

17 mai 2014

Lors de la 2^{ème} journée de formation médicale du CH MULHOUSE du 17 mai 2014, le Professeur MASSIMO NESPOLO a démontré l'intérêt à « **végétaliser notre alimentation** », en focalisant sur un certain nombre de contre-vérités du PNSS « Manger-Bouger » :

Vidéo de la conférence (59'50'') : <https://www.youtube.com/watch?v=3iUqi751o-Q>

Ci-après, **les avantages d'une alimentation végétalisée au niveau des apports en Protéines, en Fer, en Calcium, en Phyto-oestrogènes.**

1- Avantage aux protéines végétales

- Les légumineuses (haricots, petits pois, pois chiche, lentilles, soja ...) et les céréales sont naturellement riches en acides aminés essentiels.
- L'étude des indices chimiques des protéines animales et végétales démontre qu'en cas :
 - o De surconsommation calorique (société d'abondance), il y a un risque élevé pour la santé suite à l'excès de protéines et d'acides aminés essentiels : obésité en France = 46% des Français en surpoids.
 - o D'insuffisance calorique (on ne mange pas assez), il a un risque pour la santé suite à l'apport limité en protéines et en acides aminés essentiels.
- La surconsommation de protéines riches en acides aminés essentiels est un facteur de risque significatif pour la santé à cause de la stimulation de la synthèse endogène de l'hormone de croissance (IGF-1) qui entraîne une acidose métabolique. L'IGF-1 est en effet le plus puissant facteur de croissance de notre organisme ; mais aussi capable de développer les cellules cancéreuses (notamment mammaires et prostate).
- L'homme est le seul mammifère qui, adulte, consomme du lait ; et des laits d'autres espèces. Or, la séquence génétique de l'IGF-1 bovin est identique à celle de l'homme d'où augmentation de la quantité d'IGF-1 circulant.

Besoin quotidien en protéine pour un adulte de 70 kg
= 70kg * 0,66g protéine/kg = 46,2 g

Portion de 100 g	% Protéines (1)	Indice chimique (2)	Digestibilité (3)	Apport protéine "utilisables" en g = (1) * (2) * (3) (4)	% Apport protéine / Besoin quotidien (4) / 46,2
Bœuf (muscle)	22	1,5	0,94	20,7	45%
Lentilles	23,4	0,91	0,78	16,6	36%
Blé	11,4	0,71	0,77	6,2	13%

17 mai 2014

**NB : Indice chimique pris en compte en colonne (4) = 1
car supérieur à 1 (cas de la viande de bœuf)**

- La viande de bœuf apporte 45% du besoin quotidien en protéines mais sans glucide ni fibre ; mais avec des graisses saturées (Cholestérol).
- Les lentilles apportent 36% du besoin quotidien en protéines mais avec des glucides, des fibres, et un équilibre en lipides.
- Le blé apporte 13% du besoin quotidien en protéines mais avec des glucides, des fibres, et un équilibre en lipides (moins que les lentilles).

2- Avantages du Fer héminique végétal

- L'absorption du Fer animal est supérieure au Fer végétal.
- L'organisme humain ne peut pas réguler l'excrétion du Fer ; seulement l'absorption du fer non héminique.
- Les tissus animaux contiennent 40% de fer héminique dont 25% environ sont absorbés de manière quasi-constante ; et 75% sont non absorbés donc éliminés. Or, le Fer héminique non absorbé dans l'intestin est capable d'endommager l'ADN et de générer des cellules cancéreuses (réaction d'oxydo-réduction de FENTON avec le peroxyde d'hydrogène (H₂O₂) qui est le 2^{ème} oxydant naturel le plus puissant après le fluor.
- Les végétaux contiennent 100% de fer non héminique dont l'absorption est régulée par l'organisme en fonction du stock présent dans l'organisme :
 - o L'absorption activée par les acides organiques (fruits/légumes - vitamine C – acide citrique – acide malique), par la lacto-fermentation, par la cuisson.
 - o L'absorption est inhibée par l'excès de calcium (produits laitiers), les tanins, les protéines du jaune et du blanc d'œuf.
- Les phytates (pain complet, légumineuses) sont les plus puissants anti-cancérogènes.

3- Avantage au Calcium végétal

- Hormis l'homme, aucun mammifère adulte ne consomme de lait ; ni ne consomme le lait d'une autre espèce.
- L'absorption du Calcium est fonction de l'apport et des pertes (peau, urines).

17 mai 2014

- Le Calcium dans l'organisme se trouve à 99% dans les os et les dents. 1% circule pour les cellules et l'activité musculaire (dont le cœur).
- L'excès de Calcium est stocké dans les os. Un excès trop important se dépose dans les artères (artériosclérose – vieillissement des artères).
- Une alimentation riche en protéines animales (acidifiantes) et en sel augmente l'excrétion du Calcium ; baisse le taux de Calcium en circulation ; produit une élévation du niveau d'hormone parathyroïdienne ; et provoque la décalcification des os.
- Le taux de fractures est plus élevé dans les pays développés : plus de consommation de produits laitiers ; d'où plus d'apport de Calcium.
- IL y a moins de risques de fractures avec une alimentation plus végétalisée.
- Dans les pays développés, les victimes de fractures de hanche sont souvent carencées en vitamine D.
- Des taux bas de Calcium se présentent souvent en conséquence d'une baisse de Magnésium.

4- Les phyto-oestrogènes

- Une forte consommation de phyto-oestrogènes, en particulier l'équol (isoflavone du soja) et l'entérolactone (lignanes des graines de lin et de sésame), réduit significativement le risque de cancer du sein.
- Les graines de lin ont des potentialités énormes dans la prévention de nombreuses maladies : cardiovasculaires – ostéoporose – arthrite rhumatoïde – cancer (sein, colon prostate) – constipation – système immunitaire.

Conclusion : Intérêt à varier son alimentation ; à éviter les excès ; à pratiquer régulièrement l'exercice physique.

Pour aller plus loin :

- **Tables Cliqual** – « Composition nutritionnelle des aliments » :
<https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm>
- Site **MangerBouger** : <http://www.mangerbouger.fr/pnns/le-pnns-c-est-quoi.html>