

Alimentation santé

Alimentation santé

Marie-Jo Brennstuhl

DUNOD

Avertissement

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité du mauvais usage des informations contenues dans l'œuvre. Cette dernière ne peut en aucun cas se substituer à la consultation médicale, laquelle reste indispensable pour le diagnostic et le bon accompagnement du patient au fil du temps vers la guérison.

*À Anthony, pour ton soutien et tout ce bonheur que l'on cultive au quotidien.
À Fanny, pour tes précieuses relectures et notre si chère amitié.*

Illustration de couverture © Fotolia.com – monticellllo

Dessins intérieurs : Rachid Maraï

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage. Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements	d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).
--	--



© Dunod, 2018

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-077921-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« La chance ne sourit qu'aux esprits bien préparés. »
Louis PASTEUR

Sommaire

Remerciements	11
---------------	----

Introduction	13
--------------	----

PARTIE 1

Le fonctionnement digestif et les besoins fondamentaux	17
---	----

Chapitre 1 – Le fonctionnement digestif	19
---	----

Chapitre 2 – Focus sur l'intestin	27
-----------------------------------	----

Chapitre 3 – Les besoins en nutriments et micronutriments	41
---	----

PARTIE 2

Déficits généraux en nutriments et conséquences	55
--	----

Chapitre 4 – Déficits généraux en nutriments	57
--	----

Chapitre 5 – Troubles digestifs	71
---------------------------------	----

Chapitre 6 – Syndrome de l'intestin irritable (SII) ou colopathie fonctionnelle	77
---	----

Chapitre 7 – Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI)	81
--	----

Chapitre 8 – Acidose métabolique	85
----------------------------------	----

Chapitre 9 – Dysbioses intestinales	89
-------------------------------------	----

Chapitre 10 – Candidoses intestinales	93
Chapitre 11 – Intolérance alimentaire	97
Chapitre 12 – Maladie cœliaque	103
Chapitre 13 – Inflammation de bas grade	107
Chapitre 14 – Perméabilité intestinale/ <i>leaky gut syndrom</i>	111

PARTIE 3

Alimentation et maladies de civilisation	117
Chapitre 15 – Surpoids et obésité	119
Chapitre 16 – Diabète de type II	127
Chapitre 17 – Maladies cardio-vasculaires	133
Chapitre 18 – Cancer	139
Chapitre 19 – Déclin cognitif	145

PARTIE 4

Alimentation et troubles psychologiques	151
Chapitre 20 – Communication entre intestin et cerveau	153
Chapitre 21 – Fonctionnement cérébral	157
Chapitre 22 – Troubles psychologiques de l'adulte : le cas de la dépression	163
Chapitre 23 – Gestion de la douleur	169
Chapitre 24 – Troubles psychologiques de l'enfant : TDAH et TSA	175
Chapitre 25 – Alimentation et émotions	179
Chapitre 26 – Alimentation et humeur	185

PARTIE 5

Alimentation santé et régime méditerranéen 191

Chapitre 27 – Nouveau paradigme d'alimentation santé 193

Chapitre 28 – Mieux s'alimenter pour préserver sa santé 199

Chapitre 29 – Le modèle méditerranéen 225

Chapitre 30 – Précautions nutritionnelles 235

PARTIE 6

L'alimentation santé en pratique 247

Chapitre 31 – S'il ne fallait retenir que ça... 249

Chapitre 32 – Rappel des recommandations nutritionnelles journalières 253

Chapitre 33 – Repères pour une alimentation santé 257

Chapitre 34 – Des recettes pour adapter votre alimentation 267

Conclusion 279

Glossaire 281

Bibliographie 283

Table des matières 297

Remerciements

À tous nos patients, à tous nos étudiants,

... pour toutes ces questions qui attendent des réponses, pour toutes ces problématiques complexes qui demandent de changer notre regard et de toujours nous remettre en question.

... pour votre confiance et votre force.

C'est avec vous et pour vous que nos connaissances évoluent.

Introduction

L'OBJECTIF de cet ouvrage est de vous rendre, de nous rendre et de rendre nos patients experts. Non pas experts en nutrition. Mais experts d'eux-mêmes. Capables de se prendre en main, capables de prendre les bonnes décisions pour leur santé, en connaissance de cause.

Se nourrir et être nourri, n'est plus une démarche animale. Bien qu'elle permette la survie, se nourrir représente bien plus pour les individus que nous sommes, cela signifie quelque chose, cela dit quelque chose de soi, c'est un partage avec les autres.

La gastronomie française est reconnue au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco. C'est le premier pays à y accéder. Le Français a alors un rapport tout particulier à son alimentation. Un épicurien, qui aime le bon vin et les plaisirs du palais.

Il s'agira alors, chez notre patient averti, de prendre la meilleure décision pour lui, pour sa santé, pour son environnement, pour son budget et pour ses valeurs.

S'il s'agissait uniquement de digestion, les choses seraient bien plus simples. L'individu boit, mange, dans nos civilisations d'aujourd'hui, sans se prémunir de ses besoins fondamentaux. Il est loin le temps de nos ancêtres où manger et boire répondaient à des besoins vitaux.

Aujourd'hui nous nous sur-alimentons de calories vides, c'est-à-dire de produits sucrés, pauvres en fibres, pauvres en nutriments essentiels, riches en calories et en acides gras trans... Ironie du sort : cette sur-alimentation provoque... une sous-alimentation en nutriments indispensables à l'organisme. C'est manger du vent dans un papier lyophilisé.

Mais savons nous manger ? En 2017, avec toutes nos connaissances actuelles, prenons-nous le temps de comprendre, de connaître et de réfléchir à ce que nous mangeons ?

Le panier moyen de notre budget nourriture a diminué de moitié ces dernières années... Pourtant, ce que nous mettons dans notre corps est notre carburant ! Qui essaierait de mettre de l'essence dans une voiture diesel ? Alors pourquoi mettre ces calories vides dans notre organisme ?

Les scandales alimentaires de ces dernières années n'ont rien arrangé quant à la crise nutritionnelle mondiale. Quand le cheval se prend pour un bœuf, c'est toute une industrie agroalimentaire qui tremble.

La malnutrition n'est plus celle que nous avons connue car aujourd'hui la malnutrition est dans l'abondance, l'excès, le remplissage. Les nombreuses maladies de civilisation qui se développent de manière exponentielle viennent pourtant tirer la sonnette d'alarme. La sieste a été longue, mais les consommateurs se réveillent. Les individus s'informent. Les malades veulent des explications et des solutions. Les autres – en sursis – veulent une protection.

Il ne s'agit pas dans cet ouvrage de conquérir son corps ou son cerveau comme Christophe Colomb partant à la conquête de l'Amérique ! Être bien et en bonne santé est un apprentissage, une communication entre nous et notre cerveau, une bonne entente, une cohabitation réussie ! Il s'agit davantage d'apprendre au quotidien des gestes qui deviendront des habitudes, qui deviendront notre formule santé.

À l'aube de la médecine déjà, la nutrition se positionnait comme le point d'orgue de la santé et de la prévention des maladies. Quand on sait qu'aujourd'hui la boisson la plus consommée au monde était à l'origine... un médicament. Les choses ont bien changé.

À NOTER

Aucune baguette magique dans cet ouvrage, mais des recettes efficaces !

Au vu de l'augmentation des maladies dites « de civilisation » et directement imputables à notre mode de vie, la médecine a changé, pour se tourner davantage vers une autre compréhension du patient, plus globale et pas uniquement physiologique. Sont alors apparues les notions d'éducation thérapeutique, d'observance au traitement, de modèle de réaction au stress. Des recommandations de santé sont apparues venant modéliser le « bien vivre sa journée » avec 5 fruits et légumes par jour et 30 minutes d'activité sportive.

Notre mode de vie s'éloigne toujours plus de celui de nos origines et de nos prédispositions génétiques ; la surconsommation et le lobbying marketing, l'augmentation des rythmes de travail, la pression sociale, le stress, ces maux de notre siècle viennent perturber nos besoins essentiels.

La médecine prend aujourd'hui un tournant drastique en s'intéressant davantage aux causes de ces nouvelles maladies de civilisation, plutôt que de trouver encore et encore de nouveaux traitements. Ce retour aux fondamentaux s'est opéré autour d'un intérêt profond sur la nutrition et la micronutrition et l'apport physiologique global de nutriments, minéraux essentiels, oligo-éléments et autres moteurs de l'alimentation santé.

Aujourd'hui, à travers cette nouvelle compréhension et évaluation de l'individu, nous pouvons intervenir autant d'un point de vue préventif pour agir en amont du développement de ces maladies de civilisation, que d'un point de vue curatif en

proposant des thérapeutiques naturelles qui permettent de venir rétablir, directement à la source, le fonctionnement optimal de l'organisme et donc palier à ses déséquilibres et ses dysfonctionnements.

À travers des recherches approfondies et des résultats surprenants, il s'agit de permettre à l'individu – et aux professionnels de santé – de potentialiser la façon de s'alimenter afin d'agir autant sur les troubles neuropsychiatriques, les maladies de civilisation, le vieillissement et atteindre un modèle alimentaire – qui est le seul à être validé comme un modèle alimentaire de santé – le modèle méditerranéen.