

Soigner la Terre, c'est soigner l'Homme

J'étais la semaine dernière avec Pierre Rabhi en conférence à l'Ecole d'ingénieurs de Purpan, à Toulouse.

Plusieurs élèves m'ont alerté du fait que le mot « agriculture » a disparu du titre de l'école. Il n'y a pas si longtemps, quand les jésuites étaient encore présents, elle s'appelait « École supérieure d'agriculture de Purpan ».

L'agriculteur devenant le premier acteur de santé, il est urgent que l'agriculture prenne sa vraie place.

J'ai beaucoup appris de Pierre Rabhi et des nombreuses questions des élèves et du grand public. Voici les questions les plus importantes que nous avons reçues :

1. Le lien entre notre alimentation et les maladies développées dans notre société est-il scientifiquement prouvé, et le cas échéant, dans quelle mesure ?

Il est démontré que 48 à 50 % des cancers sont liés à de mauvaises habitudes alimentaires qui réduisent nos défenses immunitaires.

Évidemment, il y a aussi d'autres facteurs en cause : le tabac, les pollutions, les perturbateurs endocriniens (le premier étant évidemment la pilule, mais personne n'ose le dire). Le stress, surtout chronique, joue aussi un rôle néfaste car il diminue nos défenses.

Nous sommes débordés de patients atteints de cancers à tous les niveaux de l'organisme, de maladies auto-immunes qui peuvent toucher selon les susceptibilités génétiques tous les organes :

La thyroïde avec la thyroïdite

Le tube digestif avec la maladie de Crohn et la rectocolite ulcéro-hémorragique, avec toutes leurs complications articulaires, oculaires, cutanées

Les maladies de peau avec le lupus et la sclérodermie

Les maladies rhumatismales avec la spondylarthrite ankylosante, les polyarthrites et même les maladies neurologiques avec sclérose en plaques (SEP), sclérose latérale amyotrophique (SLA), Alzheimer et Parkinson

Les maladies musculaires et tendineuses (fibromyalgie, myosites et tendinites)...

Bref, il est logique que notre organisme réponde à sa façon à toutes les intoxications

liées à de mauvais comportements alimentaires et qui concernent notre vie quotidienne. Les allergies et intolérances alimentaires sont actuellement légion, y compris chez les enfants. Les vaccinations trop nombreuses et trop précoces sont en cause, mais ne le dites à personne, vous seriez taxés d'être antivaccins (ce qui n'est pas vrai).

2. Au fil de votre parcours, qu'avez-vous observé dans les comportements alimentaires de notre société, que vous déconseillez absolument ?

Il est réconfortant de constater la prise de conscience qui est en train de se produire. Le grand public, toutes les générations confondues, sait maintenant que nos habitudes alimentaires associées à d'autres comportements de vie sont à la base de notre santé.

C'est pourquoi il y a tant de monde dans les conférences et tant d'émissions audiovisuelles sur les sujets de santé. Le danger c'est que la plupart des émissions de santé dirigées par des médecins, plus propagandistes qu'hommes ou femmes de santé, sont sponsorisées astucieusement par les lobbies de l'agroalimentaire et des laboratoires pharmaceutiques.

Nous consommons 80 % de produits animaux et 20 % de végétaux. Il faut inverser ce rapport et nous serons en bien meilleure santé. Nous devons choisir surtout des produits issus d'une agriculture de qualité, biologique, biodynamique, permaculture, agroforesterie pour mieux produire, mieux manger, mieux vivre. C'est le bonheur.

3. S'il y a trois règles de base à respecter en matière d'alimentation pour conserver une bonne santé, quelles sont-elles ?

Mastiquer longuement tout ce que nous mettons dans notre palais des saveurs. Chaque bouchée doit être mastiquée au moins 20 fois, idéalement 35 fois. On stimule ainsi le goût et l'odorat. N'oubliez pas que vous refaites les papilles de votre langue tout les 10 jours et votre odorat tout les 3 mois. Les premiers signes de l'Alzheimer et du Parkinson, bien avant perte de mémoire et tremblements, sont la diminution du goût et de l'odorat. Leur stimulation est donc nécessaire.

Moins de produits laitiers de vache (ils contiennent trop de lactose, trop de calcium et trop de facteurs de croissance), moins de viandes rouges et charcuteries (ils contiennent trop d'acides gras saturés et de sel) à remplacer par poissons, fruits de mer et viandes blanches.

Plus de fruits frais, de légumes, de légumineuses et de céréales issues d'une agriculture biologique de proximité. Si la cuisson est nécessaire, celle qui est la meilleure pour les goûts et la santé est la cuisson à la vapeur douce, avec un cuit-vapeur ayant un grand compartiment inférieur, à un seul étage avec des trous de 0,7

mm pour laisser passer largement la vapeur, et dont le couvercle est bombé. C'est la plus courte et la plus saine de toutes les cuissons si elle est bien pratiquée. Elle ne dépasse pas 95°C, conserve les meilleurs nutriments et élimine les produits toxiques.

4. En ayant de bonnes habitudes alimentaires dès le début de sa vie, pensez-vous sincèrement que l'on puisse éviter de développer un cancer, du diabète ou une obésité ?

Certainement. Cela commence par l'allaitement maternel qui n'est pas assez valorisé en France, et pour cause. On préfère pousser, par des publicités aux allégations nutritionnelles alléchantes, les laits maternisés qui ornent de manière outrancière les devantures de la plupart des pharmacies. En Australie comme en Allemagne ou en Scandinavie, plus de 90 % des femmes allaitent leur bébé, comme le recommande l'OMS, 6 mois intégralement et une année de plus matin et soir avant et au retour du travail.

En France on donnait largement dans les maternités du « parlodel » ou « bromocriptine », médicament dangereux qui bloque la lactation et qui devrait être interdit dans cette indication.

Aux conseils alimentaires que nous donnons, il faut ajouter une activité physique qui fait transpirer pour éliminer les produits toxiques – de plus en plus nombreux – que nous respirons et consommons sans le savoir.

Nous sommes trop sédentaires. Regarder la télé 3 h 50 par jour, c'est assurément le surpoids et l'obésité, le diabète de type II et celui de type III qui n'est autre que l'Alzheimer, la maladie neurodégénérative qu'on promet à presque toutes les personnes âgées. Elle peut toucher tous les milieux sociaux dès 65 ans. Même un ancien président des USA ou chez nous de la République sont touchés.

Regarder n'importe quoi à la télé, c'est perdre des neurones alors que nous sommes capables d'en gagner au moins 700 par jour. La télé actuelle, dans ses émissions people, est la plus belle entreprise d'anesthésie des consciences, alors qu'elle pourrait faire tant de bien à toutes les générations. Je propose déjà de l'éteindre pendant les repas de midi ou du soir, et de la supprimer des restaurants.

5. Si l'on modifie son comportement alimentaire « en cours de route », cela réduit-il significativement les risques, d'après vous ? Si oui, comment ?

Évidemment ! Quand vous avez été traité pour un cancer du sein ou de la prostate, ou du côlon, du poumon, du rein... vous n'avez pas envie de faire une récurrence. C'est pourquoi j'ai publié deux livres : l'un sur le cancer du sein avec mon excellente collègue gynécologue Bérengère Arnal, de Bordeaux – « Comment enrayer l'Épidémie des cancers du sein et les récurrences » – et même chose sur le cancer de la

prostate avec l'excellent radiothérapeute le Dr HM Hay.

On guérit aujourd'hui statistiquement près de 50 % des patients atteints de cancer, parce que le diagnostic est fait assez tôt. Les 50 % que nous ne guérissons pas, c'est que nous les voyons trop tard, à un stade avancé de la maladie. Dans un proche avenir – cela a déjà commencé – nous ferons passer les 50 % que nous guérissons dans la prévention, et les 50 % que nous ne guérissons pas dans l'espace diagnostic précoce.

J'ai déjà dit et écrit que nous pourrions guérir tous les cancers en 2045, un siècle après la création des Instituts du cancer par le Général de Gaulle. C'est pourquoi je ne cesse de me battre pour la prévention.

Les médecins devraient donner des ordonnances de prévention plus que des prescriptions médicamenteuses inutiles et souvent dangereuses. Là est l'avenir de la médecine.

6. Avec l'usage de pesticides dans les cultures, les hormones qui se retrouvent dans nos cours d'eau, la pollution générée par notre société industrialisée, etc... N'est-il pas illusoire de croire que nous pourrions rester en bonne santé grâce à une bonne alimentation, puisque celle-ci est obligatoirement « contaminée » par tous ces éléments ?

Nous savons où se stockent ces produits dangereux dans notre corps – dans le tissu gras sous la peau – et comment les éliminer : par la transpiration. Mieux que le hammam, l'activité physique qui fait transpirer abondamment est utile pour éliminer ces produits. C'est à cela que sert la transpiration par nos glandes sudoripares.

Nous sommes des bipèdes pas seulement pour marcher, mais capables de courir, quelle que soit l'activité sportive. Cette activité physique régulière transforme dans notre cerveau les neuromédiateurs du pessimisme (déprime, jalousie, agressivité, insomnie...) en neuromédiateurs de l'optimisme (imagination, créativité, partage, bonheur, joies, sommeil réparateur sans somnifères...).

7. Lors de vos conférences, vous abordez en trois heures une multitude de points comme le diabète, l'obésité, les cancers, les maladies de peau chez les jeunes, les vaccins... peut-on être vraiment exhaustif en une seule soirée, ou bien, au final, tous ces thèmes se rejoignent-ils ?

Certainement pas exhaustif. Mais mon objectif est de faire réfléchir pour que le plus grand nombre change ses habitudes alimentaires. J'étais récemment avec mon ami Pierre Rabhi et la synthèse de notre conférence commune fut sa phrase : « Soigner la terre, c'est soigner l'homme. »

La terre nous est donnée pour savoir la respecter. Quand un agriculteur intoxique la terre pour soi-disant obtenir une récolte plus abondante, cela ne dure pas longtemps.

Une année, deux tout au plus. Ensuite il faut racheter les semences. On s'est moqué des paysans, ils ont compris et ne vont plus se faire avoir. Pierre Rabhi est un éveilleur de conscience et d'humanité.

Nous sommes complémentaires et convaincus que le prochain président de la République doit comprendre que l'avenir appartiendra à un ministère d'État chargé de l'Agriculture et de la Santé. Car il faut valoriser les agriculteurs, ceux qui nous fournissent des produits de qualité, de proximité, bio, qui nous maintiennent en bonne santé, et refuser une agriculture productiviste faite d'AGM (aliments génétiquement modifiés) parce qu'on trafique la nature avec un seul objectif : le business qui ne voit en nous que des consommateurs. Le grand public l'a compris et se fera de moins en moins avoir. Les étiquetages doivent préciser la provenance des produits que nous voulons consommer et de quel type d'agriculture ils sont issus.

8. Vos prises de position ne font pas toujours l'unanimité, notamment avec la récente polémique sur les vaccins ou la corrélation que vous faites entre la consommation de lait de vache et le développement de cancers... que répondez-vous à vos détracteurs sur ces deux points ?

Je ne crains pas leurs arguments trop souvent liés à des lobbies. En voici deux, imparables :

Le calcium des produits végétaux, quand ils sont bien mastiqués, est absorbé par le tube digestif jusqu'à 75 %, alors que le calcium d'origine animale est absorbé au maximum à 25 %... Nous consommons trop de calcium et les excès de calcium du plan national de nutrition santé ne sont pas utiles à notre santé, contrairement à ce que chantent les lobbies.

Il faut choisir les produits laitiers solides des petits animaux, chèvres et brebis qui ont plus de goût, lesquels nous rassasient plus vite et nous apportent avec une seule portion par jour suffisamment de calcium et pas trop de facteurs de croissance.

Evidemment, 4 à 6 fruits frais de saison, de proximité et si possible bio apportent du calcium avec en plus les fruits secs, amandes, noix, noisettes... C'est le meilleur calcium car il est plus fortement biodisponible.

Le meilleur vaccin pour un nouveau-né, c'est le lait de sa maman car il contient tout ce qu'il faut en anticorps et molécules protectrices de la santé du bébé. Quant au système immunitaire de l'enfant, je le répète sans cesse, il n'est pas mature avant 1000 jours après la conception, soit le temps de la construction embryonnaire puis fœtale de 270 jours, auquel il faut ajouter 2 années après la naissance. Il faut donc revoir de fond en comble le carnet de vaccinations.

Le débat grand public qui va s'ouvrir à propos des vaccins « obligatoires » ou « recommandés » va être utile – merci Madame la ministre – et démontrera que la

vaccination « ça se discute », que c'est un acte médical authentique dont le médecin prescripteur est responsable, et pas un homme ou une femme politique...

9. Que conseillez-vous au grand public pour qu'il s'y retrouve dans tout ce qu'il peut entendre à propos de l'alimentation aujourd'hui ?

D'avoir un peu d'esprit critique. Se poser cette simple question : quand le couple de docteurs XY et XX passe très souvent à la télé pour me parler de santé, cela rapporte combien à la chaîne, sans parler de leurs rémunérations, primes et autres subsides ?

Sont-ils vraiment scientifiques et sincères ou cherchent-ils à me faire passer une nouvelle technique, un dernier vaccin, le dernier somnifère ou anticoagulant, la dernière statine... dont je n'ai pas besoin ?

10. Enfin, j'imagine que vous recherchez toujours de nouvelles pistes de réflexion afin de perfectionner encore les conseils que vous donnerez au public en matière d'alimentation : quel est le thème qui vous occupe actuellement ?

Tout ce qui concerne l'humain, ce que j'appelle « l'anthropo-logique » m'intéresse. Il y a évidemment l'alimentation et toutes les maladies qu'elle peut engendrer ou éviter. Il y a aussi tout le domaine de l'affectivité et de la sexualité, car j'ai compris qu'on ne peut pas vivre sans amour. Mais d'où vient l'amour, à quoi sert-il et où va-t-il ? Ce sera l'objet peut-être d'une prochaine conférence et de prochaines lettres.

Belle semaine,

Professeur Henri Joyeux