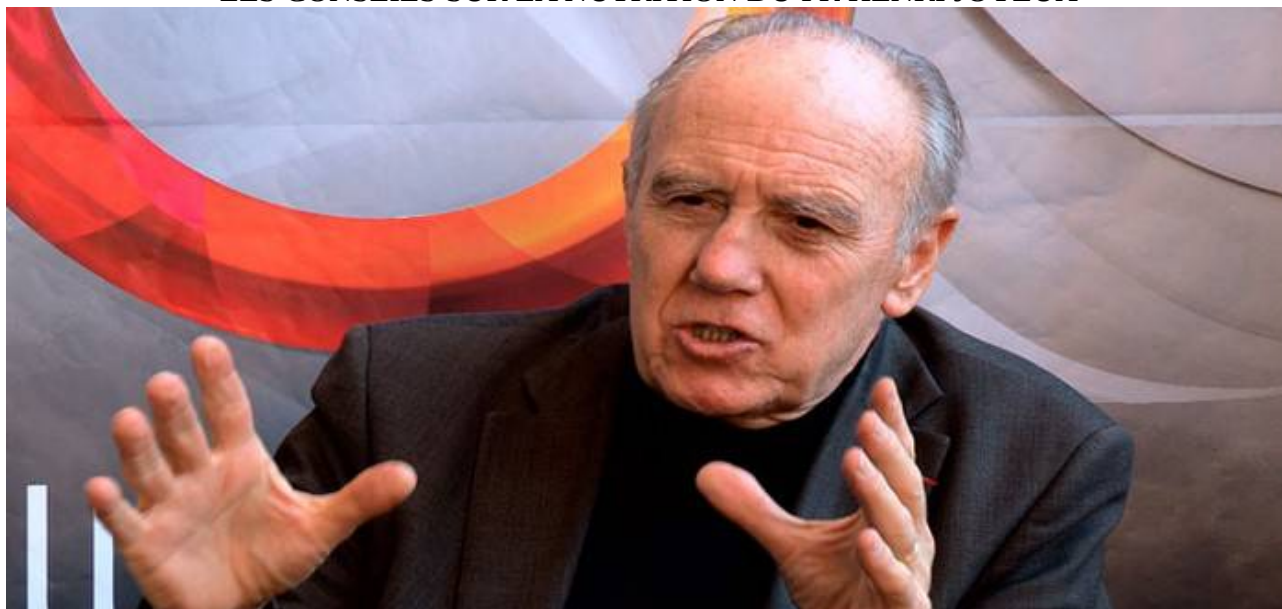


LES CONSEILS SUR LA NUTRITION DU PR HENRI JOYEUX



Nutrition : voici les conseils du Pr Henri Joyeux sur la nutrition

Il y a maintenant plusieurs années, une nouvelle maladie a été créée par la médecine officielle: l'orthorexie. On peut la comparer à une maladie mentale, ce sont des gens qui se méfient de tout ce qu'elles mangent, qui lisent avec attention les étiquettes, et qui ne laissent aucune place aux aliments qu'on juge malsains. Je pense que ce n'est pas une maladie, mais une réaction de bon sens face aux manipulations criminelles auxquelles se livrent en permanence les industriels de l'alimentaire.

Scandales au niveau de la nutrition : Poisson dont on ne connaît pas le nom, œufs bio qui ne le sont pas vraiment...

Il n'y a pas un jour sans qu'un nouveau scandale éclate...

Après le scandale de la viande de cheval, voici désormais le scandale du thon! On a appris que 60% du thon consommé aux Etats-Unis n'est pas du thon et qu'un tiers des poissons vendus portent la mauvaise étiquette (2).

Et dans notre pays ? Poissons d'élevage pseudo-sauvages, espèces surexploitées que l'on fait passer pour d'autres... Un autre scandale agro-alimentaire se profile.

Et en Allemagne, 200 exploitations ont été épinglées pour avoir vendu des œufs bio qui ne l'étaient pas vraiment...

On a également découvert que 90% des vins contiennent des pesticides (3).

Au même moment, on apprend qu'on nous cache la valeur calorique des fibres sur les étiquettes...

Il est donc normal de tout passer au peigne fin avant d'acheter!

Un cancer sur deux est lié à une mauvaise nutrition

Pourtant, la qualité de la nutrition est très importante ! La nutrition est l'un des meilleurs moyens pour prévenir le cancer et les maladies de civilisation.

D'ici 2030 les cancers devraient augmenter de 75%, selon une étude publiée en 2012 dans « The Lancet Oncology ». Or 50% des cancers sont déjà dus à une mauvaise nutrition . C'est un minimum sachant que c'est l'Académie de Médecine qui le dit...

La place centrale de notre rapport à l'alimentation dans le développement des cancers ne fait aucun doute. C'est ce que martèlent depuis des années quelques experts indépendants comme le Pr Henri Joyeux. Ce cancérologue pionnier de la prévention primaire par la nutrition l'a dit bien avant l'excellent David Servan-Schreiber.

« Mieux vaut un bon menu qu'une ordonnance ! »

Professeur de cancérologie et de chirurgie digestive à la Faculté de Médecine de Montpellier, Henri Joyeux est l'un des meilleurs spécialistes français en nutrition , alimentation et cancer. Il aime à citer Jean Rostand. C'est sa façon à lui de traduire le premier précepte hippocratique. Dans sa préface de « L'alimentation ou la troisième médecine », œuvre maintes fois rééditée de son ami Jean Seignalet, il rappelle cette évidence : « c'est la nutrition qui fait l'unité du corps humain cohérent ».

Nous sommes ce que nous mangeons mais hélas tous les conseils en nutrition ne vont plus dans le même sens, d'où l'intérêt de rappeler les bases.

Les conseils sur la nutrition essentiels d'Henri Joyeux pour éloigner le cancer et les maladies chroniques

Nous portons tous en nous des cancers potentiels, explique Henri Joyeux. Des cellules dormantes qui possèdent un potentiel de transformation cancéreuse. Voire de minuscules tumeurs peut-être, tapies, endormies. Alors ne les réveillons pas et ne les stimulons pas par une mauvaise nutrition ou des comportements dangereux.

Ainsi, il conseille d'éviter autant que possible 3 types de produits :

- les viandes rouges et les charcuteries,
- les produits laitiers,
- le gluten.

1 – La viande doit redevenir occasionnelle

C'est exactement ce que prône un tout récent rapport des Nations unies pour l'environnement, pour des raisons évidemment écologiques. Mais cela vaut également pour notre santé: on doit réduire drastiquement notre ration de viande.

Cela nous évitera bien des acides gras saturés et des complications.

L'idéal est de revenir à la nutrition des années 50, juste avant que nos habitudes alimentaires ne basculent du végétal à l'animal.

Mangez de la viande de façon exceptionnelle et de préférence blanche, dans des plats où celle-ci n'est pas l'ingrédient principal. Favorisez les légumineuses (attention au mode de cuisson, qui doit rester léger), avec des petites bouchées de viande.

2 – Laissez les produits laitiers aux veaux...

Le lait produit que produit la vache est bon pour le veau. Pour l'enfant, il y a le lait maternel.

Il faut savoir que les produits laitiers contiennent trois familles de facteurs de croissance :

- les EGF : facteurs de croissance épidermique,
- les TGF : facteurs de croissance de transformation (squelette, articulations, muscles...),
- les IGF : facteurs de croissance de l'insuline.

Ces trois facteurs de croissance sont dangereux pour l'être humain. Encore une fois, ils sont destinés au veau. Or un veau, un an après sa naissance, pèsera avec ce régime 350 kg quand un enfant pèsera 5 kg...

Ces facteurs de croissance ne sont pas détruits par le mode de conservation UHT, l'ultra haute température (consistant à porter le lait à 140° pendant 3 à 4 secondes) et vont attaquer notre foie, notre pancréas, nos muscles... Nos grands-mères faisaient mieux : en faisant bouillir le lait jusqu'à obtenir une crème, elles éliminaient ces facteurs de croissance.

Trois produits laitiers par jour : la voie royale vers la maladie chronique

Avaler des tonnes de produits laitiers, équivaut à avaler des tonnes d'hormones de croissance inadaptées à notre organisme. Ce n'est pas un hasard si les nouveaux traitements en cancérologie passent pas des thérapies ciblées sur le tissu tumoral, des anti-angiogéniques, autrement dit des anti-facteurs de croissance.

Pourquoi consommer ces facteurs de croissance pour se soigner après avec leurs antagonistes ?

Et que penser des recommandations du Programme National Nutrition Santé 2011-2015 qui impose encore 3 produits laitiers par jour pour les enfants comme pour les adultes ?

Pour le calcium ? On en a 3 fois trop avec les produits laitiers. Sachant que le calcium n'est absorbé qu'à 35% par notre métabolisme, le reste va aller calcifier notre squelette, nos articulations, irriter notre côlon. Avec arthroses, maladies auto-immunes et cancers à la clé.

Pour le sucre ? Le lactose entraîne du « lactolisme » pour reprendre l'expression d'Henri Joyeux !

3 – Réduire ou supprimer le gluten

L'agriculture intensive qui a transformé génétiquement le froment, nous expose à des dangers qui ne cessent de croître.

Vous êtes toujours ballonné, vous avez des gaz, une mauvaise excrétion ? Vous êtes souvent fatigué ? Vous souffrez peut-être de la maladie coeliaque. Facile à déceler soi-même : il suffit de se passer pendant 15 jours :

- de pain, même complet,
- de pâtes,
- de pizzas,
- de viennoiseries et autres biscuits.

Si au bout de 15 jours les symptômes diminuent ou disparaissent, c'est que l'on est intolérant ou allergique au gluten.

Le gluten des produits à base de blé, de maïs, de seigle, d'orge, mais aussi de kamut ou d'épeautre favorise la porosité intestinale. Autrement dit l'intoxication générale de nos organes : les mauvaises

molécules comme celles du lait, au lieu d'être évacuées par notre côlon, vont aller réveiller nos cellules à potentiel de cancérogénicité. Et détruire notre système immunitaire, d'où l'explosion des maladies auto-immunes.

Attention en particulier au pain moderne qui outre sa pauvreté nutritionnelle nous apporte presque à lui seul la quantité de sel dont notre organisme a besoin au quotidien.

Conseils sur la nutrition : Mangez bio et de saison

Le plus important dans le choix de la nutrition est de manger bio et avec mesure, c'est un préalable. Manger bio a un prix que tout le monde ne peut s'offrir, mais on peut tout de même consommer des produits de saison en se rapprochant le plus possible de l'agriculteur-producteur (le premier acteur de santé).

Attention avec les conserves et les surgelés, même bio, vecteurs d'helicobacter pylori (direction l'estomac) ou de bactéries dévastatrices (direction l'intestin et sa flore), inflammatoires et cancérigènes à la longue. A consommer avec modération.

Apprenez à bien conserver vos aliments et protégez-les de l'oxydation

Si vous achetez du bio et que vous ne savez pas le conserver, cela ne sert à rien.

En effet, les antioxydants mal conservés deviennent pro-oxydants. Voici un excellent livre hélas trop peu connu : « L'oxydation des aliments et de la santé » (5). Jean Morelle, qui l'a écrit peu avant sa mort, y explique comment par exemple introduire dans la cuisine certains légumes pour contrecarrer le phénomène d'oxydation du plat... Ce chercheur atypique, biochimiste, a consacré sa vie au stress oxydatif, générateur de bien des maladies.

Les 12 autres conseils du Pr Joyeux

Suivez ces 12 conseils pour prévenir les cancers et leurs récives mais aussi les maladies de civilisation : diabète, surpoids, maladies auto-immunes, des rhumatismes à l'Alzheimer... La nutrition y tient une place forcément centrale...

1. Faites de l'exercice régulièrement en transpirant pour éliminer les pollutions des pesticides, insecticides... : au moins deux fois 30 mn par semaine.

2. Evitez le surpoids excessif : pas plus de 5 kg par rapport à votre poids idéal. Ne suivez aucun régime, mais mangez mieux et meilleur et vous perdrez 1 kg par mois (voir Le livre « Changez d'Alimentation – l'Atout Bio », ci-dessous).

3. Si vous voulez des enfants, le mieux est de les avoir avant 30 ans ET si vous avez des enfants, allaitez-les au moins 6 mois.

Attention au "Parlodel" destiné à couper la lactation. L'allaitement maternel, c'est l'idéal pour la santé du bébé (point besoin de vaccinations pendant ce temps) et pour la santé des seins de la maman.

4. Si vous voulez fumer, c'est une ou deux cigarettes par jour, pas plus, ET évitez le tabagisme passif. Les risques de cancer sont au niveau des voies respiratoires, de la vessie, du cerveau..., des troubles vasculaires, cardiaques, cérébraux, l'Alzheimer et le Parkinson.

Le cannabis et les drogues dures, en plus des dégâts pour le cerveau (schizophrénie, névroses, psychoses, dépressions), réduisent les défenses immunitaires et peuvent faire le lit de cancers gravissimes d'évolution très rapide.

5. Buvez au total 3 grands bols par jour : le matin de tisanes de thé, thym, romarin, sauge... et le soir verveine, camomille, tilleul, achillée millefeuille... + 3 verres d'eau au repas et un verre (ballon) de bon vin bio à la fin de chaque repas. Pas de sodas même light.

Buvez au maximum deux cafés par jour.

6. Favorisez le calcium végétal à l'animal. Et pour le calcium animal, choisissez en priorité les produits laitiers des petits animaux, chèvres et brebis (1 seule portion par jour). Ne prenez pas de produits laitiers liquides ou semi-liquides, ils contiennent trop de sucres sous forme de lactose.

7. Mangez plus de salades et autres crudités + 4 à 6 fruits frais par jour, si possible bio et de saison, dont un fruit frais à chaque récré pour les enfants.

Pas de compotes, car elles contiennent trop de sucre.

Le meilleur sucre est le fructose présent dans les fruits frais, mais aussi dans le miel non chauffé de proximité (surtout acacias et châtaigniers que peuvent consommer les diabétiques en petite quantité).

Arrosez vos salades d'huile d'olive bio, vierge, première pression à froid et de jus de citron.

8. Consommez des fruits secs et oléagineux (noix-noisettes-amandes-pignons) et légumineuses cuites à la vapeur douce de courte durée, quelques minutes pour être al dente.

Les légumineuses seront à croquer, conserveront leur goût, leurs phytohormones et toutes leurs fibres, utiles pour votre flore intestinale et nettoyer les côlons pour l'évacuation des déchets, évitant ainsi la constipation source de pullulation et putréfaction intestinales.

9. Consommez du poisson et des fruits de mer, 2 à 3 fois par semaine, pour avoir l'iode pour votre thyroïde, les oméga 3, les minéraux et les oligo-éléments pour nourrir vos neurones.

10. Cuisinez TOUT à la vapeur douce, abandonnez les micro-ondes, la cocotte-minute, les fritures... qui abîment les qualités nutritionnelles des aliments.

11. Consommez moins de gluten, car si vous avez la moindre intolérance, il est responsable de porosité intestinale. Il est présent dans les pains, pizzas, pâtes, viennoiseries, biscuits qui se comportent comme des sucres. Remplacez-les par les pains des fleurs, graines et farines de sarrasin, millet, quinoa, châtaigne.

12. Evitez au maximum les consommations hormonales prolongées, idéalement moins de 5 ans pour la contraception et mieux pas du tout. Faites prendre aux hommes leurs responsabilités avec le préservatif qui est sans danger pour personne. Pas de traitement hormonal à la ménopause en dehors des phytohormones à la demande.

Dominique Vialard

avec l'aimable participation du Pr Joyeux et de son épouse

Sources :

(1) Voir l'article de passeportsante.net sur ce sujet.

(2) Source : enquête de l'ONG Oceana : http://oceana.org/sites/default/files/reports/National_Seafood_Fraud_Testing_Results_FINAL.pdf

(3) Etude du laboratoire Excell portant sur 300 échantillons de vin rapportée par le magazine La Vigne.

(4) Lire l'article de Marion Kaplan et du Dr Donatini ici : <http://www.energie-sante.net/as/?p=916>

(5) « L'oxydation des aliments et de la santé » – Prévention des dangers de l'agression oxydative alimentaire par le bon usage des fruits et des légumes », Jean Morelle, Editions François-Xavier de Guibert (2003) : pour en savoir plus, voir ici.

LES CONSEILS SUR LA NUTRITION DU PR HENRI JOYEUX source . Alternative Santé