



FRANÇOIS-XAVIER DE  GUIBERT

ÉCOLOGIE HUMAINE

DOCTEUR PASCAL TROTTA

Préface du Professeur Henri Joyeux

L'alimentation vivante

une médecine à part entière

préventive et curative





Dr Pascal Trotta

L'ALIMENTATION **VIVANTE**

une médecine à part entière
préventive et curative

Préface du Professeur Henri Joyeux

Le livre du Dr Jean Seignalet aurait dû avoir pour titre *L'Alimentation, Première Médecine*, mais c'était trop tôt, en 1992 lors de sa première édition. Le Docteur Pascal Trotta est un collègue courageux qui voit juste. Il ose donner un titre choc à son livre parce qu'il nous fait part de son importante expérience de clinicien au contact des maladies de civilisation.

Interne des Hôpitaux de Paris, spécialiste de l'Imagerie médicale, installé en milieu rural, il a vu les limites de la médecine conventionnelle et s'est ouvert aux alternatives en vérifiant soigneusement leur efficacité, de l'homéopathie à l'acupuncture et la nutrition.

Comme toujours, c'est la famille et ses soucis qui ouvrent l'esprit, l'attention aux autres perspectives que celles qui nous ont été magistralement enseignées.

Voilà la médecine du XXI^e siècle. Une alimentation « vivante », celle qui apporte les meilleures qualités nutritionnelles des aliments.

Elle prend en charge la personne dans son entier et pas seulement des morceaux d'humains : intestin, foie, rein, muscles, coeur...

Ce livre est parfaitement illustré.

Il démontre toute la cohérence de la démarche de Santé publique qui passe en premier lieu par une saine alimentation.

Bien se nourrir, c'est donner à son organisme, corps, esprit et affectivité les meilleures chances de rester en bonne santé pour le siècle qu'il nous est donné de vivre.

Mais comment personnaliser les conseils nutritionnels quand tout est à revoir en matière d'alimentation ?

Faut-il ou non prendre des compléments alimentaires pour évoluer vers les meilleures habitudes ?

Ce livre est à offrir à votre médecin et à tous vos amis. Ils s'en porteront tellement mieux !

Quant à la « Branche maladie » de la Sécurité sociale, elle pourra changer de nom pour devenir la « Branche Santé » et ses déficits fondront comme neige au soleil.

Table des matières

*«Pour atteindre la vérité, il faut une fois dans sa vie se défaire de toutes les opinions que l'on a reçues, pour reconstruire de nouveau, et dès les fondements, tous les systèmes de nos connaissances. À ce stade, il n'est nul dogme ni théorie qui ne tiennent, et chaque pas effectué dans la progression de la connaissance ne permet que de mieux mesurer l'étendue de ce que l'on ignore.»
Descartes*

Introduction	p. 7
Histoire de l'alimentation	p. 10
Erreurs de l'industrie agro-alimentaire : Les Pionniers de la Nutri-prévention ont démontré le rôle néfaste : - du raffinage - de la transformation industrielle des aliments naturels - des cuissons dénaturantes	p. 13
L'eau et les boissons santé	p. 32
Alimentation sous l'angle de la biologie électromagnétique : ou la « physique quantique du court-bouillon » - La Bio électronique de Louis Claude Vincent et ses applications en nutrition - Les techniques nouvelles de diagnostic fonctionnel en Médecine	p. 40
Faut-il prendre des compléments alimentaires ? - Oméga 3 - Pro-biotiques - Graines germées	p. 54
Solutions pratiques et motivantes	p. 78
Annexes	p. 93

La nutrition (du latin «*nutrire*» nourrir) selon le Petit Larousse, c'est l'ensemble des processus d'absorption et d'utilisation des aliments indispensables à l'organisme pour assurer son entretien et ses besoins en énergie. C'est aussi la discipline qui étudie ces processus. L'alimentation (du latin «*alere*» allaiter, soigner) c'est l'action de se nourrir.

Nous allons voir que pour conserver la santé, ou y revenir quand on est malade, il ne suffit pas de s'alimenter comme toujours ou comme d'habitude ou de suivre les recommandations publicitaires des lobbys ou quantitatives des institutions (glucides, lipides, protides) que nous connaissons tous, mais bien plus de revenir à une alimentation vivante.

Nous sommes tous plus ou moins victimes d'une alimentation raffinée et dénaturée qui entraîne insidieusement des micros carences responsables à moyen-long terme de la plupart des pathologies actuelles ou d'intoxications par des produits de synthèse qui finissent par nous empoisonner à petit feu.

■ Dans un premier temps, l'histoire de l'alimentation (*Chap. 2*) et l'industrialisation des méthodes de production agricole (*Chap. 3*) expliqueront comment nous sommes passés des vraies carences et des maladies infectieuses aux sub-carences et aux pathologies dégénératives.

La fin du chapitre 3 nous démontrera les principales erreurs de cuisson alimentaires que nous commettons chez nous tous les jours sans s'en rendre compte et qui s'accumulant nous écartent du chemin de la santé.

■ Le chapitre 4 sera ensuite entièrement consacré à l'eau cette inconnue : si nous la respectons et si celle que nous buvons est saine et vivante, alors nous pouvons prévenir beaucoup de pathologies modernes liées à son oxydation et à son empoisonnement.

■ Le Chapitre 5 est le plus original pour un livre de nutrition car il révèle qu'il existe des méthodes originales de diagnostic nutritionnel permettant une médecine de terrain, prédictive et fonctionnelle la plus personnalisée possible.

■ Au chapitre 6 nous verrons sans parti pris l'intérêt ou non de prendre des compléments alimentaires pour notre santé ; chapitre important qui permettra de s'y retrouver un peu dans la jungle des assertions santé des industriels de l'agro-alimentaire et l'engouement actuel pour certains compléments. Je vous dirai comment je procède en pratique.

■ Enfin des solutions pratiques pour tous de 7 à 77 ans seront proposées au chapitre 7 afin de conserver un bien être physique, psychique et émotionnel tout au long de sa vie.

■ Discipline, transversale, la science de la Nutrition est indispensable à toutes les spécialités de la Médecine :

Par exemple une alimentation saine et équilibrée ainsi que l'adjonction de compléments alimentaires à base d'oméga 3 seront aussi utiles :

- En obstétrique pour la mère (afin de prévenir le baby blues) que pour son enfant et son développement cérébral.
- En cardiologie pour les adultes afin de prévenir les infarctus et maladies thrombo-emboliques.
- En psychiatrie pour mieux « lubrifier » le cerveau des déprimés afin de les améliorer en profondeur.

■ La prévention nutritionnelle devient **un sujet de Santé publique pour tous. Pourquoi ?**

1/ Parce que les maladies dégénératives de « civilisation » sont en constante augmentation (chacun d'entre nous a au moins dans son entourage familial, amical ou professionnel une personne atteinte d'une de ses maladies qui étaient beaucoup plus rares, il y a plus de cinquante ans). Ces maladies dégénératives sont les suivantes, pour les plus connues :

- Cancers
- Maladies cardio-vasculaires, Obésité,
- Rhumatismes
- Maladies auto-immunes : SEP, PR, Sclérose en plaques, Polyarthrite Rhumatoïde, Diabète
- Dépressions, mal être, Alzheimer
- Allergies, ...

2/ Parce que la chimie montre ses limites :

Ces maladies ne peuvent être prévenues, ni véritablement guéries par les médicaments chimiques. Car les médicaments chimiques traitent plus les symptômes que les causes.

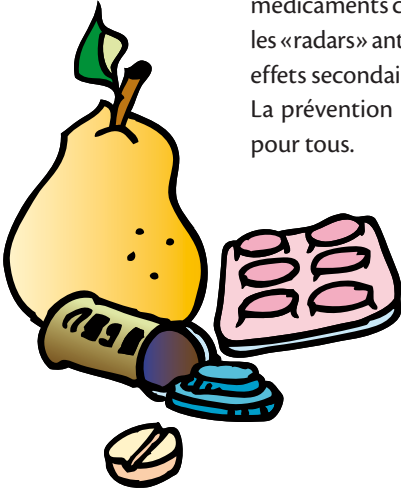
De plus ils ont des effets secondaires :

- Immunotoxicité des chimiothérapies (qui affaiblissent considérablement ce système immunitaire sensé nous protéger des infections,

allergies et cancers notamment).

- Hépato-toxicité des statines anti-cholestérol qui en laissant s'accumuler les précurseurs du cholestérol encrassent le foie et les muscles).
- Toxicité vasculaire, rénale et gastrique des anti-inflammatoires.
- Glaucomes provoqués par les corticothérapies au long cours.
- Suicides dus à certains antidépresseurs.

Il faut savoir qu'il y a plus d'accidents mortels dus aux effets secondaires des médicaments chimiques que de morts par accidents de la route : à quand les «radars» anti-effets secondaires pour les médicaments chimiques ? Ces effets secondaires sont toujours minimisés par les études statistiques. La prévention nutritionnelle devient donc un sujet de Santé publique pour tous.



Histoire de l'alimentation

Préhistoire



→ *Les chasseurs / cueilleurs ont du point de vue :*

- **nutritionnel** : un peu de tout, pas de carence ;
- **toxicologie** : un peu de tout, pas de doses toxiques ;
- **écologie** : pas de modification de l'écosystème.

■ Durant le paléolithique (130 000 – 10 000 Av. J.-C.) les hommes sont des **chasseurs /cueilleurs** qui se nourrissent essentiellement de :

- Cueillette : baies, plantes, racines, graines, insectes
- Chasse : viandes maigres
- Pêche

Étudier la nutrition préhistorique comme l'a si bien fait mon confrère Gilles Delluc n'est pas si futile ni anecdotique puisque cette nutrition a alimenté les humains durant 99 % de l'évolution de leur lignée : c'est sa connaissance qui nous permet mieux de repérer les principales déviations de notre alimentation moderne et ainsi permettre si possible d'en corriger au moins les plus grands travers.

Les Homo Sapiens de Neandertal et de Cro-Magnon ne sont pas les « tout carnivore » que les images d'Epinal nous ont laissé dans notre inconscient.

Ils se nourrissaient pour 35 % de viandes de gibier (rennes et mammouths au paléolithique puis sangliers et cerfs lors du réchauffement du mésolithique) et pour 65 % de végétaux ; l'éventail de plantes comestibles est très large, bien plus que l'étroit choix de plantes cultivées actuellement et sont souvent plus riches en protides. Ce sont les végétaux verts (tiges et feuilles) et les végétaux charnus (tubercules, racines, fruits, grosses graines).

Le régime préhistorique en climat tempéré est donc caractérisé par :

- Un apport protidique notable (35 %) mais non démesuré ;
- des lipides en quantité réduite (22 %) avec des acides gras polyinsaturés en bonne proportion ;
- des glucides lents et des fibres végétales en quantité convenable (43 %).

Lors des épisodes climatiques plus froids (glaciation de Würm), la proportion de viandes augmente nettement par la chute de l'apport végétal et l'augmentation de l'apport carné qui est alors de 80 % : la néo-glycogénèse hépatique permet alors à ces chasseurs du froid de survivre en transformant ces lipides animaux en sucre, nécessaire au fonctionnement du corps et

du cerveau (un apport de 50 % de glucides est nécessaire).

L'exercice physique était important, mais sans doute non quotidien ; l'obésité gynoïde est fréquente (répartition féminine des graisses dans le bas du ventre, autour des hanches et des cuisses) surtout chez les femmes qui présentaient des grossesses répétées et rapprochées suivies d'allaitement prolongé ; ces graisses de stockage leur permettaient d'assumer ainsi les besoins nutritionnels de leurs enfants.

■ Durant le Néolithique (>10 000 Av. J.-C.), se développent l'agriculture et l'élevage, notamment dans le fameux croissant fertile allant du Nil à la Mésopotamie (Tigre et Euphrate) mais aussi en Amérique centrale, au Pérou et en Asie. On a très bien démontré que le déséquilibre du ratio des graisses anti-inflammatoires (les oméga 3) et des graisses plutôt pro-inflammatoires a débuté à cette période : les animaux d'élevage consommant des céréales domestiquées ont des teneurs en oméga 3 toujours inférieures aux animaux sauvages.

« Les conséquences en seront la **sédentarisation**, l'apport de sucres lents par les céréales, celui de viande grasse par le bétail, puis du sel de conservation et de consommation, la constitution de réserves alimentaires, de troupeaux de bêtes domestiques et la convoitise que ces richesses font naître et attisent. » (Delluc).

■ A la fin du XIX^e, l'ère industrielle va accentuer ces phénomènes en nous apportant plus de lipides (saturés) encore, des sucres rapides, moins de fibres et une sédentarité accrue.

Un détail amusant est l'évolution de la taille des Hommes dans leur histoire. Elle n'a pas suivi comme on pourrait le penser un accroissement linéaire mais a subi une cassure au néolithique ; elle est passée en plusieurs centaines de milliers d'années de 1m environ pour l'australopithèque (pré humain) à 1,80 m pour les hommes de Cro-Magnon au paléolithique puis a chuté d'environ 10 % au Néolithique pour ne remonter ensuite que très récemment dans les pays riches.

Pourquoi cette baisse de la taille au néolithique ?

Probablement selon Delluc, par l'accroissement de la part des céréales dans l'alimentation, dont la présence d'acide phytique a contribué à freiner l'absorption intestinale du calcium, et par la chute importante de la consommation de viande et de plantes sauvages qui étaient une source importante de calcium au paléolithique.

L'accroissement récent de la taille dans les pays occidentaux est dû aux

→ **Les agriculteurs et éleveurs sédentaires du néolithique ont du point de vue :**

■ **nutritionnel :**

Suffisance calorique, perte de diversités, carences ;

■ **toxicologique :**

Apparition de toxiques spécifiques (traitements, stockage, transformation) ;

■ **écologique :**

Modification de l'écosystème, sédentarisation.

Hier

