



Il existe une façon de se nourrir sainement

Synthèse d'année d'étude de l'alimentation

Table des matières

1	Introduction	2
2	Un concept important à comprendre pour mes lecteurs :	3
3	Les principes de base :	4
3.1	L'équilibre acido-basique :	4
3.2	La digestion.....	5
3.2.1	Les enzymes :	5
3.2.2	Le PH de l'estomac	5
3.2.3	Le microbiote (ou flore intestinale)	7
4	Les aliments qui nous correspondent	9
4.1	Les glucides :	9
4.2	Les lipides	12
4.3	Les protéines	16
5	En conclusion:	18

1 Introduction

Pour commencer, je parlerai des personnes que j'ai découvert et qui m'ont le plus influencé, car la lecture de leurs ouvrages a été très instructive.

Point très positifs, une ligne directrice émerge de l'analyse de toutes ces données, ces personnes sont d'accord dans les grandes lignes. C'est même plus impressionnant encore, ce régime alimentaire est très souvent cité en solution pour les maux les plus divers, des douleurs menstruelles aux allergies et intolérance. Cela concerne tout le monde, mais particulièrement les occidentaux dont la nutrition actuelle est bien loin de ce qu'elle a été durant des millénaires.

J'utilise le terme "régime" dans le sens "genre d'alimentation" et non pas dans le sens "maigrir". (Bien que se nourrir sainement soit salubre à la surcharge pondérale.)

Bien entendu, je n'ai pas lu tous les ouvrages ni tous les auteurs existants. Trois scientifiques ont été et sont les piliers de mes recherches :

Le professeur Valter D. Longo

Définition Wikipédia:

Né à Gênes le 9 octobre 1967, est un gérontologue italo-américain et professeur de biologie spécialisé en biologie cellulaire et en génétique. Il est connu pour ses travaux sur le jeûne thérapeutique, la réponse des gènes et des éléments nutritifs sur le vieillissement cellulaire¹. Il est depuis 2001 professeur de gérontologie et de sciences biologiques à l'USC School of Gerontology Davis où il a fondé l'USC Longevity Institute et, depuis 2014, directeur du programme « Oncologie & longévité » à l'Institut Firc d'Oncologie Moléculaire (IFOM, Milan). (USC est l'acronyme d'university of South California, l'un des pôles de la recherche anti-âge du monde)

Son livre "Le régime de longévité" est fantastique. A lire absolument si le sujet vous intéresse

Le docteur Jean Seignalet

Définition Wikipédia :

Jean Seignalet naît le 9 octobre 1936. Il dirige le laboratoire d'histocompatibilité de Montpellier de 1969 à 1989. Immunologue il étudie notamment la compatibilité des donneurs d'organes. Sa production scientifique en tant que maître de conférences des universités-praticien hospitalier à l'université Montpellier porte sur l'hématologie et l'immunologie. Seignalet est crédité de 78 publications scientifiques référencées concernant ses travaux sur l'histocompatibilité¹.

Dans les années 1980, Seignalet se prend de passion pour la nutrition

Son livre "Le régime Seignalet ou la 3^{ème} médecine" est un ouvrage scientifique, intelligent et logique.

Le docteur Jean-Paul Curtay

Définition copiée sur son site :

Le docteur Jean-Paul Curtay a terminé ses études de médecine à l'université de Californie, où il a découvert l'importance des relations entre alimentation et santé. Il a créé la première consultation de nutrithérapie en France. Membre de l'Académie des sciences de New York, il est l'auteur des best-sellers le Guide familial des aliments soigneurs (Albin Michel) et Okinawa, un programme global pour mieux vivre (Anne Carrière).

Ses publications dans le mensuel "Santé et nutrition" sont nombreuses et toujours très documentées.

Je pourrais en citer encore d'autres : Le Dr Michael Greger "Comment ne pas mourir", la diététicienne - nutritionniste Angélique Houlbert "Le régime NASH", Julia Enders "le charme discret de l'intestin" etc... Toutes ces personnes sont du même avis.

2 Un concept important à comprendre pour mes lecteurs :

Je parlerai souvent de "médecine conventionnelle" en péjoratif. Il est nécessaire que je développe avant tout le sujet, car je rencontre sans cesse au cours de mes discussions une "levée de bouclier" lorsque j'aborde le sujet sans avoir au préalable expliqué :

En lisant l'excellent livre du journaliste d'Arte Thierry de L'estrade "Le jeûne, une nouvelle thérapie ?", vous découvrirez comment dans les années 1850-1870 la pharmacie a pris possession d'une partie de la santé en la nommant "médecine" et en a exclu tant d'autres praticiens. C'est historique, c'est bluffant, c'est un hold-up complet, mais c'est ainsi que fonctionne notre société, où le profit personnel passe avant le bien de tous... (il ne tient qu'à nous de ne plus l'accepter, mais ce sujet n'a rien à faire ici)

Mon point de vue :

La médecine actuelle ne fait que deux choses : Prescrire des médicaments, miracle à chaque situation et enlever un organe (sous prétexte qu'il est la source du problème). De ma propre expérience durant mes cinquante premières années de vie, ayant souffert de passage de pathologie aujourd'hui guérie par mes propres recherches, la médecine ne se préoccupe jamais de rechercher la cause du mal mais seulement de prescrire ou de couper, c'est totalement hallucinant.

Selon le Dr en médecine Michael Greger dans son livre "how not to die", 80-85% des maladies diverses sont une conséquence d'une mauvaise alimentation. Il a voulu étudier la nutrition durant ses études de médecine, et la seule Université qu'il a trouvée avec des cours sur l'alimentation donnait 30 heures de cours sur 4 années d'études. C'est ce qui l'a motivé à passer sa vie entière à informer les autres de conférence en conférence, puis sur internet. Merci à lui pour son humilité et son altruisme.

Je ne dis pas que la médecine ne sert à rien, mais je dis qu'elle est le premier recours que nous utilisons, alors qu'elle devrait être le dernier... Il est clair que refixer un organe coupé par accident doit passer par la chirurgie ;-)

J'aimerais en venir maintenant au fait :

La pharmacie ramasse un paquet de billets grâce à la vente de médicaments aux malades. Si cela devait diminuer, cela ne serait pas bien pour les gros bénéfices annuels (si vous ne les connaissez pas, renseignez-vous, par exemple sur Novartis, c'est diffusé tout média... vous constaterez à quel point c'est indécent de profiter ainsi de la souffrance d'autrui. Cette industrie est inhumaine). Exemple : un malade "à vie", comme dans le cas du diabète de type 2, guérissable par une perte de poids, le jeûne ou une alimentation cétogène, devient pour la médecine "incurable". La pharma n'a aucun intérêt à ce que les gens aillent mieux sans utiliser de bons médicaments et dénigre en permanence (surtout sur le web, ou en lobbysme politique) toute action qui permettrait aux gens de se soigner.

Un petit calcul simple, comme deux et deux font quatre : Il est un fait établi que c'est la pharma qui a décidé de ce qui est médecine ou pas. Petite question : qui décide quelle sont les matières qui sont enseignées "officiellement" à nos bons médecins ? qui rétribue par des "dons" généreux (lobbysme) les universités, les divers organismes qui décident ?

En conclusion, lorsque vous faites des recherches, vous trouvez toujours des commentaires, articles de gens très qualifiés au service des Lobbys susmentionnés qui vont tenter de désinformer les utilisateurs que nous sommes de se soigner d'une autre manière.

La médecine n'y connaît rien en nutrition, car les médecins ne l'étudient pas. Mais, selon un "rebelle" de leur rang (et aussi beaucoup d'autres gens, dont votre serviteur), la nutrition est responsable de 80 % des maux... Rechercher le problème, vous trouverez la solution et comprendrez mieux

3 Les principes de base :

3.1 L'équilibre acido-basique :

L'indice **PRAL** (en anglais : Potential Renal Acid Load) permet de connaître l'effet acidifiant ou alcalinisant des aliments consommés, par l'intermédiaire de la mesure de l'acidité des urines produites par la suite. Il ne doit pas être confondu avec le pH, qui mesure l'acidité ou l'alcalinité d'une solution.

L'indice PRAL est un concept développé par Thomas Remer et Friedrich Manz du département nutrition et santé de l'Institut de recherche pour la nutrition des enfants à Dortmund en Allemagne

Selon les experts du PRAL, environ 60-70 % de notre alimentation devrait être basique (l'inverse d'acide).

J'ai fait la découverte de ce concept, car depuis l'âge de 32 ans, je souffre d'une hernie hiatale avec un reflux gastrique œsophagien important et me suis vu prescrire des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) pour diminuer la sécrétion d'acide gastrique, à vie. C'était sans danger m'a-t'on dit à l'époque, ce que nous savons aujourd'hui être faux, puisque ces médicaments sont cancérigènes (entre-autre, la liste des effets secondaire est longue comme le bras).

J'ai consommé durant 10 ans ces médicaments, qui fonctionnent. Mais durant ce temps, je ne me suis pas attaqué à la source du problème et ma santé à continuer à se dégrader.

Dès que j'ai lu l'indice PRAL, j'ai fait un petit bilan "acido-basique" de mon alimentation... et la surprise, j'arrivais à 95% d'aliments acidifiants. Donc j'ai décidé que cela devait changer et ai augmenté ma consommation de légume, à environ 60-70 % de mon alimentation globale.

Cela fait maintenant 10 que j'ai toujours ma hernie et que j'ai totalement arrêté les IPP, mais je ne souffre plus jamais car les reflux gastriques ont disparu. Il suffit que durant deux-trois jours je retombe dans une vieille routine et cela revient de suite. S'assurer de son équilibre acido-basique avec le PRAL, cela fonctionne !

Le problème avec l'alimentation "il faut manger de tout" occidentale actuelle, c'est que vu que les proportions ont radicalement changé ces 50 dernières années (augmentation des féculents et viandes, tous les deux acidifiants au détriment des légumes), chez la plupart des gens, la part d'acidifiants est trop élevé.

Un corps trop acidifié est synonyme de super terreau pour toutes les maladies dites de civilisation, il est donc très important d'observer cette règle d'au moins 60 % de fruits et légumes dans notre alimentation, car c'est eux les "désacidifiant" (Surtout légumes, les fruits contiennent trop de glucose, voire point suivants)

Ceci est ma règle personnelle no 1.

3.2 La digestion

La phase 1 de la digestion est le "désassemblage" des aliments par nos enzymes afin de les rendre assimilables par l'intestin. Il y a d'importantes points à connaître pour que cette étape se déroule le mieux possible :

3.2.1 Les enzymes :

Nos enzymes sont d'abord dans notre bouche. Celles-ci ne sont pas les mêmes que celles de notre estomac, donc la première phase est de mâcher suffisamment (min. 10x chaque bouchée) afin qu'il y ait assez d'enzymes dans le bol alimentaire avant qu'il passe à la phase suivante.

Si la nourriture n'est pas mâchée correctement, la digestion devra se passer de ces enzymes-là, car elles ne se retrouvent pas parmi les autres celles qui peuplent notre estomac.

Il est donc important de mastiquer correctement sa nourriture au quotidien.

Il est aussi conseillé de ne pas trop boire durant le repas, car cela dilue les enzymes dans l'estomac, ce qui diminue leur efficacité. Buvez de l'eau, juste avant de manger. Quelques gorgées ne sont pas grave pendant le repas, mais si possible uniquement de l'eau.

Les enzymes digestives sont la base du travail de recherche du docteur Seignalet.

Pour résumer, il les a analysées et a constaté que notre système enzymatique n'a pas du tout évolué au cours des derniers 100'000 ans. Notre nourriture, elle par contre, a radicalement changé ces dernières 200 années, et encore plus après la seconde guerre mondiale. (Augmentation de consommation de la viande, des féculents raffinés, du sucre et autres additifs industriels, au détriment de la quantité, de la variété et de la qualité des fruits et légumes)

Ses études ont porté sur l'observation des enzymes, il les a mises en pratique par des consultations gratuites et a traité avec son régime 2500 patients pour lesquels la médecine n'avait pas de solution. Son succès fût énorme. Il a finalement écrit son livre pour informer les gens de ses travaux. ("Le régime Seignalet ou la troisième médecine")

3.2.2 Le PH de l'estomac

Ce point est très intéressant quand on lit ce qu'écrivent beaucoup de nutritionnistes de nos jours... (je suis parfois médisant, car c'est en train de changer, je lis de plus en plus de professionnel qui sortent du discours de l'industrie)

Il est souvent recommandé "de mélanger durant un repas un féculent, une protéine animale et un légume, avec fruit pour le dessert"... (sigh !)

Les différents aliments requièrent des enzymes différentes, un mode de digestion différent, et différents PH digestifs pour réaliser leur assimilation. Par exemple, la digestion de fruits libère une sécrétion alcaline qui contrecarre les sécrétions acides nécessaires à la digestion des protéines, ainsi que celle des amidons.

Les combinaisons alimentaires nous permettent donc d'ordonner les aliments de façon plus digeste et plus saine:

Les fruits se mangent 2 heures après ou au moins 1/2 heure avant le repas, selon la qualité du système digestif de chacun.

Les protéines se marient bien avec les légumes verts, crus ou cuits.

Mais lorsqu'on mélange les protéines et les amidons, il se produit dans l'estomac une fermentation qui peut induire de la putréfaction intestinale. De plus, cela rallonge considérablement le temps de digestion et de ce fait, l'énergie que cela coûte au corps pour assimiler de l'énergie.

La digestion des protéines dans l'estomac (en milieu acide) bloque instantanément celle des amidons. En l'absence de mastication, ces aliments sont alors mal digérés et fermentent dans l'estomac.

Bien sûr certaines personnes sont plus à même de tolérer les écarts, mais il n'en est pas de même pour tout le monde.

- Bien mastiquer
- Boire avant le repas
- Les fruits 30 min avant ou 2 heures après le repas
- Ne pas mélanger féculent/viande-œuf-produit laitier
- Protéine / légumes = OK
- Féculent / légumes = OK

Le corps humain est une formidable machine, capable de fonctionner correctement durant une longue période dans des conditions défavorable. En lisant ce qui précède, on peut penser que de toute façon c'est peu plausible, nous on adore la pizza (cauchemar alimentaire si on se fie à ce qui précède) et que cela a toujours bien été, sans aucun problème... En général, le mal se glisse lentement, insidieusement et chroniquement en nous.

Ce n'est pas un jour qui est dangereux, mais bien une succession de "un" jour qui en devient des milliers.

Ces digestions rallongées, ces aliments impropres à la digestion qui restent dans l'intestin sans être assimilé génère l'inflammation et ensuite la perforation de l'intestin, puis la pénétration de ces éléments nocifs directement dans le sang.

Cela est la cause des douleurs abdominales que nos médecins ne parviennent pas à expliquer, cela créer un terreau favorable pour la plupart des allergies (en constante augmentation, dans la même période que le changement alimentaire) et plus grave cela facilite la prolifération de beaucoup maladies dites de civilisation

Ces quelques principes de base sont ma règle personnelle numéro deux

Résumé des principes de base un et deux :

- Faire attention à l'équilibre de l'acidité et de l'alcalin en nous
- Connaître les associations d'aliments qui seront introduits ensemble dans notre estomac.

3.2.3 Le microbiote (ou flore intestinale)

Cela fait bien longtemps que l'on en parle, mais c'est très récent que l'on s'en préoccupe autant d'un point de vue scientifique.

Nous sommes peuplés d'environ 2 kg de bactérie dans notre système digestifs, principalement dans le début de notre colon. Ces bactéries sont plus nombreuses que les cellules de notre corps.

Jusqu'à la fin du 20^{ème} siècle, la médecine connaissait la présence de ces bactéries mais sous-estimait leur action sur notre corps. Depuis le début des années 2000, énormément d'études du microbiote ont été réalisées et de grandes découvertes ont été faites.

Il y a beaucoup de variétés différentes de bactéries, certaines sont nos alliés et certaines sont nos ennemis. Durant cette période, il a aussi été mis scientifiquement en lumière que nous possédons des neurones dans notre système digestif et que ceux-ci sont directement relié à notre cerveau. Donc, ce qui se passe dans notre système digestif influence nos réactions, nos pensées et notre mode de vie tout entier.

Ce sujet est si vaste que je vais simplement résumer quelques faits très importants. Certaines souches nous sont profitables, d'autres pas... comment cela fonctionne-t-il ? Les bactéries se développent dans un certain environnement... donc ce que nous mangeons à une influence primordiale sur le choix du type de bactéries qui nous colonisera majoritairement.

Et sur ce sujet, le type d'alimentation prôné par nos scientifiques cités au chapitre un favorise grandement les "bonnes" bactéries pour l'être humain.

Contrairement à cela, une alimentation composée de beaucoup de viande, produit laitier et de féculent et d'une part trop acide et d'autre part favorise la croissance d'un microbiote qui aura de mauvais effets sur la santé. C'est la principale raison à l'incroyable augmentations depuis les années 1950 des allergies de tout poil, de l'asthme et de bien d'autre maladie de civilisation.

Voici quelques effets importants que les bactéries ont sur notre santé :

- Contrôles du poids. Deux personnes se nourrissent pareil, une grossit et l'autre ne prend pas de poids... ne chercher pas plus loin :-)
- Système immunitaire performants ou pas
- Influence nos actions et nos pensées
- Et tant de choses encore

C'est une symbiose entre eux et nous, donc en prendre soins est d'une importance capitale pour chacun d'entre nous.

Pour conclure ce chapitre, j'aimerais relater ici une expérience tirée du livre de Julia Enders "le charme discret de l'intestin" (que je recommande à chacun de lire)

Les scientifiques ont analysé la combativité face au danger de deux races de souris différentes. (Je n'aime pas cela moi non plus, mais parfois c'est nécessaire).

Ils ont plongé les souris dans l'eau et ont mesuré le temps durant lequel elles résistaient avant d'abandonner (ils ne les ont pas laissé mourir).

La première race tenait 10 minutes, tandis que la seconde laissait tomber au bout d'une minute.

Ils ont prélevé le microbiote de chaque espèce, leurs ont donné des antibiotiques pour "reseter" la flore intestinale, et ont implantés le microbiote prélevé chez une espèce à l'autre.

Ils ont constaté que l'espèce qui tenait 10 minutes ne tenait qu'une seule et qu'à l'inverse, l'espèce qui lors du premier test ne combattait qu'une minute était devenue très motivée et tenait maintenant 10 minutes.

Personnellement, cela m'intéresse au plus haut point ! Certains dépressifs ne le sont peut-être pas dans leur tête, mais simplement ont-ils un problème de mauvaise flore dû à une alimentation de mauvaise qualité...

Et que fait-on ? on leurs prescrits des antidépresseurs (benzodiazépine), à prendre par voie buccale, avec une liste d'effets secondaire longue comme le bras, ce qui déséquilibre encore plus leur microbiote...

Combien de temps faudra-t-il avant que ces informations remontent aux écoles qui forment les Psys et qu'ils prennent cela en compte ?

Et que ne savons-nous pas encore qui est influencé par notre flore ? Cela vaut la peine d'en prendre soins !

4 Les aliments qui nous correspondent

Voici les aliments recommandés par les experts cités au chapitre 1. Je passerai en revue chaque groupe d'aliments l'un après l'autre.

4.1 Les glucides:

Ce sont des aliments acidifiants et il est important de comprendre lorsque l'on s'y intéresse la différence entre "indice glycémique" (IG) et "charge glycémique" (CG). Si l'on prend seulement en considération l'IG sans considérer la proportion de glucide dans l'aliment, on se prive de très bon aliments (exemple carotte cuite, fort IG et faible CG). Plus la glycémie est haute, plus le sucre entre rapidement dans l'organisme, ce qui a pour conséquence un besoin conséquent d'insuline.

Très souvent, je rencontre des gens qui ne comprennent pas vraiment ce qu'est le "sucre". C'est très actuel d'entendre "je fais attention à ma santé, je supprime le sucre ajouté". C'est très bien, mais malheureusement, le sucre ajouté n'est que la pointe de l'iceberg...

Il faut savoir que physiquement, les glucides induisent une dépendance. He oui, nous sommes des drogués et le monde économique ne souhaite pas que nous nous en rendions compte, car nous ne voudrions plus autant consommer ces si bons produits qu'ils nous proposent

Le principal problème se cache l'augmentation massive depuis ~1950 de la consommation des hydrates de carbone, pâtes, riz et pomme de terre.

Le second problème provient de la sélection et du raffinement de ces produits.

Exemple pour le blé, on adore la pâtisserie, la tresse, les croissants et autres sucreries... Cela n'est que calories vide malheureusement, sans aucun autre apport nutritionnel intéressant pour notre corps. Que du glucose après transformations par notre système digestif.

Cela a pour effet d'augmenter l'indice glycémique des aliments. Cela dérègle complètement le fonctionnement de notre corps. Le pancréas est appelé à fournir un travail pour lequel il n'est pas prévu (produire autant d'insuline) et il s'épuise et finalement n'en produit plus du tout, ce qui a pour conséquence l'apparition massive du diabète de type 2...

Cela impacte aussi notre cerveau, puisqu'une partie de l'insuline ne peut plus y être utilisée. La science est en train de prouver que cela est la cause de l'apparition de la maladie d'Alzheimer, appelée maintenant très souvent "diabète de type 3"

On peut se rendre compte comment les deux courbes suivantes convergent de concert :

Celle de l'augmentation des maladies de civilisation et celle de l'augmentation de la consommation des glucides à haut IG.

Aujourd'hui, les hydrates de carbone raffiné représentent facilement 50% de nos assiettes, et elle augmente encore quand on considère les "grignotage" de chocolats sucrés et autre bonbons et pâtisseries durant la journée.

Les bons glucides selon nos experts :

Tous sont d'accord pour exclure totalement les céréales raffinées. Exit pain blanc, pâtisserie, pâtes standard, riz blanc et frites.

Seignalet autorise le riz complet, le quinoa le sésame et le sarrasin, en petite quantité. Selon ses recherches, les autres céréales ne sont pas correctement dissoutes par nos enzymes, nous ne sommes pas faits pour consommer ces produits et ils sont source d'inflammation.

Tout ce qui est frit ou poêlé est à exclure, car les graisses chauffées et la molécule de Maillard (grillé) sont cancérigène. (Ha rösti et frites).

Longo lui autorise toutes les céréales complètes, mais dans ses recettes, cela représente ~50 g par repas

Là où tous sont unanimes :

Une sorte d'aliments à presque disparu au fur et à mesure qu'apparaissait les féculents dans nos assiettes, c'est les légumineuses.

Pourtant, durant des millénaires, pois, haricots secs et autres lentilles ont été la base de notre alimentation. Ils se conservent très bien du fait que ce sont des graines sèches et gardent toutes leurs valeurs nutritives une fois réhydraté. De plus, ils font partie des glucides complexes à assimilation lente, avec une faible charge glycémique, donc excellent pour notre santé.

Valter Longo et Jean-Paul Curtay, qui ont tous deux passé leur vie à étudier les populations qui ont le plus de gens âgés en bonne santé (les îles méditerranéennes, Okinawa) en sont tous deux arrivés à cette conclusion :

Les légumineuses sont la base de l'alimentation des populations bien portante qui vivent le plus longtemps et en bonne santé, avec les légumes.

En résumé :

Le grand changement apporté par nos experts, c'est de remplacer dans vos plats les féculents par des légumineuses.

Il en existe de multiples variétés. De plus, celles-ci peuvent aussi se cultiver sans problèmes en Europe, nous en trouvons facilement des locales (Suisse) et bio.

Il se peut qu'au début le système digestif ne les supporte parce que le microbiote qui l'habite n'est pas adapté. Il suffit de les introduire petit-à-petit dans votre alimentation, cela peut prendre du temps mais le corps s'acclimate.

Le quinoa est recommandé car il peut être digéré facilement et à une charge glycémique très basse. De plus, il est dorénavant lui aussi cultivé en suisse. (Et il est alcalinisant, contrairement aux autres glucides)

Certaines céréales sont conseillées, du riz long ou basmati complet, des patates cuites à l'eau en étant pelée (modifie grandement l'IG à la baisse), mais en petites quantité par repas.

Personnellement j'ai exclu les céréales le plus possible de ma vie de tous les jours. Bien sûr, de temps en temps je m'autorise une pâtisserie ou une fondue. :-)

Un fait important néanmoins : Je lis souvent que les glucides sont nécessaires à la vie humaine et que nous devons obligatoirement en manger. C'est vrai qu'ils sont nécessaires, mais c'est faux que nous devons en manger, car le corps humain est capable de fabriquer ses propres glucides au besoin, à partir d'autres éléments. Cela s'appelle la néoglucogenèse

C'est un point très important, car j'entends souvent que le cerveau se nourrit uniquement de glucides, ce qui est faux. Les glucides ne restent pas dans le corps sous cette forme et ceux qui ne sont pas assimilés de suite par le sang sont transformés en graisse et stockés après 24 heures.

Lorsque l'on jeûne ou que l'on évite les glucides dans notre alimentation (régime cétogène, sans glucides), les personnes ne meurent de cela après 24 heures. Donc, il y a bien un processus qui s'enclenche pour nourrir notre cerveau (carburant).

Celui-ci s'appelle "la cétose" (fabrication de corps cétoniques) et commence ~72 heures après avoir cessé de manger des glucides. Le processus est identique que ce soit au cours d'un jeûne ou après un changement d'alimentation (sans glucides).

Définition Wikipédia :

Les corps cétoniques sont trois métabolites — l'acétylacétate ($H_3C-CO-CH_2-COO-$), le β -D-hydroxybutyrate ($H_3C-CHOH-CH_2-COO-$) et l'acétone ($H_3C-CO-CH_3$)¹ — produits par le processus de cétogenèse dans le foie à partir de la dégradation des lipides, et plus particulièrement des acides gras, lorsque l'organisme ne dispose plus de réserves suffisantes en glucides, et notamment en glucose.

Les deux premiers corps cétoniques, l'acétylacétate et le β -D-hydroxybutyrate, sont utilisés comme sources d'énergie par le cœur et le cerveau, tandis que le troisième, l'acétone, est un produit de dégradation de l'acétylacétate dont les mesures par radiotraceurs montrent qu'elle est excrétée par l'organisme à hauteur de 2 à 30 %.

On peut survivre sans glucides. D'ailleurs, l'espèce humaine a survécu durant des dizaines de milliers d'années en Europe (par exemple) avec comme seule source de glucides le miel et les fruits.

Durant 8-9 mois par an, ils ne consommaient que légumes, racines, noix et autres noisettes, herbes comestibles, chasses et pêches ainsi que des œufs. Il n'y avait pas de riz, pas d'agriculture, pas de céréales et aucune pomme de terre.

Je pratique le jeûne très régulièrement, de courtes ou de longues durées, depuis quelques années. J'ai aussi testé l'alimentation cétogène et j'ai pu constater que durant ces périodes où le cerveau est alimenté par les corps cétoniques au lieu des glucides, cela modifie le ressenti de mes émotions. Je suis plus serein et plus modéré, je trouve cela très intéressant.

La question que je me pose aujourd'hui :

L'homo sapiens à environ 100-120'000 ans d'existence sous sa forme actuelle et l'agriculture 10'000 ans. Donc durant 90'000-100'000 ans, notre cerveau était alimenté durant 75% du temps par des corps cétoniques. Depuis 10'000 ans, et surtout depuis 70 ans (début de l'ère super-industrielle), nous sommes passés à 100% du temps sous glucides.

Bizarrement, ces deux carburants ne sont pas compatibles, c'est soit l'un soit l'autre.

Lequel est le bon ? Je ne le sais pas. Par exemple, je médite mieux en mode sucre...

Doit-on alterner durant l'année ? L'augmentation de toutes les maladies neurologiques (le cerveau est le centre des nerfs) y sont-elles liées ?

Je recommande à toutes personnes malades ne recevant pas de guérison de la médecine "conventionnelle" à se documenter sur l'alimentation cétogène et à l'essayer (attention, certaines personnes souffrantes ne doivent pas le faire, se renseigner avant est obligatoire).

4.2 Les lipides

Sur le front des graisses, il est difficile de se défaire d'une vieille rengaine erronée et fallacieuse qui se propage depuis les années 1950-1960. Un américain, Ancel Keys, a volontairement omis de considérer certaines données dans ses études pour les faire correspondre à ce que lui voulait démontrer, en quête de célébrité. Il a dit au monde : Les crises cardiaques sont en augmentation alarmante depuis la fin de la guerre (1945), c'est à cause du cholestérol.

Comme Il est pratique d'avoir une solution unique pour des problèmes complexes... un coupable

Je vais risquer une comparaison : C'est autant vrai que le cholestérol est à lui seul la cause de l'augmentation des problèmes cardiaque que les juifs étaient responsables des problèmes du monde de 1920-1939.

Il est probable que ce que Keys à falsifié, ce que la médecine à prescrit et que la pharma a fabriqué ait tuer plus de gens que la seconde guerre mondiale, sans apporter la moindre solution. (si on savait tout)

Je conseille vraiment à tous de voir le reportage d'Arte "Cholestérol, le grand bluff", qui décortique les faits et démontre comment les pharmas se sont engouffrées dans la brèche ouverte par Keys, c'est phénoménal ! ha l'appât du gain chez certains êtres humains... pitoyable.

Merci au cardiologue Français Michel de Lorgeril pour avoir mis sa carrière au service de la science, pour avoir risqué sa crédibilité en poursuivant la vérité contre vents et marée en remontant le courant. Je m'incline bien bas pour le remercier.

Ce genre de personne ne rachète pas les Ancel Keys, mais me donne de l'espoir.

Nous savons donc aujourd'hui, grâce à maintes études sérieuse, que les responsables ne sont pas les lipides, mais bien une overdose de glucides qui sont ensuite transformés par le corps en graisse.

Bref, depuis que je suis petit, j'entends dire "attention c'est mauvais car c'est trop gras"... Ce qui est, simplement développé comme cela, totalement absurde. Mais malgré tout ce que j'ai appris et expérimenter qui prouve cela, automatiquement mon premier réflexe est de me dire ça moi aussi :-)

Les graisses :

Notre cerveau est constitué principalement de graisse et le corps renouvelle sans cesse ses cellules en piochant dans la réserve de graisse. Si le corps est principalement constitué de graisse de fritures et de graisse animale grillée, il va reconstituer les cellules du cerveau avec ce qu'il trouve et cela sera catastrophique pour la santé (cela n'est qu'un des problèmes, il y en a bien d'autres)

C'est pour cela que les graisses, oui c'est extraordinaire pour la santé, mais pas toutes, et c'est bien la difficulté... comme toujours s'informer est important. (Si possible avant d'être malade)

C'est un vaste sujet, je ne fais pas relater ici tous les processus et définitions mais bien synthétiser :

Il est important avec les graisses de savoir que si elles sont chauffées, elles se modifient chimiquement est deviennent dangereuses pour la santé. Plus c'est chaud, pire est la modification (cuisson d'un saucisson dans l'eau = 100°, cuisson sur le grill = jusqu'à 500°). C'est pour cela que si une huile n'est pas pressée à froid, elle est déjà passée du côté obscur (si je puis me permettre ;-)).

Une huile sort du lot pour la cuisson, c'est l'huile de noix de coco. C'est une graisse saturée, sous forme de triglycéride (ce qui n'est pas bien en chaîne courte), mais tout à fait consommable sans danger lorsque les molécules sont sous forme de chaîne moyenne.

Cette huile (ou parfois appelée graisse, c'est la même) reste stable à la cuisson et est une très bonne alternative pour la poêle et le four.

La définition suivante provient de l'excellent site "lanutrition.fr":

Il existe 3 grandes familles d'acides gras. Les acides gras saturés (comme ceux qu'on trouve dans le beurre, les viandes, le lait), consommés en excès, ont tendance à favoriser les maladies cardiovasculaires en élevant le taux de cholestérol sanguin. Les huiles végétales renferment en relativement peu comparé aux graisses animales (autour de 10 % pour la plupart).

Les acides gras polyinsaturés sont plus intéressants, notamment les oméga-6 (essentiellement l'acide linoléique) et les oméga-3 (l'acide alpha-linoléique ou ALA). Ces acides gras sont dits « essentiels » car notre corps ne peut les synthétiser. Il est donc nécessaire de s'en procurer notamment grâce aux huiles végétales. Cependant, les oméga-6, avec leurs vertus hypocholestérolémiantes, et les oméga-3 qui participent, entre autres, à la protection cardiovasculaire, doivent être apportés dans des proportions équilibrées. Les études scientifiques s'accordent à conseiller un ratio oméga-6/oméga-3 inférieur à 4/1. Cependant notre alimentation s'avère carencée en oméga-3 au profit des oméga-6. D'où l'importance de rechercher des huiles riches en oméga-3 (en sachant que la ration optimale d'ALA est de deux grammes par jour).

Mais à cela s'ajoute également, l'autre famille d'acide gras, les mono insaturés. Il s'agit essentiellement de l'acide oléique, chef de file des oméga-9, qui tire son nom de l'huile d'olive dont il est le principal constituant. Les mono insaturés ont un effet bénéfique sur notre organisme, en particulier ceux d'aider à prévenir les cancers et les maladies auto-immunes et de se protéger de l'apparition d'accidents cardiovasculaires. Cependant en trop grandes quantités (plus de 50 g par jour), certaines études ont montré que les acides gras mono insaturés pouvaient avoir l'effet inverse en augmentant le taux de LDL, le « mauvais cholestérol » (1) (2).

Il est donc crucial de se procurer l'ensemble de ces acides gras dans des proportions équilibrées. Idéalement le rapport oméga-9/oméga-6/oméga-3 doit se rapprocher de 10/2,5/1.

Quelle ration optimale ?

LaNutrition.fr recommande des apports en lipides compris entre 28 et 38 % de l'apport énergétique total. Pour 2250 calories quotidiens, l'apport devrait idéalement être réparti en :

- 52,1 % d'oméga-9 soit 43 grammes
- 12,3 % d'oméga-6 soit 10 grammes
- 4,9 % d'oméga-3 soit 4 grammes
- 30,7 % de graisses saturées soit 25 grammes

Bien sûr, une partie des graisses que nous consommons sont incorporées à notre alimentation, les fameuses graisses cachées. Si l'on devait considérer que nos apports en graisse sont issus d'une seule huile, elle devrait comporter peu d'acides gras saturés (il y en a suffisamment dans le beurre), plus de 50 % d'oméga-9, un rapport inférieur à 4/1 entre oméga-6 et oméga-3 et un rapport oméga-9/oméga-6/oméga-3 proche de 10/2,5/1.

Faire le bon choix

Nous avons comparé la plupart des huiles suivant leur teneur en acides gras et leur ratio oméga-9/oméga-6/oméga-3.

La meilleure élève, celle qui présente le meilleur profil, est sans conteste, l'huile de colza.

« Si on voulait formuler une huile idéale, on ne tomberait pas loin du colza ! » remarque Dr Dominique Lanzmann-Petithory. En effet, elle possède tous les acides gras dans des proportions quasi idéales et pour un prix modique (2,1 € pour « Fleur de Colza » de Lesieur) presque comparable au tournesol. C'est la plus pauvre (avec l'huile de noisette) en acide gras saturé. Elle contient suffisamment d'acide oléique (62 %), guère moins que les huiles d'olive. Le ratio oméga-6/oméga-3 est très bas (2 pour l'huile de Colza bio Biopress). Comme nous consommons trop de produits riches en oméga-6, l'huile de colza permet de rééquilibrer, pour pas cher, le taux en oméga-3 essentiel. De plus, bien que la loi française oblige à mentionner qu'il s'agit d'une huile d'assaisonnement, il est tout à fait possible de l'utiliser en cuisson, selon le Dr François Mendy. Seul défaut pour lui, la cuisson d'oméga-3 exhalerait une légère odeur de sardine (seulement constaté par 5 % de la population, néanmoins) lorsque l'huile arrive à son point de fumée qui peut être désagréable.

Cependant, s'agissant d'une huile très insaturée, LaNutrition.fr conseille de l'utiliser plutôt en assaisonnement pour limiter l'apparition de produits de dégradation dus à la chaleur.

Par ailleurs les oméga-3 de l'huile de colza sont facilement utilisables par le corps. La biodisponibilité est de 70 %. D'autres huiles possèdent des quantités appréciables d'oméga-3 : notamment l'huile de lin, de soja et de noix. Cependant pour le soja, bien que ses 10 % d'oméga-3 semblent tentant, leur biodisponibilité n'est que de 23 % : il faut alors consommer 3 fois plus d'huile de soja pour avoir la même quantité d'oméga-3 qu'avec l'huile de colza. Par ailleurs, l'huile de noix et l'huile de soja ont l'inconvénient d'être trop riches en oméga-6.

Ne pas toujours se fier au marketing des produits

Certains produits vantent en effet les bienfaits des acides gras, surtout des polyinsaturés, et la présence d'oméga-3, mais rarement en parlant du ratio oméga-6/oméga-3. Isio 4 a déjà remporté le « Grand Prix de la propagande » décerné par LaNutrition.fr. Fruit d'or indique « naturellement riche en oméga 6 et en oméga 3 » mais avec ses 1,8 g/100g d'acide alpha-linoléique et un ratio de 29,5, ce n'est guère une bonne source d'oméga-3. De même pour l'huile mixte « 4 huiles végétales » de Borgès qui précise « avec Colza, riche en oméga-3 », mais là aussi avec seulement 2g/100g et un excès d'oméga-6. Par contre mention spéciale pour le mélange « Equilibre et saveur » de Cauvin, le seul produit à indiquer précisément le ratio oméga-6/oméga-3 sur la bouteille (certes, il s'agit d'un ratio plutôt favorable égal à 4).

En résumé, les bonnes graisses sont :

Graisses saturées :

On peut consommer un peu de graisse saturée sans aucun problème.

Il faut toujours considérer le fait que plus vous la chauffez plus elle devient néfaste pour la santé. Cela va de pair avec la consommation de viande que nous abordons dans le chapitre suivant, conseillée à 2 voire 3 fois maximum par semaine par nos experts. Nous sous-utilisons en Europe la cuisson basse-température, fort utile dans ces cas-là.

La solution parfaite aurait pu être le poisson pour sa richesse en oméga 3, que l'on aurait pu consommer plus souvent, s'il n'était malheureusement pas autant pollué.

Choisir sa viande locale et bio, car les normes ne sont pas les mêmes au Brésil, en Argentine ou aux USA qu'en Suisse.

Graisses insaturées :

De l'huile de colza avec beaucoup d'huile d'olive, en assaisonnement de salades, mais aussi sur n'importe quel plat, ajoutées après la cuisson ou le réchauffage. (Il y en a d'autres moins courantes, cameline, avocats, ceci n'est qu'une liste pratique)

L'huile de tournesol est très déséquilibrée mais doit avoir d'autres propriétés industrielles (le prix ?), car elle se retrouve dans la plupart des aliments fabriqués, hélas. Regarder les compositions des aliments que l'on achète est essentiel.

Toutes les huiles doivent être pressées à froid, si possible bio et dans des bouteilles en verre, car l'huile attire particulièrement bien les particules de plastique des bouteilles PET, qui se retrouvent ensuite dans votre organisme.

4.3 Les protéines

Les protéines sont une sorte de jeu de lego dont les pièces de construction s'appellent "acides aminés".

Les différentes sources de protéines sont :

Animales :

Viandes – Produits laitiers – œufs

Les protéines animales contiennent **tous** les acides aminés en quantité et sont donc précieuses.

Végétales :

Les amandes, les noix et autres oléagineux, le soja, le quinoa, les légumineuses.

Il y a des protéines un peu partout, mais en petite quantité et la plupart des aliments ne contiennent pas tous les acides aminés. (Autres céréales, certains légumes)

La recommandation de nos trois experts en matière de protéines sont les suivantes :

- Fait important : Nous mangeons actuellement bien souvent beaucoup trop de protéines il existe des méthodes de calcul pour le savoir, ceci est proportionnel au poids de la personne. Mais en moyenne, cela tourne entre 60-90 gramme / jour.
- Bien faire la différence entre 100 gr de viande qui n'apporte pas 100 gr de protéine. Je ne vais pas entrer dans de savants calculs ici.

Les produits laitiers :

Tous trois sont unanimes pour bannir les produits laitiers, bien qu'une tranche de fromage ou un yaourt nature (non pasteurisé) puisse aussi amener des bienfaits. De temps en temps, mais au quotidien, à bannir.

Et cela va au-delà de simple intolérance au lactose, selon leurs travaux, les produits laitiers ne sont absolument pas digestes pour le corps humain. Même le calcium soi-disant (selon l'industrie laitière) si utile pour nos os n'est en réalité pas assimilé par l'intestin s'il est d'origine animale et passe tout droit.

La viande :

Une consommation de viande 1-3 fois par semaine, y compris le poisson. La viande est très acidifiante et apporte beaucoup de protéines. Certains disent que la viande blanche c'est mieux, d'autres que c'est la viande rouge.

Là où tous sont unanimes, c'est que le poisson est visiblement bien mieux assimilé par le système digestif humain et apporte de meilleurs éléments... Mais le problème, c'est que la viande de poisson est bien plus polluée que la viande "terrestre" et qu'il n'est pas recommandé d'en consommer plus de deux fois par semaines. Plus le poisson est gros, plus il est pollué. Même d'élevage, les poissons consomment de la farine de poissons qui sont pêchés et pollués.

Ceci n'est finalement pas très important car pour manger 2-3 fois de la viande par semaine, on peut très bien manger une fois de la viande rouge ou blanche et une fois du poisson.

Ce qui reste malheureux, c'est le peu de considération que l'économie a pour notre planète et notre santé. Si le poisson était sain, on pourrait en manger plus souvent.

Les œufs :

Les Œufs sont excellents pour la santé, le blanc et le jaune contiennent de précieuses éléments. On peut sans autre en consommer plusieurs par jours (2-3)

Ils sont souvent décriés par certaines études sur le cholestérol, mais il a été maintes fois prouvés que rendre le cholestérol responsable des maladies cardio-vasculaire était un fake. On peut profiter de cet aliment, produit localement qui peut être choisi d'élevage respectueux des animaux et bio. De plus, il se cuisinent de bien des façons différentes.

C'est d'ailleurs un point commun avec beaucoup de centenaires en bonne santé : Ces personnes sont souvent mince, pas stressée et mange 2-3 œufs par jours.

Les œufs au lard (Bacon) ne sont clairement pas adaptés à une vie saine, car ils sont chauffés à une forte température et mélangé avec de la graisse animale.

Ce qui totalise 3 erreurs : De l'huile trop chauffée devenue mauvaise, une modification de l'œuf et du bacon à cause de la poêle trop chaude, un mélange de plusieurs protéines animales dans le même repas, ce qu'il faut éviter.

Les légumineuses :

C'est déjà le glucide de base selon nos experts, comme expliqué au chapitre "les glucides". Ceci en fait de facto une bonne source de protéines aussi.

Pois chiche, haricot, lentilles et autres flageolets sont une source d'aliments de choix, ils peuvent eux aussi être local (pour certains, pas tous) et bio. Manger en chaque jour

Les oléagineux :

Noix et autres noisettes, amandes, pécan, cajou, Grenoble sont des aliments qui conviennent particulièrement bien aux êtres humains. Ils font parties des aliments qui sont largement réintroduits dans l'alimentation de base par nos experts.

Le soja

Le soja est donc en protéines et naturellement sans gluten, il contient tous les acides aminés qui sont indispensables à notre santé.

Le soja est devenu un aliment très célèbre depuis que les végétariens et maintenant les véganes font parler d'eux. On le trouve en lait, crème, huile, en soja soyeux, en tofu, en graines germées et dans des quantités de préparations végétariennes.

En résumé :

Les sources de protéines conseillées sont :

- Tous les jours :
Les œufs, les oléagineux et les légumineuses.
- Parfois :
Du poisson, de la viande rouge ou blanche, deux à trois fois par semaine maximum
La cuisson est importante, plus c'est chaud (poêle, grill) plus c'est mauvais et toxique. De temps en temps seulement.
- Disparaît de l'alimentation santé, ou très rarement :
Les produits laitiers (tous, y compris le beurre, le lait de chèvre etc)

5 En conclusion:

Je ne voulais pas écrire autant, mais finalement il me semblait nécessaire de préciser tout de même certaines choses.

Afin que cela n'apparaisse pas trop compliqué, je vais résumer ici les quelques règles tirées de l'études de nos trois experts :

1. Respecter l'équilibre acido-basique (au moins 60 % d'aliments PRAL basique, plus mieux encore)
2. Respecter l'alimentation dissociées (pas de féculent avec des protéines animales lors du même repas) Cela ne sera pas forcément évident au début, car dans notre civilisation, nous commettons cette erreur presque à chaque repas (ex : on met du pain partout, sandwich, pizza, etc)
3. Vive les légumes, ils doivent être présent le plus souvent possible !
4. Les glucides doivent être fortement diminué, et choisi en fonction de la charge glycémique. Exit les céréales (pâtes, pain, pâtisserie) qui ne sont pas bien assimilées, elles sont remplacées par les légumineuses (lentilles, pois, haricots, pois-chiche). Le quinoa et le riz basmati long complet sont eux aussi bienvenu car ils sont digestes et sans gluten, avec une charge glycémique moyenne à basse pour le quinoa. Les sucres ajoutés sont supprimés, le miel et les fruits sont à consommer seul ou avant le repas car ils sont digérés plus vite que les autres aliments. C'est un profond changement par rapport à l'alimentation occidentale de ces dernières années
5. Les lipides sont excellents pour la santé ! mais pas tous... vive les huiles d'olives et de colza, bio en bouteille en verre. Vive la graisse de coco (idem). Vive la mayonnaise maison ! vive l'avocat... Les graisses animales ne sont pas mauvaises, mais ne doivent pas être trop chauffées et consommée occasionnellement (exit le grill, la poêle, bienvenue la cuisson basse température).
6. Les noix, amandes, les œufs, le soja et le quinoa sont d'excellentes sources de protéines. La viande et le poisson modérément, jusqu'à max 3 fois par semaine (mieux 1-2 fois) Pas de produits laitiers dans l'alimentation humaines. Ce n'est pas grave si occasionnellement on en consomme malgré tout, mais ils nous causent plus de mal que de bien.
7. Pour le dessert, la pâtisserie à base de farine et de produit laitiers n'est pas autorisée. Les fruits doivent être consommé en dehors du repas. Reste le bon chocolat noir, les déserts au soja ou coco, occasionnellement les sorbets glacés, tout cela malgré le sucre ajouté. Des desserts soja/coco existent sans sucre.

Bien évidemment, il se peut que cela ne soit pas possible de s'alimenter de cette façon en permanence (Restaurant, voyage, invitation). Personnellement, j'ai mis en place ce type d'alimentation au quotidien et essaye de manger comme cela le plus possible, mais il m'arrive aussi de faire des exceptions.

Il va sans dire que cette alimentation "de longévité" ne suffira pas à elle seule à garantir un état de santé impeccable. Il est aussi nécessaire d'avoir une activité physique, de ne pas consommer d'alcool ou de tabac régulièrement, de se laisser du temps pour dormir correctement (7-8h/jours au moins), de ne pas subir de stress excessif. La pratique du jeûne est aussi un atout majeur.

Je vous recommande en cas d'intérêt pour le sujet de lire les ouvrages mentionnés au début de cet article

En espérant que ces différentes lectures et analyses puissent venir en aide à d'autres autant que cela m'a moi-même aider.

Il n'y a pas de volonté de ma part de rechercher l'allongement de la vie, mais bien d'augmenter les chances de vivre plus longtemps en bonne santé.

Il est nécessaire de prendre sa santé en main suffisamment tôt pour espérer passer la période du "troisième âge" dans de bonnes conditions. L'espérance de vie est au-delà de 80 ans, mais l'espérance de vie en bonne santé n'est qu'à peine plus de 60 ans, et c'est sur cette période-là que prendre soins de soi peut avoir un impact énorme.

En vous souhaitant le meilleur pour l'avenir et une santé en béton,

Rédigé par Jeff du site jeune-et-sante.ch le 07.04.2020