

Yves Cassard

# Le corps humain et son pouvoir d'autoguérison

*Préface du Dr Luc Bodin*



 Editions  
**Humanis**

**Quatrième édition – Révisée et augmentée**

Yves Cassard

# Le corps humain et son pouvoir d'autoguérison

4<sup>e</sup> édition, révisée et augmentée



Si vous vous faites une coupure au doigt, vous constaterez – miracle de la nature ! – que votre organisme s'autorépare.

La plupart de nos pathologies correspondent à des défaillances de notre système immunitaire. Pour le maintenir à sa pleine puissance, il existe des principes très simples. La façon de manger et de boire est très importante, mais cela ne suffit pas toujours à combler ces défaillances.

Les trois causes majeures de cette chute immunitaire sont des carences nutritionnelles, l'intoxication par la chimie et les métaux lourds, ainsi que la pollution électromagnétique.

Ces trois causes entraînent à elles seules trois autres difficultés, les intolérances alimentaires, l'hypochlorhydrie et les parasitoses.

Yves Cassard, naturopathe, nous explique comment pallier ces causes et restaurer notre pouvoir d'autoguérison. Il propose en fin d'ouvrage, des recettes adaptées à une bonne hygiène de vie.

Ce livre ne convient pas aux personnes végétariennes et végétaliennes/véganes.

*La plus grande forme d'ignorance  
consiste à rejeter une chose  
dont vous ne savez rien.*

Dr Wayne Dyer



Découvrez les autres ouvrages de notre catalogue !

[http : //www.editions-humanis.com](http://www.editions-humanis.com)

Luc Deborde

Mail : [luc@editions-humanis.com](mailto:luc@editions-humanis.com)

---

ISBN version numérique : 979-10-219-0342-5

ISBN version imprimée : 979-10-219-0341-8

Décembre 2018 – Quatrième édition révisée et augmentée.

Toute utilisation du texte, reproduction, représentation, adaptation totale ou partielle par quelque procédé que ce soit, faites sans le consentement écrit des ayants droit (auteurs et/ou éditeur), constituerait, pour tous pays, un délit sanctionné par la loi sur la protection de la propriété littéraire.

# Préface

du Docteur Luc Bodin <sup>1</sup>

L'être humain est présent sur la Terre depuis des millions d'années. Mais son environnement et ses habitudes de vie ont terriblement changé au fil du temps, principalement ces dernières années. Cependant, son programme intérieur, sa physiologie et son fonctionnement n'ont guère évolué durant cette même période. C'est sans aucun doute là que se trouve l'origine de la plupart de nos maladies actuelles. L'alimentation industrielle, l'eau dénaturée, la société stressante, la sédentarité, l'environnement pollué, les champs électromagnétiques artificiels sont autant d'anomalies que l'organisme humain ne peut gérer de manière satisfaisante, parce qu'il n'est tout simplement, pas programmé pour cela.

Yves Cassard, montre dans ce livre que la liste de ces désordres est beaucoup plus importante que nous ne l'imaginons communément. De nombreuses preuves à l'appui, il expose des argumentations aussi originales que variées sur des sujets quelquefois inattendus, mais pourtant très importants pour la santé de nos concitoyens.

Ainsi, la « perte du capital immunitaire » comme l'appel Yves Cassard — et que l'on pourrait aussi qualifier de « perte du capital santé » — touche aujourd'hui l'ensemble de la population. Par exemple, les allergies, les arthroses, les dépressions, les troubles digestifs, les infections... se sont développés de manière très rapide et touchent toutes les classes de la société. Malgré les progrès considérables de la médecine moderne, les personnes malades n'ont jamais été aussi nombreuses.

Il est certain que dans ce tableau, les problèmes nutritionnels occupent une place de choix. En effet, l'être humain du XXI<sup>e</sup> siècle a perdu le bon sens culinaire. Aujourd'hui, l'alimentation industrielle riche en plats préparés abonde dans tous les supermarchés. Les eaux proposées à la consommation présentent toutes de très importantes perturbations, souvent cachées ou minimisées. Le choix des aliments, des végétaux, des fruits, n'est plus dicté par la saison ou le pays où l'on se trouve. Et même l'organisation des repas ne répond plus à la physiologie du tube digestif.

C'est pourquoi le livre de Yves Cassard, bousculant certains dogmes médicaux, se révèle être un outil précieux de par les recommandations diététiques et les conseils naturopathiques qu'il apporte. Ceux-ci vont permettre au corps de relancer ses processus d'autoréparation et par là de retrouver (ou de conserver) équilibre, bien-être et santé.

Dr Luc Bodin

---

<sup>1</sup> Luc BODIN est médecin diplômé depuis plus de 25 ans. Il s'est spécialisé en cancérologie clinique. De nombreux voyages à travers le monde à la rencontre de médecins chinois et tibétains, de guérisseurs philippins, de chamans, lui ont permis d'enrichir son expérience. [http : //www.livreslucbodine.com](http://www.livreslucbodine.com)

# Table des matières

## **Avertissement :**

Vous êtes en train de consulter un extrait de ce livre.

Voici les caractéristiques de la version complète :

*Comprend 16 illustrations - 505 notes de bas de page - Environ 1313 pages au format Ebook. Sommaire interactif avec hyperliens.*

<b>Préface.....</b>	<b>3</b>
<b>PRÉAMBULE Le corps humain et son pouvoir d'autoguérison.....</b>	<b>9</b>
<b>Chapitre I — Perte du capital immunitaire : les causes et les remèdes.....</b>	<b>13</b>
I. 1 - Perte du capital immunitaire liée aux comportements individuels.....	13
<i>Alimentation dissociée.....</i>	<i>13</i>
<i>Grignotage.....</i>	<i>14</i>
<i>Suralimentation.....</i>	<i>14</i>
<i>« Protéines végétales » et soja.....</i>	<i>15</i>
<i>Irrégularité du rythme des repas.....</i>	<i>17</i>
<i>Hydratation pendant les repas.....</i>	<i>18</i>
<i>Stress : manganèse et cortisol.....</i>	<i>20</i>
<i>Vitamines de synthèse.....</i>	<i>24</i>
<i>Tampons périodiques.....</i>	<i>25</i>
<i>Déodorant et anti-transpirant.....</i>	<i>26</i>
<i>Soutien-gorge.....</i>	<i>27</i>
<i>Sommeil.....</i>	<i>29</i>
<i>Activité physique.....</i>	<i>30</i>
<i>Maladies iatrogènes.....</i>	<i>31</i>
<i>Hygiène.....</i>	<i>31</i>
I. 2 - Perte du capital immunitaire liée à l'alimentation.....	32
<i>Intoxination.....</i>	<i>32</i>
<i>Laitages et allaitement.....</i>	<i>33</i>
<i>Fruits et légumes.....</i>	<i>39</i>
<i>Intolérances alimentaires, métaux lourds et alcool.....</i>	<i>41</i>
<i>Aliments non bio.....</i>	<i>44</i>
<i>Aliments lacto-fermentés.....</i>	<i>45</i>
I. 3 - Perte du capital immunitaire liée à l'environnement.....	46
<i>ELF (extremely low frequency) et WiFi.....</i>	<i>46</i>

<i>Environnements pathogènes.....</i>	<i>48</i>
<i>Perte de vitamine D.....</i>	<i>49</i>
<i>Pollutions, intoxications = toxémie.....</i>	<i>51</i>
<b>Chapitre II — La nutrition.....</b>	<b>54</b>
II. 1 - Généralités.....	54
<i>Histoire de la nutrition.....</i>	<i>54</i>
<i>Les bienfaits de la mastication.....</i>	<i>55</i>
<i>Besoins alimentaires et chronologie.....</i>	<i>56</i>
<i>Les crudités et légumes.....</i>	<i>57</i>
<i>Les protéines animales.....</i>	<i>60</i>
<i>Les glucides.....</i>	<i>73</i>
<i>Les graisses (Oméga-3, 6, 9).....</i>	<i>78</i>
II. 2 - Individualisation de la nutrition.....	84
<i>Alimentation du bébé.....</i>	<i>85</i>
<i>Alimentation de l'enfant et de l'adolescent.....</i>	<i>85</i>
<i>Alimentation de l'adulte et du 3<sup>e</sup> âge.....</i>	<i>86</i>
<i>Alimentation du 4<sup>e</sup> âge.....</i>	<i>88</i>
<i>Alimentation « pour prendre du poids » .....</i>	<i>88</i>
<i>Alimentation pour mincir.....</i>	<i>88</i>
<i>Alimentation pour les grands malades.....</i>	<i>94</i>
II. 3 - Vital pour l'homme : L'eau.....	94
<i>Les minéraux de l'eau.....</i>	<i>95</i>
<i>Potabilité de l'eau.....</i>	<i>96</i>
<i>La bio-électronique du Professeur Vincent.....</i>	<i>97</i>
<i>Filtration par osmose inversee.....</i>	<i>100</i>
<i>L'eau alcaline et ionisée.....</i>	<i>101</i>
<i>Quelle eau devons-nous boire ? .....</i>	<i>101</i>
<i>À quel moment boire ? .....</i>	<i>101</i>
<i>Quelle quantité d'eau boire et à quelle température ? .</i>	<i>102</i>
<i>Conditions particulières pour hydrater la cellule humaine.....</i>	<i>103</i>
<b>Chapitre III — Les indispensables à l'auto guérison du corps humain.....</b>	<b>104</b>
III. 1 - Lumière solaire : Vitamine D et mélatonine.....	104
<i>La vitamine D.....</i>	<i>105</i>
<i>Ses effets.....</i>	<i>106</i>
<i>Bénéfices et risques de l'exposition régulière au soleil.....</i>	<i>107</i>
<i>La mélatonine.....</i>	<i>108</i>
<i>Comment utiliser la lumière.....</i>	<i>109</i>

III. 2 - Le magnésium.....	111
<i>Action du magnésium sur les cancers.....</i>	<i>113</i>
<i>Action sur le système nerveux.....</i>	<i>113</i>
<i>Action sur le système cardiovasculaire.....</i>	<i>114</i>
<i>Action sur le vieillissement.....</i>	<i>115</i>
<i>Action sur la thyroïde.....</i>	<i>115</i>
<i>Action sur l'ostéoporose.....</i>	<i>115</i>
<i>Action sur les troubles du développement de l'enfant.....</i>	<i>115</i>
<i>Magnésium par voie transcutanée.....</i>	<i>116</i>
<i>Magnésium et levure de bière sèche.....</i>	<i>117</i>
<i>POSOLOGIE.....</i>	<i>117</i>
III. 3 - Potassium et Phosphore.....	118
<i>Le potassium.....</i>	<i>118</i>
<i>Le phosphore, remède anti-fatigue.....</i>	<i>120</i>
III. 4 - Soufre et huile de Haarlem, l'alchimie du bien-être.....	122
<i>Lien pour se procurer de l'huile de Haarlem : .....</i>	<i>129</i>
III. 5 - Iode. 129	
<i>Problème cutané.....</i>	<i>131</i>
<i>Lien pour commander de l'iode.....</i>	<i>134</i>
III. 6 - Sel de mer, plasma de Quinton et sels de Schüssler.....	134
<i>Oligo-éléments et minéraux.....</i>	<i>134</i>
<i>Lien pour se procurer les 12 sels de Schüssler : 139</i>	
III. 7 – Parasites.....	140
<i>Parasites ou micro-organismes pathogènes.....</i>	<i>140</i>
<i>Vitamine C.....</i>	<i>143</i>
<i>Ail.....</i>	<i>144</i>
<i>Piment.....</i>	<i>148</i>
<i>Poivre noir (piper nigrum).....</i>	<i>149</i>
<i>Clou de girofle.....</i>	<i>154</i>
III. 8 – Élimination : Psyllium, FODMAPs.....	155
<i>Le psyllium blond.....</i>	<i>156</i>
<i>Le régime FODMAPs.....</i>	<i>157</i>
III. 9 - Lit incliné.....	158
III. 10 - Cure de nettoyage du foie.....	159
<i>Protocole : .....</i>	<i>160</i>
III. 11 - Champ magnétique terrestre.....	161
<i>Champ magnétique &amp; diabete.....</i>	<i>162</i>

<i>Champ magnétique &amp; démence</i> .....	162
<i>Champ magnétique &amp; électrosensibilité</i> .....	163
<i>Champ magnétique &amp; émotions</i> .....	163
<i>Champ magnétique &amp; infarctus</i> .....	163
<i>Champ magnétique &amp; cancers</i> .....	163
<i>Magnétothérapie &amp; science</i> .....	164
<i>L'eau magnétisée</i> .....	165
<i>Utilisation de la magnétothérapie</i> .....	166
<i>Solutions</i> .....	166
<b>III. 12 – Hypoxie</b> .....	167
<i>L'hypoxie pathologique</i> .....	167
<i>L'hypoxie anémique</i> .....	167
<i>L'hypoxie et les cancers</i> .....	167
<i>L'hypoxie, le diabète et l'obésité</i> .....	168
<i>L'hypoxie et le syndrome d'apnée du sommeil</i> .....	168
<i>L'hypoxie et l'hypertension artérielle pulmonaire (HTAP)</i> .....	169
<i>L'hypoxie et l'intoxication chimique</i> .....	169
<i>L'hypoxie et la pollution atmosphérique</i> .....	169
<i>L'hypoxie et la pollution de l'eau de ville</i> .....	170
<i>Solutions</i> .....	170
<b>III. 13 – Intolérances alimentaires</b> .....	173
<b>CHAPITRE IV – Synthèse</b> .....	174
<i>Avertissement</i> .....	176
<i>Vade-mecum Nutrition : recommandations générales</i> .....	176
<i>Vade-mecum des thérapeutiques</i> .....	179
<b>CHAPITRE V — Thérapeutiques spécifiques</b> .....	180
<b>V. 1 Enzymes pancréatiques</b> .....	181
<i>Lien pour se procurer de l'Argent colloïdal :</i> .....	183
<b>V. 2 Oxyde nitrique</b> .....	183
<i>Comment préparer décoctions et infusions maison</i> .....	185
<i>Pycnogenol®</i> .....	186
<i>Lien pour se procurer du Pycnogenol® :</i> .....	189
<b>V. 3 Alkylglycérols</b> .....	189
<i>Lien pour se procurer des Alkylglycérols :</i> .....	194
<b>V. 4 Fruit de Noni (Morinda citrifolia Linn)</b> .....	194
<i>Sécurité de la purée de noni</i> .....	195
<i>Microzymas</i> .....	198

<i>Les iridoïdes.....</i>	<i>201</i>
<i>Publications scientifiques sur le fruit de noni.....</i>	<i>203</i>
<i>Publications scientifiques sur les feuilles de noni.....</i>	<i>212</i>
<i>Glycation.....</i>	<i>214</i>
<i>Critères de qualité.....</i>	<i>216</i>
<i>Lien pour se procurer la boisson noni : .....</i>	<i>216</i>
<i>Quelle posologie ? .....</i>	<i>217</i>
<i>En conclusion : .....</i>	<i>217</i>
<i>Contre-indications.....</i>	<i>218</i>
<b>V. 5 Bromélaïne. 218</b>	
<i>Lien pour commander la bromélaïne : .....</i>	<i>220</i>
<b>V. 6 Soins de suite en maternité.....</b>	<b>220</b>
<i>Lien pour commander les produits Melicare®.....</i>	<i>221</i>
<b>CHAPITRE VI — La guérison spirituelle.....</b>	<b>222</b>
<b>VI. 1 Biophotons.....</b>	<b>224</b>
<b>VI. 2 Tous reliés.....</b>	<b>227</b>
<b>VI. 3 Psychologie quantique.....</b>	<b>229</b>
<b>VI. 4 Le double. 230</b>	
<b>VI. 5 Méditation et neuroscience.....</b>	<b>231</b>
<i>L'effet Maharishi.....</i>	<i>232</i>
<b>VI. 6 Visualisation et pensée créatrice.....</b>	<b>233</b>
<i>Psychokinésie.....</i>	<i>234</i>
<i>Effet placebo ou nocébo.....</i>	<i>235</i>
<b>VI. 8 Conscience et Âme.....</b>	<b>237</b>
<i>La Conscience.....</i>	<i>237</i>
<i>L'Âme.....</i>	<i>240</i>
<i>Intuition et hasard.....</i>	<i>241</i>
<i>Expérience de mort imminente et l'au-delà.....</i>	<i>243</i>
<i>Réincarnation et Karma.....</i>	<i>245</i>
<b>VI. 10 Dieu.....</b>	<b>248</b>
<i>La prière et la loi d'attraction.....</i>	<i>250</i>
<i>La petite voix.....</i>	<i>251</i>
<b>VI. 11 Synthèse. 252</b>	
<i>Melchisédech.....</i>	<i>253</i>
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>255</b>
<b>Quelques ouvrages recommandés.....</b>	<b>256</b>
<b>RECETTES DE PLATS.....</b>	<b>257</b>

<i>Crème gélifiée « Jelly »</i> .....	257
<i>Muffins de pommes de terre</i> .....	257
<i>Taboulé de quinoa</i> .....	258
<i>Galettes de sarrasin</i> .....	258
<i>Croquettes de poulet au fromage</i> .....	258
<i>Côtes de porc charcutières</i> .....	259
<i>Côtes de porc panées au four</i> .....	259
<i>Côtes de porc fondantes</i> .....	259
<i>Brochettes épicées de poulet</i> .....	260
<i>Hachis parmentier de poulet</i> .....	260
<i>Pilons rouges de poulet</i> .....	261
<i>Croquettes de poisson aux fines herbes</i> .....	261
<i>Poisson au curcuma et lait de coco</i> .....	261
<i>Papillote de poisson à la crème</i> .....	262
<i>Accompagnements</i> .....	262
<b>Plats complets (protéine + féculent + crudité)</b> .....	263
<i>Salade de truite fumée aux vermicelles de riz</i> .....	263
<i>Salade de riz au poulet</i> .....	263
<i>En cas d'urgence</i> .....	263
<b>Crudités</b> .....	264
<i>Trucs et astuces</i> .....	265
<b>Desserts sans gluten et sans caséine</b> .....	265
<i>Flan aux fruits</i> .....	265
<i>Crêpes à la farine de riz</i> .....	266
<i>Pâte à tarte</i> .....	266
<i>Flan au chocolat</i> .....	266
<i>Pancakes à la farine de riz</i> .....	267
<i>Madeleines au chocolat</i> .....	267
<i>Crumble aux pommes</i> .....	267
<i>Cookies chocolat-coco</i> .....	268
<i>Gâteau au quinoa</i> .....	268
<i>Congolais</i> .....	268
<i>Petits cakes à la patate douce</i> .....	269
<i>Flans au caramel</i> .....	269
<i>Biscuit roulé à la farine de riz</i> .....	270

# PRÉAMBULE

## Le corps humain et son pouvoir d'autoguérison

*La plus grande forme d'ignorance  
consiste à rejeter une chose  
dont vous ne savez rien.*

Dr Wayne Dyer

Une grande majorité de nos pathologies n'a d'autre origine qu'**une chute de l'immunité**.

Ce livre n'a pas d'autre but que d'expliquer comment restaurer la santé ou mieux encore, la conserver, en utilisant en toute simplicité nos mécanismes « d'AUTOGUÉRISON ». En effet, notre organisme a toutes les armes nécessaires pour cela. Si vous vous faites malencontreusement une coupure au doigt, vous aurez le loisir d'observer le miracle de la nature et de voir comment votre organisme s'autorépare.

Nous allons voir qu'il existe des principes très simples pour maintenir ce système immunitaire au mieux de sa puissance.

La façon de manger et de boire est très importante, mais cela ne suffit pas toujours dans notre monde moderne où l'artificiel remplace peu à peu le naturel.

Certaines carences que je considère comme prioritaires sont responsables d'un grand nombre de pathologies en cascade.

La science avance à pas de géant dans la connaissance du corps humain. Pourtant, malgré les progrès qu'elle nous apporte, de nombreuses maladies continuent d'évoluer : le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, la sclérose en plaques, l'autisme <sup>2</sup>, Alzheimer, Parkinson, etc. Aujourd'hui, 90 % de ces maladies sont chroniques, et cela, sans parler des cancers qui progressent constamment.

À titre d'exemple, il a été constaté une augmentation de 1,5 % des décès par cancers chez les adolescents, ainsi que 1,1 % d'augmentation de ces mêmes décès par cancers chez les enfants en bas âge. Toujours pour les décès par cancers, la tranche d'âge la plus touchée est 50/64 ans et le cancer du sein est la première cause de décès des femmes de 40 ans. Comme les statistiques le montrent, l'augmentation des cancers n'est pas due à l'accroissement de l'espérance de vie (comme certains voudraient nous le faire croire), mais à de nombreux autres facteurs que nous allons détailler.

Vouloir traiter un symptôme c'est bien, mais il est temps aujourd'hui de revenir à la compréhension des CAUSES de ces pathologies et mettre en place les solutions les plus naturelles à notre disposition. La nutrition, véritable prévention de bonne santé, devrait être enseignée à l'école dès la maternelle. Cet enseignement devrait être prioritaire, car un enfant en « mal-nutrition » comme nous le voyons dans nos sociétés modernes, ne peut pas avoir un apprentissage scolaire satisfaisant. Beaucoup de redoublements, de mal-être, voire de peurs pourraient ainsi être évités.

Bien sûr, en disant cela, nous parlons des enfants, mais également de leurs parents et bien évidemment de la société elle-même. Cette société, avec son système de santé qui coûte de plus en plus cher, nous entraîne dans une impasse totale tant financière que sanitaire. Il n'est

<sup>2</sup> Statistiquement, nous arriverons à 1 enfant sur 2 atteint de problèmes autistiques vers 2030.

pas question une seule seconde de remettre en cause ou de rejeter les progrès de la médecine allopathique. Mais cette médecine, basée essentiellement sur la technologie et la chimie, doit revoir sa politique et accepter d'inclure le partenariat avec les acteurs des médecines naturelles. Malheureusement, les instances de la médecine allopathique ont toujours fait preuve d'une grande réticence face aux nouveautés dérangeantes et persistent encore de nos jours dans cette attitude.

Rappelons pour exemple les attaques subies par le Dr Semmelweiss, l'homme qui a découvert l'asepsie<sup>3</sup>, et dont on a refusé, pendant 30 ans, de prendre en considération les preuves qu'il avançait, les qualifiant de **grotesques et d'insultantes**. Il a fallu plus de 100 ans pour que la relation entre cancer du poumon et tabagisme soit finalement établie et officialisée ! Il aura fallu plus de 70 ans pour mettre fin à « l'organisation du silence » dans le dossier de l'amiante !

Autre exemple : depuis 1962, le Dr Kilmer Mc Cully a démontré que la cause principale des maladies cardiovasculaires (infarctus et AVC) est due à un taux d'homocystéine plasmatique supérieur à 7 µmol/l. Ces travaux ont été confirmés en 1990 par le Dr Meir Stamper et à nouveau en 1995 par le Dr Jacob Selhub. En dépit des diverses recherches mettant en évidence **l'effet secondaire** du cholestérol sur les maladies cardiovasculaires, celui-ci est toujours traité en tant que cause essentielle de ces pathologies. Le patient est donc traité avec des statines dangereuses à la santé et parfaitement inutiles, d'autant plus que 50 % des personnes qui font un infarctus ou un AVC ont un taux de cholestérol normal ou maîtrisé par médicaments. Parallèlement, nous constatons qu'il n'existe pas encore de médicaments allopathiques susceptibles de faire baisser le taux d'homocystéine. Cependant, les derniers travaux du Dr Michel de Lorgeril<sup>4</sup>, cardiologue et chercheur au CNRS et à la faculté de Médecine de Grenoble, confirment clairement l'absence de corrélation entre cholestérol et infarctus... Quid de la pertinence des traitements préconisés aux patients à ce jour ?

*La médecine a fait tellement de progrès  
que plus personne n'est en bonne santé.*

Aldous Huxley

Il en est hélas ainsi de bien des pathologies, cette attitude mettant à mal tant la santé des patients que notre dispositif sanitaire. La naturothérapie, de par son approche, peut donc être d'une aide non négligeable dans un grand nombre de problèmes de santé. De plus, dans les pathologies lourdes, son intérêt est évident en tant que médecine complémentaire à la médecine allopathique.

La naturothérapie est définie par L'OMS comme étant la « médecine traditionnelle occidentale ». C'est une approche complémentaire visant à rechercher les causes des pathologies et non pas à masquer les symptômes par des traitements, qu'ils soient naturels ou allopathiques. Les causes étant repérées, il appartient au naturothérapeute de proposer au patient une adaptation de son mode de vie, de son alimentation afin de remobiliser ses défenses immunitaires. Cet aspect peut être stimulé par la prescription de compléments alimentaires ou de médicaments naturels. Ces conseils se réalisent en complémentarité avec les médecins en charge du patient.

Outre les causes concernant notre mode de vie et notre environnement qui seront développées dans la première partie de cet ouvrage, nous constatons trois grandes causes majeures responsables de la chute immunitaire. En effet, cette chute immunitaire résulte, pour une grande part, de la porosité d'un intestin dont les muqueuses sont endommagées ainsi qu'une flore intestinale déséquilibrée, ayant pour inconvénient d'engendrer des phénomènes de malabsorption.

---

<sup>3</sup> L'asepsie consiste à empêcher la contamination par des micro-organismes étrangers (bactéries, parasites...)

<sup>4</sup> Auteur de « Cholestérol, mensonges et propagande », Éd. Thierry Souccar.

Pour être correctement assimilés, les éléments nutritifs (vitamines et autres) doivent subir une conversion qui se produit dans l'intestin. Malheureusement, cette conversion ne peut se faire s'il existe une hyperperméabilité intestinale.

**Cette hyperperméabilité intestinale est une des causes principales du « STRESS ».**

Les 3 causes majeures de cette in-assimilation sont :

- Les carences nutritionnelles diverses par manque ou par excès alimentaire ;
- L'intoxication par la chimie ainsi que par les métaux lourds ;
- La pollution électromagnétique (se reporter au chapitre – I. 3 – ELF et WiFi).

Ces 3 causes entraînent à elles seules :

- Les intolérances alimentaires ;
- L'hypochlorhydrie ;
- Les parasitoses.

Pallier ces carences, c'est s'interroger sur notre façon de nous alimenter : quels sont nos besoins en matière de nutrition ? comment mangeons-nous ? que buvons-nous ?

Cet aspect sera développé dans la deuxième partie de cet ouvrage, avec une approche plus attentive de la place de l'eau dans notre vie. En effet, l'eau en tant qu'élément faisant partie de notre nutrition, présente un impact important sur notre santé, selon sa composition, sa pureté et ses charges en produits non filtrés ou métaux lourds.

En troisième partie, nous aborderons les divers éléments naturels indispensables à l'autoguérison du corps humain.

En quatrième partie, un vade-mecum <sup>5</sup> vous est proposé ; il résume les points importants de ce livre.

En cinquième partie, vous trouverez des traitements spécifiques pour les pathologies lourdes.

En sixième partie, un autre sujet, peut-être le plus fondamental de ce livre, sur « La guérison spirituelle ».

À toutes fins pratiques, vous trouverez en annexe quelques recettes de cuisine faciles et respectant les principes nutritifs développés dans cet ouvrage.

*Le créateur, en obligeant l'homme à manger pour vivre,  
l'y invite par l'appétit et le récompense par le plaisir.*  
Jean Anthelme Brillât Savarin

---

<sup>5</sup> Vade-mecum : aide-mémoire contenant des renseignements et que l'on garde à portée de main pour le consulter.

# Chapitre I — Perte du capital immunitaire : les causes et les remèdes

## *I. 1 - Perte du capital immunitaire liée aux comportements individuels*

Le capital immunitaire, c'est la génétique qui nous est transmise par nos parents. L'immunité qui en résulte peut varier énormément d'un individu à l'autre. Nous ne naissons pas tous égaux. Cette inégalité peut conduire au décès d'un enfant en bas âge en raison de sa fragilité, comme à la capacité de dépasser allègrement le cap des cent ans en relative bonne forme. Quelle que soit notre immunité de départ, comme nous ne pouvons pas la changer, il faudra mettre tout en œuvre pour qu'au cours de notre vie, nous puissions la garder la plus puissante possible.

S'il n'y a qu'un seul objectif à retenir de ce livre, c'est bien celui-là :

**Maintenir notre immunité au plus haut niveau.**

### ***ALIMENTATION DISSOCIÉE***

Parmi les différents modes de nutrition, l'alimentation dissociée, mise au point par le Dr Hay puis par le Dr Schelton, est connue depuis plusieurs décennies. Ce recul nous permet de juger des effets réels de ce type d'alimentation.

Comme son nom l'indique, l'alimentation dissociée sépare les aliments entre eux. Le repas sera donc composé d'une protéine (viande, poisson, volaille...) accompagnée de légumes, mais sans aucun glucide (pain, pâtes, riz, pomme de terre...)

Que se passe-t-il du point de vue de la physiologie digestive ?

L'insuline, cette hormone sécrétée par le pancréas, sert à réguler le taux de sucre dans le sang, comme vous le diront tous les diabétiques. Or, cette hormone a une autre fonction tout aussi importante : celle de donner le signal à nos milliards de cellules de s'ouvrir, de devenir perméables, pour que les nutriments nés de la digestion puissent les pénétrer individuellement afin de les nourrir. Cette insuline est produite par le pancréas uniquement si l'organisme détecte dans le bol alimentaire une quantité suffisante de glucides.

En l'absence de sucre, il n'y a pas de sécrétion d'insuline, et comme tout a son contraire, dans cette nouvelle configuration, c'est l'hormone glucagon qui est produite. Le glucagon est l'hormone qui a pour mission de fermer la cellule. Sous son influence, les protéines n'auront plus la possibilité de rentrer à l'intérieur de la cellule pour la nourrir puisqu'elle est restée verrouillée.

Elles seront automatiquement transformées en sucre par le foie <sup>6</sup>.

Le paradoxe de ce type de régime <sup>7</sup>, c'est qu'il entraîne des carences protéiques même lorsque l'on consomme une quantité suffisante de protéines de bonne qualité. Je le déconseille fortement.

---

<sup>6</sup> Le glucagon active la néoglycogénèse hépatique.

<sup>7</sup> Source : [http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_301\\_fre.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_301_fre.pdf)

## Conclusion

Il est déconseillé de pratiquer tout type de régimes dissociés, même le régime dit « cétogène ».

## **GRIGNOTAGE**

Le grignotage se définit par le fait de manger entre les trois principaux repas, et en dehors du goûter s'il y en a un.

L'envie de grignoter est souvent générée par des repas mal équilibrés. Effectivement, dans ce cas, la faim apparaît avant l'heure du prochain repas. Mais cela peut provenir également de problèmes d'ordre psychologique.

C'est grâce aux travaux du Dr Sergi Rollan qu'il nous est facile de mieux comprendre l'effet néfaste du grignotage répété sur plusieurs décennies. Il a montré que l'intestin n'est jamais au repos et fonctionne 24 h/24. Lorsque la digestion est terminée, l'organisme déclenche une onde mécanique <sup>8</sup> qui débute dans l'estomac et se propage dans l'intestin grêle jusqu'au cæcum.

Cette onde s'arrête en début de repas et reprend lorsque la digestion est terminée. Elle a été observée chez l'homme, le chien, le chat et le porc. Elle est bloquée par la morphine et peut être déclenchée par des antivomitifs tels que le Pimpéran. Ce phénomène joue un rôle primordial dans l'autonettoyage de l'intestin, car il double le débit de liquide circulant dans le grêle, empêchant ainsi les bactéries de stagner dans le tube digestif.

Le processus complet d'une digestion normale dure de 4 à 6 heures chez l'adulte et de 3 à 5 h chez l'enfant. En aucun cas l'ensemble de ces trois étapes digestives (stomacale, intestinale puis transit), ne doit être interrompu avant son terme. Si ce cycle est stoppé par l'effet du grignotage, la digestion en cours sera automatiquement arrêtée. Puis, environ ¼ d'heure après, une nouvelle digestion redémarrera, shuntant ainsi la phase d'autonettoyage. Ce phénomène, reproduit longtemps et régulièrement, entraînera des troubles digestifs importants.

C'est la faim qui doit déterminer à quel moment l'organisme peut recevoir le repas suivant. Il sera donc nécessaire de composer vos repas avec l'objectif de pouvoir attendre jusqu'au repas suivant sans frustration et ainsi obtenir une faim naissante à l'heure dite.

## **SURALIMENTATION**

La suralimentation n'est pas l'apanage de la prise de poids excessive, car des individus de constitution normale, voire maigres, peuvent connaître les effets délétères de la suralimentation.

Cette suralimentation se définit par une altération de la balance énergétique qui est l'équilibre parfait entre l'apport de nutriments et le besoin calorique idéal. Les quantités d'aliments que nous ingérons ne doivent pas être supérieures à nos capacités digestives, ainsi qu'à notre vrai besoin calorique, en fonction des besoins de l'organisme.

Aujourd'hui dans le monde entier, les chercheurs montrent que le nombre de personnes mourant de suralimentation est supérieur au nombre de ceux qui décèdent pour cause de sous-alimentation. Les excès alimentaires, même de produits exclusivement sains, attirent dans le tube digestif un afflux de sang important <sup>9</sup> entraînant le refroidissement des extrémités et le surmenage des organes digestifs. Ce phénomène induit un sentiment de faiblesse, une

<sup>8</sup> On parle d'onde « péristaltique » ou de « Complexe Migrant Interdigestif » (C.M. I.)

<sup>9</sup> Hyperhémie gastrique.

éventuelle diminution des capacités cognitives et une répugnance à tout effort physique. Ces désagréments proviennent d'une dépense considérable des forces vitales soustraites à tout l'organisme pour le dispatcher sur cette suralimentation qui n'est rien d'autre qu'une indigestion.

La suralimentation génère la mal-digestion avec comme conséquences le vieillissement prématuré, les problèmes ORL, les maladies cardiovasculaires, l'hyperperméabilité intestinale, la perte de mémoire.

C'est une des causes <sup>10</sup> principales de débilité physique et mentale.

Les aliments que nous consommons doivent donc être adaptés à nos capacités digestives.

La quantité alimentaire bénéfique à notre santé lors d'un repas consiste en l'ingestion suffisante de nutriments pour qu'une faim naissante apparaisse 30 min environ avant le repas suivant. Si tel n'est pas le cas, il faudra réduire les quantités d'aliments pour arriver à cet objectif.

Bien sûr, il est également nécessaire d'identifier et de traiter les causes éventuelles de suralimentation que représentent les facteurs psychologiques (boulimie) et les parasites intestinaux tels que le ténia.

### « *PROTÉINES VÉGÉTALES* » ET SOJA

Les protéines des céréales et des oléagineux présentent des carences en acides aminés qui se différencient profondément des carences que l'on constate dans les légumineuses. Certains végétaliens proposent par conséquent de les associer dans un même repas. L'apport en acides aminés semble ainsi plus complet. Cependant, si un seul acide aminé (la lysine par exemple) n'est présent qu'à 30 %, tous les autres seront assimilés dans la même proportion, ce qui entraînera obligatoirement un apport protéique insuffisant. De plus, ces acides aminés végétaux sont enfermés dans un contexte fibreux très dense, composé de cellulose, lignine, cutine et leur extraction par le tube digestif est très difficile. Seules les personnes ayant une constitution puissante ont cette capacité.

Nos anciens l'avaient bien compris. Dans les campagnes, les haricots blancs étaient populairement appelés « péteux ». Or, nous savons aujourd'hui que ces désagréments sont liés à un excès d'*acide phytique* contenu en grand nombre dans les légumineuses. Les phytates (acide phytique) des légumineuses diminuent l'assimilation des minéraux comme le calcium, le magnésium, le cuivre, le fer, le zinc, le manganèse et le molybdène. Ces phytates sont neutralisés, en **partie seulement**, par trempage et par une longue cuisson des graines.

Seule 20 % maximum de la population est capable d'extraire les protéines des végétaux. Parmi les 80 % restants, ceux adoptant un régime à base exclusive de protéines végétales ont un risque fort de développer des pathologies graves dans les **deux ou trois décennies suivantes**.

J'ai une pensée particulière pour ces personnes que je retrouve en consultation.

Ce type de régime ne garantit en aucune façon une grande espérance de vie. On constate par exemple que le peuple indien <sup>11</sup>, quasi végétalien, a une faible espérance de vie.

Espérances de vie en 2015 (données *World Health Organization*)

<sup>10</sup> Étude du Dr Edward Masaro, de l'université du Texas, sur des rats, celle du centre national de recherche sur les primates du Wisconsin.

<sup>11</sup> Inde et médecine ayurvédique.

Pays	Femmes	Hommes	Moyennes
Japon	90,1	85,4	87,9
Suisse	85,3	80,5	83,4
Australie	84,8	80,9	82,8
Espagne	85,5	80,1	82,8
Italie	84,8	80,5	82,7
Suède	84,0	80,7	82,4
France	85,4	79,4	82,4
Canada	84,1	80,2	82,2
Belgique	83,5	78,6	81,8
Norvège	83,7	79,8	81,8
Autriche	83,9	79,0	81,5
Irlande	83,4	79,4	81,4
Royaume-Uni	83,0	79,4	81,2
Finlande	83,8	78,3	81,1
Allemagne	83,4	78,7	81,0
États-Unis	81,6	76,9	78,1
<b>Chine</b>	<b>77,6</b>	<b>74,6</b>	<b>76,1</b>
<b>Inde</b>	<b>69,9</b>	<b>66,9</b>	<b>68,3</b>

Il ne faut pas oublier que les végétaux sont carencés en vitamine B12.

La protéine animale fait produire par les cellules pariétales de l'estomac de l'acide chlorhydrique qui permet de maintenir une flore bactérienne saine. À l'inverse, les « protéines végétales », qui font partie de la famille des glucides, réduisent la production d'acide par l'estomac <sup>12</sup>. L'acide chlorhydrique sert à aseptiser le bol alimentaire en détruisant les bactéries, virus, levures et champignons. Il est aussi indispensable pour assurer une bonne digestion, et donc une bonne assimilation des nutriments absorbés.

Quand nous réunissons toutes les bonnes conditions nécessaires à l'équilibre de notre intestin, c'est le mental qui en bénéficie en nous apportant calme et sérénité. L'observation du taux d'homicides volontaires par an pour 100 000 habitants de l'UNODC <sup>13</sup> nous démontre que les peuples végétaliens/végans, comme l'Inde, ont des hauts taux d'agressions physiques :

- Espagne 390
- Allemagne 662
- France 840
- **Inde 40 752**

**Le soja** est une légumineuse « *Glycine maxima* » introduite en France au XVIII<sup>e</sup> siècle. Nous avons très peu de recul concernant l'impact de ce nouvel aliment sur la santé humaine européenne. La littérature scientifique nous fournit un grand nombre de données contradictoires à ce sujet et il est impossible d'opérer des recoupements sérieux entre les théories et les observations cliniques.

Néanmoins, des faits sont déjà connus sur certains de ses constituants délétères comme les *inhibiteurs de trypsine*. Ceux-ci peuvent engendrer des troubles du pancréas et des troubles de la croissance.

<sup>12</sup> On parle alors d'« hypochlorhydrie ».

<sup>13</sup> UNODC (Office des Nations unies contre la drogue et le crime).

La trypsine sert à la digestion des protéines, mais également au développement embryonnaire humain dès la deuxième semaine de gestation. Une forte cuisson et la fermentation du soja peuvent faire baisser les inhibiteurs de trypsine, mais ne les **suppriment pas**. Le soja est aussi une source importante d'*acide phytique*. Cet acide entraîne une mauvaise assimilation des minéraux comme le calcium, le magnésium, le zinc...

Le tofu et les protéines de soja isolées conservent des taux importants d'acide phytique. Une très longue fermentation peut réduire le taux de phytate, mais ne l'élimine pas complètement non plus, comme pour la trypsine.

Au vu de toutes ces incertitudes, il convient de tenir compte du principe de précaution et de ne pas consommer plus d'une fois par semaine les produits à base de soja. Nous avons pu nous en passer depuis la préhistoire, il est donc souhaitable d'attendre une ou deux décennies afin d'avoir plus de recul.

La source d'information la plus complète aujourd'hui est sans doute le livre de Kaayla T. Daniel Ph.D. « Soja ami ou ennemi de notre santé ? », Éd. Marco Pietteur.

### ***IRRÉGULARITÉ DU RYTHME DES REPAS***

L'organisme a une horloge interne dite « biologique » qui permet de réguler le grand cycle de la vie humaine, comme dormir, manger et bien d'autres choses encore.

Notre corps adore les rendez-vous fixes, comme ceux des repas, mais aussi l'heure du réveil et du sommeil. Chez la plupart d'entre nous, vers 22 h 30, la température du corps chute et les rythmes biologiques ralentissent. Tout l'organisme se prépare au sommeil, c'est l'heure d'aller se coucher. D'ailleurs, c'est ce que faisait l'homme préhistorique avant d'avoir un moyen de s'éclairer la nuit.

C'est vers cette heure-là que l'hormone du sommeil, la *mélatonine*, est libérée dans la circulation sanguine dès que la lumière décline. C'est encore vers cette heure-là que l'hormone de croissance sera sécrétée. Cette hormone joue un rôle capital dans la croissance des os et des muscles des enfants et des adolescents. Mais une fois adultes, nous continuerons à la sécréter comme fonction réparatrice de tous nos tissus pendant notre sommeil.

Il en est de même pour la digestion, où l'organisme prépare les réactions biochimiques en produisant, vingt minutes avant les repas, les sucs digestifs nécessaires à la bonne assimilation des aliments. Mais, si au lieu de manger à 12 heures comme à son habitude, on se met à table à 13 heures, une grande partie de ces sucs digestifs sera perdue. La digestion s'en trouvera alors fortement perturbée.

La régularité du rythme de vie est une des notions fondamentales de l'équilibre biologique du corps humain.

### ***HYDRATATION PENDANT LES REPAS***

Pour comprendre l'hydratation du corps humain, il faut remonter en 1903 et regarder les travaux du Dr Ivan Pavlov. Il fit une expérience sur un chien, dont le résultat est devenu célèbre sous le nom de « réflexe de Pavlov ». Elle consistait à faire sonner une clochette à chaque fois qu'il nourrissait ce chien. À la longue, il s'avéra que l'animal se mettait à saliver et à produire des sucs gastriques au simple son de la clochette, même lorsqu'on ne lui donnait rien à manger.

Il est donc bien démontré que dès que l'on « pense » à manger, notre organisme produit dans l'estomac des sucs gastriques ainsi que de l'acide chlorhydrique. Puis, dans le début de

l'intestin grêle<sup>14</sup>, arrivent des sucs biliaires et pancréatiques. De plus, notre horloge biologique interne, qui fonctionne en préprogrammation, commence à faire sécréter des sucs digestifs à notre organisme, vingt minutes avant l'heure habituelle des principaux repas. L'organisme met donc tout en œuvre pour recevoir un bol alimentaire afin de le prendre en charge en optimisant au maximum la digestion.

Par contre, si nous commençons à boire en début de repas, la donne est modifiée. Les travaux du Dr Georges Pourtalet nous permettent de mieux comprendre cet effet néfaste, si l'on ingère en premier :

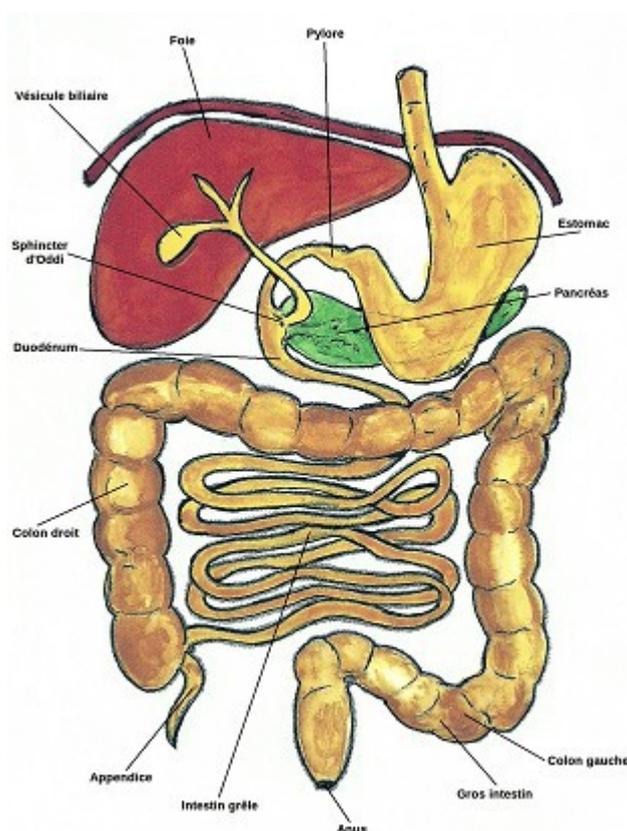
- Des liquides (eau, café, thé, lait, tisanes, jus de fruits, sodas...)

Ces liquides, après leur déglutition, avancent rapidement dans tout le tube digestif. Les deux tiers de cette eau passent dans le sang. Pendant leurs parcours, ils diluent les sucs digestifs dans l'estomac puis dans l'intestin grêle. Ces sucs mettent environ 25 minutes pour traverser le grêle, qui, lui, est bien préparé pour les recevoir sans encombre, avant d'atteindre le colon droit. Ces sucs, presque intacts, arrivent dans le début du gros intestin, au niveau du colon droit. Mais celui-ci n'étant pas prévu pour recevoir ces sucs digestifs, ils vont l'agresser par autolyse, par autodigestion.

Comme le précise le Dr Georges Pourtalet<sup>15</sup>, notre santé dépend avant tout de la quantité de sucs bilio-pancréatiques (qui sont des tueurs) parvenant dans le gros intestin.

Le colon droit (ascendant), pour se défendre, spasme le pyllore, le duodénum, le sphincter d'Oddi et l'intestin grêle, seul moyen de retarder l'arrivée d'autres sucs digestifs.

Le colon gauche (descendant), lui aussi pour se défendre, fait avancer ces sucs le plus rapidement possible vers la « sortie » en augmentant les contractions, cela pouvant provoquer des colites.



<sup>14</sup> Le duodénum.

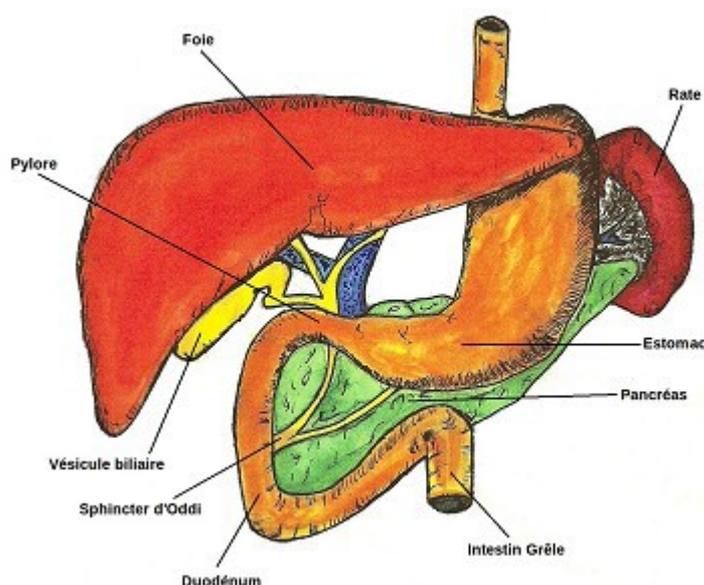
<sup>15</sup> Dr Georges Pourtalet, chirurgien : « Le corps a ses raisons que la médecine ignore », Éd. du Dauphin.

Ensuite, l'organisme va « pomper » de l'eau et des minéraux dans le sang, souvent en grande quantité, pour se protéger de ces sécrétions corrosives, en les diluant. Il se prémunit ainsi de ce phénomène pathogène en accélérant le transit intestinal par expulsion de cette inflammation nocive pour la vie.

En conclusion, boire à jeun le matin ou avant les 2 repas principaux **déshydrate** et **déminéralise** fortement l'organisme.

Plus grave encore, lors de la fermeture du sphincter d'Oddi, les sucs digestifs remontent dans le sang par deux voies :

- Par le foie puis dans le sang. L'organisme active alors les reins, la transpiration et la salivation pour éliminer ces sucs (nouvelle fuite liquidienne).
- Par le pancréas puis dans le sang. Ces sucs détruisent l'insuline et agressent les îlots de Langerhans. Ils traversent à nouveau les reins, mais aussi la thyroïde, les glandes surrénales, pour repasser à nouveau par le foie. La cirrhose s'installe et empêche le foie de remplir ses fonctions correctement.



L'altération des muqueuses entraîne :

- Au niveau psychologique : fatigue, anxiété, insomnie, spasmophilie, dépression, anorexie, boulimie
- Yeux : presbytie, cataracte
- Squelette : scoliose, mal de dos, ostéoporose, arthrose
- Cardiovasculaire : diabète, plaque d'athérome, hypertension, maladie de Raynaud
- Dermatologique : eczéma, acné, psoriasis, chute de cheveux, cheveux blancs
- Digestif : constipation, diarrhée, ballonnements, ulcère, reflux gastro-œsophagien, hernie hiatale, maladie de Crohn, recto-colite hémorragique, hémorroïdes, cancers digestifs, calculs biliaires
- ORL : asthme...

L'individu qui reproduit ces erreurs apparemment anodines pendant trois ou quatre décennies verra surgir des maladies graves sans pouvoir en comprendre les raisons. Il est donc préférable de boire une quantité d'eau **raisonnable** pendant les trois principaux repas **entre le milieu et la fin du repas**.

## ***STRESS : MANGANÈSE ET CORTISOL***

Le cortisol est une hormone sécrétée par les glandes surrénales à partir du cholestérol, sous la dépendance de l'hypophyse. La production naturelle de cortisol est maximale le matin au réveil, entre 6 heures et 10 heures, pour ensuite décroître dans l'après-midi et la soirée.

Cette hormone joue un rôle essentiel dans le métabolisme des graisses, elle augmente la pression artérielle, mais aussi la libération de sucre à partir des réserves de l'organisme en réponse à une demande accentuée en énergie comme un stress.

Le stress est l'une des principales causes à l'origine d'un taux de cortisol trop élevé. Lorsque nous percevons quelque chose de stressant, des tensions de façon répétitive, il en résulte la sécrétion permanente de cortisol. Sécrétée en excès, cette hormone peut ainsi entraîner diverses pathologies comme le diabète, l'hypertension, un rythme cardiaque élevé, une prise de poids principalement autour de la taille, ...

En même temps que le cortisol augmente, le système immunitaire est mis en veilleuse. Des niveaux trop élevés de cortisol font chuter la libido chez les hommes comme chez les femmes. L'exposition de l'organisme aux polluants organiques s'accompagne également d'une augmentation de la production de cortisol.

Le cortisol diminue les taux de leptine. La leptine <sup>16</sup> est l'hormone de la satiété et plus le taux de leptine est bas, plus on ressent la faim. Lors d'un régime pour perdre du poids il est possible d'augmenter son taux de leptine naturellement.

Simultanément, lors d'un stress, les glandes surrénales ont besoin de plus de manganèse <sup>17</sup> pour réagir à l'instinct de survie. Les surrénales vont donc puiser le manganèse qui est stocké dans les os, mais, en même temps, le calcium, car c'est le même mécanisme qui fait perdre manganèse et calcium. L'ostéoporose est en partie liée à ce mécanisme.

Le calcium anormalement présent en trop grande quantité dans le sang sera « déposé » dans l'organisme. Ce phénomène entraîne des becs de perroquet, des épines calcanéennes, des calculs rénaux et des dépôts dans les artères.

L'athérosclérose s'installe alors, et forme des plaques d'athérome qui sont des amas de cholestérol et de calcium. En 1968, Everson et Strader ont mis en évidence le déficit de manganèse dans l'athérosclérose et le diabète.

Pendant les périodes de stress, il est important de se supplémenter en manganèse pour éviter ces pathologies qui peuvent être gravissimes. Dans l'alimentation, ce sont les moules qui ont le taux de manganèse le plus haut ; ensuite viennent les noisettes, la purée de noni et les fromages à pâte dure. Consommer tous les jours 60 ml de purée de noni, deux fois par semaine des moules et des noisettes est une bonne pratique. Les trois jours restants sur la semaine, prendre une ampoule de manganèse Granion.

Actuellement en médecine, le risque de faire une crise cardiaque est évalué par :

- Les antécédents familiaux ;
- Le cholestérol ;
- La pression artérielle.

Cette méthode de diagnostic ne serait pas la plus fiable. Des chercheurs du « Brigham and Women's Hospital » de Boston avancent que la mesure de l'accumulation de calcium dans les artères donnerait une indication plus précise.

---

<sup>16</sup> Leptine vient de *leptos* en grec, qui veut dire mince.

<sup>17</sup> Philippe Perrot Minnot, créateur du blog « ab litho veritas » .

Les oméga 3 des poissons gras comme le saumon augmentent le taux de leptine, mais le glutamate de sodium inhibe la leptine de telle sorte que l'appétit devient incontrôlable.

Aliments riches en glutamate de sodium à limiter :

- Tomate
- Raisin
- Champignon
- Parmesan
- Roquefort
- Soupe en conserve.

Des chercheurs de l'hôpital Douglas, à Montréal, ont découvert que l'excès de cortisol provoque des troubles de mémoire chez les personnes âgées et des difficultés d'apprentissage chez les jeunes adultes.

Que faire ? :

1/ Bien dormir et ne pas hésiter à faire une petite sieste à la mi-journée pour dompter son taux de cortisol ;

2/ La musique apaise, donc écouter de la musique peut aider à faire baisser le taux de cortisol ;

3/ Le magnésium aide le mental (reportez-vous à ce chapitre) ;

4/ Les bruits stressants augmentent le taux de cortisol ;

5/ Éviter le grignotage, prendre les 3 repas journaliers préconisés dans ce livre, tout en diminuant la consommation de glucides ;

6/ Penser au chocolat noir à 70 % pour ses vertus calmantes ;

7/ Les aliments riches en zinc aident à inhiber la sécrétion de cortisol dans notre corps. Ce minéral se trouve en abondance dans :

- l'huître qui fournit au minimum 20 mg de zinc pour 100 g ;
- la viande de bœuf ;
- le pain complet ;
- le jaune d'œuf ;
- le hareng.

8/ En plus du magnésium et du zinc, la rhodiola fait également baisser le taux de cortisol :

Décoction (À BOIRE 1 h avant un repas et 2 h après ou plus)

1/2 litre par jour

- 1 cuillère à café PIN MARITIME (écorce)
- 1 cuillère à café RHODIOLA ROSEA

9/ Il est démontré aujourd'hui que la posture d'un individu a un impact bien plus important sur le corps et l'esprit qu'on ne le pensait jusqu'alors. Adopter une posture expansive de puissance change réellement le comportement et les hormones d'une personne.

Notre corps, par sa posture, utilise un langage non verbal et formate par ce biais notre esprit. C'est ainsi que nos gestes, nos postures, modifient la perception que nous avons de nous-mêmes ! Mais cela modifie aussi la façon dont les autres nous perçoivent, ce qu'ils

pensent de nous et ce qu'ils ressentent à notre égard. Si vous pouvez choisir une position de confiance en soi, votre état d'esprit sera différent, les autres vous verront différemment, et vos résultats seront différents.

*Si vous vous tenez droit, si vous rejetez vos épaules en arrière, si vous respirez profondément par la poitrine, si vous levez les yeux, si vous vous mettez dans un état physiologique fécond, vous ne pouvez pas être déprimé. Essayez vous-même.*  
Anthony Robbins

Prendre une position dominante pendant 3 minutes augmente le taux de testostérone et diminue le taux de cortisol, ce qui, au final, permet une meilleure gestion du stress et augmente le sentiment de pouvoir.

À l'inverse, dans une posture de faiblesse, le taux de testostérone, hormone de l'énergie et de la libido, diminue, alors que le taux de cortisol, l'hormone du stress, augmente.

Résultats physiologiques d'une étude réalisée par Amy Cuddy<sup>18</sup>, chercheuse en psychologie :

Après 2 minutes de posture mimant la puissance :

- Testostérone : + 20 %
- Cortisol : - 25 %

Après 2 minutes de posture mimant l'impuissance :

- Testostérone : - 10 %
- Cortisol : + 15 %

---

<sup>18</sup> Amy CUDDY est professeure agrégée en administration des affaires à la Harvard Business School. Auteure du livre : « Montrez-Leur Qui Vous Êtes ».



### ***VITAMINES DE SYNTHÈSE***

Les vitamines de synthèse sont aujourd'hui issues des plus hautes technologies de la chimie. Sont-elles à conseiller pour une meilleure santé par rapport aux vitamines naturelles issues de compléments alimentaires naturels ou provenant de nos aliments ?

La vitamine naturelle est exclusivement *lévogyre*. Cela signifie qu'elle dévie la lumière polarisée vers la gauche. La vitamine de synthèse est un assemblage de molécules *lévogyres* et *dextrogyres*, qui dévient la lumière polarisée vers la droite. Cette différence de propriétés démontre une différence de nature. Il est donc impossible de pouvoir prévoir les conséquences à long terme. Ces vitamines artificielles prétendent être identiques aux vitamines naturelles alors qu'elles ne le sont pas.

Le problème est que ces molécules artificielles peuvent avoir des effets inverses par rapport à l'effet escompté et devenir dangereuses. Ces molécules artificielles sont des corps étrangers souvent indésirables pour le corps qui s'efforce de les éliminer au plus vite.

Plusieurs études montrent la dangerosité des vitamines de synthèse :

- Une étude publiée dans le Lancet<sup>19</sup> portant sur 170 000 personnes montre que des antioxydants de synthèse (vitamines A, C, E +Sélénium) ne protègent pas contre le cancer, mais plus encore, leur association avec du bêta-carotène de synthèse augmente le risque de mortalité.
- Une autre étude réalisée à Baltimore sur 135 000 patients révèle que la vitamine E de synthèse à dose élevée pourrait augmenter la mortalité, en devenant pro-oxydante, alors que la vitamine E naturelle est un antioxydant reconnu.

---

<sup>19</sup> Lancet 2004 ; 364.

- Le journal *New England Journal Of Medicine* a publié des rapports alarmants sur les effets des **vitamines E et A de synthèse**, d'après une étude qui a porté sur 29 000 fumeurs. Celle-ci a montré qu'il y a une augmentation du risque de cancer du poumon de **18 % chez les fumeurs supplémentés avec ces vitamines** par rapport au groupe témoin non supplémenté.
- Voir aussi les Travaux du Pr Leriche dans son ouvrage « Cancérologie »

Les risques liés aux vitamines de synthèse peuvent être résumés ainsi :

- **Vitamine B1 de synthèse** : crises d'asthme et divers types d'allergies.
- **Vitamine B2 de synthèse** : crises d'allergies graves comme des **chocs anaphylactiques** (réactions allergiques pouvant conduire au décès).
- **Vitamine B3 de synthèse** : des « flushs » et des bouffées de chaleur, des cas d'hypotension (l'association avec **l'aspirine** peut aggraver ces effets nocifs), douleurs de poitrine, hypoglycémie, douleurs musculaires, troubles de la coagulation du sang.
- **Vitamine B5 de synthèse** : chocs anaphylactiques (rares), eczéma de contact avec des crèmes contenant de la B5.
- **Vitamine B6 de synthèse** : troubles neurologiques avec fourmillement des extrémités, vertiges, céphalées, troubles de la mémoire, lésions cutanées, acné, chocs allergiques.
- **Vitamine B8 de synthèse** : risque d'allergies.
- **Vitamine B9 de synthèse** : augmente le risque de cancer notamment du côlon, du sein et de la prostate.
- **Vitamine B12 de synthèse** : accident vasculaire cérébral et angine de poitrine.
- **Vitamine E de synthèse** : survenue de cancers de la prostate et une plus grande mortalité.
- **Vitamine A de synthèse** : augmentation du risque de cancer du côlon.

Il conviendra de préférer les marques de compléments alimentaires 100 % naturels, dans lesquelles les vitamines, oligo-éléments et autres nutriments sont extraits de fruits et de plantes. Ceux-ci, étant mieux assimilés, ils nécessitent des dosages moins élevés, mais ils sont surtout en parfaite cohérence avec les réels besoins journaliers de notre organisme.

*Les vitamines : Vérités et mensonges*  
Dr Paul Dupont — Éd. Clara Fama

## **TAMPONS PÉRIODIQUES**

Les tampons sont des protections périodiques destinées à être insérées dans le vagin durant les menstruations. Il faut savoir qu'ils présentent l'inconvénient de contenir certaines substances chimiques.

Les tampons sont blanchis au chlore, procédé utilisé dans l'industrie de la pâte à papier qui a comme principale fonction de rendre le produit blanc. Ce procédé de fabrication laisse des traces de **dioxine** dans les tampons. Ce composé organochloré a la propriété de s'accumuler dans les tissus adipeux de l'organisme et de n'être jamais évacué. La dioxine est aussi directement absorbée et stockée de manière quasi permanente dans les tissus vaginaux.

**La dioxine** est la substance de synthèse **la plus toxique jamais étudiée** et ses effets sur la santé des femmes incluent, entre autres, le cancer du col de l'utérus et l'endométriose.

En plus d'absorber le sang menstruel, les tampons absorbent jusqu'à 90 % des sécrétions utiles à l'équilibre interne du vagin, asséchant du coup les parois et modifiant le pH, ce qui favorise le développement des infections chroniques.

Il existe des alternatives, comme les serviettes en coton lavables et réutilisables. Celles-ci posent moins de risques que les tampons, du fait qu'elles sont portées à l'extérieur du corps. Il existe aussi des serviettes jetables en coton biologique. Elles ne sont pas blanchies au chlore et sont disponibles dans les magasins d'aliments naturels.

Vous trouverez aussi le *Keeper*, un réceptacle en forme de cône porté à l'intérieur du vagin à la manière d'un diaphragme et qui recueille le sang au lieu de l'absorber. Il est composé de caoutchouc souple et naturel.

## **DÉODORANT ET ANTI-TRANSPIRANT**

La transpiration est vitale, car elle permet au corps de réguler notre thermie. Produite par les glandes sudoripares à partir du sang, la sueur sort par les pores et refroidit la peau en s'évaporant. La sueur élimine aussi les toxines et lubrifie l'épiderme. Mais cette sueur, très appréciée des bactéries, rejette des composés malodorants. Résultat : des odeurs inconfortables !

De nos jours, notre société n'accepte plus ces petits désagréments et l'industrie cosmétique nous a concoctés, d'abord des déodorants, puis des anti-transpirants. Il n'y a rien à redire sur les déodorants naturels sans molécules de synthèse. Par contre, les anti-transpirants chimiques et même naturels comme la pierre d'alun, avec 100 % de potassium alun, sont sujets à caution. En effet, en se diluant dans la sueur, les sels de l'anti-transpirant forment une fine pellicule à la surface de la peau. Les pores se bouchent, la sueur est bloquée dans les glandes sudoripares. Le débit de cette sueur est alors fortement réduit.

Les toxines naturellement produites dans les glandes mammaires sont éliminées en partie par les glandes sudoripares des aisselles toutes proches. Il est aisé de comprendre que toutes ces toxines ainsi bloquées dans la poitrine peuvent faire, pendant des années voire des décennies, un travail de « sape » particulièrement nocif aux tissus mal détoxiqués. Pour ma part, le principe de précaution trouve là tout son sens.

De plus, l'aluminium des déodorants est mis en cause directe dans les cancers du sein. En 2005, les travaux du Pr Philippa Darbre<sup>20</sup> ont montré que le chlorhydrate d'aluminium et le parabène contenus dans les déodorants pourraient interférer avec les récepteurs aux œstrogènes de certaines cellules cancéreuses. Dans 60 % des cancers du sein, la tumeur se développe au point de rencontre du sein et de l'aisselle. Nous vous suggérons donc d'adopter le principe de précaution et de sélectionner votre déodorant sans sels d'aluminium.

L'aluminium est très largement utilisé dans les cosmétiques, mais aussi pour faciliter la pénétration des crèmes, comme agent durcisseur des vernis à ongles. On en trouve également dans les aliments, l'eau de ville, les vaccins, les ustensiles de cuisine et toutes sortes de produits de consommation courante. Une publication de l'INSERM, en 2000, mettait en évidence un risque accru de maladies d'Alzheimer chez des personnes résidant dans des zones où l'eau distribuée est riche en aluminium. Les vaccins contiennent de l'aluminium, employé comme adjuvant. Or, l'hydroxyde d'aluminium serait associé à une maladie, la *myofaciite à macrophages*<sup>21</sup>.

L'aluminium est également ajouté dans la quasi-totalité des aliments transformés en tant que conservateur, colorant, agent levant, ou encore comme anti-agglomérant dans le sel par

---

<sup>20</sup> Université de Reading au Royaume-Uni, publié par *The journal of applied toxicology*.

<sup>21</sup> Source : Académie nationale de médecine du 20 octobre 2010.

exemple. L'aluminium est présent dans certains laits infantiles, parfois à des teneurs 40 fois supérieures au lait maternel <sup>22</sup>.

Pour lutter naturellement contre la transpiration, il est désormais possible de faire le choix des déodorants bio, sans aluminium, et surtout très respectueux de l'écosystème cutané. En outre, il est préférable de porter des sous-vêtements en coton, plutôt que synthétiques, car ces matières dégradent la sueur et favorisent les odeurs.

L'hygiène de vie correcte mise en avant dans ce livre permet – en éliminant mieux les toxines par les reins – de minimiser fortement celles qui sont rejetées par les glandes sudoripares.

## ***SOUTIEN-GORGE***

Le cancer du sein est une cause très importante de mortalité chez les femmes. Chaque année, 42 000 femmes sont diagnostiquées d'un cancer du sein en France, et 12 000 en sont décédées dans l'année 2000.

Bien que les causes du cancer du sein soient complexes, l'ensemble des facteurs de risques connus nous conduit à nous poser la question du port du soutien-gorge. Nous sommes dans une culture qui nous impose sans cesse des messages, et à cause de cela, ils forgent notre intellect. Le port du soutien-gorge en fait partie. Il n'est donc pas simple de changer nos habitudes puisque le « j'aurais honte ! », « Que dira-t-on ? », « Ça se verra ! », est très présent suite à notre éducation. Ce n'est rien d'autre qu'une règle culturelle.

Sydney Ross Singer <sup>23</sup>, en observant les effets constricteurs du soutien-gorge, a montré que celui-ci freine la circulation naturelle du système lymphatique. Cela cause une accumulation de substances toxiques dans les tissus mammaires, créant ainsi un terrain idéal pour les maladies. Cette étude a montré que plus le nombre d'heures d'utilisation d'un soutien-gorge par jour est grand, plus le taux de probabilité de contracter un cancer du sein est élevé. L'étude a porté sur 4 600 femmes, dont la moitié avait un cancer du sein et l'autre n'en avait pas. Le mouvement naturel du sein libre, pendant la marche, crée normalement un massage qui fait circuler la lymphe. Lorsque ce mouvement naturel est entravé, la lymphe ne circule plus, les toxines s'accumulent, les kystes et les tumeurs apparaissent.

La prochaine fois que vous enlèverez votre soutien-gorge, regardez-vous dans le miroir pour constater s'il y a des marques sous vos seins ainsi que sur vos épaules. Si tel est le cas, cela signifie que la circulation de la lymphe a été interrompue.

Des Chercheurs de l'université <sup>24</sup> de Harvard mentionnent dans une étude que les femmes qui n'ont pas utilisé de soutiens-gorge avaient un risque 60 % plus faible de contracter un cancer du sein que les femmes qui en utilisaient.

Un groupe de chercheurs <sup>25</sup> au Japon a publié des études qui montraient qu'utiliser un soutien-gorge diminue de 60 % les quantités de l'hormone mélatonine.

---

<sup>22</sup> Burrell SA. and Exley C., BMC Pediatr, 2010 Aug 31-10-63.

<sup>23</sup> « Le soutien-gorge et le Cancer du sein : Une lingerie de séduction dangereuse ? » un titre évocateur de Sydney Ross Singer aux Éd. *Vivez Soleil*.

<sup>24</sup> Hsieh, C.C. et D Trichopoulos, D Eur. J Cancer 27 : 131-5,1991 « Breast size, handedness and breast cancer risk ».

<sup>25</sup> Lee YA, Hyun KJ, Tokura H, département de santé environnemental, Nara Women's University, Japon et Chronobiol 2000 Nov ; 17(6) : 783-93 interne « The effects of skin pressure by clothing on circadian rhythms of core temperature and salivary melatonin » et Chronobiol 2000 Nov ; 17(6) : 783-93 interne « The effects of skin pressure by clothing on circadian rhythms of core temperature and salivary melatonin ».

Le Dr John M. Douglass <sup>26</sup> montre que les soutiens-gorge causent une augmentation de la température des tissus mammaires. Il est établi qu'un sein précancéreux ou cancéreux est plus chaud qu'un sein non cancéreux. Le Dr John M. Douglass, au cours d'une étude médicale avec plusieurs centaines de femmes, a observé que plus la matière du soutien-gorge est dense, plus la poitrine est chaude. À l'inverse, les femmes qui n'utilisent pas de soutiens-gorge avaient des poitrines plus fraîches.

Le Professeur Jean Denis Rouillon <sup>27</sup>, ainsi que des chercheurs <sup>28</sup> japonais ont démontré que le port du soutien-gorge favorisait l'affaissement de la poitrine. En effet, les ligaments Cooper et les muscles de la peau qui sont les soutiens naturels de la poitrine ne travaillant plus, ceux-ci s'atrophient et la poitrine perd de sa fermeté.

L'arrêt du port du soutien-gorge est bien supporté par les femmes, en termes de confort et d'esthétique. Contrairement aux idées reçues, le sein ne tombe pas, voire même, il se raffermi, remonte, et la qualité de la peau s'améliore. Ne jamais porter de soutien-gorge donne donc une poitrine naturellement plus ferme et plus haute.

Pendant la grossesse, la forme et le volume des seins changent. Contrairement à ce qui est historiquement suggéré, l'utilisation du soutien-gorge est contre-indiquée, à moins que ne se présentent des inflammations avec beaucoup de douleur. Dans ce cas, un soutien-gorge suffisamment lâche et fin est suffisant.

Pour les sportives, s'il s'agit d'une pratique violente, un bon maintien de type justaucorps est recommandé pour éviter les rebonds et les chocs douloureux afin d'éviter aux ligaments d'être endommagés. Si l'on pratique des exercices type aérobic ou gymnastique traditionnelle, il n'est pas nécessaire d'utiliser quelque soutien-gorge que ce soit.

Le Dr Haycock suggère de ne pas utiliser de soutien-gorge, à moins que ne surviennent des douleurs provoquées par l'étirement de la peau. Un justaucorps, un tee-shirt ou un débardeur moulant suffisent pour freiner les mouvements des seins sans en entraver leur liberté.

#### Si vous devez porter un soutien-gorge :

- Faites l'acquisition d'un « ultra léger » en tissu « extra-fin ».
- Assurez-vous que le soutien-gorge a un ajustement lâche.
- Enlevez-le quand il n'est pas nécessaire de le porter.
- Utilisez un soutien-gorge sans armature
- Prenez un soutien-gorge de plus grande taille pendant les règles.
- Favorisez un débardeur type « top » à bretelles très fines, peu tendues.

## **SOMMEIL**

Le sommeil joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de notre organisme et nous savons tous qu'un bon sommeil est un gage de bonne santé. Il permet aux enfants de grandir pendant la nuit grâce à la sécrétion de l'hormone de croissance, mais aussi de stimuler les défenses immunitaires, de régénérer les tissus, de récupérer physiquement et psychiquement. De plus, cette hormone de croissance est nécessaire pour la synthèse des protéines et du métabolisme des glucides ainsi que des lipides.

---

<sup>26</sup> The Lancet, 4 novembre 1978, p. 1001, département de médecine interne, centre médical de Los Angeles, Californie.

<sup>27</sup> Pr Jean Denis Rouillon, médecin du sport au CHU de Besançon.

<sup>28</sup> « Breast Form Changes Resulting From a Certain Brassiere », Journal of Human Ergol. (Tokyo) 1990 ; 19(1) : 53.62. Ashizawa K, Sugane, Institute of Human Living Sciences, Otsuma Women's University, Tokyo, Papan.

Dormir la nuit et veiller le jour est possible grâce à notre horloge biologique interne qui nous fait sécréter de la mélatonine par l'action de la lumière sur l'œil. En effet, la rétine contient des cellules sensibles aux différents degrés de luminosité et relaie l'information jusqu'à l'épiphyse ou glande pinéale, qui sécrète la mélatonine. Dès que la lumière baisse, la libération de la mélatonine augmente pour induire le sommeil. Inversement, la lumière solaire du matin, perçue par la rétine, arrêtera la production de mélatonine, pour nous permettre de passer une journée en pleine forme.

Pour arrêter la production de l'hormone du sommeil, la lumière du matin doit avoir une intensité supérieure à 2 500 lux. L'éclairage d'intérieur est rarement supérieur à 250 lux, tandis que la luminosité extérieure en plein jour varie de 2 000 à 100 000 lux. Il y a donc nécessité de passer au moins une demi-heure en extérieur avant midi.

Les lampes de luminothérapie peuvent être une bonne alternative. Une lumière forte augmente la vigilance et améliore les performances. Cet effet est souvent utilisé dans les entreprises pour améliorer les capacités intellectuelles et diminuer les accidents.

La mélatonine est l'un des antioxydants les plus puissants que l'on connaisse, elle neutralise les radicaux libres qui participent au vieillissement de l'organisme. Elle semble également capable de soulager certains symptômes liés à la maladie d'Alzheimer, surtout lorsqu'elle s'accompagne d'une dépression.

Des études cellulaires<sup>29</sup> chez l'homme ont montré que la mélatonine a des propriétés anticancéreuses significatives. Elle a une activité oncostatique naturelle qui inhibe la croissance des cellules cancéreuses.

La qualité du sommeil ne doit donc pas être négligée.

Certains facteurs sont à prendre en compte dans les sommeils perturbés. Le bruit est un grand perturbateur du sommeil, l'excès de lumière comme les éclairages urbains, l'éclairage domestique trop puissant, les lumières des écrans d'ordinateur. En fait, toute forme de lumière nocturne désynchronise notre horloge biologique.

Il serait souhaitable, pour un bon sommeil, d'être dans une obscurité relative.

## ***ACTIVITÉ PHYSIQUE***

Un point sur lequel tout le monde s'accorde est que le sport est bénéfique pour la santé. Il est donc nécessaire de pratiquer une activité physique régulière.

Le sport-santé n'est pas un remède miracle, c'est avant tout une philosophie qui permet d'être à l'écoute de son corps et de ses besoins. Ce peut être aussi un moment de partage avec des amis. Le sport, c'est aussi bon pour le moral, c'est prendre du temps pour soi, se détendre, car bouger aide à minimiser le stress.

Une étude de l'INSERM<sup>30</sup>, qui s'est appuyée sur 2 000 articles pour constituer une expertise collective, a démontré l'intérêt primordial d'une activité physique régulière.

Une pratique sportive suivie va nous aider dans un grand nombre de problèmes de santé.

- Pratiquer une activité modérée de moins de 3 heures par semaine ou une dépense intense d'au moins 20 minutes trois fois par semaine diminue de 30 % le risque de mortalité prématurée.

---

<sup>29</sup> Sources : *Investigación y ciencia*, octobre, 2007 et *J Pineal Res.* 2011 October ; 51(3) : 259–269 et *Histol Histopathol* – 2000 Apr ; 15 [2] : 637-47.

<sup>30</sup> ISBN 978-2-85598-863-2.

- Elle aide à la stabilisation du poids, car la sédentarisation et une alimentation souvent trop riche rendent nécessaire une dépense physique régulière.
- Sauf contre-indications, une activité sportive peut être maintenue tout au long de la grossesse. Il est toutefois nécessaire de prendre des précautions.
- Le sport contribue à entretenir la musculature abdominale, il stimule aussi le retour veineux et permet de lutter contre d'éventuelles varices.
- L'activité physique s'oppose aux effets du vieillissement. Elle maintient le capital musculaire en augmentant le volume et la force de nos muscles.
- La perte osseuse après la ménopause s'accroît fortement. Une activité physique modérée et régulière est recommandée et peut augmenter la densité osseuse de 1 % par an.
- Les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité en France. L'activité physique pratiquée de manière modérée est une bonne mesure de prévention de ces maladies. L'INSERM rapporte que faire 30 minutes minimum de sport par séance et cinq jours par semaine permettraient d'augmenter le diamètre des artères et donc le flux sanguin dans tout l'organisme.

Que vous ayez de 7 à 77 ans et même plus, vous pouvez pratiquer une activité sportive. L'essentiel est de trouver celle qui vous convient et surtout celle qui vous fait du bien et vous donne du plaisir !

Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin.

## ***MALADIES IATROGÈNES***

Les maladies iatrogènes sont des maladies induites par la prise de médicaments.

D'après le dictionnaire de Médecine Flammarion (1994), le mot *iatrogénique* qualifie tout ce qui est provoqué par le médecin et ses thérapeutiques.

En France, avec une consommation de 100 000 tonnes de médicaments et de produits cosmétiques chaque année, il apparaît un nombre croissant de maladies iatrogènes. Annuellement, elles sont responsables de 5 à 10 % de la totalité des hospitalisations soit 140 000 par an dont plus de 13 000 décès.

Aux États-Unis, le Dr Lucien Leape <sup>31</sup>, a calculé que 180 000 personnes meurent chaque année suite à une atteinte iatrogène. En 1995, « Archives of Internal Medicine » a publié que ces troubles avaient coûté 76 milliards de dollars à l'économie américaine. Cette somme astronomique est presque le double de ce que coûte le diabète aux USA.

Beaucoup de médicaments ont des effets secondaires suffisamment graves pour causer une maladie supplémentaire qu'il faudra également traiter. Médecins et patients en sont arrivés à accepter les risques et périls de la médecine comme prix nécessaire à payer pour avoir une thérapie moderne, bien que ces méthodes puissent rendre gravement malade, ou même se révéler mortelles.

Un médecin peut échouer dans sa thérapeutique, mais ce qui est incompréhensible est que l'on ait pu arriver au degré d'aberration que je viens de mentionner. À titre d'exemple, les antibiotiques se substituent au système immunitaire et peuvent compromettre sa maturation chez les enfants.

Personne ne conteste les progrès de la médecine allopathique, et principalement ses bienfaits dans la médecine d'urgence. Mais aujourd'hui, il devient judicieux de revenir à une

---

<sup>31</sup> Dr Lucien Leape, doctor of Harvard School of Public Health.

politique de santé globale plus respectueuse de la vie, notamment dans les maladies chroniques.

## **HYGIÈNE**

Sur le concept de l'hygiène, la communauté scientifique est unanime. Force a été de constater que l'exposition précoce du nouveau-né à des microbes et autres infections stimulait son système immunitaire. Ce fait permet à l'enfant, dès le plus jeune âge, de reconnaître les substances pathogènes à son organisme, et de forger, de développer fortement ses défenses naturelles. Le fait que nous soyons actuellement dans un monde de plus en plus aseptisé, où la propreté est devenue une règle, ne peut être favorable au développement de notre système de défense. Du fait que les enfants sont beaucoup moins exposés qu'avant aux micro-organismes, cela a pour conséquence d'engendrer des défenses naturelles de moins en moins matures.

*L'amélioration de l'hygiène et de la vaccination nous rend plus vulnérables parce qu'elle nous laisse vierges de toute expérience microbienne.*

Joshua Lederberg

Dans la baisse immunitaire, on peut incriminer, chez les enfants en bas âge, la prise systématique d'antibiotiques, qui, en neutralisant les microbes, empêche l'organisme de se développer correctement et d'organiser sa propre défense. Ces enfants, sur un terrain affaibli et inflammatoire, sont plus enclins à développer des pathologies infectieuses, des allergies et des intolérances dans les années qui suivent.

Doit-on laisser les enfants se salir pour les protéger des maladies cardiovasculaires à l'âge adulte ? Dans une étude<sup>32</sup> conduite aux Philippines, Thomas McDade<sup>33</sup> montre que le risque de contracter un grand nombre de maladies, notamment cardiovasculaires chez des enfants qui ont grandi dans un environnement ultra-hygiénique est grand. Pour Thomas McDade, l'augmentation du niveau d'hygiène, mais aussi le recours très large aux vaccins et aux antibiotiques, empêcherait le système immunitaire d'être stimulé par des infections dans la petite enfance.

Pour le Dr Stéphane Gayet<sup>34</sup>, les micro-organismes font peur parce ce sont les agents infectieux responsables des maladies. Des campagnes d'information ont insisté auprès des Français sur la nécessité de se désinfecter souvent les mains par friction hydro-alcoolique. Pour lui, penser que l'on peut se protéger des « microbes » en utilisant des produits désinfectants relève du simplisme. Ce n'est pas efficace, car tous ces désinfectants sont, d'une part non sélectifs, d'autre part, appliqués sans discernement ni stratégie.

En conclusion, une hygiène trop scrupuleuse augmente les allergies, l'asthme, mais aussi des maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques ou encore le diabète insulino-dépendant. Ces pathologies sont toutes liées à un déséquilibre du système immunitaire. Depuis deux siècles, la baisse importante de la mortalité infantile et infectieuse est principalement due à une meilleure alimentation, à l'asepsie, à la distribution d'eau de ville potable, aux éboueurs ainsi qu'à l'aménagement des égouts sur le territoire.

---

<sup>32</sup> Revue médicale Proceedings of the Royal Society B.

<sup>33</sup> Thomas McDade, Northwestern University, Evanston.

<sup>34</sup> Stéphane Gayet est médecin des hôpitaux au CHU de Strasbourg, chargé d'enseignement à l'université de Strasbourg.

## *I. 2 - Perte du capital immunitaire liée à l'alimentation*

Notre alimentation tient un rôle prépondérant dans le maintien de notre capital immunitaire et nos erreurs alimentaires ne sont pas sans conséquence.

### **INTOXINATION**

Notre organisme produit en permanence des déchets issus de nos métabolismes, les *toxines*. Une partie de ces toxines provient de l'usure des tissus eux-mêmes, des minéraux usés, du CO<sub>2</sub>, etc. Mais la plus grande production de toxines provient de la dégradation des substances alimentaires par notre métabolisme. Les protéines, par exemple, une fois dégradées donnent de l'urée, de l'acide urique. La combustion du glucose produit de l'acide lactique et du gaz carbonique, les graisses mal transformées produisent des acides cétoniques.

Le corps possède cinq organes qui vont filtrer les toxines et les rejeter vers l'extérieur. Il s'agit du foie, des intestins, des reins, de la peau, et enfin des poumons.

Les différentes toxines sont parfaitement bien tolérées et éliminées par l'organisme tant que leur production ne dépasse pas un certain seuil. Par contre, la consommation d'aliments indigestes et donc mal métabolisés crée des toxines en surabondance. Celles-ci vont se cumuler à celles déjà produites naturellement. Si ce seuil toxémique dépasse les capacités éliminatrices de l'organisme, ces substances vont représenter un danger pour notre santé. Ces toxines superflues surchargent anormalement les voies d'élimination, créant ainsi avec le temps, les maladies.

**Notre alimentation doit donc être DIGESTE.**

C'est grâce aux travaux de Mr Robert Masson que nous avons une plus grande connaissance des aliments perturbateurs de la digestion.

**Les aliments néfastes à notre digestion et dont il faut limiter la consommation :**

- Les aliments frits, fumés, grillés, ou ayant subi l'action des moisissures.
- Les aliments très manipulés par l'industrie comme les margarines, charcuteries du commerce, conserves, plats préparés, confiseries du commerce, chewing-gum.
- Le pain fabriqué avec plusieurs farines, mueslis, crème Budwig, les laits stérilisés (UHT), les céréales crues ou précuites, pizzas sous-cuites, aliment à base de miel.
- Les aliments à base de soja cru.

.....  
**Fin de cet extrait de livre**

---

**Pour télécharger ce livre en entier, cliquez sur le lien ci-dessous :**



<http://www.editions-humanis.com>