

<http://www.alternativesante.fr/manger-sain/alimentation-les-conseils-du-pr-joyeux>

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

Manger sain

C'est clair maintenant, les "alimenteurs" sévissent à tous les étages. Pourtant, il faut bien manger ! « Bien » dans le sens où le plaisir de manger doit rester intact et ne pas nous rendre dingue. « Bien » dans le sens où l'alimentation est l'un des meilleurs moyens de prévention du cancer et des maladies de civilisation. On estime en effet que 50% des cancers sont liés à de mauvaises habitudes alimentaires. 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 est le pionnier de la prévention primaire par l'alimentation.

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* », oeuvre 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 nutritionnels ne vont plus dans le même sens, d'où l'intérêt de rappeler les fondamentaux.

Les conseils 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 de mauvaises habitudes alimentaires ou des comportements dangereux. **Il conseille donc 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 un aliment spécial

C'est exactement ce que prône un tout récent rapport des Nations unies pour l'environnement, pour des raisons évidemment écologiques. Mais ce qui vaut pour

la planète vaut pour notre écologie personnelle : il nous faut réduire drastiquement notre ration de viande. Cela nous évitera bien des acides gras saturés et des complications. L'idéal est de revenir à l'alimentation des années 50, juste avant que nos habitudes alimentaires ne basculent du végétal à l'animal. **Manger de la viande exceptionnellement et de préférence blanche, dans des plats où celle-ci n'est pas l'ingrédient principal.** Priorité aux légumineuses (attention au mode de cuisson, qui doit rester léger), avec des petites bouchées de viande. C'est aussi ainsi que l'on se nourrit encore dans les pays les plus démunis et l'on ne s'en porte pas plus mal malgré la pauvreté.

2 - Laissez les produits laitiers aux veaux... Les sécrétions des mamelles de la vache sont bonnes pour le veau. Pour l'enfant, la nature a fait le sein maternel. **Retenons 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 petit d'homme atteindra 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.

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

Se gaver de produits laitiers, c'est donc se gaver d'hormones de croissance inadaptées à notre organisme. Ce n'est pas un hasard si les nouveaux traitements en oncologie passent pas des thérapies ciblées sur le tissu tumoral, des anti-angiogéniques, autrement dit des anti-facteurs de croissance. **A quoi bon 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** ? Les produits laitiers nous en apportent 3 fois trop. 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 de « lactolisme » pour reprendre l'expression d'Henri Joyeux !

3 - Réduire ou supprimer le gluten

En transformant génétiquement notre froment (les épis montaient bien plus haut dans les champs de blé des années 50), l'agriculture intensive nous a exposés à des dangers qui ne cessent de croître. Vous êtes toujours ballonné, vous avez des gaz, une mauvaise excrétion ? Vous êtes plutôt 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. Salez vos plats par dessus et on connaît le résultat...

Du bio, de saison. Ça va sans dire... mais ça va mieux en le disant...

Quel que soit son choix alimentaire, le plus important est de manger bio et avec mesure, c'est un préalable. Bio, si l'on peut. Cela a un prix que tout le monde ne peut s'offrir. Mais on peut au moins manger des produits de saison en se rapprochant le plus possible de l'agriculteur-producteur (le premier acteur de santé). **Prudence par contre sur 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.

Savoir conserver les aliments et les protéger de l'oxydation

Attention en fait au mode de conservation tout court : si vous achetez du bio et que vous ne savez pas le conserver, cela ne sert à rien. Vous connaissez le danger de certaines bactéries mais peut-être ignorez-vous que les antioxydants mal conservés deviennent pro-oxydants. Je vous renvoie ici à 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 conseils essentiels d'Henri Joyeux pour éloigner le cancer et les maladies chroniques

Voici 12 conseils à suivre (en persévérant !) pour prévenir non seulement les cancers et leurs récurrences mais aussi les maladies de civilisation : diabète, surpoids, maladies auto-immunes, des rhumatismes à l'Alzheimer... L'alimentation y tient une place forcément centrale...

1. **Faire de l'exercice régulièrement en transpirant** pour éliminer les pollutions des pesticides, insecticides... : au moins deux fois 30 mn par semaine. Vous ferez fondre votre gras en excès, perdrez du poids et renforcerez la masse musculaire.
2. **Eviter 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.
3. Si vous voulez avoir des **enfants, le mieux est 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. Pour les hommes soyez des pères modernes, attentifs, capables de cuisiner et de faire le ménage !
4. **Si vous voulez fumer**, gardez 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. Ni coca, ni soda, ni Nutella... ils apportent trop de sucres, sources de gras (dans le foie et sous la peau), et ne consommez jamais de faux sucres et de produits light même si vous êtes diabétique. Un à 2 cafés pas plus par jour, avec un carré d'Omegachoco pour votre palais des saveurs.

6. **Consommez plus de calcium végétal qu'animal.** Et pour le calcium animal, choisissez en priorité les produits laitiers des petits animaux, chèvres et brebis (1 seule portion par jour). **Pas de produits laitiers liquides ou semi-liquides**, ils contiennent trop de sucres sous forme de lactose dont vous ferez du gras. Mastiquez pour saliver et goûter, vous régalez votre palais des saveurs.

7. **Augmentez la consommation 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 en âge scolaire. **Pas de compotes**, elles contiennent trop de sucre et vous ne les mastiquez pas. Le meilleur sucre est le fructose présent dans les fruits frais, mais aussi dans les miels non chauffés 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 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 leurs goûts, leurs phytohormones et toutes leurs fibres, utiles pour votre flore intestinale et nettoyer les colons pour l'évacuation des déchets, évitant ainsi la constipation source de pullulation et putréfaction intestinales.

9. **Consommez poissons et 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. Faites travailler vos connections neuronales et vos neurones en évitant les nombreuses émissions débiles à la télévision, lisez, cultivez vous, détendez vous astucieusement en famille.

10. Evitez les plats trop cuisinés. Cuisinez TOUT à la vapeur douce, **abandonnez les micro-ondes, la cocotte-minute, les fritures?** qui abiment 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. Les remplacer 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. Ces bons conseils en poche, vous pouvez vous alimenter sereinement en faisant votre propre cuisine. A propos, un dernier conseil de Madame Joyeux cette fois : **faites-la en chantant, cela n'en sera que meilleur !**

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 »

(5) *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)

Attention : Les conseils prodigués dans cet article ne vous dispensent pas de consulter un praticien des médecines alternatives. Vous pourrez en trouver un près de chez vous et prendre rendez-vous sur annuaire-therapeutes.com