



L'alimentation complémentaire : une vraie action thérapeutique

L'espérance de vie, en Suisse, a été l'objet d'un bouleversement sans précédent : elle est passée de 45 ans pour les hommes et 50 ans pour les femmes en 1900 à respectivement 81 ans et 85,2 en 2014.

Cette évolution prodigieuse ne doit pas nous faire oublier la forte augmentation de la prévalence des maladies chroniques¹ : cela touche en particulier l'hypertension artérielle, le diabète, l'arthrose ou le cancer.

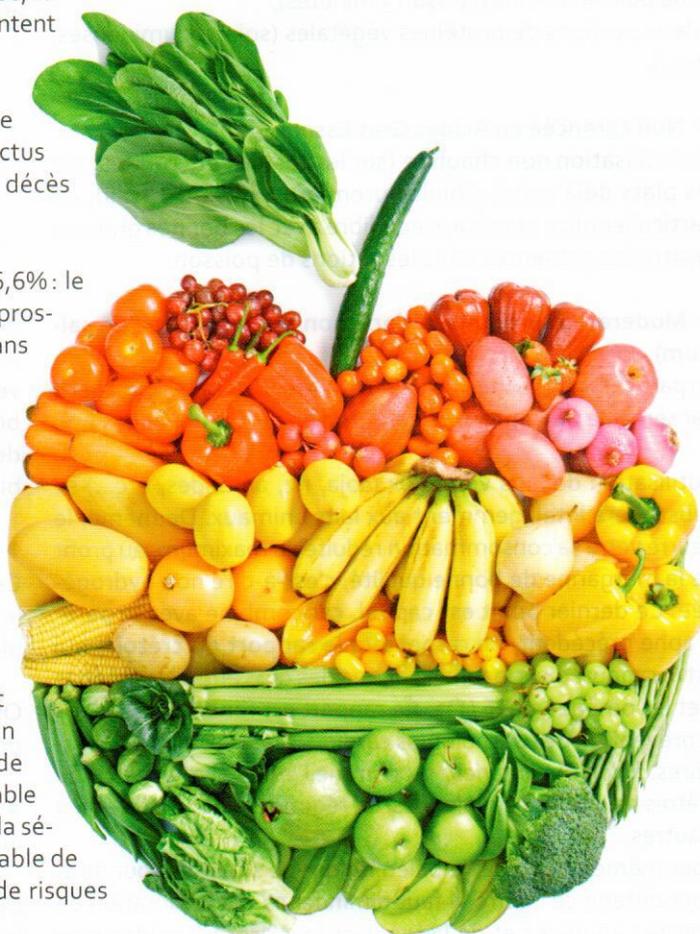
L'hypertension concerne plus du quart de la population suisse, le diabète intéresse 5% de la population... Les démences présentent un coût total de 6942 millions de francs en 2009.

Par ailleurs, les maladies cardiovasculaires figurent en tête des causes de décès avec une prévalence de 33,1%, l'infarctus du myocarde étant responsable de près de la moitié des décès d'origine cardiaque.

La deuxième cause de décès est le cancer, de l'ordre de 26,6% : le sein étant prépondérant chez la femme et le poumon et la prostate chez l'homme. Viennent ensuite les cancers digestifs dans les deux sexes.

Cette évolution, en termes de forte augmentation de la morbidité et de la mortalité de ces affections chroniques, est due en grande partie à des modifications à long terme de notre mode de vie : manque d'activité physique, alimentation déséquilibrée, abus d'alcool, tabagisme en particulier.

L'Office fédérale de la santé publique estime que plus de la moitié de ces maladies pourraient être évitées en adoptant un mode de vie plus sain, en particulier l'alimentation. En effet quand on réforme son alimentation, on observe de façon parallèle un moindre tabagisme, une baisse considérable de la consommation d'alcool et très souvent une baisse de la sédentarité : le tout concourant à une amélioration considérable de l'hygiène de vie et une baisse considérable des facteurs de risques cardiovasculaires et cancéreux.



¹-Santé publique en Suisse, éd. 2016, Interpharma, 2016 Bâle.

Quels sont les **erreurs fondamentales alimentaires** qui favorisent les affections chroniques évoquées ci-dessus ?

- 1-une charge glycémique trop élevée
- 2-un apport d'acides gras excessif et déséquilibré
- 3-une composition globale en macronutriments (glucides, lipides, protéides) peu adaptée à nos besoins de sédentaires
- 4-des aliments de densité nutritionnelle insuffisante en micronutriments (vitamines, oligos, antioxydants, etc.)
- 5-des associations alimentaires inefficaces en terme de contrôle de l'équilibre acido-basique
- 6-ou en terme de maintien d'un rapport sodium / potassium physiologique
- 7-un apport nettement insuffisant de fibres alimentaires.

Pour corriger cela, quelques principes simples peuvent être mis en place.

Cette alimentation sera donc :

► **Très végétale,**
avec beaucoup de légumes et de fruits, dont une proportion quotidienne de cru, de graines germées, variées et de saison.

Scientifiquement elle s'impose, moralement, encore plus quand on connaît l'élevage et « l'abattage concentrationnaire » des animaux qu'on appelle des bêtes.

► **Laissant cependant place aux protéines de bonne qualité et pauvres en graisses saturées,**
en moyenne, par semaine, on retrouverait :
- deux portions de volailles y compris le lapin,
- deux portions de poisson,
- une portion d'œufs (cuisson 3 minutes),
- deux portions de protéines végétales (soja, légumineuses, etc...).

► **Non carencée en Acides Gras Essentiels,**
où l'utilisation non chauffée (sur les salades et crudités, sur les plats déjà cuits) d'huiles première pression à froid, en particulier olive et colza, s'équilibre avec les bonnes graisses insaturées présentes dans les rations de poisson.

► **Modérée en produits laitiers (non unique source de calcium),**
en particulier de vache, mais s'ouvrant sur deux à trois portions par semaine de fromage de brebis ou de chèvre non fermenté.

L'utilisation de laits végétaux (soja, riz, amandes, etc...) se substituera intelligemment aux laits animaux. De même, le beurre verra sa consommation réduite au maximum, au profit de la margarine de bonne qualité, c'est-à-dire non hydrogénée. Ce dernier point est capital, car combiné avec le paragraphe précédent, on respectera **le rapport du crétois**, qui est le rapport dans la famille des acides gras entre les omégas 6 et les omégas 3, $\Omega 6 / \Omega 3$. Ce rapport est fondamental dans la prévention des pathologies cardiovasculaires et inflammatoires. *Il doit être inférieur à 4* comme l'était l'alimentation du crétois traditionnel, mais aussi du régime Okinawa et de bien d'autres...

Pour mémoire encore, le paléolithique se situait autour de 1. Pour obtenir ce chiffre, il faut diminuer sa consommation de graisses animales et de laitages et favoriser les acides gras oméga 3 de double origine : végétale, en privilégiant l'huile de colza, l'huile de chanvre, mais aussi les huiles de noix, de noisettes et de cameline, mais aussi à partir des produits de la mer, krill, poissons des mers froides, etc.



► **Laissant une large place aux céréales / féculents,**
en élargissant les habitudes pâtes / pommes de terre au-delà, vers l'orge, le manioc, le millet, le sarrasin, le couscous, le boulghour, l'épeautre, le quinoa, etc., sans oublier la farine de châtaigne qui sera une excellente alternative à la farine de blé.

► **Homogène mais pas systématiquement dissociée.**
Cela veut dire revenir à des repas autour d'un plat équilibré où le dessert et le fromage n'ont pas systématiquement leur place.

On veillera à consommer les fruits frais en dehors des repas pour diminuer les fermentations intestinales.

► **Simple, gaie et colorée**
où la présentation et l'imagination trouvent leur place.

Diététique ne veut pas dire triste : des pâtisseries maison aux fruits, farine bise ou de châtaigne, trouveront leur place, en particulier en dehors des repas.

L'utilisation d'aromates naturels, d'épices, d'herbes de toute sorte, relèvera le goût et facilitera la digestion.

“ L'utilisation d'aromates naturels, d'épices, d'herbes de toute sorte, relèvera le goût et facilitera la digestion.



► **Fera place à un verre de vin rouge de bonne qualité et par jour**

à l'exclusion de tout autre alcool et autres boissons frelatés (soda, jus de fruits du commerce)

► **L'eau tient une place capitale,**

de bonne qualité (idéalement faiblement minéralisée), sans gaz, en quantité raisonnable. Avec une alimentation très végétale, un litre et demi quotidien suffit largement.

► **Sans crispation sur le petit déjeuner,**

dont on nous rebat les oreilles et dont l'heure et la composition sont très individuels.

Pour éviter les catastrophes café au lait, il pourrait très bien être associé une boisson chaude (tisane), un lait végétal, un pain de bonne qualité ou des galettes de riz avec de la margarine non hydrogénée.

On se méfiera de la consommation de mélanges de céréales trop à la mode, trop associées entre elles, donc indigestes, d'autant que les laitages animaux les accompagnent très souvent.

► **Enfin, préparée correctement et non dénaturée par une cuisson traumatisante.**

Les légumes, surtout la salade, ne seront pas trempés ni coupés en petits morceaux mais préparés rapidement pour être consommés frais.

Le mode de cuisson sera la vapeur sans pression, ou à l'étouffée (le court-bouillon ou en papillote pour le poisson).

Répétons-le, le cru devra garder sa place, de même que le légume et la céréale nature.

Nature ne veut pas dire sans goût. L'huile d'olive crue après la cuisson, les aromates naturels, les épices et les herbes aromatiques relèveront la saveur et rehausseront le goût originel des aliments.

Sans être systématique, le surgelé pourra être un compromis, surtout concernant les légumes et le poisson. On se méfiera de la cuisson micro-ondes dont on sait peu de choses, mais dont on est sûr qu'en changeant la structure architecturale de molécules, on modifie profondément la valeur énergétique des nutriments, même si officiellement le discours est rassurant.

On proscrit le réchauffé catastrophique, en raison de l'oxydation des nutriments qui en résulte, et l'utilisation systématique de bouillon, dont la composition renferme de nombreux toxiques pour les cuissons

► **Ouvrons une large place aux compléments alimentaires, suivant l'inspiration de chacun.**

Les algues, les graines germées, la levure de bière alimentaire, les germes de blé, etc., s'intégreront suivant les saisons et notre appel instinctif.

On réservera les compléments alimentaires plus thérapeutiques comme les probiotiques (bifidus, acidophilus, etc.), jus végétaux et autres préparations antioxydantes fort intéressantes, à la diétothérapie.

► **Enfin, n'excluons en aucune façon les nécessaires mono-diètes ou jeûnes saisonniers d'épuration toxinique, correction des inévitables et « souhaitables » incartades alimentaires socialement imposées.**

C'est donc l'esprit de l'alimentation méditerranéenne dans sa version plus thérapeutique, plus connue sous le nom de « Régime Crétois ». C'est, à lui seul, une vraie médecine complémentaire.

+ d'infos

Dr. méd. Jacques Gardan

À lire :

« Le Régime Crétois » et « La médecine orthomoléculaire », Éditions Recto-Verseau

1323 Romainmôtier-Envy
+41(0)24 453 18 75

dr.gardan@gmx.net
www.cabinet.gardan.ch

