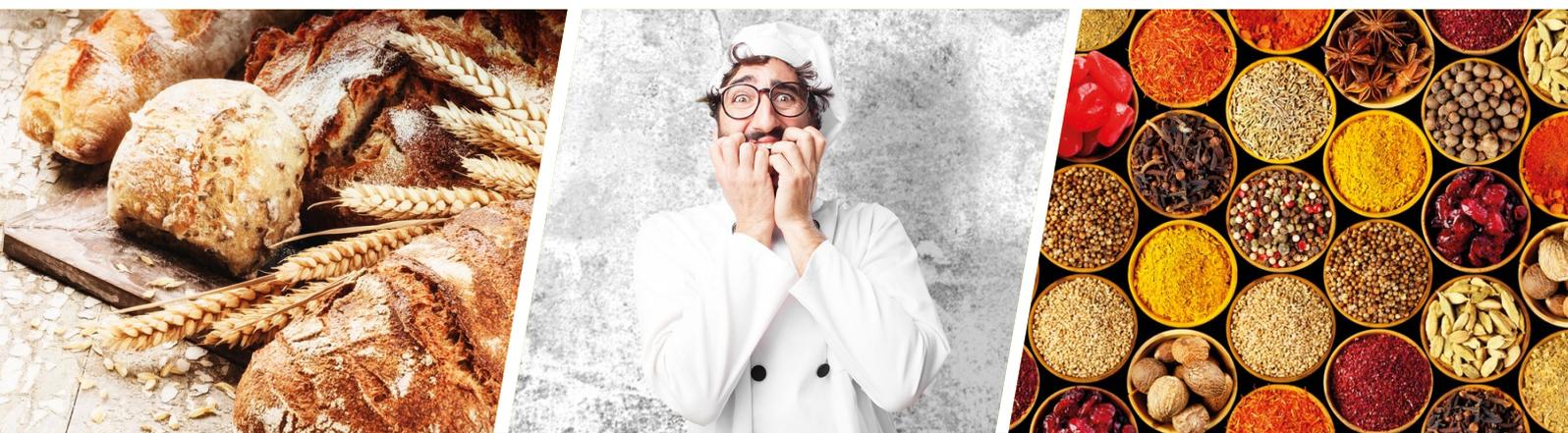


DOSSIER INÉDIT

LES 10 PIRES ERREURS DE L'ALIMENTATION

ET LES 11 SUPERALIMENTS À METTRE
D'URGENCE DANS VOTRE ASSIETTE !



Xavier Bazin

04

CHAPITRE 1 LES PIRES ERREURS DE L'ALIMENTATION

Erreur n°1

Le jus de fruit : des vitamines pour bien commencer sa journée

Erreur n°2

Le pain complet : la clef de repas équilibrés

Erreur n°3

Œufs : n'en abusez pas, sinon...

Erreur n°4

Oubliez la cuisine au beurre

Erreur n°5

Si l'on mange équilibré, pas besoin de compléments !

Erreur n°6

Cela fait des siècles qu'on mange du gluten...

Erreur n°7

Les produits laitiers sont nos amis pour la vie

Erreur n°8

Attention à ne pas manger trop gras !

Erreur n°9

Pâtes, céréales, et autres féculents : mangez des « sucres lents » !

Erreur n°10

Réduisez d'urgence vos calories

11

CHAPITRE 2 LES 11 SUPERALIMENTS À METTRE IMPÉRATIVEMENT DANS VOTRE ASSIETTE !

1. Le curcuma
2. Les crucifères (brocolis, chou-fleur, choux frisé, kale, etc.)
3. Les champignons (shiitake et pleurotes)
4. Les alliacés (ail et oignon)
5. L'huile d'olive
6. La tomate
7. La grenade
8. Le gingembre
9. Les baies rouges et noires
10. Certains agrumes
11. Le thé vert

15

CHAPITRE 3 POUR ALLER PLUS LOIN

INTRODUCTION

Vous pensez manger des bonnes choses, des bons produits... mais peut-être faites-vous fausse route ! Quasiment tous les jours, des millions de personnes commettent de graves erreurs dans leur alimentation.

Mais vous n'y êtes pour rien : on vous a longtemps menti sur votre santé et sur votre alimentation. Par ignorance, souvent, par facilité, et quand même, parfois, par volonté de tromper !

Les recommandations des autorités en charge de la santé publique, celles des nutritionnistes « officiels » et même parfois, celles de votre propre médecin, sont souvent à mille lieues des enseignements de la science et du bon sens.

Pourquoi ? Parce qu'il y a encore beaucoup d'ignorance des dernières avancées de la science, mais surtout, parce que l'alimentation est au cœur d'intérêts politiques, industriels et financiers puissants, qui parviennent à brouiller les messages les plus élémentaires.

À l'inverse, les aliments les plus importants pour votre santé, capables de réduire le risque de cancer et de très nombreuses maladies, sont complètement méconnus.

C'est pourquoi j'ai créé ce dossier spécial, qui va remettre les pendules à l'heure !

Bonne lecture et bonne santé !

Xavier Bazin



LES PIRES ERREURS DE L'ALIMENTATION

Erreur n°1

Le jus de fruit : des vitamines pour bien commencer sa journée

Je vais prendre un exemple tout simple, un geste que beaucoup d'entre nous fait au petit déjeuner : boire un jus de fruits. La plupart des gens s'imaginent que les jus de fruit sont bons pour la santé.

D'ailleurs, le très officiel *Programme National Nutrition Santé* (PNNS), mis en place par le ministère de la Santé, les conforte dans cette erreur. Pour ces « experts », un verre de jus « compte » comme une portion de fruit.

C'est faux : mais en plus, c'est dangereux. Un verre de jus d'orange contient autant de sucre qu'un Coca-Cola, avec les mêmes effets désastreux sur votre santé.

Les chercheurs de l'Université de Harvard, les boissons sucrées (sodas ET jus de fruits) sont responsables de 133 000 décès par diabète, 44 000 décès par maladie cardio-vasculaire et 6 000 décès par cancer¹. Le sucre est l'ennemi numéro 1 de votre santé.

Savez-vous que les Français consomment aujourd'hui 17 fois plus de sucre aujourd'hui qu'au 19^e siècle ? Et comme par hasard, cette nouveauté a coïncidé un peu partout avec une augmentation vertigineuse de l'obésité, du diabète et de la quasi-totalité des maladies modernes.

Le pire est le fructose ajouté, que l'on trouve dans les pâtisseries mais aussi la plupart des produits industriels, sous forme de « sirop de maïs » ou « sirop de fructose-glucose ».

Quant au sucre de table, composé à 50 % de fructose et à 50 % de glucose, il faut savoir qu'il est la nourriture privilégiée des... cellules cancéreuses ! Plus vous consommez de sucre, plus vous risquez de déclencher un cancer... et de l'alimenter.

Voilà pourquoi il est si important de réduire au maximum sa consommation de sucre, y compris celui des jus de fruit, même s'ils ont été soigneusement pressés par vos soins.

Et ne croyez surtout pas que boire du jus de fruit équivaut à manger un fruit entier.

D'abord parce que le jus empêche de vous rendre compte de la quantité de sucre que vous avalez. Saviez-vous qu'un seul verre de jus contenait le sucre de deux oranges ? Et que pour produire 1 seul litre de jus, il faut 2 à 3 kilos d'orange ?

Et surtout, les fibres du fruit ont l'avantage de « ralentir » le passage du sucre dans le sang. Lorsque le fruit est réduit en jus, sans les fibres, il augmente brutalement votre taux de sucre sanguin et force votre pancréas à injecter une dose massive d'insuline pour rétablir la situation.

Résultat : au bout de deux heures, c'est l'hypoglycémie. C'est la fameuse fringale de 10-11h, après un petit-déjeuner sucré. Au bout de quelques mois, c'est la prise de poids... Et au bout de quelques années, c'est l'ensemble de vos cellules que vous endommagez.

¹ *Estimated Global, Regional, and National Disease Burdens Related to Sugar-Sweetened Beverage Consumption in 2010*, Micha R, Singh GM et al.

Erreur n°2

Le pain complet : la clef de repas équilibrés

Le pain complet, les céréales complètes, voilà qui sonne « sain », n'est-ce pas ? Depuis des années on vous incite, la publicité, les journaux, parfois même des professionnels de la santé ou de la nutrition vous recommandent d'acheter du pain complet parce que c'est meilleur pour la santé. Malheureusement, les choses ne sont pas si simples.

Pourquoi les nutritionnistes recommandent le pain complet ? Pour de bonnes raisons : parce qu'il contient une dose correcte de fibres et des vitamines (contrairement au pain blanc, très pauvre nutritionnellement).

Hélas, cela ne suffit pas en faire un aliment irréprochable. Le pain complet contient beaucoup de gluten, de sel et de pesticides (lorsqu'il n'est pas bio). Et contrairement à ce qu'on croit trop souvent, c'est un « sucre rapide ».

On le sait grâce à la mesure de son « index glycémique », qui reflète la rapidité avec laquelle les aliments augmentent votre taux de sucre sanguin. Cela va peut-être vous faire un choc, mais l'indice glycémique du pain, qu'il soit blanc ou complet, est très élevé (71). Il est même légèrement supérieur à celui du sucre de table (67)²!

Lorsque vous mangez du pain, votre taux de sucre dans votre sang augmente brutalement. Avec le temps, cela finit par dérégler votre appétit, favorise le surpoids et accélère le vieillissement de vos cellules.

Choisir des aliments à indice glycémique bas est donc un des gestes les plus importants que vous pouvez faire pour votre santé... et votre tour de taille.

Si vous tenez à votre pain quotidien, dont il est difficile de se passer dans notre culture, préférez le pain complet au levain (bio) : il a l'avantage d'avoir un indice glycémique un peu plus bas.



Ne croyez donc plus que le pain complet, ou les céréales complètes en général, sont des aliments indispensables à une alimentation « santé ». Vous trouverez davantage de bonnes fibres et de vitamines dans les légumes.

Erreur n°3

Œufs : n'en abusez pas, sinon...



C'est une vieille idée qui a été lancée dans les années 70 : « Les œufs sont pleins de cholestérol ! Limitez-les au maximum, pour le bien de votre cœur et de vos artères ! ». Et voilà comment un vieux slogan qui n'a aucune assise scientifique a privé inutilement des millions de personnes d'un des aliments les plus sains.

Cela fait pourtant des années qu'on le sait : le cholestérol contenu dans les aliments n'a aucune influence négative sur votre cholestérol. La raison est simple : c'est le foie qui produit l'essentiel du cholestérol de votre organisme. Lorsque vous avalez du cholestérol contenu dans les aliments, le foie réduit d'autant sa propre « production ». C'est pourquoi vous pouvez avaler 3 œufs par jour sans que votre cholestérol (LDL) ne bouge d'un iota.

Aucun risque, donc, pour votre cœur. Des études portant sur des centaines de milliers de personnes ont montré de façon répétée que ceux qui consomment beaucoup d'œufs n'ont pas plus de risque que les autres de développer une maladie cardiaque³.

Face à cette avalanche de preuves, les autorités américaines ont fini par changer leur fusil d'épaule. Les nouvelles recommandations officielles, publiées en 2016, contiennent enfin, noir sur blanc, l'aveu qu'il est totalement inutile de réduire sa consommation d'aliments riches en cholestérol.

Il était temps : car ce sont souvent des aliments extrêmement sains, comme les fruits de mer, le foie de veau (et autres abats) ou les sardines. Quant à l'œuf, c'est un véritable « super-aliment » qui mériterait être consommé

² Glycemic index and glycemic load for 100+ foods, Harvard Health Publication

³ Rethinking dietary cholesterol, Fernandez ML

tous les jours. Le blanc d'œuf est composé à 100 % d'excellentes protéines, idéales pour le petit-déjeuner. Et le jaune est rempli de vitamines (A, B2, B5, B6, B9, B12, D, E et K), d'antioxydants ainsi que de « choline », un nutriment rare qui protège votre mémoire.

La super centenaire italienne Emma Morano qui a vécu jusqu'à 116 ans, attribuait son incroyable longévité aux trois œufs qu'elle mangeait tous les jours depuis l'âge de vingt ans!

Erreur n°4 Oubliez la cuisine au beurre

Je voudrais vous parler d'un autre grand mensonge qui a fait beaucoup de mal à la santé des Français notamment. Dans les années 1970 (ou on a décidément commis beaucoup d'erreurs sur le plan de la diététique), on a commencé à dire aux gens de remplacer les graisses animales, comme le beurre, par des huiles végétales, comme l'huile de tournesol ou de maïs.

Des millions de cuisiniers et de cuisinières se sont mis à la cuisine à l'huile de tournesol, pensant bien faire. On sait aujourd'hui que ces deux huiles font partie des aliments les plus nocifs qui existent. Le problème est qu'elles sont bourrées d'oméga-6, dangereux lorsqu'ils sont consommés en excès : ils augmentent votre risque de surpoids, de diabète... et de crise cardiaque ⁴!

Tout cela partait d'un bon sentiment. On voulait réduire les graisses animales pour « éviter de boucher les artères ». Hélas, cela n'a aucun sens sur le plan scientifique. On s'est même aperçu que le régime traditionnel des Eskimos (les peuples inuits) était composé presque exclusivement de viandes et de poissons extrêmement gras comme le phoque, la baleine, le morse ou le renne... Or, ces peuples qui vivent dans les régions arctiques d'Amérique du Nord, entre le Canada, le Groenland et l'Alaska aux États-Unis, est l'un des peuples qui a un taux de maladie cardiaque les plus bas au monde!

En réalité, on le sait pertinemment aujourd'hui, il n'existe aucun lien entre la consommation de graisses animales dites « saturées » et le risque de maladie cardiaque. C'est ce qu'a conclu le rapport de référence de 2010 sur le sujet, qui incluait 21 études et 347 000 personnes suivies. Pour enfoncer le clou, deux chercheurs ont publié en avril

2016 les résultats d'une étude datant des années 1970 : ils sont d'autant plus explosifs qu'ils ont été camouflés pendant près de 30 ans ⁵.

A l'époque, les chercheurs avaient sélectionné 9 000 personnes qui vivaient en établissement médicalisé, et dont ils pouvaient contrôler le régime alimentaire à 100%. Pendant des années, la moitié d'entre eux a suivi un régime alimentaire « classique », relativement riche en graisses saturées (beurre, fromage et viande). L'autre moitié s'est vue priver d'une bonne partie de ces graisses et, pour compenser, a consommé une dose importante d'huile de maïs. Au bout de cinq ans, les pauvres cobayes du deuxième groupe ont eu deux fois plus de crises cardiaques que ceux du premier (41% contre 21%)!

Voilà ce qui arrive quand on demande aux gens de consommer massivement des produits industriels (huile de maïs ou de tournesol) qui n'ont jamais fait partie du régime traditionnel d'aucun peuple sur la planète ! (les huiles d'olive et de colza, elles, sont consommées depuis des millénaires et sont précieuses pour la santé).

Erreur n°5 Si l'on mange équilibré, pas besoin de compléments !



Les plus indulgents voient cela comme de la poudre de perlimpinpin, qui ne peut pas faire de mal ; d'autres mettent carrément en garde contre ce qu'ils considèrent comme des poisons en puissance. Je veux parler des compléments alimentaires.

Quand on écoute les médias, certains médecins ou les personnes responsables de la santé publique, on a souvent l'impression que les compléments de vitamines, minéraux et autres micro-nutriments ne servent à rien.

⁴ Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death : evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis, Christopher E Ramsden, clinical investigator et al. And n-6 fatty acid-specific and mixed polyunsaturate dietary interventions have different effects on CHD risk : a meta-analysis of randomised controlled trials, Ramsden CE et al.

⁵ High cholesterol diet is not linked to increased heart risk, study shows, Susan Mayor

Il est vrai qu'il existe de véritables arnaques, particulièrement dans le domaine de la « minceur » : évidemment, vous ne perdrez jamais 5 kilos par mois en avalant des pilules. Mais n'oublions pas que de nombreux médicaments ne valent pas mieux. D'après les Professeurs Even et Debré, plus de la moitié des médicaments vendus en pharmacie sont inutiles... Et certains ont des effets secondaires parfois effrayants.

Revenons aux compléments alimentaires. Dans l'immense majorité des cas, ils sont parfaitement inoffensifs. Et si vous les choisissez bien, ils peuvent faire une grande différence pour votre santé. Contrairement à une idée reçue, il ne suffit pas de « manger équilibré » pour ingérer toutes les vitamines et minéraux dont votre corps a besoin.

L'exemple le plus évident est celui de la vitamine D. C'est une vitamine qui a la particularité d'être quasiment absente des aliments... et d'être synthétisée par notre organisme uniquement lorsque notre peau est exposée au soleil. Pas de problème quand on passe ses journées dehors à la campagne, à travailler dans les champs. Mais notre mode de vie a évolué ces quarante dernières années, et la grande majorité, nous passons nos journées enfermés entre quatre murs. C'est pourquoi, il est très fréquent d'être en carence de vitamine D aujourd'hui. Selon une étude publiée en 2012, pas moins de 80% des Français sont en déficit de vitamine D⁶!

C'est un chiffre dramatique quand on sait qu'une carence en vitamine D est associée à un risque plus élevé de mourir d'accident cardiaque, de cancer ou d'infection⁷. Voilà donc un premier complément alimentaire que presque tous les Français devraient prendre, tous les jours, la vitamine D!

Mais ce n'est pas le seul. Un effet pervers du développement de l'agriculture intensive est que les fruits et légumes sont désormais beaucoup moins nutritifs qu'avant. Des chercheurs ont calculé qu'une pomme d'aujourd'hui contient 100 fois moins de vitamine C qu'il y a 50 ans! Et si vous voulez obtenir la même dose de vitamine A contenue dans une orange de la même époque, vous devez désormais en consommer 21⁸!

Voilà pourquoi des nutritionnistes éminents, comme le professeur Walter Willet de l'Université de Harvard, recommandent à tous, en plus d'une alimentation équilibrée, de prendre chaque jour un complément multivitamine de qualité.

Erreur n°6

Cela fait des siècles qu'on mange du gluten...



Je me souviens de l'air affligé de mon propre médecin quand je lui ai parlé d'arrêter le gluten il y a quelques années. On présente encore souvent le « sans-gluten » comme un « effet de mode », un « nouveau snobisme », et certains mettent même en garde contre « un régime risqué ». Pour la médecine officielle, si vous ne faites pas partie des 1% de la population intolérante au gluten (maladie cœliaque), vous n'avez aucune bonne raison de vous en priver.

Mais regardons autour de nous : ils sont de plus en plus nombreux à arrêter le gluten, et à témoigner du bien que cela leur a fait : fini les problèmes digestifs qu'ils traînaient depuis des années, fini les douleurs inexplicables ou les fatigues anormales.

Et pourtant, cela demande un sacré effort de se priver de gluten 365 jours par an. Cette protéine est partout : étant donné qu'elle est contenue dans les céréales comme le blé ou l'orge, on la trouve donc dans la plupart des pains, des pâtes, des sauces et des gâteaux. Manger « sans gluten » est donc un parcours du combattant dès que l'on sort de chez soi et que l'on mange à la cantine, au restaurant ou chez des amis.

Ceux qui suivent ce régime ne le font pas par gaieté de cœur, et encore moins par effet de mode : ils le font parce qu'ils en constatent les effets sur leur santé! Et la science leur donne raison.

6 Vernay M. et al. Vitamin D status in the French adult population : the French Nutrition and Health Survey (ENNS, 2006-2007). Usen, invs, Avril 2012

7 Voir les études citées dans cet article de vulgarisation paru dans Authority Nutrition : 9 reasons to optimize your vitamin D levels

8 Nutrient changes in vegetables and fruits, 1951 to 1999, compiled by Jeffrey Chritian for CTV News

On mange de pain et du blé depuis des siècles, me direz-vous... Oui, mais le blé d'aujourd'hui n'est plus le même que celui que mangeaient nos grands-parents ou leurs parents au début du 20^e siècle. Par croisements génétiques, le blé moderne contient 42 chromosomes, là où le blé ancestral n'en avait que 14. Et l'un des effets de ce blé « mutant »... est qu'il contient beaucoup plus de gluten qu'avant !

Or la gliadine du gluten produit un effet désastreux sur votre intestin : il le rend plus perméable, plus poreux⁹. C'est dangereux, car votre intestin risque alors de laisser passer dans le sang des fragments d'aliments, ce qui peut déclencher des réactions inflammatoires, des douleurs... et même des maladies auto-immunes. Voilà pourquoi tout le monde gagnerait à réduire sa consommation de gluten, y compris ceux qui le supportent très bien.

Le seul « risque » que vous prenez, c'est de vous priver d'aliments peu recommandables comme le pain, les pâtes et la plupart des produits industriels, et de devoir compenser ce « manque » en mangeant plus de fruits, de légumes et de bonnes graisses !

Erreur n°7 Les produits laitiers sont nos amis pour la vie

C'est un des mensonges les mieux établis sur l'alimentation. Tout le monde l'a entendu au moins une fois : il faudrait manger « au moins 3 produits laitiers par jour ». Ce conseil qui est une aberration, est donné aux Français sans relâche depuis des dizaines d'années. Mais sur quoi repose-t-il vraiment... sinon sur l'influence du lobby laitier ?



On peut se poser la question quand on sait que les trois quarts de l'humanité ne possède pas l'enzyme permettant de digérer le lactose... L'immense majorité de la population mondiale ne boit donc pas la moindre goutte de lait à l'âge adulte.

Sont-ils pour autant en mauvaise santé ? Pas du tout. Les Japonais vivent même plus longtemps que les Européens, sans consommer le moindre produit laitier. Alors, ils doivent manquer de calcium me direz-vous. Leurs os doivent être fragilisés ? Pas du tout... Au contraire : ils subissent nettement moins de fractures que les Scandinaves, qui sont pourtant les plus grands consommateurs de produits laitiers au monde.

En fait, la dose quotidienne de calcium indispensable à la santé de vos os est assez basse et très facile à atteindre sans la moindre goutte de lait. Inutile, donc, de vous gaver de lait en croyant faire du bien à vos os. Et ce d'autant moins que les produits laitiers ont une face très sombre : le lait non bio contient de forts taux de pesticides ; le lait de vache est riche en hormones bovines (œstrogène, progestérone et insuline) utiles à la santé du veau, mais inadaptées à notre organisme à nous, humains ; et de nombreuses études ont établi que les gros consommateurs de lait ont plus de risque que les autres de contracter un cancer de la prostate¹⁰.

Les intolérants au lactose sont beaucoup plus nombreux qu'on ne l'imagine : en France, ils représentent environ 41% de la population. Le lait peut causer de vrais dégâts digestifs chez ceux qui le digèrent mal. Vous l'avez compris : ne vous forcez surtout pas à manger le moindre produit laitier. Et si vous les appréciez, essayez de ne pas dépasser une portion par jour, de privilégier le lait de brebis ou de chèvre... et de les choisir bio !

Erreur n°8 Attention à ne pas manger trop gras !

L'être humain peut se passer de sucre (car il peut produire du glucose à partir de ses réserves de graisses et des protéines), mais il ne peut pas se priver de bonnes graisses. Nous sommes, par exemple, incapables de fabriquer nous-mêmes les fameux oméga-3, si précieux pour le bon fonctionnement de notre cœur et de notre cerveau.

⁹ Effect of gliadin on permeability of intestinal biopsy explants from celiac disease patients and patients with non-celiac gluten sensitivity, Hollon J. et al.

¹⁰ Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women The A TO Z Weight Loss Study: A Randomized Trial, Christopher D Gardner, PhD, et al. 2007.

Voilà pourquoi notre alimentation doit comporter des graisses comme l'huile de colza ou les sardines, riches en oméga-3. De plus, se priver de gras, c'est aussi se priver d'aliments délicieux et excellents pour la santé comme : l'avocat – rempli de fibres et de potassium ; les noix, amandes et noisettes – pleines de vitamines ; le chocolat noir – bourré d'antioxydants ; et les œufs – remplis de choline.

Le gras est ce qui donne du goût à vos recettes, vos sauces et vos assaisonnements, mais c'est aussi ce qui vous tient le plus « au corps ». Le risque, si vous vous en privez, c'est d'être tenaillé par la faim en permanence. Et ce ne sont pas les glucides qui vont vous aider à vous « caler », car elles n'offrent pas la même sensation de satiété que les graisses.

C'est même le contraire qui est vrai : plus vous mangez des sucres rapides, plus vous avez envie de vous jeter sur les aliments les moins recommandables, comme les glaces ou les tartines de Nutella. Voilà pourquoi l'injonction de « manger sans gras » est l'un des pires conseils que l'on puisse vous donner pour votre santé.

Erreur n°9 Pâtes, céréales, et autres féculents : mangez des « sucres lents » !

Pâtes, pommes de terre, céréales, légumineuses... Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) mis en place par le Ministère de la Santé pour partager les bonnes pratiques nutritionnelles avec le grand public, invite chacun à manger chaque jour un maximum de féculents. Ce seraient des sucres « complexes », nous dit-on, et donc des « sucres lents ».

Là, permettez-moi de sortir de mes gonds : c'est un peu se moquer du monde ! Cela fait au moins 20 ans que l'on sait que la plupart d'entre-eux sont en réalité des sucres rapides, avec un indice glycémique élevé. Les céréales, le pain, les pommes de terre et, dans une moindre mesure, le riz blanc et les pâtes sont tous des sucres rapides : ils sont donc à éviter. Préférez les féculents qui ont un indice glycémique bas ou modéré, comme le riz thaï semi-complet, le sarrasin, la patate douce ou les légumineuses.

Sommes-nous obligés d'en consommer à chaque repas, comme le PNNS nous le demande ? Pas du tout : en fait, cela dépend totalement de votre métabolisme personnel et de votre niveau d'activité physique. Si vous êtes très sportif, ou que vous faites un travail manuel intense, alors vous avez effectivement besoin d'une dose importante de glucides. Les féculents vous fournissent l'énergie dont votre corps a besoin pour l'effort. Mais si vous êtes assis toute la journée derrière un bureau, manger des féculents risque de vous faire plus de mal que de bien. A commencer par vous faire grossir !

Toutes les études récentes le montrent¹¹, un régime pauvre en glucides a de bien meilleurs effets que le régime « féculent » recommandé par le PNNS :

- ▶ Sur la perte de poids¹² et en particulier sur la graisse abdominale ;
- ▶ Sur le niveau de la pression artérielle¹³ ;
- ▶ Sur le niveau du taux de sucre sanguin¹⁴ ;
- ▶ Et sur le niveau des triglycérides¹⁵ ;

Voilà autant de bonnes raisons de réduire les féculents ! C'est même la première chose à faire si vous cherchez à maigrir.



11 Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women The A TO Z Weight Loss Study: A Randomized Trial, Christopher D Gardner, PhD, et al. 2007

12 A low-carbohydrate diet is more effective in reducing body weight than healthy eating in both diabetic and non-diabetic subjects, Dyson PA, et al. 2007

13 Short-term effects of severe dietary carbohydrate-restriction advice in Type 2 diabetes—a randomized controlled trial. Daly ME et al. 2006

14 The effect of a low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-glycemic index diet on glycemic control in type 2 diabetes mellitus. Westman EC, et al. 2008

15 Effects of weight loss from a very-low-carbohydrate diet on endothelial function and markers of cardiovascular disease risk in subjects with abdominal obesity, Jennifer B Keogh et al. 2008

Erreur n°10 Réduisez d'urgence vos calories

Ecoutez la plupart des nutritionnistes : ils vont vous dire la même chose : « si vous voulez maigrir, c'est simple, il suffit de réduire les calories ». Comme les graisses (lipides) contiennent plus de calories que les glucides, ils vont vous conseiller en priorité d'éliminer les aliments « gras ».

Ce serait assez logique si toutes les calories se valaient. Mais ce n'est absolument pas le cas. Ce conseil est donc désastreux. Avant de réduire le nombre de calories avalées, il faut d'abord se préoccuper de consommer des calories qui procurent un sentiment de satiété et de sérénité.

Savez-vous pourquoi la plupart des régimes amaigrissants se soldent par un échec retentissant ? Pour des raisons qui n'ont rien à voir avec les calories, les glucides ou les lipides... Mais pour des raisons hormonales. En réalité, lorsque vous vous privez de nourriture, vous faites subir à votre corps un véritable stress¹⁶. Et lorsqu'il est stressé, votre corps produit davantage de cortisol, une hormone qui augmente mécaniquement votre sensation de faim et votre appétit.^{17 - 18}

Ainsi, pour « récupérer » du stress que vous lui faites subir par votre régime, votre organisme vous réclame des aliments caloriques, gras et sucrés de préférence. Vous êtes donc soumis au supplice de la tentation, au moment même où vous cherchez à éviter ces calories.

Voilà pourquoi votre priorité, si vous cherchez à maigrir, ne doit pas être de manger moins, mais de manger mieux. Mangez plus de protéines, de végétaux et de bonnes graisses, moins de produits industriels et moins d'aliments à indice glycémique élevé. Essayez de lutter contre le stress de votre vie quotidienne, notamment par des exercices de respiration et de relaxation. Veillez à dormir suffisamment, car la privation de sommeil est un stress chronique qui, lui aussi, augmente considérablement votre appétit ! Si vous faites tout cela, il y a de bonnes chances que vous observiez votre poids revenir à la normale, sans rien faire d'autre.



L'eau du robinet est aussi pure que l'eau de source

L'eau est « l'aliment » le plus important pour votre santé, de très loin. Vous avez intérêt à en boire suffisamment et à vous assurer qu'elle est de bonne qualité ! Avec l'eau du robinet, il est, malheureusement, très difficile d'être serein. Nos gouvernements ont beau nous assurer qu'elle ne pose aucun problème, la réalité est qu'elle contient un cocktail de produits chimiques tout sauf rassurant.

Il y a d'abord des doses de nitrates et de pesticides. Régulièrement, les niveaux d'alerte sont dépassés dans certaines communes. C'est bien connu, mais ce n'est que la partie émergée de l'iceberg. Car il y a des substances au moins aussi dangereuses que les autorités ne mesurent pas : ce sont les « résidus médicamenteux ». D'après les plus grands experts toxicologues, comme le Professeur Jean-François Narbonne, on trouve désormais dans l'eau du robinet des doses significatives de pilules contraceptives et d'antibiotiques, des subs-

tances qui font des dégâts sur nos hormones et notre flore intestinale.

Malheureusement, les stations d'épuration en France ne sont pas prévues pour purifier l'eau de ces produits chimiques modernes. Elles se bornent à la « désinfecter ». Et pour cela, elles utilisent du chlore, ce qui pose un autre problème sérieux, car c'est aussi une substance toxique, soupçonnée d'être cancérigène.

Et ce n'est pas fini : car pour arriver jusqu'à votre robinet, l'eau doit bien passer par des tuyaux. Or le revêtement de ces tuyaux peut contenir des phtalates (un perturbateur endocrinien) ou même du plomb (un dangereux neurotoxique). Il y a beau avoir des « normes sanitaires », la vérité est que personne n'a la moindre idée de l'impact qu'un tel cocktail chimique peut avoir sur notre santé. Dans le doute, mieux vaut privilégier l'eau en bouteille ou installer un système de filtration de qualité dans son foyer.

16 Vernay M. et al. Vitamin D status in the French adult population : the French Nutrition and Health Survey (ENNS, 2006-2007). Usen, invs, Avril 2012

17 Low calorie dieting increases cortisol. Tomiyama AJ et al. Psychosom Med, 2010

18 Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior, Elissa Epel, The Official Journal of ISPNE, 2001



LES 11 SUPERALIMENTS À METTRE IMPÉRATIVEMENT DANS VOTRE ASSIETTE !

De la même manière qu'il y a de nombreux aliments à bannir de votre alimentation, il y en a qui sont excellents pour votre santé, et même qui vous protègent du cancer. Certains de ces aliments vous aident même à éliminer les cellules cancéreuses!

Et ceux-là, vous avez tout intérêt à vous en régalez autant que possible, tous les jours si vous pouvez! Voici donc les 11 aliments les plus puissants contre le cancer... et pour booster votre santé en général¹.

1. Le curcuma

Aaah, le curcuma...

Certes, c'est une épice plutôt qu'un aliment.

Mais le pouvoir de cette racine orange est tellement extraordinaire qu'elle mérite bien qu'on commence avec elle.

Le curcuma est utilisé dans les médecines traditionnelles depuis des millénaires. Mais ce n'est que depuis quelques années qu'on a découvert scientifiquement ses fabuleux pouvoirs anti-cancer.

C'est aujourd'hui établi : le curcuma est l'épice reine contre le cancer car elle a des effets :

- *anti-oxydants* – donc précieux pour limiter les effets du vieillissement ;
- *anti-inflammatoires* – ce qui limite votre risque de contracter la plupart des maladies modernes (y compris Alzheimer) ;
- *antimutagènes*, ce qui est particulièrement utile dans la prévention du cancer.

Alors n'hésitez plus, couvrez vos plats salés de curcuma en poudre (une cuillère à café)... et ajoutez du poivre noir, c'est le secret pour améliorer les effets du curcuma sur votre santé.



2. Les crucifères (brocolis, chou-fleur, choux frisé, kale, etc.)

Mangez-vous des crucifères (choux) au moins trois fois par semaine ?

Si ce n'est pas le cas, vous devriez !

D'abord parce qu'ils sont bourrés de vitamines et minéraux utiles contre le cancer (vitamine K, sélénium, soufre, caroténoïdes).

Mais surtout, ils contiennent aussi d'autres substances précieuses, comme les «sulforaphanes» ou les «indol-3-carbinol», qui permettent d'inactiver certaines substances cancérogènes.

Alors jetez-vous sur les brocolis!

Attention simplement à ne pas trop les cuire, sinon vous n'obtiendrez pas tous leurs bienfaits. Personnellement, je les cuis toujours à la vapeur, et je les arrose généreusement d'huile de colza : c'est délicieux !



¹ Je me suis notamment appuyé sur l'excellent livre du Dr Eric Ménat, *Cancer : être acteur de son traitement*, Leduc Editions, 2016

3. Les champignons (shiitake et pleurotes)



Comme le curcuma, certains champignons sont si puissants qu'ils peuvent être utilisés à la fois en prévention et en traitement du cancer, pour aider à guérir.

Le plus connu est sans doute le *shiitake* (lentin du chêne), qui stimule fortement le système immunitaire.

C'est sur les cancers digestifs (côlon, estomac) que son impact est le plus manifeste. Mais dans une petite étude révolutionnaire, le *shiitake* a aussi réussi à guérir 10 femmes atteintes du papillomavirus, donc ayant un risque de développer un cancer du col de l'utérus².

Le *maïtake*, surnommé « le roi des champignons » en Asie, est peut-être encore plus puissant, mais on le trouve plus difficilement sur les étals de nos marchés.

Les pleurotes, en revanche sont « bien de chez nous », et sont très intéressantes elles aussi !

Alors pensez bien à consommer régulièrement ce type de champignons, toujours cuits !

4. Les alliacés (ail et oignon)



Et savez-vous ce qui va bien avec les champignons ? C'est l'ail, bien sûr !

L'ail est un autre miracle de la nature. Ce n'est pas pour rien que nos grands-mères en piquaient leurs gigots et rôtis : on sait aujourd'hui que ses vertus anti-cancer réduisent l'impact délétère des viandes grillées !

Quant à son cousin l'oignon, il n'est pas en reste. Comme l'ail, il est riche en composés soufrés (anticancéreux).

Mais il est également riche en quercétine, un antioxydant puissant qui vous protège des cellules cancéreuses à tous les stades de leur développement.

5. L'huile d'olive

Votre huile d'olive, choisissez-la extra vierge, et utilisez-la sans modération !

Une revue d'études récentes comprenant 13 800 patients a montré qu'une consommation élevée en huile d'olive était associée à une réduction de 59 % de tous les cancers³ !

La réduction du risque est de 45 % pour le cancer du sein et monte jusqu'à 64 % pour les cancers digestifs.

Attention simplement à ne pas la cuire au-delà de 180°. C'est simple : il ne faut jamais qu'elle soit en train de fumer !



6. La tomate

Message spécial à ces Messieurs : la tomate est très riche en *lycopène*, une petite molécule précieuse pour éviter le cancer de la prostate !

Attention, le lycopène se concentre dans la peau, donc mieux vaut choisir vos tomates bio.

Pour en avoir des quantités suffisantes, le mieux est de consommer régulièrement de la sauce tomate, si possible bio ou faite maison.



² Cette découverte de l'équipe de Judith Smith a été présentée fin 2014 à la XI^e conférence internationale de la Société d'Oncologie Intégrative, à Houston aux États-Unis.

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21801436>

7. La grenade



La grenade ne se contente pas de protéger vos neurones contre Alzheimer, ou de réduire votre risque de mourir d'une crise cardiaque ou d'un AVC⁴...

Ce super-fruit semble aussi avoir des effets anti-cancer impressionnants, grâce à ses innombrables antioxydants.

De nombreuses études *in vitro* suggèrent même que la grenade pourrait empêcher la prolifération des cellules cancéreuses du sein, de la prostate, du côlon et du poumon.

Alors pensez bien à ajouter ce fruit à vos salades ou à vos desserts. Attention toutefois à ne pas exagérer sur le jus de grenade, même bio, car le sucre qu'il contient risque de contrecarrer ses vertus pour la santé.

8. Le gingembre



Impossible de ne pas citer le gingembre, même si c'est le cousin germain du curcuma.

Lui aussi est hautement antioxydant et anti-inflammatoire, avec d'innombrables vertus pour la santé.

Mais le gingembre semble avoir un rôle spécifique « anti-angiogénèse », ce qui veut dire qu'il empêche les tumeurs de faire de nouveaux vaisseaux et de se développer.

Personnellement, j'en consomme tous les jours, dans mon jus de légumes. Mon secret pour atténuer son goût piquant, c'est d'ajouter de l'avocat dans le jus : c'est délicieux !

9. Les baies rouges et noires

Les baies rouges et noires (fraises, framboises, mûres, myrtilles et airelles) sont des concentrés d'antioxydants merveilleux pour la santé.

Les « anthocyanes » qu'ils contiennent vont même jusqu'à faciliter la mort des cellules cancéreuses – voilà pourquoi il ne faut pas les négliger si vous avez un cancer déclaré.

Attention toutefois : les baies rouges non bio font partie des fruits qui concentrent le plus de pesticides. Je sais que c'est plus cher, mais ces fruits-là, il faut vraiment les manger bio.



10. Certains agrumes

Le citron et la peau des oranges amères concentrent des « bioflavonoïdes » aux propriétés anticancéreuses intéressantes.

N'hésitez donc pas à utiliser des zestes de citron ou d'orange amère dans vos plats, comme on le trouve dans de nombreuses recettes orientales.

Là encore, il faut choisir du bio, car le citron fait aussi partie des aliments qui concentrent les pesticides.



⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15158307?dopt=Citation>



11. Le thé vert

Je finis cette liste par un grand classique : le thé vert. Figurez-vous qu'une seule tasse apporte autant d'antioxydants qu'une assiette de légumes!

Car le thé vert est bourré de polyphénols intéressants, et en particulier celui qui s'appelle « épigallocatechine-3-gallate », communément appelé EGCG.

Le thé noir est utile aussi, mais ses antioxydants sont moins biodisponibles (cela veut dire qu'ils sont moins bien assimilés par l'organisme).

Bien sûr, il ne faut mettre ni lait ni sucre dans votre thé. Et il faut toujours le choisir de bonne qualité et bio, sans quoi vous risquez de cumuler métaux lourds et pesticides!

Attention, aucun de ces super aliments ne sera vraiment efficace tout seul. Alors ces 11 aliments santé, il faut les associer entre eux et les intégrer aussi régulièrement que possible à vos plats quotidiens ! Et vous verrez, non seulement vous éloignerez le cancer... mais vous obtiendrez des résultats stupéfiants sur votre forme, votre énergie et votre humeur au quotidien!

Xavier Bazin

POUR ALLER PLUS LOIN

On sait aujourd'hui que la plupart des maladies (diabète, arthrose, cancers, Parkinson, cholestérol, dépression, hypertension artérielle, troubles urinaires, l'obésité, la grippe ...) ou douleurs peuvent être guéries, souvent sans effet secondaire, grâce à une bonne compréhension de son corps et des dernières découvertes de santé naturelle.

Malheureusement, il est inutile d'essayer de trouver un thérapeute à la fois spécialiste en nutrithérapie, en plantes médicinales, en huiles essentielles et en équilibre émotionnel... c'est tout simplement mission impossible!

C'est pourquoi le programme *Santé Corps Esprit* a réuni la plus belle équipe thérapeutique jamais constituée, pour créer une revue unique en son genre.

Cliquez ici pour la découvrir

Crédits photos : © symbiot © Kues © Africa Studio © Scorpp © Nattika © Trevor Buttery © Scisetti Alfio © alexpro9500 © nevodka © Dani Vincek © Hong Vo © Africa Studio © Elenadesign © akepong srichaichana © Take Photo © Boonchuay1970 © Jiang Hongyan © AtomStudios © MaraZe © Davydenko Yuliia © Tadeusz Wejkszo © maxpro © Iryna Denysova © melis / Shutterstock.com