

Pr Henri Joyeux

CHANGEZ D'ALIMENTATION

7^e
ÉDITION
revue et
augmentée



 éditions du
ROCHER

É Q U I L I B R E

CHANGEZ
D'ALIMENTATION

Du même auteur :

- *Construisez votre Amour, il est si fragile ! Cohabitation et union libre... du Pacs au mariage*, Éd. François-Xavier de Guibert, 2009.
- *La Mort programmée du mariage ? Vers une nouvelle aventure pour les familles*, Éd. François-Xavier de Guibert, 2009.
- *Femmes si vous saviez ! Des hormones, de la puberté à la ménopause*, Éd. François-Xavier de Guibert, 2009.
- *Comment enrayer « l'épidémie » des cancers du sein et les récidives*, avec le Dr Bérengère Arnal-Schnébelen, Éd. François-Xavier de Guibert, 2010.
- *Comment parler à nos enfants de l'amour et de la sexualité en respectant le jardin secret de chacun ?*, Éd. François-Xavier de Guibert, 2005.
- *L'écologie sexuelle, Tout ce que les parents doivent dire à leurs enfants de 4 à 20 ans*, Éd. François-Xavier de Guibert, 2010.
- *Stress et cancer du sein*, Éd. du Rocher 2011.
- *Le cancer de la prostate*. Éd. du Rocher 2011.
- *Les abeilles et le chirurgien*, Éd. du Rocher, 2012.
- *Le thym et le chirurgien*, avec Guillaume Bouguet, Éd. du Rocher, 2013.
- *La pilule contraceptive : quels dangers ? quelles alternatives ?*, avec Dominique Vialard, Éd. du Rocher, 2013.
- *Le chocolat et le chirurgien*, Éd. du Rocher, 2013.

questionprofesseurjoyeux@gmail.com

www.professeur-joyeux.com

Professeur Henri Joyeux
en collaboration avec
Jean Joyeux – Formateur en micronutrition
Docteur Luc Joyeux – Chirurgien pédiatre

CHANGEZ D'ALIMENTATION

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

© Éditions du Rocher, 2013.

ISBN version papier : 978-2-268-07532-7

ISBN version pdf : 978-2-268-07691-1

Sommaire

Avertissement en 2013	17
Perspectives 2013-2023	19
1. Le palais des saveurs	19
2. Les sucres cachés et la cuisson des aliments	22
3. La fin des faux sucres et des boissons énergisantes	25
4. Le retour aux froments d'autrefois - Le Pain 100% Nature ..	29
5. La stimulation des 5 sens pour notre santé : priorité à l'odorat pour prévenir Alzheimer et Parkinson ...	40
6. À propos du jeûne	47
7. Le French paradoxe plus vivant que jamais	50
8. Au sujet des étiquettes : aider la lecture et les choix - Savoir pour ne pas être trompé !	51
Préface de la sixième édition	59

CHAPITRE PREMIER

2008-2012

DES PROGRÈS ININTERROMPUS

A. Une prise de conscience : L'alimentation est la première médecine	65
B. Promouvoir des comportements écologiques individuels et collectifs : vers de moins en moins de médicaments	67
C. Changer ses habitudes alimentaires. Les 23 nouveautés dans les relations entre nutrition et maladies de civilisation	73
1. Comment l'obésité augmente les risques de diabète, de cancers et de maladies auto-immunes ?	73
2. Pourquoi le lait maternel est l'idéal pour la santé du bébé et de la mère ?	80
3. Pourquoi les laitages de vache ne sont pas faits pour l'homme ?	86

4. Comment le gluten avec son constituant essentiel la gliadine consommé en excès avec le pain blanc, augmente les risques de cancer du rein ?96
5. Quel est le meilleur moyen de cuisson : pourquoi la vapeur douce et le barbecue vertical ?97
6. Comment les viandes rouges augmentent les risques et les récurrences de cancer du sein et du côlon ?100
7. Comment les risques de cancer du pancréas sont liés en partie à une mauvaise mastication et à une surconsommation d'alcool, de viandes rouges et de laitages de vache ?102
8. Comment les processus de cancérisation et de vieillissement se ressemblent ?105
9. Comment les fruits frais sont-ils les aliments majeurs contre le cancer et le vieillissement ?107
10. Pourquoi un règlement européen relatif aux allégations nutritionnelles et de santé ?111
11. Pourquoi en plus des mauvaises habitudes alimentaires, les hormones de la pilule et du THS sont en cause dans l'apparition des cancers hormono-dépendants (sein, utérus-ovaires) ?112
12. Pourquoi les phytohormones des fruits, légumes, légumineuses protègent des cancers digestifs mais aussi des cancers hormono-dépendants et même de l'ostéoporose ?119
13. Pourquoi l'activité physique régulière a des effets anti-cancer, anti-vieillesse et permet d'éliminer les produits toxiques que notre environnement nous fait consommer ?123
14. Pourquoi la phobie de l'ostéoporose et comment la prévenir sans apport excessif de laitages animaux ?128
15. Comment mettre la psychologie et le stress à leur juste place dans la genèse des cancers ? Le stress rejoint l'obésité138
16. Pourquoi l'instinctothérapie ou le végétalisme sont des erreurs nutritionnelles majeures ?141
17. Quel est l'intérêt réel des OGM pour la santé publique ?142
18. Pourquoi des couples cancéreux autour de la ménopause et de l'andropause ? Toutes les générations peuvent être touchées dans la famille146
19. Quels sont les effets de la nutrition méditerranéenne pour stimuler l'immunité : des cancers au sida ?147

20. Pourquoi les aliments issus de l'agriculture biologique sont meilleurs pour la santé ? Les résultats du programme ABARAC et les confirmations internationales155
21. L'impact de la nutrition pour freiner ou stopper les symptômes des maladies de l'immunité : les cancers et les maladies auto-immunes, des polyarthrites à la sclérose en plaques et à la maladie d'Alzheimer168
22. Pourquoi la prévention doit être prioritaire en matière de santé ? 178
23. Le repas en famille, source d'équilibre et de santé : tous centenaires en bonne santé physique et psychique180

CHAPITRE II

RELATIONS ENTRE ALIMENTATION ET CANCERS ET PLACE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE DANS L'ALIMENTATION

- I. Alimentation et cancers : certitude185**
 - Les relations « mauvaises habitudes alimentaires » et cancers : d'innombrables preuves185
 - Ce qui est certain et de plus en plus précis : le « mal manger » peut conduire au cancer185*
 - Les stress conduisent au « mal manger » et au « mal-être » ...186*
 - Ce qui est sûr et certain : des objectifs à atteindre188*
 - Les relations « mauvaises habitudes alimentaires » et cancers : des dérives dangereuses189
 - Ce qui est douteux et que vous pouvez repérer autour de vous .189*
 - Attention aux conseils suspects, y compris de la médecine officielle191*
- II. « Manger mieux et meilleur » pour prévenir de nombreux cancers192**
 - Quelques notions récentes : liens fer-calcium-vitamines D et C .192
 - Trop de calcium gêne l'absorption du fer192*
 - La vitamine C indispensable pour absorber le fer en particulier des végétaux194*
 - Le soleil pour la fabrication de la vitamine D chez l'homme et C dans les végétaux194*
 - « Manger mieux et meilleur » : une meilleure santé immédiate et à long terme195*

<i>Moins de maladies cardio-vasculaires pour ceux à risque et moins de récurrences</i>	195
<i>Moins de cancers dans les 5 à 10 ans qui viennent pour ceux à risque</i>	195
<i>S'y mettre sans tarder, pour une efficacité « santé-bien-être » dans les semaines qui suivent</i>	198
<i>Le « bien manger » peut éviter des cancers et probablement des récurrences</i>	199
III. Docteur, puis-je et dois-je manger « bio » ?	200
Des résultats scientifiques préliminaires et indicateurs	200
Un quintuple argumentaire pour répondre à une question simple	200
Des résultats qui pourraient avoir des conséquences inattendues pour les spécialistes	203
La première étape : le protocole des comparaisons AB-AR-AC	203
<i>Les 12 Polluants Organiques Polluants (POPs)</i>	204
<i>Et les métaux lourds dangereux : mercure, plomb, cadmium...</i>	205
Les 20 aliments testés en AB, AR, AC	207
Les résultats préliminaires d'ABARAC	210
Les résultats des comparaisons	217
Conclusion provisoire avec le docteur Mariette Gerber	219

CHAPITRE III

RELATIONS « ALIMENTATION ET CANCER » : NOTIONS SCIENTIFIQUES

I. Comment l'environnement et les aliments peuvent-ils être à l'origine de cancers ?	223
Un peu d'histoire	223
État actuel des connaissances	224
L'avenir des connaissances	225
II. Comparaison de populations ayant des habitudes alimentaires différentes	226
III. Composition de la ration alimentaire et incidence sur certains cancers	229
Viandes et graisses animales	229
Surpoids, obésité par surconsommation de sucres à absorption rapide	231

Surpoids, obésité par surconsommation de graisses	233
IV. Produits toxiques « cancérogènes » à forte consommation .	234
Consommation excessive d'alcool	234
Consommation excessive de nitrosamines comme « conservateurs »	237
Consommation excessive des produits de la fumée : benzopyrènes et produits de la pyrolyse des aliments	239
Les sulfites	241
Consommation excessive d'édulcorants, ou produits « sucrants » : les classiques « sucrettes »	242
Consommation excessive de colorants	246
Consommation inconsciente de pesticides	246
V. Produits utiles à plus forte ou plus faible consommation .	247
Manger <i>plus</i> de fibres avec les légumes, les céréales complètes, les fruits frais	247
Manger <i>moins</i> de viande et <i>moins</i> de graisse	248
Manger <i>plus</i> de sucres à absorption lente	249
Manger <i>moins</i> de sucres à absorption rapide	249
Manger <i>plus</i> de vitamines et d'oligo-éléments	251
Manger <i>plus</i> d'acides gras essentiels, dits polyinsaturés (vitamine F), avec les poissons et coquillages	252
Manger <i>plus</i> de vitamines A, E et C dans les aliments n'offre que des avantages	252

CHAPITRE IV

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES À CONSEILLER

I. D'abord couvrir les besoins en eau et en minéraux	255
Besoins en eau	255
Besoins en minéraux	256
II. Les différents repas de la journée	260
Le petit déjeuner	260
Le déjeuner	261
Le dîner	262
III. Une alimentation variée	262
1° Les fruits, miel, légumes, céréales, légumineuses, graines germées	263
Vitamine C et cancer	271
Sérotonine et fruits	273

2°	Comment assaisonner ?	287
3°	La viande : pas plus de deux à trois fois par semaine	294
4°	Le poisson : une, ou mieux deux à trois fois par semaine ...	302
5°	Les laitages, œufs et fromages	305

CHAPITRE V

COMMENT CONSERVER LES ALIMENTS ?

I.	Aliments frais	313
	Fruits, légumes, laitages, viandes, poissons	313
II.	Conserves	313
	Boîtes de conserve	313
	Produits marinés	314
	Produits appertisés ou « conserves classiques »	314
III.	Réfrigération	315
IV.	Congélation	316
V.	Surgélation ou surcongélation (- 40 à -50 °C)	316
VI.	Les produits sous vide	317
VII.	Les produits séchés ou déshydratés	317
VIII.	Les produits lyophilisés	317
IX.	La méthode U.H.T.	318
X.	L'ionisation des aliments	318

CHAPITRE VI

COMMENT PRÉPARER LES ALIMENTS

I.	Avant la cuisson	321
II.	Quels ustensiles de cuisine ?	322
	Quelle poêle ?	322
	Quelle marmite ou quelle cocotte ?	322
	L'autocuiseur : cuisson sous pression	322
	Le four à micro-ondes	323
III.	Les cuissons à éviter ou à utiliser rarement	323
	Cuisson au gril : grillades	323
	Cuisson à la broche	324
	Cuisson au four	324
	Fritures	325
	Cuisson à la poêle	325
	Cuisson au bain-marie	325
	Les papiers métalliques : cuisson en papillote	325

Cuisson dans l'eau froide ou en ébullition	325
Cuisson dans l'eau chaude, ou pochage	326
Réduction dans l'eau	326
Cuisson à l'étouffée	326
Cuisson en autocuiseur ou cocotte minute	326
IV. La cuisson idéale, ou cuisson à la vapeur douce	326
Technique de cuisson avec le vitaliseur	327
La cuisson des petits aliments	328
Les 7 grands avantages de la cuisson à la vapeur douce	328
Ce qu'il faut encore éviter en cuisine	329
Comment pratiquer la cuisson à la vapeur douce ?	329

CHAPITRE VII

QUE BOIRE PENDANT LES REPAS ET EN DEHORS DES REPAS

I. D'abord de l'eau	333
II. Le lait maternel	334
III. Le vin	336
IV. La bière	338
V. Le cidre	339
VI. Le café	339
VII. Le thé	340
VIII. Le chocolat	341
IX. Les sirops, sodas	341
X. Les boissons sans sucre	343
XI. Les jus de légumes	343
XII. Les apéritifs	344
Pastis 51	344
Pernod Ricard	345
Whisky	345
Gin	345
XIII. Les tisanes	346

CHAPITRE VIII

RÉGIMES ET CONSEILS DIÉTÉTIQUES

I. Des régimes à éviter car dangereux	347
1. La « méthode Montignac » et le régime Sulitzer	347
2. Le régime végétalien	347

3. Le régime macrobiotique, ou zen	348
4. Les régimes dissociés	348
5. Le régime du Dr Atkins	349
6. Le régime de la « Mayo-Clinic »	349
7. L'instinctothérapie, ou « manger cru »	349
II. Le régime végétarien	350
III. Une méthode qui a fait ses preuves	351
IV. Les jeûnes thérapeutiques	352
V. Les cures de fruits	354
VI. Des publicités mensongères et dangereuses	355
VII. Idées fausses et idées vraies	356
Quelques idées fausses	355
Quelques idées vraies	356
À éviter	357
Quelques conseils pour chaque jour	358
Quelques conseils pour chaque semaine	358
La pilule. Quels dangers ?	358
Trop de somnifères et tranquillisants	359

CHAPITRE IX LES CANCERS LIÉS AUX ALIMENTS

I. Cancers de l'œsophage et des voies aérodigestives supérieures	361
II. Cancer de l'estomac	363
III. Cancer du foie	364
IV. Cancers du côlon et du rectum	365
V. Cancer du pancréas	367
VI. Cancer du sein	367
VII. Cancer du corps de l'utérus	369
VIII. Cancer de la prostate	370
IX. Cancer de la vessie	370
X. Et le cancer du poumon ?	371

CHAPITRE X NUTRITION MÉDITERRANÉENNE ET PRÉVENTION DES CANCERS

I. Données actuelles en prévention des cancers du côlon et du rectum	374
---	------------

II.	Données actuelles en prévention des cancers du sein	377
III.	Alimentation méditerranéenne et maladies cardio-vasculaires	380
IV.	Trois conseils pratiques	381
	1. Rôle de l'huile d'olive	381
	2. Les dangers de la cuisson à haute température	381
	3. Les poissons et les volailles pour remplacer les viandes rouges	382

CHAPITRE XI DERNIERS CONSEILS

I.	En cas d'accident nucléaire	385
II.	Les 5 conseils alimentaires de prévention du cancer . . .	386
III.	Les 16 conseils du Docteur Bon Sens	387
	1. Comment consommer naturellement du calcium, du magnésium ou du phosphore ?	387
	2. Comment consommer agréablement de la vitamine C ?	388
	3. Comment éviter de manger trop de sel ?	391
	4. Pour les convalescents, comment consommer un oligoélément essentiel à la cicatrisation : le zinc ? . .	391
	5. Comment consommer naturellement du sélénium ? . . .	392
	6. Votre taux de cholestérol est élevé	392
	7. Comment éviter le surpoids et la goutte ou réduire naturellement son taux d'acide urique ?	393
	8. Comment prendre naturellement de la vitamine D ? . . .	394
	9. Comment prendre naturellement de la vitamine E ? . . .	394
	10. Comment consommer naturellement de l'acide folique, ou vitamine B9 ?	395
	11. Comment consommer naturellement du fer ?	396
	12. Pour prévenir les caries dentaires	397
	13. Comment consommer naturellement de l'iode ?	397
	14. Comment prendre naturellement de la vitamine A et son précurseur le bêta-carotène ?	398
	15. Comment éviter la constipation ?	400
	16. Comment éviter les dangers de la hernie hiatale ?	400
IV.	Fast-food : oui, mais il y a mieux pour une écologie alimentaire	401

ANNEXES

I.	Comment connaître les besoins énergétiques quotidiens	.403
II.	Comment calculer, en moyenne, le nombre de calories de votre alimentation	.404
III.	Trois notions méconnues sur le four à micro-ondes	.410
IV.	Les additifs alimentaires	.412
V.	Peut-on boire l'eau du robinet ?	.422
VI.	Agriculture biologique et produits labellisés « AB »	.424
VII.	Produits allégés : mode ou santé ?	.428
VIII.	Le rôle des vitamines dans la prévention et le traitement des cancers	.431
IX.	Nutrition et immunité	.438
X.	Les fruits excellents pour la santé : kiwi, pomme, poire, raisin, citron et les autres...	.445
XI.	Stress oxydant et santé	.449
	Lexique	.451
	Index	.453

AVERTISSEMENT EN 2013

Même si vous ne retenez pas tout ce qui est écrit dans la suite, retenez au moins que toutes les publicités qui vous sont « offertes », sur les murs du métro, dans les magazines, sur les grands panneaux de nos villes, voilà ce qu'il ne faut pas acheter. On essaye de nous prendre pour des « *cons-sommateurs* », mais fort heureusement nous sommes entrés en résistance. Cela peut changer dans les 10 ans qui viennent, mais dépend d'abord de chacun d'entre nous. Nous en reparlerons en 2023 !

PERSPECTIVES 2013-2023

1.

Le palais des saveurs

Mastication – Salivation – Digestion

Avons-nous suffisamment conscience de l'organisation de notre palais des saveurs ? Certainement pas, car nous mangeons tellement vite, tellement mal que nous perdons le goût des aliments qui sont à notre disposition. Nous ne faisons pas mieux que les animaux.

Eux ont de la salive, mais elle ne contient pas les enzymes du goût.

Ils ne prennent pas le temps de goûter les aliments : ils bouffent. Nous faisons souvent comme eux.

Un court rappel s'impose pour mieux comprendre le fonctionnement de cette petite zone de notre corps, le carrefour dit aéro-pharyngé, qui nous permet de respirer, manger, parler, siffler, chanter... Une merveilleuse mécanique, si douloureusement détraquée quand la salive manque, quand les aliments n'ont plus de goût, quand les dents tombent, quand l'air passe mal, quand les aliments font fausse route, quand ils ne veulent pas descendre vers l'œsophage et l'estomac.

Imaginez deux secondes que vous n'avez plus de langue : vous ne pouvez ni parler, ni manger, et ce que vous mettez dans votre bouche n'a pratiquement aucun goût, sans parler de vos difficultés à avaler.

Imaginez deux secondes que vous n'avez presque plus de salive... Vous la chercherez sans cesse et les boissons ne vous suffiront pas. Les patients atteints de cancer ORL sont traités par les rayons qui protègent mal les glandes salivaires, d'où des hyposialies ou même des asialies très handicapantes pour parler, manger, goûter les aliments.

Votre palais des saveurs est magnifiquement constitué.

La langue et les papilles gustatives réparties tout autour.

La langue est constituée de 12 petits muscles qui ne font qu'un. La mobilité de la langue module la voix.

Les papilles gustatives sont à la surface de la langue. Ce sont les petits reliefs que nous observons bien devant le miroir. Là sont situées les minuscules cellules qui réceptionnent les saveurs. Les papilles ont différentes formes : filiformes, les plus nombreuses, fungiformes (ressemblant à des champignons), disséminées sur la pointe de la langue, ou en forme de calice dites caliciformes. Ces dernières sont les plus volumineuses, au nombre de 9 en forme de V ouvert dont la pointe est dirigée vers l'arrière. Il y a en plus les papilles foliées ou coralliformes présentes sur les bords latéraux de la langue.

Des papilles gustatives sont aussi présentes à l'intérieur des joues, sur les gencives, sur le voile du palais et même la luette. Toutes sont reliées à des fins nerfs sensitifs et sensoriels.

Trente-deux dents au total

Elles sont implantées en bas sur la mandibule mobile, en haut sur le maxillaire (8 incisives, 4 canines, 8 prémolaires et 12 molaires). Elles ne servent pas que pour le sourire. Elles sont dédiées à la mastication, à broyer les aliments, à les transformer de solide en pâteux et même en liquide.

Six glandes salivaires

Trois de chaque côté (parotides, sous-maxillaires et sublinguales), elles sont capables de fabriquer chaque jour 1 litre à 1 200 ml de salive, autant que l'estomac, le foie ou le pancréas, alors que nous n'avons qu'une bouche, deux trous de nez, deux oreilles et deux yeux... Chaque glande salivaire déverse sa composition de salive dans le palais par l'intermédiaire de petits canaux qui se terminent par de très petits orifices à l'intérieur des joues et sous la langue. On peut voir en soulevant la langue, la bouche bien éclairée, ces deux minuscules trous par où sort la salive en jet, quand on appuie à plusieurs reprises sous le menton, dans sa partie musculaire. Il existe aussi 400 à 700 petites glandes accessoires microscopiques réparties dans la muqueuse de la joue.

Trois paires de nerfs crâniens¹ sur les douze sont chargées de nous faire percevoir d'immenses combinaisons et nuances de saveurs au-delà des 5 classiques : le sucré, le salé, l'acide, l'amer et l'umami (mot japonais qui veut dire « savoureux »). Toutes les parties de la langue sont capables de percevoir les 5 saveurs de base.

Ces nerfs moteurs et sensitifs donnent à la langue à la fois sa mobilité et son extraordinaire sensibilité, on peut même dire sensorialité.

C'est dans le palais des saveurs que démarre la digestion, grâce à la salive.

La salive, en plus de son rôle protecteur pour les dents et de reminéralisation de l'émail, joue un rôle très important pour imprégner les aliments broyés par les dents, leur donner toutes leurs saveurs, liquéfier les éléments les plus solides afin que liquides ou pâteux, ils puissent descendre sans obstacle le long de l'œsophage jusqu'à l'estomac.

La salive est constituée de minéraux (sodium, potassium, chlore), de petites quantités de sucre et d'urée, d'hormones (selon l'évolution du cycle féminin). Elle régule le pH de notre bouche en neutralisant les premiers acides des aliments.

La salive contient des enzymes² qui révèlent les goûts. Ils ne peuvent jouer leurs rôles que si les aliments restent suffisamment longtemps dans la bouche : l'amylase ou ptyaline (pour prédigérer l'amidon), une maltase, le lysozyme, capable de détruire des bactéries (sorte d'antibiotique naturel qui sécrète des anticorps, immunoglobulines A, qui empêchent les pathogènes de s'installer dans la cavité buccale, une lacto-péroxydase qui joue un rôle dans la défense immunitaire locale et la lipase surtout chez l'enfant pour commencer à digérer les lipides du lait maternel.

C'est la salive qui aide à révéler le goût des aliments.

Le Dr Rainer Wild Stiftung de l'Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens (Mitteilungen 2008, H. 16, S. 34-42) cite cet exemple très parlant :

1. La VII^e bis paire, les nerfs faciaux, pour les papilles fongiformes de la point de la langue.

La IX^e paire, les nerfs glosso-pharyngiens pour les papilles caliciformes.

La X^e paire, les nerfs pneumogastriques pour les papilles dispersées autour de la langue.

2. Les animaux n'ont pas d'enzymes dans leur salive, ils avalent très vite. Ne les imitons pas !

« Si on ferme les yeux et qu'on dépose un morceau de sucre de roche ou de sel gemme sur sa langue, il est difficile de faire la distinction entre les deux alors que la langue est sèche. Ce n'est qu'en humectant le morceau en question avec la salive que les molécules de sel ou de sucre seront libérées et que l'on pourra reconnaître le goût sucré ou salé, et ce, grâce à l'eau, principal composant de la salive. »

La salive a aussi un rôle antiseptique de protection de toute la longueur de l'œsophage. N'oublions pas que, sans nous en rendre compte, nous déglutissons 1 500 à 2 000 fois par jour.

Ne pas prendre le temps de mastiquer les aliments, c'est ne pas savoir les goûter, c'est perturber la digestion dès sa première phase et être sujet ensuite à une mal-digestion, responsable de flatulences, ballonnements et autres perturbations tout au long du tube digestif, jusqu'à la zone de sélection et de préparation des déchets dans le côlon et le rectum.

2.

Les « sucres cachés » et la cuisson des aliments

Évidemment il ne faut pas faire cuire les fruits et les légumes que l'on peut consommer frais. Il faut les consommer le plus naturellement, au plus près de la récolte. Il est donc logique de choisir fruits et légumes frais, bio et de proximité, sans oublier que l'agriculteur est le premier acteur de notre santé, l'ami n° 1 de notre santé. C'est pourquoi, autant que faire se peut, il faut choisir de collaborer avec lui, loin des super, hypermarchés qui, certes, cassent les prix, mais saignent les petits producteurs qu'il faut donc soutenir.

Tout ne peut être consommé cru. Ce fut l'erreur majeure de notre collègue et ami Jean Seignalet qui confondait la cuisson avec la cuisson excessive qui détériore les aliments. Il ne connaissait pas la cuisson à la vapeur douce³. Quand mon épouse voulut la lui faire connaître et goûter, c'était trop tard.

C'est elle qui m'a fait prendre conscience de ce que l'on doit nommer « les sucres cachés ». De même qu'il y a les graisses cachées

3. *Tout à la Vapeur douce, 100 nouvelles recettes* – Christine Bouguet-Joyeux
Éd. François-Xavier de Guibert, 2006

dans les viandes⁴ sous forme d'acides gras saturés, qui peuvent être abimés par la cuisson des aliments, on doit considérer les sucres cachés comme dangereux pour notre santé.

Les sucres cachés sont :

– Les sucres cachés qui n'ont pas le goût du sucre, à faible pouvoir sucrant (1 pour le saccharose et 0,16 pour le lactose) : le pain blanc trop raffiné qui a le même index glycémique que le sucre blanc ; le lactose de tous les produits laitiers, en particulier de vache qui contient 47 g de sucre en moyenne par litre de lait ; 3,2 à 4,1 g pour 100 g de yaourt⁵ ; 7 g pour 100 g de spaghetti carbonara ; le riz au lait 18 g pour 100 g ; lait entier en poudre 38 g pour 100 g ; lait maigre en poudre 52 g pour 100 g ; la mousse au chocolat, pour 100 g de chocolat, 60 g de sucre ; le Nutella⁶ contient 55 % de sucre et 17 % d'huile de palme, les noisettes n'y sont que pour 13 % et le cacao pour 7,4 %, sans oublier le *carbamide* qui n'est autre qu'un métabolite (résidu) de l'urée que nous retrouvons dans nos urines.

– Les sucres cachés issus de la cuisson excessive : à la cocotte-minute, au four, à la poêle... car la température est supérieure à 100 °C et transforme les sucres complexes en sucres simples.

Dans tous les végétaux ce sont les fibres constituées essentiellement de cellulose qui donnent au végétal sa structure, sa fermeté. C'est donc une matière dure à mastiquer et dure à digérer et si elle est consommée crue, elle peut créer des flatulences, des douleurs coliques et peut aussi obstruer l'intestin et créer une occlusion intestinale. C'est ce qui advient quand on consomme des figes de barbarie, dont les fibres sont très denses et dures, comme j'ai pu le voir plusieurs fois au Maroc quand j'étais jeune chirurgien.

Seule la chaleur, donc la cuisson, peut ramollir la cellulose, mais sans trop insister, sinon elle la transforme en glucides simples.

4. Depuis 2013, l'Union européenne autorise de traiter les viandes à l'acide lactique pour réduire les contaminations microbiologiques des carcasses de bovins. Meilleure façon de cacher les mauvaises conditions d'élevage et d'abattage.

5. Formule pour réaliser un yaourt bien ferme : dans 1 litre de lait UHT, ajouter ½ litre de lait en poudre et 2 yaourts du commerce pour les ferments lactiques.

6. Le Nutella est composé de 60 % de sucre et d'huile de palme et contient le phtalate le plus dangereux, le DEHP. Cette fameuse pâte à tartiner contiendrait probablement des OGM. La France est la championne du monde de la consommation du Nutella : 75 000 tonnes de Nutella sont consommées chaque année.

Il faut donc une cuisson à juste température. Le froid au contraire rigidifie la cellulose.

Dans 100 g de chou blanc, le total de fibres est de 2,47 g, constituées de fibres solubles (0,89 g), insolubles (1,58 g), cellulose (insoluble) 0,70 g, hémicelluloses 0,64 g, pectines solubles 1,09 g, lignine insoluble 0,06 g.

Les fibres alimentaires (nommées prébiotiques) sont plus ou moins digérées par la flore des bactéries intestinales (nommées pro-biotiques) qu'elles entretiennent, essentiellement celles du côlon. L'organisme humain ne possède pas l'enzyme cellulolase pour réduire, hydrolyser la cellulose, mais les bactéries du côlon y parviennent.

La cuisson excessive transforme cellulose et hémicelluloses en sucres :

- 3 sucres simples à 6 carbones (hexoses) : D-glucose, D-galactose et D-mannose ;

- 2 pentoses à 5 carbones, D-xylose et L-arabinose ;

- 1 acide D-glucuronique⁷.

Normalement les fibres sont destinées à jouer le rôle de râteau pour ratisser l'intérieur du côlon et faire avancer le bol fécal grâce à la contraction de la musculature lisse⁸ des côlons et du rectum.

Si les fibres sont détruites par la cuisson, elles ne peuvent plus jouer leur rôle, le patient est alors souvent constipé, car le bol fécal ne se construit pas, et les sucres simples en excès vont se stocker sous forme de gras dans le foie (stéatose hépatique) et le tissu gras dangereux pour la santé. Ainsi la consommation excessive de sucres ou faux sucres, stimule de façon excessive le pancréas et finit par créer les conditions d'une insuffisance pancréatique donc d'abord d'un pré-diabète (traité par les antidiabétiques en comprimés), puis d'un diabète insulino-dépendant.

En 2013, des chercheurs de Harvard⁹ ont identifié une hormone nommée bêtatrophine capable d'augmenter considérablement la multiplication des cellules bêta du pancréas, productrices d'insuline. Elle est sécrétée dans certaines circonstances comme la grossesse ou l'insulino-résistance périphérique. Ainsi cette hormone pourrait – si elle est donnée

7. C'est un acide formé à partir du glucose oxydé sur son carbone numéro 6.

8. La musculature lisse se contracte au fur et à mesure du remplissage du côlon et d'autant plus facilement que la personne consomme des polyphénols (du vin rouge en particulier) le plus efficace étant la « rutine ».

9. *Cell*, Penk Yi et coll., avril 2013.