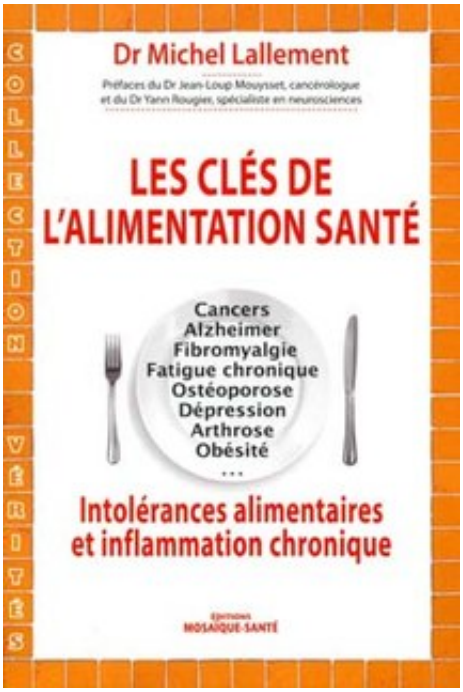
Michel Lallement
Les clés de l'alimentation santé

Leseprobe

Les clés de l'alimentation santé
von Michel Lallement
Herausgeber: Editions Mosaique Santé



http://www.narayana-verlag.de/b16742

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

La « grande coupable » est donc désormais identifiée : il s'agit de

L'INFLAMMATION CHRONIQUE,

passage obligé vers toutes les maladies chroniques, dégénératives et environnementales.

Le schéma suivant illustre ce propos :

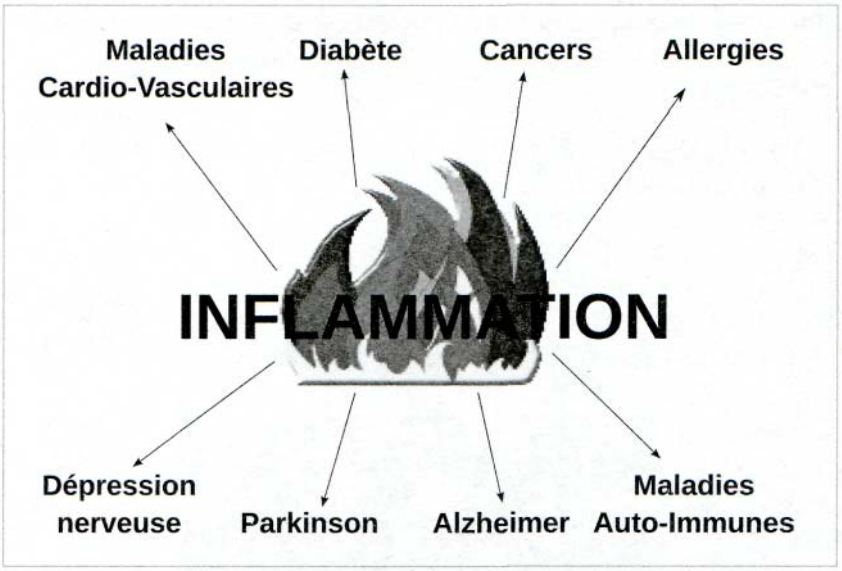


Figure 4 - Le rôle central de l'inflammation chronique

Ce schéma, quoique simple, est intéressant, car il permet d'expliquer de nombreuses constatations qui font régulièrement la « une » des revues médicales, comme par exemple : « Le diabète prédispose aux cancers »... En réalité, si les diabétiques ont un risque accru de cancers, c'est que le mécanisme qui favorise les deux pathologies est identique : l'inflammation chronique !

Mon expérience professionnelle de chirurgien cancérologue depuis plus de vingt ans me permet de confirmer cette notion de « terrain commun » qui prédispose aux maladies ci-dessus : j'ai été frappé de constater que mes patients, atteints de tumeurs cancéreuses, étaient également plus souvent

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

concernés par des maladies auto-immunes ou dégénératives que le reste de la population générale. Ce risque accru s'explique parfaitement lorsque l'on sait que les « mécanismes favorisants » sont identiques.

L'actualité vient encore confirmer cette notion : une étude récente, publiée dans la prestigieuse revue médicale *The Lancet,* montre que la prise prolongée d'acide acétylsalicylique (la célèbre Aspirine®, chef de file des anti-inflammatoires non-stéroïdiens) diminue significativement le risque de développer un cancer colorectal. Ce constat ne peut suffire à recommander la prise régulière d'Aspirine® (en raison de ses effets secondaires), mais nous verrons que nous pouvons obtenir une efficacité préventive au moins équivalente sur de très nombreuses maladies grâce à une « alimentation anti-inflammatoire », et cela sans aucun effet secondaire !

Ce rôle protecteur de l'Aspirine® avait déjà été établi, il y a de nombreuses années, pour les maladies cardio-vasculaires. Certes, les doses utilisées en prévention sont inférieures aux posologies efficaces contre 'inflammation aiguë, mais elles sont suffisantes pour réduire 'inflammation chronique.

La mise en évidence du rôle central de l'inflammation chronique est une avancée considérable, car elle laisse entrevoir la possibilité d'agir sur la cause commune des nombreuses maladies de civilisation, bien plus efficacement que par les traitements dits symptomatiques, qui n'agissent que sur leurs conséquences.

En effet, tous les médicaments anti-inflammatoires ont malheureusement de nombreux effets secondaires qui empêchent de les utiliser sur le long terme. Pour agir efficacement et sans risques, il est donc nécessaire de se poser une nouvelle question : quelle est la cause de ces états d'inflammation chronique ?

Nous verrons, au cours des prochains chapitres, qu'une alimentation inadaptée ou déséquilibrée est une cause fondamentale d'inflammation cellulaire globale. Nous disposons désormais d'un fil conducteur qui établit les liens entre l'alimentation et les maladies de civilisation, comme l'illustre le schéma de la page suivante.

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Causes des intolérances alimentaires et de l'hyper-perméabilité intestinale

Trois phénomènes principaux sont impliqués dans les états d'intolérances alimentaires :

la mauvaise assimilation de certains aliments par le tube digestif;

la survenue d'une porosité intestinale ; le déséquilibre de la flore intestinale.

La mauvaise assimilation de certains aliments par le tube digestif

Selon Jean Seignalet, les intolérances concernent essentiellement les aliments pour lesquels notre patrimoine enzymatique, d'origine ancestrale, n'est pas adapté.

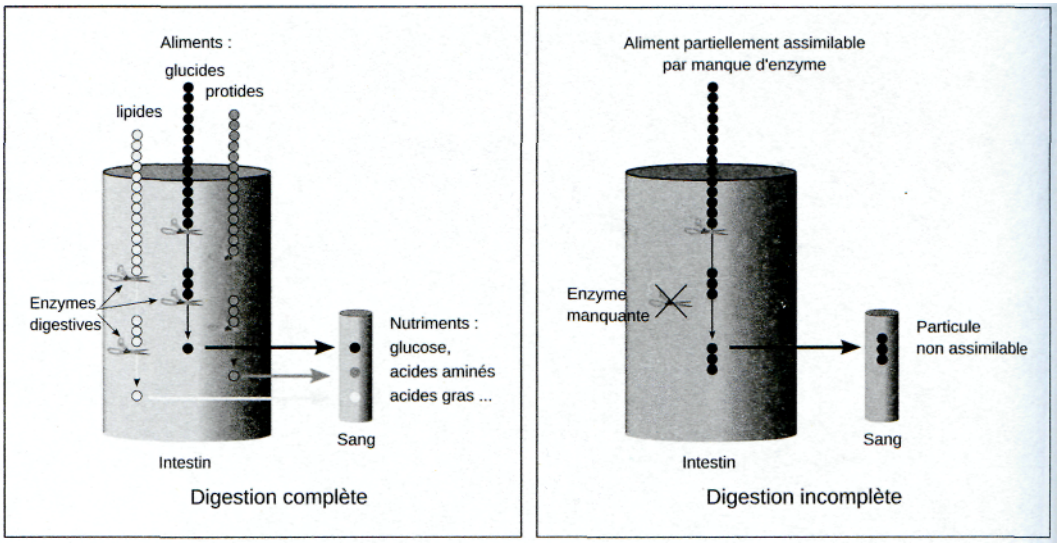


Figure 9 - Certains aliments sont incomplètement digérés.

Les aliments peuvent être comparés à des colliers de perles, chaque « perle » étant un composant de base utilisable par l'organisme, appelé

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

nutriment. Les principaux nutriments sont : le glucose pour les sucres, les acides gras pour les graisses, les acides aminés pour les protéines. Les « perles » sont progressivement détachées du collier pendant la digestion, en particulier grâce à des enzymes, gui permettent donc de rendre les aliments assimilables par l'organisme.

Mais notre nourriture, au cours des siècles, a été profondément modifiée : les céréales sont désormais issues de croisements, le lait est pasteurisé à haute température, nos aliments sont cuits ; ces modifications seraient à l'origine de substances peu compatibles avec le capital enzymatigue ancestral de l'espèce humaine. De même, la fréquence élevée des intolérances aux aliments exotigues peut s'expliguer par le fait gué nous ne possédons pas les enzymes adaptées à leur digestion. Enfin, certaines intolérances sont consécutives non pas à une absence, mais à une insuffisance en enzymes : c'est probablement le cas pour le blé, gui représente désormais plus de la moitié de nos apports nutritionnels. Notre capacité enzymatigue à digérer les aliments n'est pas illimitée, nous rejoignons là le bon sens d'Hippocrate : « administrer les aliments en guantité telle gué le corps puisse les surmonter... guand on dépasse le point critigue, le contraire survient ». C'est le début des « intolérances ».

Les causes de « porosité intestinale »

Les principaux facteurs gui favorisent l'hyper-perméabilité intestinale sont les suivants :

- l'alcool ;
- les anti-inflammatoires (stéroïdiens ou non), gui agressent directement les cellules de l'intestin ;
- la plupart des chimiothérapies anti-cancéreuses ; les
- métaux lourds ;
- le stress : tout le monde a entendu parler des « ulcères de stress », mais une expérience déjà ancienne est également édifiante : si l'on fait entendre à des cochons des cris d'animaux menés à 'abattoir, on retrouve dans leur sang de grandes guantités de bactéries intestinales ! Le stress rend l'intestin poreux !

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Les « bons sucres » et les « mauvais sucres »

Il y a quelques années, est apparue la notion de sucres dits « lents », c'est-à-dire assimilés progressivement, et de sucres « rapides », à consommer avec modération.

Cette notion fut à l'origine d'une prise de conscience intéressante, mais ce message est malheureusement source de confusion, car de nombreux sucres considérés autrefois comme « lents » sont en réalité particulièrement « rapides », comme nous le verrons.

La notion d'index glycémique

Aujourd'hui, nous disposons d'un indicateur très précis de la vitesse d'assimilation des sucres qui composent nos aliments : il s'agit de l'index glycémique (IG).

> La glycémie désigne le taux de glucose (le sucre utilisable par nos cellules) dans le sang : environ 1 gramme par litre.
>
> L'index glycémique d'un aliment correspond à la rapidité avec laquelle les sucres qu'il contient passeront dans le sang sous forme de glucose.

Cette mesure est exprimée par rapport à l'absorption du glucose pur, qui représente par convention un index de 100. (Les lecteurs désireux d'approfondir ce sujet peuvent se rapporter à la section « *Pour en savoir plus* » à la fin de ce chapitre).

Un aliment est considéré comme source de sucre rapide si son index glycémique est supérieur à 60 environ, et comme sucre lent au-dessous de 40 (entre les deux, il est donc intermédiaire...).

Un tableau complet est fourni en annexe (p. 200). Il est extrait du site de Michel Montignac, père du célèbre régime amaigrissant du même nom, et basé essentiellement sur les index glycémiques.

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Afin de fixer les idées, voici déjà les index de quelques aliments :

Aliments	Index glycémique
Bière	110
Sirop de glucose (sert de référence)	100
Pommes de terre frites	90
Pain blanc	80
Riz blanc standard	70
Sucre (blanc ou roux)	60
Riz basmati	50
Haricots blancs, rouges	40
Haricots verts	30
Choux (tous), choucroute	20
Avocat	10

Ce tableau appelle quelques remarques :

le premier constat qui s'impose est le suivant : la plupart des « sucres rapides » n'ont pas un goût sucré ! Le sucre de cuisine (ou sucre blanc, ou saccharose) possède un index de 65, ce qui est élevé, mais encore raisonnable si on le compare à d'autres produits. En particulier, les aliments sucrés d'origine industrielle (pâtisseries, biscuits) ont un index nettement plus élevé, en raison de l'ajout de sirop de glucose, l'utilisation de farines raffinées, etc. Les pommes de terre, le pain blanc sont souvent considérés comme des sources de « sucres lents » : en réalité, leur index glycémique peut atteindre 90 ! Les sucres rapides ne se résument donc pas aux sucreries...

Le deuxième constat concerne le rôle de la cuisson : les carottes crues ont un index de 35, contre 80 pour les carottes cuites ! Cela est vrai également pour les pâtes, les fruits, les pommes de terre, etc, II faut éviter de trop cuire ses aliments !

Le troisième constat concerne l'alcool : le lecteur pourra découvrir que la bière possède l'index le plus élevé (110, soit plus que le glucose !). Cela est vrai également pour les autres boissons alcoolisées, et suffit à justifier le slogan : « À consommer avec modération » !

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Il est désormais bien établi que les sucres rapides sont particulièrement « toxiques » pour nos organismes.

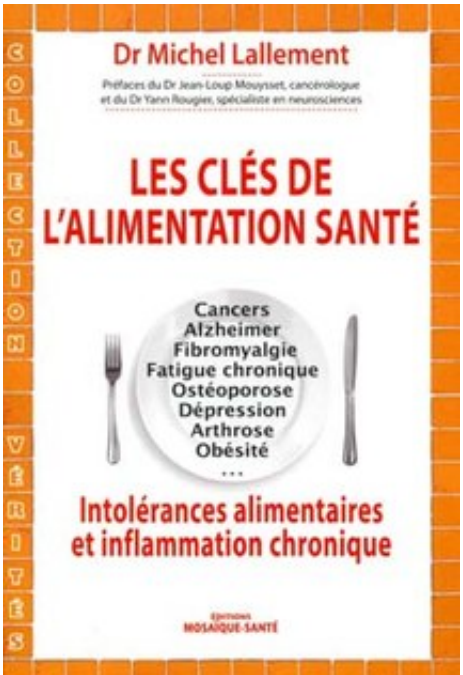
Leur absorption provoque en effet un afflux massif de glucose dans le sang, dont seule une faible partie va être utilisée sur l'instant (pour produire des calories), surtout chez les personnes sédentaires. Le reste sera stocké, essentiellement sous forme de graisses. Ce stockage d'énergie concentrée est une merveilleuse invention de la nature, car il représente un véritable garde-manger portatif ! Il était indispensable à la survie de nos ancêtres dans les périodes de disette, avant qu'ils ne sachent conserver les aliments sur de longues périodes. De même, la survie de nombreux animaux en dépend toujours, par exemple ceux qui hibernent. Par contre, dans nos pays d'abondance, une telle réserve nutritionnelle n'a plus de raison d'être, et, en cas d'apport alimentaire excessif, nous subissons les inconvénients d'un stockage prolongé : une surcharge à la fois mécanique et métabolique de nos organismes, sans oublier les toxines et nombre de polluants, qui ont la désastreuse particularité de se concentrer au niveau des graisses.

Les graisses issues des sucres rapides ont pour particularité d'être stockées de façon prépondérante au niveau de l'abdomen ; la prise de poids qui en résulte s'accompagne d'une augmentation nette du périmètre abdominal : c'est le « tablier », la « bedaine », la « brioche »… C'est également typiquement l'abdomen du buveur de bière (La prise de « ventre » n'étant pas due aux gaz, comme le montre la balance...) ! Ce type d'obésité abdominale est de plus en plus répandu (on le constate sur les plages...). Au Japon, le périmètre abdominal a même été proposé comme marqueur de l'état de santé de la population.

Une autre conséquence de l'absorption de sucres rapides est le retour précoce d'une sensation de faim (dès que le stockage a eu lieu), incitant à des grignotages répétés. Ces grignotages sont néfastes s'ils concernent à nouveau des sucres rapides, qui seront stockés à leur tour. Il existe par contre de bons coupe-faim, comme la plupart des fruits secs associés aux « noix » (noisettes, pistaches, noix...).

Surtout, 'afflux de glucose dans le sang va induire, par différents mécanismes (voir annexes), un état inflammatoire, à l'origine du caractère « toxique » des sucres rapides. En effet, nous avons vu que l'inflammation chronique prédispose fortement à la survenue de toutes les maladies de civilisation évoquées dans ce livre.

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0



Michel Lallement

Les clés de l'alimentation santé

Intolérances alimentaires et inflammation chronique

224 Seiten, kart.
erschienen 2012

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de