisés et immuno-déprimés**, avec des fringales de sucres qui entretiennent votre problème. Et votre corpulence risque aussi d'être déstabilisée, souvent dans le mauvais sens : si vous êtes en surpoids, vous prenez du poids, si vous êtes maigre, vous en perdez. C'est que votre métabolisme, ou plutôt, celui de votre flore intestinale (qui participe à 50% au vôtre) a été modifié. Il est urgent de le rebooster.

Enfin Le microbiote intestinal qui se nourrit de sucre (glucose ET fructose) émet des acides, et donc acidifie l'intestin, et ces acides passent dans le sang, participant à l'acidose.

Le sucre nourrit le processus inflammatoire

Comme mentionné plus haut, le processus inflammatoire silencieux et chronique est un dérèglement du fonctionnement cellulaire.

Le sucre est au cœur de notre réacteur énergétique, or si trop de sucre (soluble) est apporté à l'organisme :

- celui-ci va lutter pour le stocker et à l'isoler pour ne pas perturber le fonctionnement des organes, l'équilibre du sang, de la lymphe, du plasma cellulaire.
- Nos « réacteurs énergétiques » vont marcher à plein régime, ils sont comme une locomotive que l'on suralimente en combustible :

ils vont s'user, dégager de l'énergie non nécessaire à l'organisme, et des déchets de combustion. Bref, ça va chauffer... c'est littéralement le concept de l'inflammation.

Et de nombreuses maladies en dérivent.

Vous reprendrez bien un peu de diabète...

Le diabète représente un dysfonctionnement du métabolisme qui se traduit par un excès permanent de sucre dans le sang. C'est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation, qui génère de l'hyperglycémie. Celle-ci déséquilibre tout l'organisme et peut être à l'origine de maladies graves.

L'insuline, fabriquée par les cellules du pancréas (îlots β -Langerhans), est responsable du maintien de la glycémie (taux de glucose dans le sang) à un niveau stable autour de 0,8g/L. Après chaque repas ou ingestion de glucides, le pancréas émet de l'insuline qui déclenche le stockage du sucre dans les cellules : elle se lie à un récepteur qui active des protéines de surface membranaire chargées de transporter le glucose à l'intérieur de la cellule.

2 types de problèmes émergent quand ce mécanisme dysfonctionne :

- Une insuffisance d'insuline (diabète de type I)
- Une résistance du message de l'insuline au niveau cellulaire (diabète de type II)

Le diabète de type I, dit insulino-dépendant, est lié à une disparition ou une défaillance de fonctionnement des cellules β de Langerhans. Le pancréas ne produit plus d'insuline, et la glycémie monte en flèche. C'est un diabète dit maigre puisqu'il génère un amaigrissement lié à une faim cellulaire intense (absence d'approvisionnement en glucose => absence d'énergie disponible). Aujourd'hui, les causes du diabète de type I sont mal connues, mais on sait qu'il y a des causes héréditaires et environnementales, notamment l'alimentation, le stress, certaines maladies virales. Le plus souvent, le diabète de type I est une maladie auto-immune encore mal comprise où les lymphocytes s'attaquent aux îlots de Langerhans.

2 facteurs alimentaires chez le nourrisson ont cependant été identifiés comme source de risque d'allergies et de diabète plus tard :

l'introduction trop précoce du lait de vache (avant 12 mois) et l'introduction trop précoce de céréales à forte teneur en gluten (avant 6 mois). On soupçonne le syndrome d'hyperperméabilité intestinale d'être impliqué.

Le diabète de type II : il représente 90% des cas de diabète dans les pays développés. . Souvent qualifié de **diabète « gras »**, Il **s'acquiert au cours de la vie**. Il est parfois lié à des facteurs génétique, mais ce diabète reste fortement corrélé à des facteurs externes : obésité (cause et conséquence), déséquilibre majeur alimentaire, environnement extérieur, stress... en 2014 422 millions de personnes étaient atteintes de ce diabète.

Ce diabète non insulino-dépendant arrive par la combinaison de 2 facteurs :

- un phénomène **d'insulinorésistance** : un dysfonctionnement des récepteurs de la cellule utilisant l'insuline qui peu à peu ne réagissent plus ou plus assez à ce stimuli. Ainsi le glucose n'est plus assimilé par la cellule et reste dans le sang.
- Une baisse importante de la production d'insuline, qu'on estime liée à un épuisement du pancréas suite à des tentatives de compensation de l'insulinorésistance.

Notre consommation de sucre (produits sucrés et glucides rapides) est au premier rang sur le banc des accusés de ce diabète. Même si le lien direct entre la consommation de sucre et le diabète n'est pas bien établi, cette consommation excessive est la première responsable de l'obésité, qui est un facteur majeur de développement du diabète.

Le diabète et l'hyperglycémie entraîne eux-mêmes un nombre effrayant de maladies secondaires : troubles cardio-vasculaires, lésions nerveuses et oculaires, problèmes auditifs, affections de la peau, dépressions.

Une bonne nouvelle vient éclairer ce tableau : des expériences et un livre ont établi qu'un régime fortement hypocalorique peut permettre de réduire voire faire disparaître le diabète en « réinitialisant » littéralement le foie et le pancréas, dans 50% des cas : « Comment j'ai vaincu le diabète » de Normand Mousseau ».

Un diabète de type III ?

Le diabète de type I et de type II ont également été identifiés comme liés à la maladie d'Alzheimer, au point que la maladie d'Alzheimer est de plus en plus considérée comme un « diabète de type III ». Dans cette maladie, les cellules cérébrales deviennent résistantes à l'insuline, et n'intègrent plus bien le glucose, et des mécanismes destructeurs (dont la glycation et l'inflammation) crée des lésions cérébrales irréversibles. Pour le contrer ou en retarder les effets, un des régimes proposés est le régime cétogène, très pauvre en glucides. Les diabètes de type I ou II auraient en effet des effets proches sur les cellules cérébrales: une baisse délétère de production de cholestérol, molécule indispensable au bon fonctionnement des neurones.

Vivez mieux sans sucre :

Le sucre, c'est vraiment votre ennemi n°1 !

Essayez 1 mois sans sucre ajouté

- Essayez les petits déjeuners salés : une galette de sarrasin ou du pain complet avec un peu de beurre, œuf et jambon blanc - ou mieux tranche de dinde - accompagnés d'un fruit frais, une poignée d'amandes et noisettes, un grand verre d'eau ou une tisane ou thé vert.
- Testez le BON café sans sucre, le chocolat entre 70 et 95% de cacao : redécouvrez le goût original des aliments !
- Mangez des fruits en dessert, voire mieux : supprimez le dessert et prenez un bon 4h à base de fruits frais. Il y en a à chaque saison.
- Si vraiment vous avez le sucré dans la peau, testez les gâteaux faits maison avec des recettes pour diabétiques ou extraites du régime Cétoène ou du régime Dukan. Vous trouverez de nombreux substituts naturels et moins toxiques au sucre : miel, sucre de coco, sirop d'agave, stevia...

2^e ennemi : La farine de blé blanche

La farine de blé blanche, ce n'est plus du blé : c'est de l'amidon avec un peu de protéines, le gluten. Il n'y a plus ni minéraux ni fibres ni vitamines dedans. La farine a un **Index Glycémique** supérieur au sucre (un comble), parmi les plus élevés de la table des IG : 85. Le pain blanc, qui n'est autre que cette farine cuite (donc amidon décompacté, encore plus digeste) avec un peu de sel et de levures, a même un IG de 95.

Pour la farine blanche, tous les problèmes liés au sucre s'appliquent.

Le pain blanc, composé de farine cuite - donc d'amidon décompacté à 90% - a un des index glycémique le plus élevé de la table : 95. Les pâtes ou le couscous ont les mêmes effets : glycémie, inflammation, acidification, développement de « mauvaises levures, dépression etc....

Focus sur l'index glycémique

L'index glycémique représente la rapidité à laquelle les glucides d'un aliment se retrouvent dans le sang sous forme de glucose, par comparaison au glucose lui-même (IG=100). Le taux de sucre dans le sang s'appelle la glycémie. Toute ingestion d'un aliment provoque une augmentation de la glycémie, et une émission d'insuline pour que ce sucre soit absorbé par les cellules et ne stagne pas dans le sang. Plus l'IG d'un aliment est élevé, plus il provoque un pic de sucre et une émission d'insuline forte. Sous 55 on parle d'IG bas, au dessus de 70 d'IG élevé. Manger trop et/ou trop fréquemment des aliments à IG élevé peut provoquer petit à petit une résistance à l'insuline, qui entraîne obésité, hypertension, diabète de type II...

A l'inverse, de plus en plus d'études convergent pour affirmer qu'une alimentation à base de produits à IG et charge glycémique basse permet une perte de poids ou un maintien de son équilibre, et contribue à réduire les risques de diabète, de cancer, de fractures et de maladies cardio-vasculaires

le gluten de blé est particulièrement irritant

Toutes les céréales contiennent des protéines, mais on qualifie de gluten les protéines de céréales de blé, orge, avoine, épautre et seigle : ce sont des protéines allergisantes ou générant des intolérances.

Comme les protéines donnent l'élasticité au pain, le blé est sélectionné depuis des années sur son taux en protéine (12%), et sur les spécificités d'une protéine du gluten, la gliadine (69% des protéines du blé) du . Elle est très différente de celle des autres céréales à gluten : plus grosse, potentiellement plus allergisante ou irritante.

Il existe des allergies et des intolérances au gluten. Pour y voir plus clair : la maladie cœliaque est une intolérance au gluten auto-immune, la sensibilité au gluten non cœliaque est une intolérance

alimentaire non auto-immune et l'allergie au gluten (ou plutôt au blé) est une allergie alimentaire.

L'allergie au blé toucherait entre 11 et 25% de la population, ce chiffre étant bien plus important chez les enfants, mais plus temporaire. C'est une réaction immunitaire.

La maladie coeliaque touche moins de 1% de la population, mais probablement 2% des femmes : elle est déclenchée par une porosité de l'intestin (et renforce celle-ci) qui laisse passer de trop grosses molécules dans le sang et provoque une réaction inflammatoire et immunitaire, mais aussi des intoxications par leurs dérivés, les peptides opioïdes, qui bloquent des récepteurs neurologique. Le gluten chez les vrai coeliaques peut ainsi être un facteur aggravant de maladies neurologiques tels que l'autisme, mais tout simplement générer anémie, trouble de concentration, de socialisation ou des émotions, trouble du sommeil etc...

Enfin **la sensibilité au gluten** est très souvent en réalité une intolérance au blé et à d'autres molécules présentes dans la farine. Elle toucherait 5% de la population mondiale, mais jusqu'à 10% dans les pays les plus « développés » (où l'alimentation est plus industrialisée ...). Celle-ci n'est pas un mythe ! Il a été établi récemment que le gluten augmente la porosité intestinale et l'inflammation intestinale chez les personnes sensibles et pourtant non coeliaques.

L'inflammation silencieuse, si elle est initialement localisée dans l'intestin, peut se transmettre par le sang à d'autres organes si les molécules irritantes ne sont pas neutralisées, et déclencher ou alimenter de nombreuses maladies secondaires inflammatoires ou réactionnelles de type cutanées, articulaires, respiratoire (psoriasis, polyarthrite rhumatoïde, hypertension artérielle, reflux gastro oesophagien, ostéoporose). Si la causalité reste difficile à démontrer, l'arrêt de consommation de blé provoque le plus souvent une réduction drastique des symptômes.

Point important : si une proportion importante de la population est concernée par la sensibilité / intolérance / allergie au blé, on ne peut en aucun cas généraliser le problème aux autres céréales à gluten. Seuls les cœliaques sont concernés. Le gluten issu du blé consommé actuellement a été modifié structurellement récemment (2 siècles, à l'échelle du génôme humain qui a 40 000 ans) à la suite de nombreux

croisements génétiques et s'avère de ce fait peu ou pas reconnu par les enzymes digestives. Tout simplement : les intolérances, résistances et allergies n'ont explosées sur les 2 derniers siècles que du fait de surexpositions à des produits par surconsommation et manque de variété.

Précisons ce qu'est le gluten pour bien comprendre pourquoi je parle spécifiquement du blé pour cette problématique et pourquoi je n'exclue pas *a priori* les autres céréales contenant du gluten (orge, seigle, avoine principalement). Le gluten présent dans les grains de ces céréales de la tribu (sous-famille) des triticales est principalement constitué de deux types de protéines de stockage : les prolamines et les glutélines. Les glutélines sont également présentes dans d'autres graminées sans gluten (riz notamment) - il est donc probable qu'elles n'interviennent pas dans les intolérances (au sens large) au gluten.

Les prolamines diffèrent en type et en quantité dans chaque céréale :

Céréale	Type de Prolamine	Poids par rapport aux protéines totales	Taux de protéines dans le produit sec
Avoine	Avénine	16%	12-16%
Blé	Gliadine	69%	11-15%
Epautre	Gliadine	69%	12-14%
Maïs	Zéïne	55%	8-9%
Riz	Orzéïne	5%	2 à 4%
Orge	Hordéïne	46 - 52%	9,5-11,5%
Seigle	Sécaline	30 - 50%	9-11%

Sources : Passeport Santé, Wikipedia

Chaque céréale a une prolamine particulière. Le riz et le maïs en contiennent aussi. Et pourtant, ni le riz, ni le maïs ne sont considérés comme des céréales à gluten. On voit que chez le Blé, les prolamines dominent largement la composition protéique (69%), contrairement à l'avoine où elle est très faible. Les prolamines sont au cœur des « intolérances » liées au gluten, au point qu'on a fini par définir le gluten en fonction des réactions à certaines prolamines. Celles-ci diffèrent en quantité et en qualité entre espèces, et le blé est très spécifique et ultra-sélectionné sur son gluten, la gliadine. Il est probable que celui-ci soit le plus gênant de tous en termes d'intolérances

et d'allergies. Les études les plus récentes sur le gluten et son impact ont d'ailleurs porté spécifiquement sur la gliadine.

Focaliser sur le gluten n'est donc souvent pas la bonne solution. Exclure le gluten dans l'absolu n'est pas légitime, voire contreproductif, si vous ne creusez pas le « pourquoi » POUR VOUS avant le « comment ». C'est aussi faire le jeu de l'industrie agro-alimentaire qui vous vendra 5 fois plus cher des produits ultra-transformés - tout aussi mauvais pour la santé, blindés de conservateurs et autres additifs, avec des Index Glycémique records, mais sans gluten !

Testez donc l'élimination complète du blé dans votre alimentation pendant au moins 15 jours. Remplacez-le par d'autres céréales complètes. Testez la variété dans les céréales, pain, farines que vous consommez. Réintroduisez ensuite de la farine de blé **complète** à petite dose et sur 1 repas par jour : vos intestins vous diront tout de suite si c'est une bonne idée ou si vous devez définitivement sortir le blé de votre vie.

Ennemi n° 3 : le mauvais gras n'est pas celui qu'on croit

Soyons clair : **le gras, c'est la vie.** C'est le composant de base de nos membranes et de notre cerveau. C'est aussi notre outil de régulation de la chaleur et de stockage d'énergie.

Donc manger du gras, contrairement à ce que nous ont affirmé les diététiciens pendant des années, n'est pas la plus mauvaise chose qui soit pour votre santé. Le premier problème dans la prise de poids, nous l'avons vu, vient souvent du sucre. On a gavé les gens en surpoids de yaourts 0% de MG (alors qu'un yaourt de base, c'est 1.2% de MG en moyenne, ça valait bien la peine...). Mais ces yaourts étaient surchargés en sucres. La lutte contre les matières grasses dans l'alimentation a eu des effets catastrophiques sur toute une génération.

Oui, les lipides représentent deux fois plus d'énergie au gramme que les glucides : 36 kJ vs 17 kJ/g. Ils sont plus denses au niveau moléculaire. C'est justement tout leur intérêt : ils permettent de stocker l'énergie potentielle de façon plus concentrée que les glucides et non miscible dans le liquide cellulaire (pour ne pas impacter l'homéostasie).

L'étude du Lancet de 2017 précitée a confirmé qu'une alimentation riche en lipides et pauvre en glucides était associée à une réduction de

23% de la mortalité. Les problèmes ne viennent donc pas de la part de lipides ingurgités, mais plutôt de la sur-consommation calorique globale.

Qu'est-ce qu'un lipide ?

C'est un corps gras, c'est à dire une molécule organique qui repousse l'eau, elle ne peut pas s'y mélanger.

Les lipides regroupent 4 catégories :

- les acides gras saturés : ils viennent principalement par les animaux terrestres : nous pouvons les synthétiser à partir de notre alimentation (glucides notamment). Ils servent à la fois à notre structure membranaire, dont ils constituent 80% des lipides, et au stockage de l'énergie.
- les acides gras insaturés : ce sont des acides gras essentiels, que nous ne pouvons pas synthétiser. Ils proviennent tous du règne végétal (de façon directe ou indirecte) et des produits de la mer
 - ❖ les mono-insaturés : les Omega 9, qu'on trouve notamment dans l'huile d'Olive. Ils participent à la bonne santé du système cardio vasculaire
 - ❖ les poly-insaturés : les Oméga 3 et Omega 6
- les acides gras TRANS : ce sont des acides gras qui ont été modifiés par une chaleur forte, un traitement chimique, une hydrogénation. Ils sont très rare dans la nature, mais important dans l'alimentation industrielle. Quand ils prennent la place des autres lipides, ils destabilisent le métabolisme et la structure cellulaire, et provoquent l'inflammation.

Les poly-insaturés : que du bon ?

Les poly-insaturés se répartissent en 2 groupes : les oméga6 et les omega3. Si les 2 nous sont indispensables pour vivre, ils doivent respecter un rapport spécifique pour notre santé.

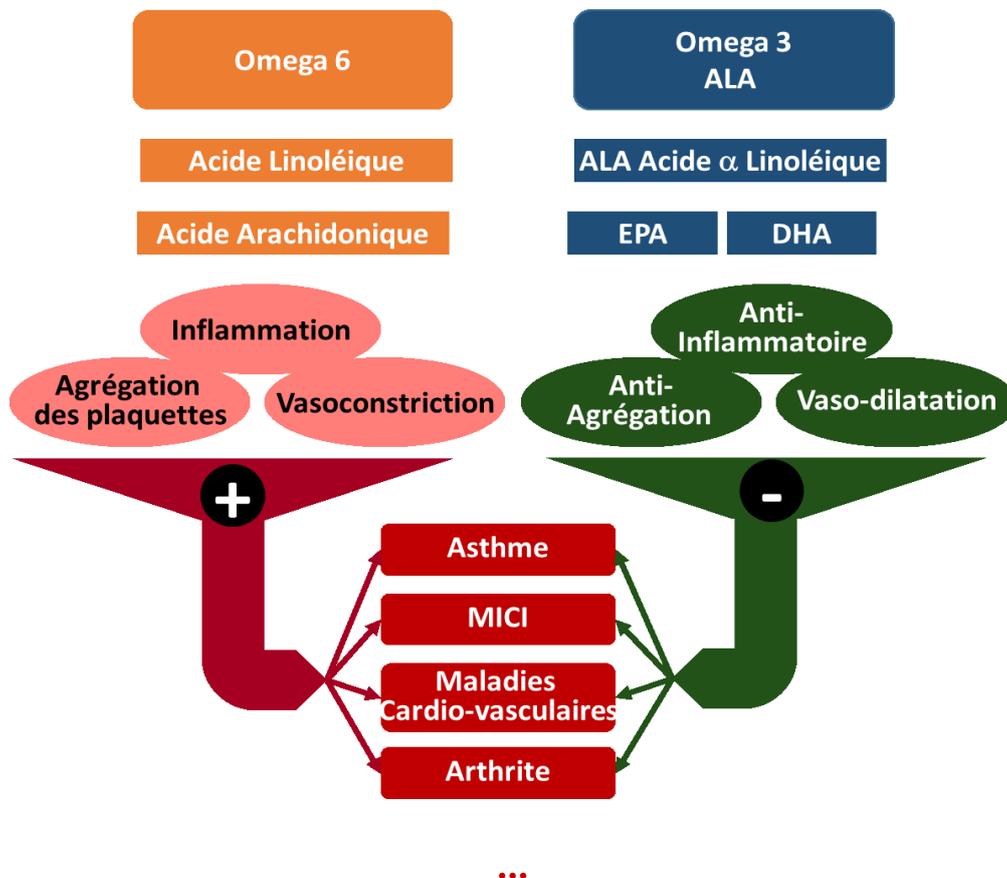
les bons omega 3, le trop d'omega 6

[Le Docteur Mano](#), micro-nutritionniste a très bien expliqué pour l'association Bleu-Blanc-Coeur l'intérêt d'un bon équilibre entre oméga 6 et oméga 3 : « *L'élément qui a le plus changé dans notre alimentation en 50 ans est la quantité d'oméga 6 par rapport à celle d'oméga 3. le rapport omega 6/omega 3 y est passé de 5 à 22 alors que notre corps requiert un rapport de 5 pour être en bonne santé. Les oméga 6 ont une propriétés pro-inflammatoire alors que les oméga 3 réalisent un effet*

anti-inflammatoire. Cela influe sur notre santé et entraîne un excès de masse grasseuse. »

Pourquoi sont-ils si important ? A la base, les acides gras poly-insaturés constituent 20% de notre cerveau et de nos cellules nerveuses. Or la répartition de ces acides gras, oméga 3 et oméga 6 notamment, impactent l'action d'un des médiateurs principaux de l'inflammation : les cytokines. Les cytokines, nous l'avons vu, augmentent en cas d'infection, de stress, de pathogènes ou de maladies. Les acides gras polyinsaturés en sont les modulateurs : les oméga 6 font augmenter leur niveau, quand les oméga 3 les font baisser, d'où une qualification d'anti-inflammatoires naturels.

Nous avons besoins des Omega 3 pour fluidifier la membrane cellulaire et la communication, stimuler la voie anti-inflammatoire naturelle, améliorer la vision, améliorer le système cardio-vasculaire, lutter contre la maladie etc.



L'association Bleu-Blanc-Cœur est une association qui milite pour l'intégration des oméga 3 naturels dans les filières agricoles, en



particulier viande / lait œufs. Elle préconise d'augmenter la part d'herbe et de produits végétaux riche en oméga 3 dans l'alimentation et de maximiser l'élevage en « conditions naturelles ». Elle exige un engagement de moyen (intrants et méthode d'élevage ou de culture) et de résultats (taux d'oméga 3 dans le produit final).

Elle donne lieu à un label : cherchez-le pour « naturaliser » votre alimentation !

A elle seule elle a élaboré ou participé à 175 études scientifiques sur le sujet , et 5 études cliniques sur les bénéfices des Oméga3 : résistance et lutte contre les maladies chroniques et inflammatoires, longévité en bonne santé, performance intellectuelle, performance visuelle, prévention et lutte contre l'obésité, prévention et lutte contre le diabète et dernièrement amélioration de la sécrétion protéique musculaire, prévention et lutte contre la dépression. Les oméga 3 sont vraiment une clé de voûte de notre fonctionnement au niveau de la cellule et de l'organisme... et de celui de la nature.

Le tournesol : huile et margarine à bannir

Comme indiqué, les huiles végétales sont majoritairement composées de lipides insaturés, ce qui fait qu'elles sont fluides à température ambiante. Si les acides gras insaturés nous sont essentiels, leur équilibre est tout aussi essentiel.

Dans le même temps où on nous a dit que les graisses saturées, c'était mauvais, on nous a vendu les huiles végétales comme vertueuses pour notre alimentation. Il n'en est rien, c'est même tout le contraire.

Le déséquilibre dans notre alimentation en lipide aujourd'hui ne se situe pas entre les matières grasses saturées et les insaturées mais clairement entre les oméga 6 et les oméga 3.

L'huile et la margarine de tournesol ont envahi notre alimentation, en osant des slogans santé car ils sont riches en polyinsaturés. Ce sont les principaux coupables de notre surconsommation d'oméga 6, suivis par le soja et le maïs. Ces derniers sont très utilisés dans l'alimentation des animaux en élevage intensif, donc nous consommons des produits animaux fortement chargés en oméga 6. Les cacahuètes (arachides, d'où

vient le mot « acide arachidonique, rencontré dans le processus d'inflammation) sont également une source importante d'Omega 6.

Malheureusement la génération de nos parents a été perfusée à la margarine (et la végétaline) pendant qu'on diabolisait le beurre : soit disant plus saine pour la santé, la margarine est constituée de matière grasse végétale hydrogénée, principalement de l'huile de tournesol, émulsifié avec de l'eau.

On y trouve donc :

- la composition principale de l'huile qui la constitue, c'est-à-dire des acides gras insaturés omega 6 (athérogènes et pro-inflammatoires)
- des acides gras saturés par hydrogénation (processus qui casse les doubles liaisons carbonées c'est à dire les insaturations)

Cette hydrogénation mal contrôlée a généré pendant au moins 3 décennies des margarines contenant entre 10 et 20% d'acides gras TRANS. On le sait désormais, ils sont toxiques pour l'organisme, inflammatoire et cancérogènes. A partir de 2005 la réglementation a interdit ces acides gras TRANS dans l'alimentation, du moins en France. Il n'empêche que 1 à 2 générations ont été impactées par cette consommation quotidienne, qu'ils ont ancré au sein de leurs cellules.

De même, si les fabricants tendent aujourd'hui à rééquilibrer la proportion d'acides gras essentiels dans les margarines au profit des omega 3, l'historique de consommation de margarine a provoqué l'assimilation et la fixation dans les membranes cellulaires en masse d'Omega 6 : ces générations de consommateurs portent en eux tous les éléments d'une inflammation silencieuse et chronique qui fait le lit de toutes les maladies précitées.

La solution ? Stimuler le renouvellement cellulaire grâce aux antioxydants et surconsommer des omega 3 pour activer un « grand remplacement » positif dans les membranes et les organes. Mais ce sera long, aussi long que le renouvellement cellulaire. Plus les consommateurs sont âgés, plus ce processus est long, mais plus il devient indispensable. Il n'est jamais trop tard !

A choisir, préférez donc de l'huile d'olive (neutre) ou de colza (anti-inflammatoire) que de la margarine, sauf Primevère, Saint Hubert

Omega 3, et quelques autres qui ont un profil nutritionnel nettement amélioré.

le massacre de la friture

Des chips aux biscuits apéritifs en passant par les beignets et les frites, la friture nous envahit, avec son odeur si appétissante chaude et si écoeurante froide.

la combinaison

Huile de friture + chauffage maximum

représente le summum de l'horreur nutritionnelle.

La friture fonctionne de façon simple : évaporation de l'eau, remplacement de celle-ci par de l'huile friture. Plus le ratio surface/poids est élevé, c'est-à-dire plus vos produits sont coupés fin, plus la teneur en gras à la fin sera forte. Donc gare aux chips ! Et si vous achetez des produits surgelés ou préparés comme du hachis, des produits panés etc., ceux-ci ont souvent subi une pré-cuisson donc sont à la fois plus déshydratés et plus poreux. Ils fixent donc plus d'huile.

L'huile de friture la plus utilisée reste le tournesol ou de la matière grasse végétale hydrogénée (ex = Végétaline). Chauffez à bloc (200° c) cette base, vous générez de l'hydrogénation et des acides gras TRANS. Trempez dans cette mixture n'importe quel produit à base de glucides et de protéines (encore mieux, des produits extrudés), vous provoquez l'émission de composés organiques volatils (COV) hautement cancérigènes. Assaisonnez tout cela avec une bonne dose de sel... vous voyez le topo.

Ces produits ont un indice inflammatoire et un taux de glycation record pour l'organisme

Et si vous faisiez le tri ?

Vous devez manger du gras, le gras c'est la vie, il est impossible de s'en passer. Si vous choisissez bien, le gras peut même être votre meilleur allié contre la prise de poids.

Ce dont vous pouvez vous passer totalement :

- les frites, les chips, les biscuits apéros, la friture en général : ces produits concentrent les désavantages des acides gras saturé et des omega 6.
- Les produits industriels riches en matière végétale hydrogénée
- les huiles et margarines à base de produits riches en oméga 6, au premier rang desquels le tournesol.

Ce qui vous fera du bien :

Mangez du poisson sauvage, pour les Omega 3.

Repérez le label Bleu-Blanc-Coeur sur les produits animaux. Les Omega 3 sont vos amis pour la vie. Si vous pouvez en trouver dans votre viande, dans vos œufs, dans vos produits laitiers, alors vous avez plus de chances de couvrir vos besoins quotidiens jusqu'à élaborer une protection active interne. Je ne connais personne qui se soit intoxiqué aux Omega 3, donc faites-vous plaisir.

Comme dit la chanson : « Mets de l'hui-leuh... » ! Sur les légumes, ça donne du goût !

Variez les plaisirs en jouant sur les différentes catégories et leur profil nutritionnel :

- Huile de Colza (positif),
- Huile de pépin de raisin (positif),
- Huile de noix ou de noisette (positif)
- Huile d'Olive (neutre)

Evitez les produits marketing type « Isio 4 » qui vendent hors de prix un bénéfice nutritionnel minime et sont essentiellement composés de Tournesol.

A surveiller : le lait et la charcuterie

Le lait et des produits laitiers

De nombreuses personnes sont intolérantes au lactose, car le lait est à la base conçu pour le bébé mammifère, et nous ne sommes ni des bébés ni des vaches. Le lait de vache industriel peut être un poison (cf élevage intensif), et sa stérilisation en détruit les propriétés principales.

Nous contournerons les effets du lactose par la fermentation : yaourts et fromages, ou le lait de chèvre et le lait de brebis qui sont souvent beaucoup mieux tolérés.

Par ailleurs 85% de la population Française a encore l'enzyme lactase, mais sa production par notre muqueuse intestinale et notre microbiote dépend de l'état de ceux-ci : un problème de porosité ou d'inflammation, une gastro, des antibiotiques - tout cela peut « effondrer » la production de lactase. L'intolérance n'est donc le plus souvent que temporaire, ou liée à d'autres problèmes.

La plupart des personnes intolérantes au blé deviennent aussi, par ricochet, intolérantes au lait : en effet la porosité des intestins, induite par les métaux lourds et/ou le gluten de blé permet le passage d'autres protéines tout aussi irritantes. La caséine, protéine principale du lait, fait partie de ces intrus, mais n'est rarement l'initiatrice de la porosité. Supprimez la source du problème (farine de blé industrielle et métaux lourds), souvent vous supprimerez l'intolérance au lait.

La meilleure méthode est souvent de combiner détox et suppression blé et lait et de réintroduire après 3 semaines/1 mois en test les produits laitiers fermentés à petite dose, et ensuite du blé complet.

La charcuterie et la viande rouge

La réalité, c'est que ces produits ne posent problème que quand ils sont :

- En excédent dans l'alimentation : alors c'est l'acidose qui guette
- Ultra-transformés : toute la mécanique impliquée dans leur fabrication les transforment en bombe. En particulier la charcuterie industrielle ajoute des conservateurs (Nitrates, Sulfites etc...) oxydants, inflammatoires et destructeurs pour votre microbiote. Déguster de temps à autre une bonne charcuterie artisanale locale, encore mieux Bleu-Blanc-Cœur, ne fait pas de mal de temps à autre si elle s'intègre dans une ration équilibrée

- Issus de l'élevage industriel : nous en avons déjà parlé, l'inflammation silencieuse qui touche ces animaux est transmissible à l'homme. Ces élevages posent qui plus est des problèmes environnementaux majeurs
- Grillés à haute température (barbecue, pané, friture, même juste grillés à la poêle malheureusement). Là ils provoquent des phénomènes de glycation.

Conclusion

Manger sain et équilibré n'est pas si compliqué que ça, encore faut-il maximiser le « naturel » dans votre démarche. Vous l'aurez compris, votre santé dépend de ce critère autant que de l'équilibre protéines/glucides/lipides ou de la ration calorique. Privilégiez :

- le « fait maison »
- Les aliments complets
- les labels de qualité
- Les matières premières non transformées
- les produits de saison
- Le local

N'hésitez pas à compléter sur les carences les plus courantes, dans le cadre d'un régime équilibré.

Pour les sensibilités, les intolérances, les allergies : des tests existent, souvent pas en France et souvent hors de prix. Voyez un naturopathe, et expérimentez les éliminations / réintroductions, groupées ou petit à petit. Pour ma part, après une phase de réparation et de détox j'ai pu tout réintroduire - à dose modérée et avec les critères précités !

J'ai choisi de faire connaître ou de distribuer certains des produits qui m'ont le plus aidé : notamment les produits [Algawell](#) (le meilleur des micro-algues, une entreprise Nantaise : anti-oxydants, omega3, détox

chlorelle et spiruline), l'aromathérapie avec DoTerra et le jeûne. Je serais heureuse de vous accompagner, ou de vous orienter vers des conseillers en médecine alternative / herboristes / naturopathes avec qui je travaille.

Surtout, mettez-vous à l'écoute de votre corps et de ses réactions, posez-vous pendant vos repas, prenez le temps de savourer pleinement ce que vous mangez.

Enfin, chaque année nos connaissances nutritionnelles progressent, les recommandations évoluent très vite chez les experts - soyez curieux, tenez-vous informés, et surtout choisissez vos sources !

N'hésitez pas à me contacter pour parler alimentation santé :

oriatedll@gmail.com ou à prendre un rdv téléphonique pour faire connaissance et approfondir votre besoin :

<https://calendly.com/oriane-lafon>

Remerciements

Un immense merci à mon mari pour son soutien inébranlable dans cette lubie qui m'a prise d'écrire un livre (et dans toutes mes errances professionnelles). Merci à mes 3 enfants de m'avoir laissé voler ce temps de rédaction à nos moments partagés.

Merci à Anne-Lise Briot d'avoir accepté de relire ce livre : son regard de journaliste et d'auteur m'a beaucoup aidé.

Merci à toute l'équipe de [Bio-T-Full](#), association Nantaise pour l'agriculture urbaine, et en particulier à Jeanne Charlot et Anthony Maillard : ces fondus de spiruline m'ont fait découvrir l'univers merveilleux des micro-algues et des superaliments.

Merci à Christophe Moinet d'Algawell pour son regard critique sur cette écriture et pour la somme immense de connaissances scientifiques qu'il transmet à ses équipes avec Morgan.

Bibliographie

Toutes les références à des articles et des études disponibles sur internet sont en lien hypertexte dans ce livre. J'y ajoute des lectures qui ont apporté beaucoup :

« L'intestin, votre 2^e cerveau » et « Le charme discret de l'intestin » sont 2 livres qui se lisent comme des romans et où vous découvrez à chaque page de nouvelles choses sur ce qui se passe dans vos entrailles.

« La Santé Cellulaire » du Dr Jean-Louis Vidallo : très poussé, technique et comportant plus de 200 références d'études scientifiques, ce livre a été ma Bible et mon fil rouge pour rétablir mon équilibre alimentaire

« Vivre mince, mieux, plus longtemps », « Perdez 10 kg, vivez 10 ans de plus » et « le régime LGO » : 3 livres sur le rapport entre l'alimentation et le poids, et sur le rééquilibrage alimentaire.

Doctissimo.fr, PasseportSanté.net, Top Santé : de bonnes bases de vulgarisation scientifique et de bonnes références médicales et nutritionnelles, même si ces 2 premiers sites sont un peu trop dans la lignée du PNNS et de la médecine allopathique à mon goût, et top santé parfois simpliste.

LaNutrition.fr : c'est pour moi LE site de référence. Il synthétise de façon claire et (globalement) impartiale toutes les avancées récentes en matières de nutrition-santé. Il est très bien documenté (scientifiquement) clair, à la pointe de la dernière information sur le sujet. Riche en informations gratuites, l'abonnement vous donnera accès en plus à des dossiers « mines d'or » pour votre santé.

Consoglobe, Reporterre : bien que très partisans pro-environnement, climato-engagés, pro-végétarien, (ce qui pourrait en gêner certains, pour moi c'est un atout ;-)), ces sites proposent des articles globalement honnêtes et très bien étayés en matière scientifique.

Le site de l'OMS (passionnant mais peu accessible), celui du PNNS (pas fan mais passage obligé !)

Science et Avenir, Science et Vie : 2 références solides en termes de vulgarisation et de découvertes, même en version junior ! J'y ajoute Futura-Science qui apporte de très bonnes informations

Les capsules de formation d'Algawell : très explicites et très pédagogiques sur le monde passionnant des micro-algues et les avantages exceptionnels que procurent ces produits.

Wikipedia : C'est tout de même une bonne source de références scientifiques quand les sources sont citées, et une mine d'or pour qui prends le temps d'aller lire lesdites références...