

Comment s'alimenter quand on est fatigué ?

Que de personnes fatiguées, stressées, angoissées je rencontre dans mes conférences ou dans les nombreux mails que je reçois !

Évidemment, je ne peux pas répondre à tout le monde. Je réponds en priorité aux personnes dont l'état de santé est le plus grave.

Quand notre organisme doit gérer la fatigue récurrente ou permanente, ses stress, ses angoisses..., il réduit ses défenses immunitaires. Sans le savoir, de mauvaises habitudes alimentaires sont souvent en cause. On peut alors être plus facilement sujet à attraper virus, bactéries, champignons ou, selon nos susceptibilités génétiques, une maladie dite auto-immune qui peut toucher n'importe quel organe de notre corps : de la tête aux pieds (diabète de type II ou III, surpoids-obésité, et des rhumatismes à l'Alzheimer en passant par la thyroïde, le tube digestif, la peau, les articulations, le foie, les reins...).

C'est la réduction de nos défenses immunitaires qui est aussi en cause dans l'apparition de telle ou telle localisation cancéreuse.

Notre état immunitaire dépend en particulier :

- d'une bonne et saine alimentation,
- d'une saine activité physique,
- d'activités psychiques et aussi spirituelles de nos choix libres,
- d'un bon sommeil réparateur.

Pour la plupart d'entre nous, c'est au niveau alimentaire qu'il faut faire attention et ne pas avoir peur de changer ses habitudes. Cela ne se fait pas du jour au lendemain, peut demander d'être accompagné par un coach compétent, libre des lobbies de l'agro-alimentaire.

Voici ces quelques conseils alimentaires et les arguments les justifiant. (Rapide résumé du livre « *Changez d'alimentation* », 7^e édition).

1/ Les aliments positifs pour notre santé, consommés insuffisamment

LES VÉGÉTAUX

Ils doivent être issus d'une saine agriculture : bio ou biodynamique avec le minimum de pesticides, insecticides et sans AGM (aliments génétiquement modifiés), donc au plus proche de la nature.

- **Les pains** : choisir les pains complets issus de semences anciennes et pas de Monsanto (semences modernes génétiquement modifiées, dégradées, qui ne vivent qu'une année et ne se reproduisent pas...). La baguette de pain blanc même chaude et croustillante ne nous apporte pas les fibres, les minéraux, oligo-éléments et vitamines dont notre organisme a grand besoin.

Les blés anciens d'Europe et même de Palestine, passés au moulin à meule de pierre, donnent une farine à l'origine de pains succulents, avec un gluten parfaitement digestible déjà dans notre palais des saveurs, grâce à la mastication, et à la salivation qui contient les premières enzymes de la digestion.

Il en existe au sud de la France, en particulier à Cucugnan, dans le département de l'Aude – un environnement à préserver –, où Roland et Valérie Feuillas savent faire revivre les semences et pains anciens, avec le vrai froment, les levures naturelles sans ajout de gluten. C'est le pain « 100 % Nature ».

Il apporte, en plus de son goût extraordinaire, les meilleures fibres, les minéraux, la vitamine A, les vitamines du groupe B et même des polyphénols, antioxydants, anti-âge. Ils jouent donc certainement aussi un rôle préventif de certains cancers liés à l'âge.

- Les fruits frais de saison et de proximité si possible bio

Il ne s'agit pas de fruits en compotes ou cuits, car la cuisson détruit les vitamines et fait perdre aux fruits leurs qualités gustatives et les bons nutriments que l'arbre nous donne pour notre santé.

Les fruits apportent :

- Le fructose, le meilleur sucre pour le cerveau et le cœur qui d'abord arrive dans l'estomac après que le fruit a été longuement mastiqué et bien goûté.
- La vitamine C qui dope l'immunité.
- L'eau et les minéraux : 80 % d'eau et le potassium pour le cœur, le phosphore pour le cerveau, le meilleur calcium (végétal) pour les os absorbé jusqu'à 75 % par le tube digestif (si vous avez bien mastiqué) et le magnésium pour l'équilibre de l'humeur.
- Les fibres, pour que dans votre intestin (grêle et côlon) se fabrique une flore microbienne en équilibre. C'est le « microbiote » nécessaire pour former des déchets normalement constitués et pas excessivement malodorants.

Si vous avez des problèmes de côlon (irritable ou des diverticules, petites hernies qui peuvent s'infecter et rétrécir le calibre du côlon surtout à gauche) choisissez des fruits à fibres douces, tels que petites bananes, poires ou pommes sans la peau, kiwis, mandarines mais ni orange, ni pamplemousse ou ananas aux fibres trop agressives.

Consommez les quand ça vous va bien, au début, au milieu ou à la fin du repas ou encore dans la journée. Si vous préférez en dehors des repas, surtout prenez bien le temps de les mastiquer et de vous en régaler. Pour les enfants, nous avons lancé il y a plus de 15 ans le concept des *récrés fruitées* dans les écoles primaires, mais tous les maires n'ont pas encore compris leur importance pour la santé de nos chers petits.

L'idéal est donc de consommer 4 à 6 fruits frais par jour, longuement mastiqués : 2 au petit-déjeuner puis au repas de midi et du soir et/ou entre les repas à la place des viennoiseries, des sucreries, crèmes et autres pâtisseries qui apportent trop de sucres raffinés ou cachés.

- **Les salades contenant des végétaux de toutes les couleurs** : laitue (qui possède un excellent anti-âge, antioxydant, anticancer : **la LUTEINE** essentielle à l'entretien de notre rétine), les tomates fraîches, en saison évidemment, qui contiennent un excellent anti-âge, antioxydant, anticancer : **le LYCOPENE** ; des amandes, noix, noisettes, du persil... avec leurs vitamines et leurs minéraux : le calcium excellent pour les os, le magnésium pour réguler l'humeur ; de l'avocat qui contient d'excellents acides gras, des **bonnes fibres**, des vitamines C et du groupe B (B1 à B6), nécessaires à votre cerveau, et les vitamines A (vision), E (neurones et fertilité), K (circulation-coagulation).

Ne pas oublier d'arroser toutes les salades d'huile d'olive (voir plus loin) et de jus de citron. Le

citron a un bon goût acide mais n'acidifie pas votre organisme.

- **Les légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots qu'il faut faire cuire à la vapeur douce (pas plus de 95-97°C) et rapide de quelques minutes, afin de les consommer *al dente*, ce qui oblige à mastiquer au moins 20 à 30 secondes chaque bouchée entrée dans notre palais des saveurs. Ainsi les fibres, les nombreuses vitamines, les phytohormones sont conservées et assimilées au mieux par notre organisme.

Une mastication suffisamment longue est vraiment la première condition d'une bonne digestion et assimilation de tous les aliments, en particulier les végétaux. C'est votre palais des saveurs qui vous dit que le fruit, la salade ou les légumineuses sont délicieux, et pas votre estomac !

LES PRODUITS ANIMAUX issus d'une saine agriculture : bio ou biodynamique avec le minimum de pesticides, insecticides, antibiotiques, perturbateurs endocriniens (dopage hormonal des animaux...), et de farines animales.

- **Les protéines animales les meilleures sont dans les mers et océans.** Elles apportent :

- Les protéines de haute qualité.
- Les acides gras marins essentiels (EPA et DHA en particulier).
- Le fer notamment dans les fruits de mer.
- La Vitamine D nécessaire à l'absorption du meilleur calcium (le végétal) au niveau du tube digestif.
- Des Vitamines A et E et aussi B6 et B12 nécessaires au renouvellement de nos cellules, en particulier de nos globules rouges.
- Les oligo-éléments de la mer, l'iode notamment dont notre thyroïde a besoin pour fabriquer nos hormones thyroïdiennes indispensables à la régulation thermique et au fonctionnement de la réactivité cérébrale.

Quels poissons ? Les sardines fraîches, les maquereaux, les anchois frais, les dorades, bars, petits thons, flétan. En consommer 2 à 3 fois par semaine, voilà l'idéal.

- **Les protéines animales des animaux sur la terre**

- Choisir en priorité les animaux qui ont des ailes pour leur viande blanche facilement digestible, issus d'élevages bio : poulet, dinde, pintade, pigeon... On vous dira que c'est plus cher, c'est vrai, mais quand vous faites cuire un poulet élevé en batterie, vous obtenez un pigeon et vous devez compléter par 2 poulets en batterie de plus. Autant acheter au même prix un poulet vraiment bio !
- La viande rouge est indiquée une seule fois par semaine. Elle contient des graisses cachées qui augmentent l'artériosclérose et les risques d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) et/ou d'infarctus du cœur. Une bonne côtelette, un bon steak (non haché), vous apporteront du fer facilement absorbé par le tube digestif (à éviter si vous avez trop de fer dans le sang du fait d'une *hémochromatose* – 1 personne sur 200 en France – voir ma lettre sur ce sujet sur mon site www.professeur-joyeux.com)

LES HUILES vierges, première pression à froid, dans toutes les salades et même sur les viandes et les poissons. Ne pas les chauffer car vous risquez d'atteindre le point de fumée de l'huile qui irrite les muqueuses en libérant des molécules toxiques, les acroléines en particulier.

* L'huile d'olive apporte l'acide « oléique », acide gras qui facilite le transport du calcium (surtout végétal) vers l'os (l'os se renouvelle sans cesse), et des polyphénols à forte puissance antioxydante et anticancer (tyrosol, hydroxytyrosol et oléocanthal).

L'huile d'olive la plus concentrée en polyphénols est « *Olivie plus* » dont je consomme en famille une cuillerée à soupe dans toutes les salades, mélangée à l'huile d'olive classique. Vous la trouvez en Europe sur le site www.medicatrix.be. Elle provient d'oliviers du Sud marocain qui grandissent dans les pierres sous un soleil de plomb et donnent ainsi le meilleur d'eux-mêmes (voir ma lettre spéciale sur mon site [Polyphénols de l'huile d'olive, un trésor pour la santé](#)).

* Les huiles de colza ou de cameline ou de noix (conservées à l'abri de la lumière) apportent, en plus de la vitamine E, les acides gras dits oméga-3, essentiels pour la mémoire et le renouvellement des neurones de l'hippocampe. Nous fabriquons en moyenne 700 nouveaux neurones par jour dans cette zone du cerveau si nous le nourrissons bien et l'entretiens intellectuellement.

LE SOLEIL (MÉDITERRANÉEN) est le meilleur moyen pour fabriquer la vitamine D.

Le lien vital vitamine D-cholestérol

* La fabrication de la vitamine D exige suffisamment de cholestérol. Plus on avance en âge plus on en a besoin. Le bon taux sanguin de cholestérol est entre 2 et 3 g par litre de sang, autour de 2,50.

* Si le taux dans le sang de vitamine D est inférieur à 35-40 mol/l, il peut être utile de compléter avec 1 à 5 gouttes par jour (400 UI/goutte) de vitamine D3 sous forme huileuse, associée à la vitamine K2 utile à la coagulation et au système osseux (vitamine D3-K2 chez www.secure.cellinov.com), ou vitamine D3 seule avec *Ergy D* à raison d'une goutte par jour de chez www.nutergia.fr.

* Attention aux statines, elles peuvent trop abaisser le taux de cholestérol dont vous avez besoin. Il est classique de les prescrire dès qu'il y a un peu de surpoids ou le moindre problème cardiaque (alors qu'il faut surtout changer ses habitudes). Ces statines sont délétères pour la santé sauf en cas d'hypercholestérolémie familiale d'origine génétique (dans ce cas, les taux montent très haut, nettement au dessus de 3 g).

LES MEILLEURS SUCRES sont naturellement dans les miels de proximité : miels toutes fleurs, de romarin (pour le foie), de thym (tonique, anti-infectieux...), de lavande (anti-infectieux, apaisant). Si on est diabétique, on choisira surtout ceux d'acacia et châtaignier qui sont parfaitement tolérés par l'organisme. Évidemment, le miel ne se consomme pas à la louche ! À ce fabuleux produit de la ruche on pourra ajouter les extraits de propolis, la gelée royale (sauf en cas de cancer), les pollens pour stimuler l'immunité. Voir www.pollenergie.fr ; www.APIMAB.fr ; et www.secretsdemiel.com ; www.borda-ambrosi.fr

LES MEILLEURS PRODUITS LAITIERS

Les fromages de chèvre et de brebis, voilà l'idéal pour votre palais des saveurs et votre santé. Ils ont du goût, ce qui est intéressant car on est plus vite rassasié par un fromage fort comme le chèvre ou le Roquefort, à consommer avec des fruits comme poire, pomme ou raisin, surtout si on l'accompagne d'un ballon de bon vin rouge, si possible bio sans trop de sulfites.

Un quart de portion par jour est suffisant pour l'apport protéique et en calcium animal. Les facteurs de croissance du lait sont évidemment en bien plus petite quantité dans les produits à base de lait de petits animaux que dans les produits laitiers de vache.

2/ Les aliments consommés d'une manière générale en excès

- **Les produits laitiers de vache en excès** (les publicités des médias en conseillent 3 à 4 par jour, ce qui est abusif et peut même créer des problèmes de santé – maladies auto-immunes en particulier – au delà d'un produit laitier par jour, disent de récentes études scientifiques).

* Autrefois, nos mamans faisaient bouillir le lait, et la crème épaisse dont on faisait de bonnes choses contenait les facteurs de croissance du lait détruits par l'ébullition : ces facteurs de croissance étaient et sont toujours destinés au veau, lequel prend 365 kg en une année après sa naissance, quand le bébé humain n'en prend que 5 [1].

Ces produits laitiers de vache ne sont donc pas nécessaires à notre bonne santé, contrairement à ce que chantent sans cesse les publicités aux allégations nutritionnelles astucieuses, alléchantes mais justes à 50 % seulement.

À ces facteurs de croissance s'ajoutent souvent des hormones qui perturbent chez l'humain sa digestion, ses métabolismes, sa croissance et nombre de ses organes et tissus (prostate, sein, articulations, cerveau, pancréas, foie...). En effet, après que la vache a mis bas une première fois, elle est réinséminée, à nouveau gestante tandis qu'on lui retire encore son lait pour nous, les humains.

Son lait contient alors évidemment les hormones de sa gestation dont l'humain n'a pas besoin.

* Les 24 milliards de litres de lait obtenus chaque année en France sont pour 98 % d'entre eux conservés à ultra haute température (UHT, choc thermique à 130-140°C durant 3 à 4 minutes), ce qui permet d'obtenir un lait stérilisé, mais dans lequel les facteurs de croissance sont toujours présents et actifs alors qu'ils ne sont pas destinés à l'humain. Les demandes officielles faites – concernant les taux des facteurs de croissance présents dans les produits laitiers – auprès des autorités de l'ANSES (Agence nationale de sécurité d'environnement et de santé) n'ont abouti que partiellement.

En cancérologie, les nouveaux traitements du cancer sont des antifacteurs de croissance qui ont une grande efficacité sur les tumeurs : celles-ci peuvent s'être construites à partir de facteurs de croissance consommés dans notre alimentation. Mieux vaut donc éviter de consommer les produits laitiers animaux qui en contiennent beaucoup.

Les produits laitiers contiennent du « lactose » (une molécule de galactose liée à une molécule de saccharose) dont le pouvoir sucrant est faible (0,16) par rapport au sucre complet ou raffiné dont le pouvoir sucrant est égal à 1 : ce qui fait que tout en étant riches en sucre, ils n'ont pas le goût sucré, ce qui conduit à ajouter du sucre et à augmenter l'apport de sucre dans l'alimentation. Les addictions au sucre deviennent alors inconscientes.

Nous déconseillons de consommer les produits laitiers de vache sous forme liquide (lait, yaourts, lacti..., acti...) car ils ne sont pas mastiqués, acidifient l'organisme, contiennent des sucres cachés, sont consommés en trop grande quantité, font fuir une partie du calcium des os et augmentent l'ostéoporose.

Les pays qui ont le plus de fractures du col du fémur sont les pays scandinaves qui consomment 3 à 4 produits laitiers par jour et pas assez de végétaux frais. Ce ne sont pas les lobbies des produits laitiers qui vous le diront, pas plus que les collègues dont les recherches, les publications ou les passages médiatiques sont soutenus par eux.

- **Les excès de viandes rouges** : en consommer 1 seule fois par semaine, car elles contiennent trop

d'acides gras saturés qui obstruent à la longue les petits vaisseaux du cœur (infarctus) et du cerveau (AVC) et des autres zones sensibles et intimes de l'organisme.

- Le gluten moderne peu digeste

* Dans les pains, autant dans le pain blanc que dans le pain complet. Le pain blanc se comporte dans notre organisme comme du sucre (son index glycémique égal à 100 est identique à celui du sucre).

Donc éviter le pain blanc dont nous faisons du gras (en effet, 1 g de sucre fournit 4 calories, 1 g de graisse fournit 9 calories, 1 g d'alcool fournit 7 calories). L'organisme surchargé en sucres les stocke en gras qui est cancérigène. Les 2 g de sucre + 1 cal font 1 g de graisse (économie de poids). La transformation des sucres et alcool en gras est une façon pour notre organisme de stocker de manière économique, puisque 2 g se transforment en 1 g. C'est évidemment à éviter.

- Dans les pizzas, chargées de gluten peu digestible.
- Dans les pâtes souvent trop cuites, qui apportent des glucides transformés en sucres rapides par la cuisson.
- Dans les biscuits et les viennoiseries, le gluten et le sucre sont présents en trop grande quantité avec souvent du beurre ou des graisses industrielles.

- Les cuissons excessives (four, micro-ondes, étouffée, cocotte minute...)

* Ces cuissons détériorent la qualité nutritionnelle des aliments en transformant :

- les sucres complexes en sucres simples
- les protéines par glycation en sucres sous formes d'acides aminés glucoformateurs, donc qui s'ajoutent aux sucres.

* Ces cuissons suppriment les qualités organoleptiques de l'aliment (saveurs, odeurs et aussi couleurs), d'où la nécessité d'ajouter aux plats préparés ou conserves industrielles des exhausteurs de goût qui peuvent être dangereux pour la santé.

3/ Le mode de cuisson idéal pour votre santé

La cuisson à la vapeur douce et rapide permet à l'aliment de garder toutes ses qualités de goût et ses vertus nutritionnelles.

En faisant subir à l'aliment une sorte de sauna, elle le fait transpirer, ce qui lui permet d'éliminer les pesticides et pollutions environnementales des mers, des airs, des aliments.

L'aliment cuit à la vapeur douce et rapide est cuit *al dente*, c'est-à-dire croquant, ce qui oblige le consommateur à le mastiquer longuement et permet de le goûter, de se régaler et d'être plus vite rassasié.

Ce mode de cuisson respecte les qualités organoleptiques et les meilleurs nutriments qui seront ensuite complètement digérés dans l'estomac puis absorbés par l'intestin grêle pour le plus grand bien de nos tissus et organes.

4/ Les boissons abondantes pour avoir des urines claires et peu odorantes

- Les meilleures

L'eau est très importante, elle doit être de qualité, éventuellement filtrée avec un filtre à osmose

inverse. L'eau en bouteille coûte 10 fois plus cher que l'eau du robinet. Il est raisonnable de boire chaque jour 1 à 2 litres d'eau, pour hydrater correctement notre organisme, de la tête aux pieds. Une peau déshydratée, c'est un cerveau déshydraté qui aura rapidement des problèmes de mémoire...

Un verre de bon vin rouge ou rosé (ou blanc pour accompagner les poissons et fruits de mer) :

- Doit accompagner chaque repas, plutôt vers la fin du repas pour qu'il facilite la digestion des aliments et évite la constipation grâce à ses polyphénols.
- Choisir de préférence les vins bio contenant peu de sulfites et plus rouges que blancs, car ils contiennent plus de polyphénols, antioxydants.

Un à deux cafés par jour, et du bon, sans capsules (hydroxyde d'aluminium qui est toxique à la longue).

Des tisanes le matin de thé vert, thym, romarin... **Le soir** de verveine, camomille, tilleul... selon ses goûts. Deux à trois grands bols de tisane sont un excellent moyen pour rester bien hydraté.

- **Les boissons les moins bonnes** sont très connues : coca, sodas, red bull... et toutes les boissons industrielles, y compris les jus de fruits en bouteille qui sont dégradés en sucre et en acide. Tous contiennent trop de sucres ou faux sucres, et souvent des produits excitants destinés à multiplier la consommation et toxiques pour le système nerveux, le foie et les reins.

Il me reste à vous souhaiter un bon appétit, une réduction de vos stress, de votre angoisse... bref une meilleure santé en mangeant mieux et meilleur.

Le semaine prochaine je vous informerai sur une découverte récente du système immunitaire.

Belle semaine à tous.

Professeur Henri Joyeux