

INSTITUT DE COMMUNICATION THERAPEUTIQUE



Bruno SILVIE

Centre de Formation Continue

N°53560838056

1 rue du Sablen - 56400 AURAY

02 97 50 83 37 - www.ict-formation.fr

La psychonutrition

**Bien manger pour rééquilibrer la chimie du
cerveau**



Cabinet de Communication Thérapeutique® Bruno SILVIE Psychologue - Formation Continue

n° 5356 0838056 - 1 rue du Sablen - 56400 AURAY - 02 97 50 83 37 -

Se réparer avec la psychonutrition

Depuis 1998, plusieurs laboratoires proposent du L-tryptophane, et une nouvelle version du tryptophane appelé 5-HTP (cinq hydroxy-tryptophane) est disponible en vente libre. Plusieurs laboratoires commercialisent le 5-HTP et le tryptophane en France comme Now, Solgar (Noxidrim), Solaray... Si le niveau de sérotonine du soignant est bas, les recommandations consistent à prendre entre 500 et 1000 milligrammes de L-tryptophane, où 50 à 100 mg de 5-HTP, en milieu de matinée, en milieu d'après-midi, et deux heures après le dîner ou à l'heure du coucher, parce que le *L-tryptophane* se transforme en *sérotonine*, qui se transforme en *mélatonine*, qui aide à bien dormir.

L-tryptophane ou 5-HTP, sont plus efficaces s'ils sont pris au moins une demi-heure après et avant de la caféine, ou des aliments contenant des protéines, ainsi que des acides aminés **antagonistes**, comme *la tyrosine* et *la phénylalanine*. Car s'ils se trouvent en même temps dans l'estomac, ces produits limiteront la conversion du tryptophane en sérotonine.

Chez certains, des doses très faibles comme 10 mg de 5-HTP sont très efficaces mais le soignant peut varier sa dose en fonction de ses réactions, car des soignants différents réagissent fort différemment à cet acide aminé. Il est bien sûr important de s'assurer de prendre en même temps dans son plan de supplémentation un complément multivitamines et minéraux (multi) tant que le soignant prend l'acide aminé. Les vitamines B et le zinc sont essentiels parce qu'ils entrent dans le processus de fabrication des neurotransmetteurs à partir des acides aminés. Par exemple s'il y a une carence en vitamine B3, le corps va utiliser le tryptophane pour en fabriquer, et la fabrication de sérotonine passera au second plan. Il existe d'autres moyens d'augmenter ses niveaux de sérotonine : mettre l'accent sur les ressources naturelles comme faire de l'exercice, passer du temps au soleil, limiter les apports en glucides et augmenter les protéines.

■ Manger des aliments contenant du tryptophane / de la sérotonine

La plupart des aliments riches en protéines contiennent moins de tryptophane que le reste des acides aminés. Les aliments ci-après ont un contenu élevé de tryptophane, ou en tout cas ils contribuent à augmenter le niveau de sérotonine, quelle qu'en soit la raison.

Tryptophane	Sérotonine
• Graines (de courges, de tournesol, de sésame)	• Ananas
• Amande	• Aubergine
• Oeuf	• Avocat
• Bœuf	• Banane plantain
• Crevettes	• Brocoli
• Poulet	• Chou-fleur
• Dinde	• Kiwi
• Soja fermenté	• Noix et graines
• Tofu	• Pamplemousse
• Kelp (algues)	• Tomate
• Banane	<i>Mes observations :</i>
• Ananas	
• Carotte	
• Chou-feur	
• Brocolis	
• Figue	
• Noix	

■ Tester le millepertuis

Cette plante augmente le niveau de sérotonine. Des études américaines et européennes ont montré qu'elle est aussi efficace que le Prozac avec beaucoup moins d'effets secondaires. Chez certains soignants, c'est le mélange de millepertuis et de tryptophane qui fonctionne le mieux.

D'autres sont plus réactifs au millepertuis seul. Le millepertuis étant photo sensibilisant, il empêche toute exposition au soleil pendant le traitement. Il est plus simple de commencer par prendre du tryptophane et d'ajouter du millepertuis ensuite si cela ne suffit pas, 300 mg, trois fois par jour.

■ Bouger

Les recherches montrent que l'exercice physique 3x30 minutes/semaine augmente les niveaux de sérotonine. C'est une des raisons pour lesquelles, un peu d'exercice produit le même effet qu'un traitement antidépresseur. Dans l'effort, le tryptophane passe plus facilement dans le cerveau car les

muscles absorbent hors du flux sanguin les acides aminés **antagonistes**. Attention cependant : le bien-être après un exercice physique modéré, qui résulte de la hausse des taux de sérotonine dans le cerveau, ne doit pas être confondu avec l'euphorie du marathonien ou des exercices longs et violents, qui résulte de la sécrétion d'endorphines une fois passé le «mur de l'effort».

■ S'exposer à la lumière

Si le soignant a tendance à déprimer ou à trop manger l'hiver ou le soir, c'est probablement par manque de lumière ou de sérotonine. En fin d'été, le cerveau prend acte de la diminution de la durée du jour, et commence à réduire les niveaux de sérotonine au bénéfice de la mélatonine, neuro-

transmetteur de l'hibernation et du sommeil. Avec l'arrivée de l'automne puis de l'hiver, les niveaux de sérotonine peuvent ainsi tomber trop bas. C'est en général l'origine de la dépression saisonnière, ou hivernale. L'exposition à une lumière d'intensité > 2000 lux permet de faire croire au cerveau que les beaux jours sont revenus, lui donnant le signal de produire plus de sérotonine. Un lux, c'est l'intensité lumineuse d'une chandelle. 10 000 lux, c'est une journée ensoleillée. 2000 lux, c'est à peu près 10 fois plus que l'éclairage moyen d'un bureau. Pour obtenir cette intensité avec des ampoules traditionnelles, il faudrait s'exposer à des niveaux de rayonnement ultraviolet

Plusieurs études médicales établissent le fait qu'un soignant se couchant après 23h30, même s'il affiche plus de 8 h de sommeil au compteur et qu'il pratique une activité physique régulière aura tendance à :

- *Se sentir plus triste,*
- *pleurer plus souvent,*
- *augmenter son IMC de 2,1,*
- *cumuler les mauvaises habitudes engendrant un diabète type 2,*
- *être négatif, anxieux,*
- *avoir les fonctions préfrontales altérées (dispersion, indécision),*
- *avoir un jaunissement de la peau,*
- *avoir une mauvaise production d'hormones (et un chamboulement des périodes d'ovulation).*

inacceptable. La solution est donc de s'exposer soit à la lumière du soleil soit à une lampe spéciale de luminothérapie. C'est ainsi que de nombreux soignant traite leur dépression hivernale par des visites d'urgence à la cabine de bronzage la plus proche.

■ Arrêter de se coucher tard

Le SEPS engendrant un taux de cortisol (hormone du stress) supérieur à la moyenne, le soignant a tendance à rester éveillé tard, d'autant plus s'il est soumis depuis des années à un planning changeant d'une semaine à l'autre, dégradant la biologie de son sommeil.

Manger suffisamment de protéines

En grec ancien, « *protein* » signifie « de première importance ». Les protéines fournissent les acides aminés qui sont les composants élémentaires de nos muscles, de nos hormones, et de la plupart de nos tissus. Le contenu en acides aminés des éléments des aliments qui contiennent des protéines est variable. Il existe 24 acides aminés dans le corps humain, dont huit sont essentiels (c'est-à-dire que le corps ne peut pas les synthétiser) : la leucine, l'isoleucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thionine, le tryptophane, la valine.

Les 16 autres acides aminés peuvent être synthétisés par l'organisme : l'acide aspartique, l'acide glutamique, l'alanine, l'arginine, l'asparagine, la carnitine, la cystéine, la cystine, la glutamine, la glycine, l'histidine, l'ornithine, la proline, la sérine, la taurine, la tyrosine.

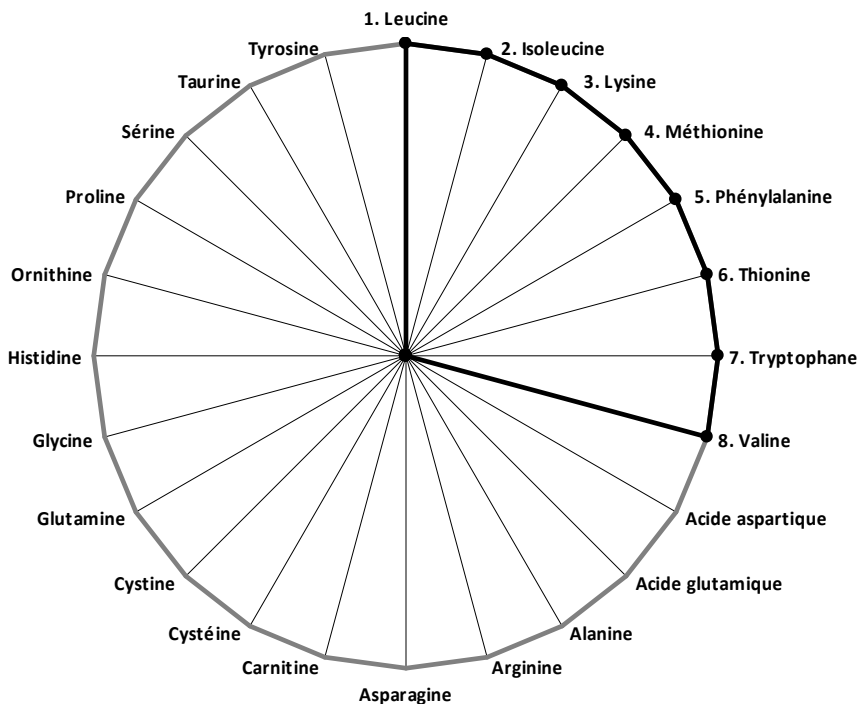
• La phénylalanine et le tryptophane

Ils sont particulièrement importants comme précurseurs de neurotransmetteurs; la phénylalanine donne les catécholamines et le tryptophane donne la sérotonine.

• La méthionine

Un acide aminé soufré. C'est le précurseur de la cystéine et de la taurine, extrêmement sensible à l'oxydation et aux attaques par les radicaux libres. La méthionine est un donneur de groupe méthyle (CH₃), via la S-adénosyl-méthionine (SAM). La méthylation est une opération très importante à de nombreux niveaux. Elle assure la synthèse de neurotransmetteurs, le métabolisme des phospholipides préservant la qualité des membranes cellulaires et la réception des messages. Elle prévient les formations tumorales et protège contre certains métaux toxiques.

La roue des acides aminés



- **La lysine**

Elle renforce le système immunitaire, joue un rôle capital dans la prévention cardio-vasculaire et préviendrait des métastases.

- **La leucine, l'isoleucine et la valine**

Ces trois acides aminés sont particulièrement abondants dans les muscles. Ils sont conseillés lors de l'exercice physique.

- **La cystéine**

Il est un acide aminé aux multiples actions. C'est un précurseur de la taurine, présent dans la bile. On le trouve en abondance dans la peau et les phanères. C'est un constituant majeur du mucus, le site actif de millions de récepteurs présents à la surface des membranes cellulaires, un précurseur

du glutathion, le principal détoxifiant cellulaire contre les polluants. Il joue un rôle de stabilisant des membranes, d'antioxydant et de neurotransmetteur. Il est probablement l'acide aminé non essentiel le plus fréquemment en déficit et plus particulièrement chez les séropositifs, chez qui le déficit en cystéine est le premier signe de retentissement biologique. La cystéine est potentialisée par la vitamine C et le magnésium.

- **La tyrosine**

La tyrosine, dérivée de la phénylalanine, précurseur de deux neurotransmetteurs, la dopamine et la noradrénaline, qui interviennent dans l'initiative et la recherche du plaisir. Lors d'un stress, les glandes surrénales élaborent plus de catécholamines. *Quand le stress devient trop intense ou trop prolongé, les neurones noradrénergiques trop sollicités sont en manque de phénylalanine et de tyrosine.* Dans certaines dépressions, on a démontré une baisse de leur taux plasmatique. Une carence neuronale en tyrosine déclenche une baisse de tonus psychique, un manque de concentration, une augmentation de la vulnérabilité au stress, une lenteur à la décision, une inadaptation aux situations, une baisse de libido, et des troubles de l'humeur associés à un sommeil agité, des réveils précoces, et un état de mal-être général.

- **La glutamine**

C'est un acide aminé très sollicité. Il représente le substrat énergétique principal de deux types de cellules : les entérocytes et les lymphocytes qui sont de grands consommateurs d'énergie.

- **L'arginine**

C'est le précurseur de l'oxyde nitrique (NO). On connaît l'efficacité des dérivés nitrés comme vasodilatateurs dans l'angine de poitrine. Il permet une meilleure assimilation des nutriments et joue un rôle important dans la conversion des nutriments en énergie.

- **La taurine**

Elle vient de la cystéine, un acide aminé soufré. Son activité est similaire à celle du GABA, inhibiteur du système nerveux, neuromodulateur. Elle inhibe le système dopaminergique central, contribuant à des régulations de la prise alimentaire, du sommeil ou de la mémoire. Elle réduit la vulnérabilité au stress et protège de ses conséquences. Elle possède une activité anticonvulsive et amenuise les tremblements dus à la fatigue. Elle

réduit la quantité d'adrénaline sécrétée par les glandes surrénales et la quantité de noradrénaline sécrétée par le système nerveux central soumis à un stress.

Suffisamment de protéines, c'est combien à chaque repas ?

- Deux oeufs (16 g de protéines ; le blanc cuit et le jaune cru)
- Une demi à une boîte de thon (22 à 45 g)
- Une boîte de maquereau, sardine, anchois (20g)
- Au moins 150 g de fromage blanc (20 g)
- Une tasse de haricot sec avec deux à quatre cuillères à soupe de graines de tournesol, d'amandes, etc. (5 à 10 g)
- 120 g de viande, volaille ou poisson, soit un morceau environ de la taille de la paume de sa main (20 g de protéines)

Les protéines aident à stabiliser l'humeur. Il faut expérimenter jusqu'à ce que le soignant trouve la composition des repas qui lui fait se sentir le mieux. Au fur et à mesure, il apprend à préserver cette stabilité émotionnelle qu'il a conquis de haute lutte. Il verra que les aliments qui sont les plus utiles pour cette stabilité sont les protéines. Des aliments riches en protéines déclenchent une sécrétion de glucagon, une hormone qui agit au contraire de l'insuline, en empêchant la surproduction de cholestérol par le foie, en s'opposant à la rétention, entre autres bienfaits. C'est la consommation de protéines avec du gras qui déclenche la production de glucagon. La consommation de glucides, au contraire, déclenche la production d'insuline et provoque une baisse de sucre dans le sang.

Certains aliments apportent des quantités suffisantes de ces 8 acides aminés essentiels. Ce sont les protéines complètes : la viande, le poisson, la volaille, les œufs, le lait et le fromage. En général les protéines végétales n'ont pas la totalité de ses 8 acides aminés essentiels, mais on peut combiner deux sources végétales pour créer une protéine complète. C'est le cas, par exemple, de l'association entre haricots secs et céréales complètes.

Comme le gras, la viande, la rouge en particulier, a souffert d'une mauvaise réputation largement injustifiée. Il n'en reste pas moins que, faute d'un apport suffisant protéines, le corps est incapable de produire suffisamment de muscles, d'hormones, et de neurotransmetteur qui régule le

fonctionnement de notre cerveau et la stabilité de nos humeurs. La plupart des adultes ont en général besoin d'entre 100 et 150 grammes de protéines par jour. Ceux qui subissent des épreuves difficiles de la vie ou de grands stress comme les soignants, les chefs d'entreprise, les sportifs du dimanche, etc., peuvent voir leurs besoins augmenter ponctuellement.

Les habitudes alimentaires basiques

- Sortir de table avec une légère impression de faim,
- manger en fonction des besoins du corps et non des pulsions de notre psychologie,
- ne pas grignoter entre les repas afin d'éviter de solliciter le foie en permanence,
- mâcher correctement chaque bouchée, la salive étant une humeur alcalinisante, elle neutralise les acides susceptibles de se développer au cours des différentes étapes de la digestion. La mastication prolongée s'accompagne de mouvements répétés des maxillaires qui, par le jeu des articulations maxillo-temporales, effectuent une sorte de massage facial qui envoie des ondes apaisantes dans la boîte crânienne jusqu'au cerveau. La mastication contribue ainsi à lutter contre le stress. C'est pour cela que les américains mastiquent des chewing-gums et que les écoliers mâchouillent leurs crayons.

Des aliments frais et biologiques le plus possible

La consommation de produits biologiques n'a cessé d'augmenter au cours des dernières décennies. Les magasins spécialisés se sont beaucoup développés, et la plupart des supermarchés proposent des produits biologiques, y compris des fruits et légumes frais. Certes, les produits biologiques sont plus chers mais ils sont souvent plus riches en minéraux et plus goûteux que les autres produits. Surtout, ils ne contiennent pas ou peu de résidus chimiques, de pesticides ou d'antibiotiques.

Depuis une dizaine d'années, c'est devenu un leitmotiv : si vous voulez vous maintenir en bonne santé, mangez chaque jour cinq fruits et légumes. Certes, avec les fruits et légumes dont nous disposons, on peut se gorgier de vitamines, de polyphénols, de flavonoïdes et autres antioxydants. Mais il faut aussi y ajouter des ingrédients qui ne sont pas invités, à savoir la trentaine de pesticides qui perturbent lourdement nos hormones. Avec

l'arrivée de l'été, on a tendance à se jeter sur la tomate, à faire des orgies de crudités et à craquer pour les fruits de saison. Pauvres en calories, gorgés de fibres et de vitamines, ils paraissent avoir toutes les vertus.

Mais une enquête publiée par l'Association Pesticide Action Europe s'appuyant sur des données de l'Autorité européenne de la Sécurité Sanitaire, montre que non seulement ils contiennent des pesticides, mais que nombres de ces pesticides sont des perturbateurs endocriniens. C'est-à-dire qu'ils sont néfastes pour le système hormonal. Cette association a classé les végétaux contenant les doses les plus élevées de ces polluants. En tête : les salades, les tomates et les concombres, qui font partie de nos légumes préférés les plus consommés !

Les plus contaminés en pesticides

- | | |
|--------------|----------------------------|
| 1. Laitue | 10. Poivron |
| 2. Tomate | 11. Chou |
| 3. Concombre | 12. Chou-fleur |
| 4. Pomme | 13. Aubergine |
| 5. Poireaux | 14. Carotte |
| 6. Pêche | 15. Epinard |
| 7. Fraise | 16. Banane présence de DDT |
| 8. Poire | 17. Pomme de terre |
| 9. Raisin | 18. Petit pois |

Bon nombres d'études ont mis en avant le lien entre l'exposition aux pesticides et des maladies chroniques comme la baisse de la fertilité, certains cancers, des lésions cérébrales ou le diabète. La plupart sont autorisés. Or même à faible dose, ils peuvent être nuisibles. Des agriculteurs ont à leur disposition 300 pesticides autorisés, autant dire que les alternatives nuisibles sont nombreuses. Ce n'est pas en en supprimant 40 que l'on va se soustraire aux effets délétères suite à l'ingestion de végétaux censés être sains.

La solution ?

Consommer les produits issus de l'agriculture bio. La seule agriculture qui garantit le zéro pesticide.

Manger suffisamment de légumes bio

Les légumes sont la *meilleure source de glucides, donc d'énergie*. Idéalement, *ils devraient constituer la majorité de notre apport en glucides*. En attendant, en consommer au moins quatre portions par jour est une bonne chose. Les légumes ne nous apportent pas seulement de l'énergie. Ce sont aussi de riches sources de phyto-nutriments et de vitamines. Ils sont alcalinisants, ce qui est une parade idéale aux éléments plus acidifiants de notre alimentation, comme la viande et les céréales. Depuis plus de 10 ans que je réalise des psychothérapies, j'ai observé une constante : ce sont toujours les gens qui mangent le plus de légumes qui se portent le mieux, et auxquelles la psychothérapie réussit le plus. La plus grande étude menée sur la santé des femmes a démontré qu'une portion par jour de certains légumes suffisait à diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral de 40 %. Les tomates et les pois protègent contre le cancer de la prostate, et les phyto-nutriments contenus dans les brocolis diminuent le risque de cancer du côlon. Les légumes les plus colorées (les betteraves, le chou rouge, la courge jaune, les blettes, les épinards, les poivrons rouges, etc.) sont les plus riches en nutriments qui stimulent le système immunitaire et préviennent les maladies dégénératives.

Cuit ou cru : la question des enzymes

Il vaut mieux consommer cru les aliments qui contiennent le plus d'enzymes, comme la plupart des fruits mûrs et certains légumes comme les avocats. Les fruits trop verts ou certaines céréales, à l'état cru, peuvent avoir un effet négatif sur la digestion. Pour ces aliments, mûrir, faire tremper, germer, ou cuire améliore l'absorption des nutriments et renforce leur valeur nutritionnelle. Dès que le corps le tolère à nouveau, il est important de consommer de grandes quantités de légumes crus. En général, il vaut mieux consommer des légumes crus *et* des légumes cuits, mais l'essentiel est de trouver ce qui marche pour chacun d'entre nous. *Ceci dit, si certains ont encore faim après un repas de légumes crus et de protéines, c'est un signe qu'il faut augmenter l'apport de légumes cuits*. Beaucoup préfèrent consommer plus de légumes crus en été et plus de légumes cuits en hiver. Si c'est possible, consommer la moitié des légumes crus. Il est important de s'assurer de consommer au moins quatre portions de légumes par jour. Ça a l'air de faire beaucoup, mais c'est plus facile qu'il

n'y paraît. Par exemple, à un repas, une grande salade avec une demie laitue, tomate, concombre, avocat, échalote en entrée et à un autre repas une portion de légumes cuits, comme des brocolis, haricots verts, céleri rave, endives ou chou-fleur en plat de résistance avec 100 à 150g de viande (de la taille de la paume de sa main)/ poisson / 2 œufs (jaune cru et blanc cuit). On peut se faire des légumes crus, à la vapeur, ou légèrement snackés en accompagnement d'un repas. S'assurer seulement que les légumes restent un peu croquants, pour qu'ils gardent une certaine valeur nutritive. Il n'y a aucun mal à les agrémenter d'une sauce de qualité (de préférence fait maison pour éviter les additifs): curry, pesto, vinaigrette, sauce tartare. Si la sauce est achetée, même en magasin diététique, bien lire les étiquettes et exclure celles qui contiennent trop de sucres, de graisses hydrogénées, de farines ou additifs etc. Les soupes maison sont une autre bonne façon de consommer des légumes. Faire soi-même ses bouillons de base et agrémenter par des épices différentes à chaque repas.

Les fibres

Les régimes riches en fibres aident à diminuer le cholestérol, à réguler la glycémie et à réduire le risque de maladie cardiaque. On a aussi montré que les fibres réduisent le risque de cancer du colon et d'autres cancers. En général, les populations qui consomment le plus de fibres ont moins de maladies. On en trouve presque uniquement dans les aliments végétaux : légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, noix et graines. Les haricots secs, les lentilles, les pois, les pruneaux, les murs et les myrtilles sont exceptionnellement riches en fibres. Si quelqu'un est sensible au gluten, le mieux est d'éviter les fibres de blé et d'avoine. Se rappeler que tous les aliments transformés sont pauvres en fibres et que *la cuisson longue détruit les fibres des aliments*. Les fibres ont d'autres qualités : elles absorbent les toxines et les déchets pour les drainer hors de l'organisme ; elles facilitent le transit intestinal.

Il existe deux types de fibres alimentaires : les solubles (mucilage, pectine, gommes...) et les insolubles (cellulose, hémicellulose, lignines). Les solubles jouent un rôle dans le fonctionnement du transit, elles sont attaquées dans l'intestin par des bactéries, ce qui déclenche la fabrication de substances qui renforcent les contractions de l'intestin et améliore le transit.

Les insolubles se gonflent d'eau, augmentent ainsi le volume du bol alimentaire et assure un meilleur transit dès lors qu'on boit davantage.

Les fibres alimentaires se trouvent majoritairement dans les fruits (agrumes...), les légumes (choux...), les légumineuses (lentilles...), les graines, les céréales, certains pains et les oléagineux.

Les sources de fibres particulièrement recommandées sont : amandes, noisettes, flocons d'avoine, sarrasin, lentilles, céleri, épinards, poireaux, pruneaux, salades.

- 2 compléments également recommandés : le psyllium et l'agar-agar.

De manière générale, les effets modulateurs des fibres sur la flore bactérienne et l'inflammation préviennent des maladies métaboliques (diabète, maladies cardio-vasculaires). On a observé que 4 à 8 g de fibres par jour diminuent les inflammations tous azimuts.

Ainsi les fibres favorisent un transit régulier, baissent le taux de cholestérol, régulent la glycémie et préviennent du cancer du colon. On les recommande ainsi aux diabétiques, entre autres.

Les additifs à éviter

Pour séduire le consommateur, les industriels, quel que soit le pays, utilisent certains produits pour une meilleure conservation et un meilleur goût. C'est le cas, par exemple, du glutamate, abondamment utilisé dans la cuisine asiatique.

Les Exhausteurs de goût E600, de l'hyperexcitation des neurones à la syncope.

Ils ne modifient pas le goût des aliments mais augmente l'intensité de la perception olfacto-gustative. Le plus utilisé est le **monoglutamate de sodium (MSG ou GMS)**. Les **acides glutamiques (E620 à 625)** intensifient le goût des aliments et peuvent déclencher des paresthésies, des palpitations et des céphalées : c'est le fameux « syndrome du restaurant chinois ». Le GMS ou MSG est aussi une neurotoxine qui détruit les cellules du cerveau des animaux de laboratoire, et possiblement aussi des êtres humains. Pour peu que l'on surveille les étiquettes, car il se retrouve dans un nombre surprenant d'aliments. Il est une des raisons d'éviter les traiteurs asiatiques de mauvaise qualité, alors même que, sur le papier, leurs places sont sains : légumes, riz, viande etc.

- **Le glutamate**

Le glutamate est une substance naturelle présente dans les algues, les haricots de soja, le gluten de maïs ou de blé et la betterave à sucre. Il n'a

pas de goût propre, mais il possède la propriété de rehausser la saveur des aliments. Largement utilisé comme additif dans les produits et plats industriels, il remplace souvent le sel, notamment dans les produits allégés en sel, et particulièrement dans la cuisine orientale. En plus de le retrouver dans les plats, le glutamate est également disponible dans le commerce sous forme d'une fine poudre blanche. Cette substance synthétique peut créer des réactions chez certaines personnes.

Dans la culture alimentaire japonaise, l'acide glutamique est responsable de l'un des cinq goûts, l'umami. En tant que condiment et exhausteur de goût, il est fréquemment utilisé dans les cuisines asiatiques pour ses propriétés additives. *On trouve du glutamate de sodium dans tous les potages en sachet et bouillons de cubes, les sauces toutes prêtes, certaines charcuteries et certains jambons, dans le surimi et dans la plupart des plats asiatiques.* Il est principalement utilisé sous la forme monohydratée. Cependant, d'autres sels de l'acide glutamique sont utilisés :

- **Glutamate monopotassique (E622)**
- **Diglutamate de calcium (E623)**
- **Glutamate d'ammonium (E624)**
- **Diglutamate de magnésium (E625).**

En fait, le glutamate de sodium est un neurotransmetteur du cerveau qui présente bien des inconvénients. *Dans certaines conditions il détruit les neurones du cerveau par excitation.*

Les neurotransmetteurs sont à comparer aux fils qui relient entre eux les transistors que seraient nos neurones. Tout le monde en possède et en fabrique. Cependant, à haute dose, et spécialement chez les personnes sensibles et les jeunes enfants, le glutamate empêche le passage des informations vitales du corps humain, d'où les symptômes qui peuvent varier selon la dose avalée et la sensibilité, du simple mal-être au petit malaise éventuel (en général un ou deux jours après) jusqu'à la syncope. Les études ont clairement démontré l'effet de synergie entre le glutamate de sodium et des nucléotides dans le développement du goût. Ils sont fréquemment mélangés au glutamate pour augmenter leur action. La présence de ces nucléotides triple la puissance d'exhausteurs du goût du glutamate. Les nucléotides sont des composés protéidiques solubles présents dans le règne animal et végétal au même titre que les acides aminés, les peptides, les acides organiques.

La relation directe entre les troubles du comportement et la consommation de boissons allégées et d'aliments contenant des phosphates a été clairement établie. Un **phosphate** est la substance obtenue par la réaction de l'acide phosphorique avec le calcium ou le potassium. Largement répandus dans la nature les phosphates sont présents dans les os.

Où rencontre-t-on des phosphates ?

- Dans **les limonades** et spécialement dans les **boissons au cola** où, en plus des phosphates on trouve une bonne dose de caféine et une quantité anormale de saccharose comme dans toutes les limonades,
- dans les fromages fondus où il joue le rôle d'émulsifiant, dans les jambons et la charcuterie où il joue le rôle de fixateur dos et de Lyon,
- dans la plupart des amidons modifiés, utilisés pour fabriquer les sauces type mayonnaise et autres, dans les crèmes ou yaourts au soja, ainsi que dans les plats surgelés pour éviter les problèmes d'aspect lors de la décongélation (perte d'eau),
- dans les biscuits et pâtisseries où on utilise de la poudre à lever à base de phosphates.

• **L'aspartame, aussi appelé E951 ou phénylalanine**

C'est une substance très dangereuse. L'expérimentation menée sur des rongeurs a démontré que de fortes doses d'aspartame induisent une incidence significativement accrue de cancer, notamment du foie et du poumon chez les males.

La seconde étude, danoise, s'est intéressée à plus de 60 000 femmes enceintes. À raison d'1 canette/jour de boissons sucrées aux édulcorants de synthèse, le risque d'accouchement prématuré est augmenté de 38 %. Une étude auprès de 2500 new-yorkais montre que la consommation de soda light (certes pas seulement à l'aspartame) induirait un risque supplémentaire de 48 % d'accident vasculaire et d'infarctus.

L'édulcorant se glisse dans quelques 6000 produits souvent très discrètement, sous les noms d'emprunt E951 ou phénylalanine, y compris dans les compléments vitaminés. De plus le consommateur n'a aucune idée de ce qu'il ingère réellement puisque la quantité de ces substances de synthèse n'est pas indiquée.

De nombreux médicaments, notamment génériques, sont concernés par ce mélange tout à fait légal. 3000 médicaments contiennent de l'aspartame,

souvent notifiés dans la catégorie *excipients à effet notoire*. Par exemple l'aspirine UPSA 500 mg, le Dafalgan, le Fervex, l'Augmentin, le Clamoxyl... Pour la liste complète, se rendre sur le site www.vidal.fr.

Le bio reste le dernier recours contre l'ingestion de substances toxiques allergisantes pour les enfants en bas âge et les femmes enceintes.

L'aspartame stimule l'appétit et augmente les envies de sucré. Aux États-Unis, ils représentent 75 % de toutes les plaintes auprès des autorités de santé. Oui il faut éviter le sucre, mais le remplacer par le faux sucre n'est pas une bonne idée.

Le piège des édulcorants de synthèse

La plupart de ceux qui suivent un régime, pour éviter de consommer trop de sucres, ont recours aux boissons et nourritures light ce qui rend chronique leur déséquilibre physique et psychologique.

Catherine aimait se servir plusieurs tasses de thé d'une charmante petite théière faite main, assise sur sa terrasse face à son jardin. Elle mettait dans chaque tasse plusieurs comprimés de Canderel, un édulcorant de synthèse à base d'aspartame. Mangeuse compulsive, elle pensait qu'un édulcorant de régime était un bon choix pour sa santé. Quand je lui demandais d'arrêter le thé à cause de sa teneur en caféine, elle pleura. Je me radoucis donc et lui dis : d'accord, gardons le thé pour cette semaine mais sans Canderel, ce à quoi elle consentit joyeusement. Deux jours plus tard, elle m'appela pour déclarer : *je déteste le thé !* Elle venait de réaliser que ce n'était pas au thé qu'elle était accro mais au Canderel. Sans même s'en rendre compte, elle avait développé au fil des années une dépendance à l'aspartame, et son processus de désintoxication fut long et pénible : pendant des mois elle ne put se satisfaire d'aucun liquide, parce que son corps était cruellement en manque d'aspartame.

Les patients boivent souvent des litres de soda light par jour, parfois pour faire passer pizzas ou pâtes. Certains patients remarquent que leurs envies de sucré et de gras, et avec elles leur poids, ont augmenté avec l'usage d'aspartame. Plusieurs études ont confirmé ce fait ironique, chez les animaux comme chez les humains.

La phénylalanine, un acide aminé à la base de l'aspartame, peut être un puissant stimulant, en particulier quand il est combiné avec la caféine. **Les composants de l'aspartame bloquent la conversion du tryptophane en**

sérotonine, rendant dépressives les boulimiques et les anorexiques. Les édulcorants de synthèse peuvent aussi faire se sentir gros et ballonné, ce qui n'encourage pas à manger sainement, mais incite au contraire à culpabiliser et à se faire vomir.

À ce jour, plus de 10 000 consommateurs d'aspartame ont signalé environ une centaine d'effets négatifs, réunis par l'agence américaine du médicament, FDA. Ils vont des perturbations des règles au gain de poids et aux migraines, en passant par les dépressions sévères, l'insomnie et des crises d'angoisse. L'aspartame n'est pas le seul édulcorant de synthèse à éviter. La saccharine, qui, à haute dose, est associée au cancer, peut aussi causer une augmentation de la consommation de sucreries.

Les Antioxydants, appelés plutôt antioxygène E300

A ne pas confondre avec les antioxydants, compléments alimentaires anti-âge. Ils ralentissent les réactions entraînant le rancissement des corps gras ou la coloration brune des fruits et légumes.

- **E310, 311 et 312 : Galates.** Ils sont irritants pour la paroi de l'estomac et comportent un risque allergique. On les trouve dans les chewing-gums.
- **E320 Butylhydroxyanisol (BHA) et E321 Butylhydroxytoluène (BHT)** sont mutagènes chez l'animal et peuvent provoquer des allergies chez l'homme.
- **E330, acide citrique***, est un des plus dangereux. Il est toxique et cancérigène. On le trouve dans la moutarde Amora, le fromage la Vache qui rit, le Schweppes citron, le Canada Dry, les limonades...

Les Epaisissants E400

Ajoutés par exemple à la confiture, charcuterie, aux sauces. Le **E407, L-carraghénane***, extrait des algues rouges, ajouté aux flans et crèmes dessert comme gélifiant pour augmenter leur consistance, génère un effet immunosuppresseur s'il est consommé fréquemment.

Les Acidifiants

Comme l'acide phosphorique, ils ne sont pas allergisants mais se comportent comme des inhibiteurs calciques.

Les Conservateurs E200

Les conservateurs empêchent le développement des bactéries et virus et/ou réduisent la quantité d'eau disponible pour leur développement.

- **Le E200, acide sorbique.**

Il perturbe le système enzymatique. Il est à éviter, surtout s'il est associé à des sulfites ou à des nitrates.

- **Les composés soufrés (E220 à 227).**

Par exemple le **dioxyde de soufre (E220)** utilisé pour la conservation du vin, des produits à base de pommes de terre, de fruits secs. Ce groupe cause des symptômes allergiques comme des maux de tête, diarrhées, rhinites....

- **Les sulfites et bisulfites.**

Surtout le **E221 métabisulfite de sodium**, et le **E227 métabisulfite de potassium** qui empêchent l'absorption de *la vitamine B1*. Certains sont mutagènes chez le rat. Des doses très faibles peuvent donner des céphalées, mais aussi *des allergies chez les asthmatiques*. Ils sont largement répandus dans les moutardes, les poissons séchés, les gambas, les crevettes et dans les boissons comme le vin, la bière, les jus de fruits, le cidre. Ils sont interdits dans certains pays.

- **Les nitrates et les nitrites.**

Les nitrates peuvent être réduits en nitrites et en amines aromatiques cancérigènes dans l'intestin grêle.

Les nitrites (E250 à 252) sont plus inquiétants. Ils sont soupçonnés d'être responsables de diabète sucré, d'affections digestives avec gastrite et diarrhée chronique. On les trouve dans les charcuteries, les conserves et les fromages. Ils sont utilisés pour protéger les viandes contre la décomposition par les bactéries tout en intensifiant leur couleur rouge. *Les nitrites agissent à la manière des cyanures* et sont donc des inhibiteurs de la chaîne respiratoire mitochondriale, en bloquant l'utilisation de l'oxygène par la cellule. On trouve des nitrates et des nitrites surtout dans trois catégories d'aliments : les légumes (salades, radis, céleri, betterave) la charcuterie et l'eau.

- **Les acides benzoïques (E210 à 213) et les esters de l'acide p-hydroxybenzoïque (E214 à 219).**

Ces corps sont utilisés comme antibactériens et antimycosiques et sont présents dans les préparations acidifiées, comme les cornichons, les câpres, les mayonnaises... ainsi que dans les gâteaux, les conserves, certaines formules amincissantes; ils sont comme l'aspirine, dont ils sont proches, inhibiteurs de la chaîne respiratoire et allergisants.

Le **E210 acide benzoïque** et le **E211 benzoate de sodium*** provoquent des réactions allergiques avec migraines, démangeaisons et urticaires. Ils sont présents dans les conserves des fruits, les conserves de crevettes et le caviar, et bien d'autres. L'acide benzoïque entraîne de l'excitation, de l'insomnie, des troubles de la croissance et aurait des liens avec la leucémie et le cancer, comme toute la famille benzoïque.

Les Colorants E100 à E180,

Ils sont des dérivés azoïques dont les substituants aromatiques sont souvent de type naphthalène, utilisé comme antimitoses. Le naphthalène entre dans la composition des créosotes, dérivés phénolés inhibiteurs de la chaîne respiratoire, et on a constaté que l'exposition à des doses élevées sur un animal de laboratoire induit une cataracte et une altération de l'épithélium bronchique.

Pesticide utilisé depuis le XIXe siècle, la naphthaline sous forme de boules est un produit des plus nocifs pour la santé, car il s'agit d'un hydrocarbure aromatique polycyclique. Le simple fait d'habiller un nouveau-né de vêtements ainsi protégés des mites par la naphthaline provoque chez lui, en quelques heures, une profonde anémie suivie d'un ictère potentiellement toxique pour son cerveau.

L'amarante (E123), à ne pas confondre avec la fleur ni la céréale, est un produit dangereux car il est riche en acide oxalique, un diacide caustique et corrosif, dénoncé depuis longtemps. On le trouve dans les vins et les spiritueux ainsi que dans les œufs de poisson. Ils provoquent des allergies, des insomnies, sans oublier ses effets mutagènes et cancérogènes, tératogènes, toxiques pour le foie. Il est interdit aux États-Unis et en France aussi, sauf dans le caviar et les vins.

Il existe quatre autres colorants azoïques :

- **E 102 : tartrazine** (jaune) ;
- **E 110**, jaune orangé ;
- **E 122, azorubine** rouge ;
- **E 123, amarante** (rouge).

Ces colorants, en particulier la tartrazine jaune, sont largement présents, entre autres, dans les glaces, les aliments, les boissons, des pâtisseries... mais également dans les peintures, les cosmétiques, les textiles. La tartrazine provoque une allergie croisée avec l'aspirine.

Même avec les produits bio, lire les étiquettes

Nous avons un bel exemple d'un cocktail d'additifs toxiques, ajouté à un produit bio pourtant très sain pour la santé : le jus d'aloé vera de la marque *aloesorb- lily of the desert*, épaississant : *carraghénane ; stabilisateur : *acide citrique ; conservateurs : *benzoate de sodium.

Les aliments à éviter

Pour ne pas ruiner en un clin d'oeil tous nos efforts, il convient d'écartier aussi souvent que possible certains aliments et certaines boissons.

Boissons caféinées

Le café, le thé noir, les colas sont de puissants stimulants qui stressent le corps de bien des façons. Ils le font puiser dans ses réserves de vitamine B1 (thiamine), de vitamine B8 (biotine), de vitamine C, de potassium, de calcium et de zinc. La caféine augmente la soif, fatigue les reins, le pancréas, le foie, l'estomac, les intestins, le cœur, le système nerveux central, les surrénales ; elle acidifie le corps et contribue à des déséquilibres majeurs. Le café se lit facilement avec les pesticides et les hydrocarbures qui produisent des radicaux libres, ce qui affaiblit les membranes cellulaires. Des études ont montré que les personnes qui consomment le plus de café souffrent en réalité d'une dépression chronique. Qui plus est, il suffit de peu de caféine pour déclencher des effets négatifs, une grande tasse de café par jour suffit. Le décaféiné n'est guère mieux : s'il ne contient que très peu de caféine, cette dernière est en général supprimée à l'aide de produits chimiques.

Aliments frits

Tous les aliments frits sont à éviter, y compris les frites et les chips, même les chips des magasins diététiques. Les aliments frits sont exposés à une forte chaleur pendant longtemps, ce qui détruit les enzymes et les acides gras essentiels, et contribue à encombrer dangereusement les artères. Faire sauter des aliments à la poêle pose beaucoup moins de problèmes, parce que la température est moindre et le temps de cuisson plus court. La cuisson des aliments à haute température, c'est-à-dire au-delà de 120°C, altère les protéines et certains acides aminés comme le tryptophane, précurseur de la sérotonine et détruit toutes les vitamines à

partir de 70°C, produisant des corps carbonisés toxiques, voire cancérigènes. Ces substances toxiques sont représentées par exemple par la croûte dorée du pain, les viandes rôties ou grillées, toutes les formes de caramélisation que ce soit sur les viandes, les légumes sautés trop longtemps, les crèmes brûlées ou les tartes tatin. En cuisine, cela s'appelle les sucs. En chimie, cela s'appelle les **molécules de Maillard**, obtenues par glycation, phénomène que l'on retrouve également chez le diabétique de type 1.

Les huiles hydrogénées

Les huiles végétales hydrogénées sont un rêve d'industriel, parce qu'elles ont une durée de vie presque infinie. Mais elles sont un cauchemar pour le particulier. Comme les margarines, elles augmentent le cholestérol, causent des maladies cardiaques, et sont de plus en plus liées au développement d'autres maladies dégénératives, comme le cancer ou l'arthrite. On les trouve dans la plupart des biscuits, gâteaux industriels, biscuits apéritifs, mélanges pour pâtisseries et autres produits industriels. Les huiles hydrogénées des margarines contribuent à l'obésité, aux maladies cardiaques, et favorisent l'inflammation tout en affaiblissant le système immunitaire. Selon certains biochimistes, « la margarine est du plastique, à une molécule près ». Au pire, pour ceux qui supportent le lait, le beurre est bien meilleur, dès lors qu'il est biologique et consommé cru.

Limiter ou éviter les produits à base de lait de vache

Le lait et les produits de lait sont délétères à plusieurs titres. Les caséines représentent 80 % des protéines du lait et bloquent les enzymes digestives, en particulier la peptidase. C'est à l'origine de tout un éventail de désordres comportementaux, allant de la somnolence au trouble de la personnalité et l'épilepsie. Les caséines bloquent et précipitent les polyphénols, dont les flavonoïdes, antioxydants abondants dans les végétaux notamment le thé vert, les oignons, le brocoli, le curcuma, les baies... On sait que les flavonoïdes protègent les lipoprotéines (riches en cholestérol LDL) de l'oxydation.

Mieux vaut donc éviter de consommer des produits laitiers, surtout lorsqu'ils sont cuits tels les aliments cuisinés à la crème fraîche, au fromage, entremets, yaourt, chocolat au lait... : les mêmes réserves valent également pour le soja.

Pour récapituler, le lait de vache possède deux éléments créant des désordres organiques : le sucre du lait, le lactose, hélas protéines de lait, la caséine.

Le lait de vache peut causer également de l'addiction. Si une personne boit beaucoup de lait, mange beaucoup trop de fromage, de glaces, ou même de yaourt, si elle a des fringales de produits riches en lait, il est probable qu'elle ne le tolère pas bien. Inversement, si elle déteste ces aliments, il est également probable qu'elle soit intolérante au lait de vache. Il est important de se rappeler, ou de demander à sa famille si enfant, nous avons eu des problèmes avec les produits laitiers. Peut-être avait-on besoin d'un lait en poudre spécial ? Des problèmes respiratoires ? Souffert d'asthme, de rhume des foins ou de maux d'oreille chronique ? Car cela impliquerait que depuis la petite enfance, on était allergique au lait. L'encombrement des voies respiratoires est un symptôme de l'intolérance aux produits laitiers. Malheureusement, le traitement de ces symptômes chez l'enfant, comme l'asthme, les rhumes à répétition ou les douleurs dans l'oreille, est la prescription d'antibiotiques ou de cortisone, qui à leur tour provoquent une prolifération de levure déclenchant une addiction majeure aux sucreries, glucides et féculents.

Les flavonoïdes. *A quoi cela sert-il de consommer cinq fruits et légumes par jour, de boire du thé vert, si l'on ne peut pas profiter de leurs flavonoïdes, bloqués qu'ils sont par les caséines ? Car les flavonoïdes sont également des anti-inflammatoires intestinaux.*

L'autre partie du corps typiquement affectée par les produits dérivés du lait de vache est le tube digestif. Maux d'estomac, gaz, ballonnements, rots, crampes, diarrhées et constipations chroniques sont des réactions allergiques standard à ses produits. Si une personne est *accro* au lait de vache, il est probable qu'elle soit plus allergique à sa protéine principale, la caséine, qu'au sucre du lait, le lactose. *La caséine peut en effet déclencher la sécrétion de puissantes substances euphorisantes dans le cerveau auquel on peut facilement devenir dépendant.*

La bonne nouvelle, c'est que même les symptômes les plus sévères peuvent être guéris du jour au lendemain en éliminant le lait, les fromages, les yaourts, les glaces et les autres produits contenant du lait de vache.

Nathalie, une mère de famille dynamique, avait eu des problèmes de nourriture toute sa vie. Enfant, elle était difficile quant au choix de ces aliments, ce qui est souvent un signe d'allergie alimentaire, mais sa nounou la forçait à manger de tout. À 20 ans, elle avait un ulcère et se bourrait d'antiacides. Dès qu'elle était contrariée, elle vomissait.

À 34 ans, elle alternait diarrhées et constipations, se bourrait d'antiacides encore plus puissants, et avait parfois des crampes d'estomac après les repas. À 44 ans, quand elle vient consulter elle accepte, à regret, d'abandonner tous les aliments à base de lait de vache, y compris le chocolat au lait, qu'elle adorait. Nathalie contrôla ses fringales de chocolat et ses envies de lait et de fromage grâce au programme que vous suivez maintenant. Pendant 6 semaines. Après elle n'eut aucun mal à se passer de ses anciens aliments favoris, même si elle en consommait occasionnellement en prenant de la lactase, l'enzyme digérant le lactose.

Selon les études récentes, les problèmes digestifs sont plus dus à une intolérance au lactose, alors que les problèmes respiratoires sont plus liés à la caséine. En dépit de la publicité associée au lait et à l'enfance, de plus en plus d'études montrent que le lait, particulièrement chez l'enfant, génère du diabète, des maladies cardiaques, une anémie infantile, une maladie de Crohn, une sclérose en plaques, l'infertilité et l'asthme. Il y a de nombreuses raisons de limiter les produits laitiers, qu'ils soient bien tolérés ou non. De plus, à moins d'être biologiques, les vaches sont traitées par des antibiotiques et des hormones que l'on retrouve dans leur lait, concentrant ainsi tous les polluants, comme le lait maternel pollué par le père qui fume à

côté. Par ailleurs, les produits laitiers ne sont pas une bonne source de calcium, et contribuent à l'ostéoporose.

Aliments qui contiennent couramment des produits laitiers

- Pain industriel, pain viennois, brioche ;
- Thon en boîte, souvent sous forme de caséinate hydrolysée ;
- Margarine ;

- Médicaments (levothyrox,etc), boissons protéinées pour régime, homéopathie (le lactose utilisé comme excipient)...

Les produits laitiers à limiter ou à éviter

- Beurre
- Caséube et caséinate (de sodium, potassium, magnésium, calcium ou ammonium)
- Fromages
- Fromage blanc
- Petit lait
- Galactose
- Hydrolases (caséine, protéines de lait, whey)
- Lait
- Crèmes caramels, panna cotta, crème brûlée,...
- Crème fraîche, épaisse, allégée, liquide
- Whey protéines
- Yaourts

Que manger à la place des produits à base de lait de vache ?

Essayer d'abord les produits à base de lait de chèvre ou de lait de brebis souvent mieux tolérés. Ils sont mieux digérés que les produits à base de lait de vache. Par exemple, la fêta est en général fait avec du lait de brebis. Le roquefort est un fromage de brebis mais la plupart des autres bleus sont des fromages de vache. Les yaourts de brebis et de chèvre sont de plus en plus facilement disponibles, non seulement dans les magasins diététiques mais aussi en supermarché. Par contre si la personne réagit mal aux produits de chèvre ou de brebis, ou si au contraire elle ne peut plus s'en passer, l'heure est venue d'abandonner tous les produits laitiers.

Le beurre est bien toléré par certaines personnes. Le beurre clarifié ne contient ni lactose ni caséine, de sorte qu'il est généralement bien toléré, dès lors qu'il est bio et consommé cru.

Pour la cuisson, on peut remplacer le beurre par de l'huile de coco bio, de l'huile d'olive bio vierge première pression à froid ou de la graisse de canard dans la plupart des recettes.

Le lait de coco, ou les boissons à base d'amandes ou de riz sont préférables au lait de soja, qui est difficile à digérer et qui, comme tous les produits à

base de soja, est suspecté de causer des problèmes de santé. Pour faire son propre lait d'amande, il suffit de tremper des amandes dans de l'eau pendant une nuit, de les rincer et de les mixer avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une crème, il faut un blender solide.

Le lait de coco peut remplacer le lait de vache dans la plupart des recettes. Pour l'assaisonnement cru, toujours des huiles bio vierges première pression à froid, de préférence pour les AGPI, colza, lin et noix.

Dans les sauces, un bouillon approprié fait maison de volaille, de légumes, poisson, bœuf etc. peut aussi remplacer le lait. Selon les cas, lait de riz ou d'amandes est une bonne alternative. Les blancs d'œuf en neige, le yaourt de brebis ou de chèvre, et la crème de coco peuvent remplacer la crème.

Pour éviter le lait de vache, il suffit de sortir de ses habitudes et d'aller en diagonale dans les rayons.

Pour la cuisson, assaisonnement & sauce

- Pour la cuisson : l'huile de noix de coco, l'huile d'olive, la graisse de canard ;
- Pour l'assaisonnement : l'huile de colza, l'huile de lin, l'huile de noix ;
- Pour les sauces : yaourt de chèvre/brebis, lait de coco, lait d'amandes, crème de coco, bouillon fait maison, blanc d'œuf en neige.

Le sucre et les sodas

Le sucre peut causer des réactions allergiques standards comme les douleurs articulaires, maux de tête, hyperactivité, sautes d'humeur, variation d'énergie, gueule de bois, agitation et mauvais caractère. On peut être dépendant du sucre pour n'importe quelle raison, mais si les sucreries nous font planer avant de nous rendre malade (se sentir pâteux, lourd, mal à la tête), il y a probablement une réaction allergique.

Bien des études ont confirmé qu'un régime sans sucre et sans additif pouvait guérir rapidement l'hyperactivité des enfants. Les mêmes bénéfices sont à attendre pour les adultes sensibles au sucre ou à d'autres aliments. Les problèmes d'humeur et de concentration peuvent disparaître du jour au lendemain quand les aliments allergènes sont retirés du menu des personnes sensibles. L'allergologue Doris Rapp a produit d'étonnants films vidéo d'enfants avant et après leur consommation de sucre. Leurs

réactions allergiques d'agitation, de pleurs, de rage, de violence ou d'épuisements sont immédiatement évidentes.

Ceci dit, même si le sucre est un poison pour tout le monde, certaines personnes peuvent supporter d'en manger de temps en temps. Mais si une personne est allergique, il lui faudra abandonner cette drogue. Il se peut qu'elle traverse quelques jours difficiles de manque, comme avec toute drogue. Mais cette fois-ci peut être la dernière, grâce à la méthode et la nouvelle façon de manger ici, afin de ne *plus jamais* avoir de fringales de sucré.

Le sucre peut être extrait de nombreux aliments : le maïs, l'orge, la betterave, la canne à sucre. Il est important d'apprendre à le reconnaître sur les étiquettes parce qu'il se cache souvent sous un nom d'emprunt : fructose, maltodextrine, sirop de canne évaporé...

- **Les noms qui se terminent en -ose** : dextrose, fructose, galactose, glucose, lactose, levulose, maltose...

- **Les noms qui se terminent en -ol** : mannitol, sorbitol, xylitol...

Les sirops et jus : de betterave, de canne à sucre, d'orge, de maïs, de pomme, de malt (ils sont parfois évaporés)...

- **Les sucres naturels** : miel, sirop d'érable, mélasse, sucre brun, sucre roux, muscovado, rapadura...

- **Les autres noms** : Isomalte, maltodextrine, sorghen.

Les viandes transformées

Les saucisses, la charcuterie industrielle, les produits transformés industriels à base de poisson ou de viande, la plupart des viandes et des poissons fumés sont souvent trop riches en sodium, et en nitrates qui peuvent former des sous-produits cancérigènes. Beaucoup de ces produits contiennent des additifs comme du glutamate de sodium et du mauvais gras, du sucre, des produits dérivés du blé, comme le dextrose ou des produits laitiers.

Le soja

De nouvelles preuves apparaissent régulièrement, qui incite à la prudence avec le soja. Son effet perturbateur sur les hormones et la thyroïde est maintenant démontré. Un bol de tofu contient autant d'oestrogènes qu'une dose de *Premarin*, médicament hormonal puissant fait à partir d'urine de jument.

En dépit de leur consommation élevée de soja, les femmes japonaises ont beaucoup plus d'ostéoporose que les américaines, 1/3 contre 1/11 américaine. La réduction de la densité osseuse commence en moyenne à l'âge de 20 ans chez les japonaises, contre 35 ans pour les américaines.

Le soja favorise la croissance des cellules cancéreuses dans le sang, que ce soit en conditions réelles ou en laboratoire.

Le soja augmente l'activité de la progestérone et la croissance des cellules du sein chez les femmes réglées.

Le soja réduit l'activité thyroïdienne (T3) et les niveaux de DH à chez les femmes (ces deux hormones sont essentielles à la santé, à l'énergie et à la stabilité du poids), et diminue les niveaux de ce trône, de LS et de FSH, hormones reproductrices féminines.

Le soja inhibe la conversion de la tyrosine en catécholamines.

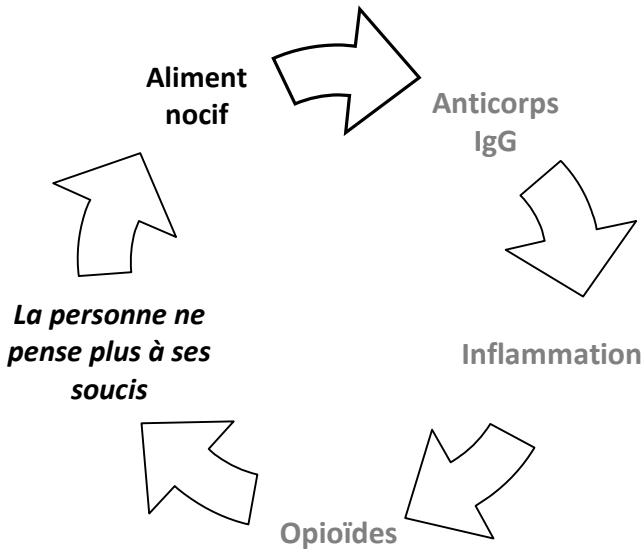
Les bébés des deux sexes qui ont été nourris au lait de soja développent plus tard des anomalies hormonales comme une puberté précoce chez les filles et un développement génital retardé chez les garçons. C'est qu'ils ont été exposés à des niveaux d'œstrogènes de 13 000 à 22 000 fois supérieurs à ceux naturellement présents dans le lait maternel.

Si une personne consomme du soja, en plus de ralentir sa thyroïde, elle doit savoir qu'il est difficile à digérer par l'estomac à cause, entre autres, de ses longues protéines. Les formes fermentées, comme le tempeh, le tofu, le miso, la sauce soja, sont plus digestes mais contiennent de fortes concentrations de substances impliquées dans les tumeurs et cancers. Le lait de soja et les produits à base de protéines de soja nuisent au tube digestif et à la glande thyroïdes, en plus d'être difficiles à digérer. Ce n'est pas un aliment indispensable et il peut se révéler nuisible. Il n'est donc pas recommandé pour traiter les problèmes hormonaux ni remplacer la viande. Ces informations peuvent être choquantes pour des végétariens. Mais certains d'entre disent qu'ils sont plutôt soulagés par ces nouvelles, parce qu'ils n'avaient jamais vraiment aimé le goût du soja, et s'étaient toujours forcés à en manger, croyant que c'était bon pour eux. Heureusement d'autres haricots et légumineuses sont moins dangereux, plus faciles à digérer et tout aussi riches en protéines.

Le principe de rotation pour les allergies alimentaires

Le principe de rotation est basé sur le fait qu'un aliment met trois à quatre jours pour transiter dans le tractus digestif, être absorbé puis évacué complètement. En appliquant ce principe, on empêche un allergène déterminé de se renforcer dans l'appareil digestif et de surcharger le système immunitaire. Car les causes des intolérances alimentaires viennent souvent d'une alimentation routinière, pas assez variée, d'une trop grande consommation de produits transformés, raffinés, enrichis en graisses et en sucres, le stress, la sédentarité... L'intestin est enrobé de villosités, de millions d'anses recouvertes de cellules, par lesquels les aliments digérés sont véhiculés jusqu'au sang. Un aliment non digéré ne doit pas traverser cette barrière. Or cette simple membrane, souvent endommagée, ouvre la porte aux déchets, aux aliments non digérés ayant pour conséquence une inflammation prolongée. La muqueuse devient alors incapable de réaliser le « tri sélectif ». L'aliment non digéré passe la barrière intestinale, n'est pas identifié et sera perçu comme hostile. Le système immunitaire va fabriquer des anticorps spécifiques dirigés contre celui. Il engendre la production d'anticorps bien spécifiques : les immunoglobulines G (IgG). Ces anticorps vont s'unir à l'intrus pour former un complexe immun. Ce complexe immun va occasionner des réactions inflammatoires en chaîne et dans le meilleur des cas, l'envahisseur sera éliminé. Mais la répétition fait que les complexes immuns sont en telle quantité dans l'organisme qu'il n'est plus possible de les éliminer. Il y a une accumulation dans différents tissus du corps. Les symptômes engendrés sont à retardement, et vont impacter les SNC & SNP, l'oreille interne (otites, vertiges), les endothéliums vasculaires, les tubules rénaux, la prise de poids de 1 à 2 kilos pendant la nuit, a priori sans raison, ceci à cause de la rétention d'eau due à l'inflammation...L'intolérance à IgG sera surtout mise en évidence par la détection des immunoglobulines G. Alors que **l'allergie immédiate** (Immunoglobulines E), la personne ressent les symptômes juste après l'ingestion ou dans les 2 heures qui suivent : rhinite, urticaire, crise d'asthme, maux de tête, troubles digestifs, polypes au niveau du nez, angio-œdème; bref, en majorité la peau et les muqueuses. Si l'allergène est consommé régulièrement, le processus devient chronique et génère une addiction à celui-ci.

Comment devient-on dépendant d'un allergène nuisible pour le corps ?



Ce comportement est expliqué par la production compensatrice d'endorphines du cerveau. De plus, certains aliments (gluten, caséine) auraient des peptides exorphines, des petites particules alimentaires aux propriétés dites opioïdes, s'apparentant à l'opium. Ces exorphines ont des propriétés proches de nos endorphines. En résumé l'aliment sensibilisant va générer la production d'anticorps qui à son tour, génère de l'inflammation. Pour compenser les symptômes de cette inflammation, le cerveau sécrète des endorphines et utilise les exorphines.

Il existe des symptômes de sevrage lorsque l'on supprime l'allergène. Car les anticorps qui avaient l'habitude de se fixer sur ce dernier, vont alors se fixer sur différentes parties de l'organisme, provoquant diverses réactions (acouphènes, conjonctivite, crampes, fatigue, surtout après les repas, idées confuses, irritabilité, otites, vertiges, insuffisance rénale, tendance dépressive...). L'autre indication d'ingestion d'un allergène est la prise de poids de 1 à 2 kilos pendant la nuit, a priori sans raison, ceci à cause de la rétention d'eau due à l'inflammation.

Une procédure naturelle pour les aliments allergènes

- 1) Le test du pouls d'après loca : on prend le pouls avant et après la consommation d'un aliment suspecté allergisant. Si le pouls s'élève à plus de 10 pulsations, on peut conclure à une intolérance.
- 2) Retirer tous les aliments suspectés et les réintroduire un à un, en surveillant les manifestations physiques décrites plus haut.
- 3) Quand l'allergène est identifié, selon l'intensité des symptômes, il faudra éviter l'aliment pendant :
 - 2 mois
 - 4 mois
 - 8 mois à 1 an

En résumé, les intolérances se déclarent si on consomme trop fréquemment certains aliments ou si on ajoute un nouvel aliment à son régime quotidien qui s'avère allergène. Si l'on mange chaque jour des produits à base de soja pour remplacer le lait de vache non toléré, on risque de développer, à terme, une intolérance au soja. C'est pourquoi il est primordial d'éviter une alimentation monotone et de se fier au principe de la rotation. Avec la rotation, on limite le risque d'exposition à des substances toxiques : pesticides, métaux lourds, nitrates... la rotation évite des agressions au système immunitaire et prévient de l'apparition de nouvelles intolérances. Cela garantit une bonne protection contre les maladies chroniques. Au fil du temps, la rotation doit devenir le fil rouge des habitudes alimentaires.

Exemple de rotation pour une intolérance aux œufs

Jour 1	2 œufs
Jour 2	Sardines
Jour 3	Poulet
Jour 4	Saumon
Jour 5	2 oeufs

Les aliments à favoriser (en plus des légumes)

Des crudités en entrée, des légumes cuits à la vapeur en plat de résistance avec des protéines (viande, volaille, œufs, poisson) et des fruits éloignés des repas aident à réduire le risque de toutes les causes majeures de maladie, mortelles ou non. Au fur et à mesure que la personne change ses habitudes alimentaires, elle redécouvre le plaisir d'être en bonne santé ce qui l'encourage à explorer des aliments dont elle n'avait jamais entendu parler, et qui se révèlent bénéfiques à son nouveau niveau de forme. Il y a ainsi des aliments qui sont d'excellentes sources de nutriments et contribuent à augmenter la vitalité. Certains sont bien connus, d'autres peuvent sembler étranges. L'idée est de les tester, d'en apprécier le goût et leurs effets sur le corps et l'équilibre émotionnel. Il s'agit d'être à l'écoute des réactions de son corps.

Les légumineuses

Elles sont une source de protéines, de minéraux, de fibres et de glucides complexes. La plupart d'entre elles ont un taux de calcium équivalent à celui du lait. Pour éviter flatulences et ballonnements, les faire tremper une nuit et jeter l'eau de trempage. Les cuire ensuite à la vapeur pour les rendre plus digestes. Le choix est vaste : lentilles (verte, jaune, corail, ...), pois chiches, fèves, haricots (rouge, blanc, azukis...), flageolets... Pour ceux qui auraient encore du mal à les digérer, réduire la quantité consommée ou les faire germer avant de les cuire.

Les œufs

Dénigrés pendant deux décennies, les œufs font un retour fracassant sur la scène nutritionnelle. Il compte parmi les aliments les plus riches en nutriments : protéines, minéraux, vitamines B... Parce que les œufs sont riches en cholestérol et qu'on a longtemps injustement diabolisé le cholestérol, on a conseillé de limiter leur consommation, en particulier chez les personnes cardiaques. Mais même la très conservatrice Association Américaine de Cardiologie (AHA) est revenue sur cette restriction. On peut consommer trois œufs par jour sans problème, en gardant le jaune liquide et le blanc cuit. Préférez des œufs de poules élevées en liberté, biologiques et de préférence des œufs oméga-3 (dont les poules sont nourries avec des graines de lin).

Les poissons

Les poissons issus de la pêche n'ont pas été soumis aux niveaux d'hormones et d'antibiotiques de beaucoup d'animaux ou de poissons d'élevage. Ils ont mangé ce qu'ils mangent naturellement plutôt que des farines ou autres aliments préparés. Les poissons de pleine mer présentent moins de résidus de pollution humaine que les poissons d'eau douce ou que les crustacés et poissons des zones côtières : coquilles Saint-Jacques, crevettes, huîtres, homards... Tous les poissons sont une source aisément digestible de protéines, de minéraux, l'iode en particulier, et d'acides gras essentiels, surtout les rares oméga-3. En règle générale plus le poisson est gras, plus il contient d'oméga-3.

Les poissons d'élevage, et en particulier le saumon sont riches en oméga-6 (les apports en oméga-6 sont à réduire) comme tous les animaux d'élevage. De plus, les plus gros poissons concentrent les polluants car ils sont au sommet de la chaîne alimentaire. Les petits poissons gras (anchois, maquereau, sardine, hareng) sont la meilleure source d'oméga-3 : ils ne sont pas d'élevage et sont pêchés en haute mer. Les poissons biologiques sont des poissons d'élevage, donc riches en oméga-6 (ceux que l'on doit éviter) mais relativement protégés des polluants.

Le thon n'est pas recommandé. En boîte, il est généralement dégraissé et n'apporte donc que peu d'oméga-3. Et même entier et frais, les polluants marins comme les métaux lourds, tendent à s'y concentrer car c'est un gros poisson prédateur.

Le pamplemousse

Ce fruit aide à l'absorption de ce que nous mangeons mais il est déconseillé avec certains médicaments, surtout s'il est consommé sous forme de gouttes dont la teneur en principe actif est beaucoup plus importante. Il peut alors diminuer l'élimination des médicaments et augmenter les molécules toxiques de synthèse dans le sang. A part cette contre-indication, il s'avère un précieux allié dans les moments de stress car il améliore l'efficacité des hormones du stress.

Tisanes et plantes

Certaines plantes possèdent de puissantes qualités thérapeutiques. Pour chaque maladie, pour chaque organe, pour chaque glande, il existe

des plantes bénéfiques. Le chardon-marie et l'artichaut aident à détoxifier le foie. Le ginkgo biloba aide à améliorer la circulation cérébrale. La menthe poivrée facilite la digestion. On peut prendre ses plantes sous forme de gélules, et souvent en tisanes.

La viande (maigre ou biologique)

La viande est une bonne source de protéines de qualité, de fer, de zinc, de vitamine B12, et de carnitine, tous nutriments souvent rares chez les végétariens. Préférez la viande et la volaille biologiques, sans hormones, antibiotiques et pesticides. À défaut, préférez les morceaux maigres car les polluants ont tendance à se concentrer dans le gras des animaux.

Le lait de coco

Le lait de coco est un des plus délicieux aliments de la santé. À cause de son généreux contenu en gras, il a la consistance de la crème. En même temps, il est plein de puissants antiviraux et antifongiques. Il contribue à faire baisser le cholestérol, à stabiliser le taux de sucre dans le sang, se digère sans fatiguer le foie, augmente le métabolisme et fournit une énergie constante et durable. Il favorise même la perte de poids et renforce la sensibilité à l'insuline. Il est stable à haute température, de sorte qu'on peut l'utiliser pour la cuisson. Il agrmente les soupes et les sauces, comme le savent les amateurs de cuisine thaï. Il remplace la crème dans de nombreuses recettes.

Note pour les végétariens

On compte 50% de boulimiques / anorexiques / dépressifs / anémiés / caractériels / diabétiques / colopathies chez les végétariens. Que ce soit par idéologie, orgueil, snobisme ou espoir de longévité, le végétarisme sévit depuis 150 ans. L'humain datant de 22000 ans sur terre, sa génétique est faite pour se nourrir de la cueillette et de la pêche. 150 ans représentent 0,68% de l'existence humaine sur terre. C'est loin d'être une référence.

Si le végétarien mange beaucoup de légumes, de haricots et de fruits, il se peut que malgré les carences nutritionnelles, il soit tout de même en meilleure santé que les non-végétariens sans légumes. Malheureusement la plupart des végétariens se rabattent plus sur les céréales, féculents et sucreries plutôt que sur les légumineuses et les légumes. Cela tend à

annuler les bénéfices d'un régime végétarien. De plus la plupart des céréales contiennent des substances appelées phytates qui bloquent l'absorption des minéraux, et les farines, même si on supprime le gluten, génèrent des maladies, dont le diabète. Les légumineuses contiennent des glucides complexes qui, chez certains végétariens, vont fermenter (FODMAPS) dans le grêle et entraîner des colopathies sur le long terme. Le végétarien doit s'assurer d'avoir suffisamment de protéines (20 g = un bol de haricots = 3 œufs) à chaque repas, ce qui peut suffire à mettre un terme à la dépression et aux coups de fatigue. Il lui faudra aussi prendre des compléments alimentaires de fer, de zinc, de vitamine B12 et de L-Carnitine, acide aminé que l'on ne trouve que dans la viande. Si la personne est réglée, enceinte ou allaitante, il faudra une supplémentation en fer. Il se peut qu'elle ait également besoin de prendre des compléments alimentaires d'acide chlorhydrique pour aider à la digestion des protéines. C'est particulièrement le cas si elle se sent fatiguée après un repas riche en protéines.

Parce que leur alimentation est déjà riche en glucides, les végétariens doivent vraiment supprimer complètement les glucides raffinés, en particulier tous les produits à base de sucre et de farine blanche. C'est plus facile si on ajoute des légumes, des légumineuses ou des haricots, des noix et des graines à tous les repas. Les végétariens qui tolèrent les produits laitiers (en dehors du lait de vache) peuvent les utiliser pour augmenter leur apport en protéines et en vitamine B12.

Si certains végétariens sont plus actifs physiquement que d'autres, ils légitiment leur besoin en céréales, mais les céréales doivent rester un accompagnement du repas dont l'élément central est constitué de légumes (riches en apports de prébiotiques, fibres, vitamines, minéraux, glucides) et de légumineuses (protéines végétales et glucides complexes).

En résumé, pour les végétariens

En plus d'un complexe multivitamines-multiminéraux au quotidien, ajouter des compléments pour atteindre les apports suivants :

- Vitamine B12 : 5000 microgrammes, pour ceux > 40 ans ;
- Vitamine D : 1000 à 2000 UI, pas plus sauf avis médical ;
- L-carnitine : 500 mg ;
- Zinc : 25 à 50 mg, jusqu'à 100 pour les femmes réglées ;
- Sélénium : 100 à 200 µg, ne pas dépasser 400 µg ;

- La supplémentation en fer, toujours sur une durée limitée, nécessite une surveillance par analyse de sang puisque le corps ne peut pas éliminer l'excédent de fer. Ainsi, même si c'est dans la viande rouge qu'il est le plus bio-disponible, le végétarien devra le trouver ailleurs ;
- S'assurer aussi de consommer des graisses saturées de qualité et huiles végétales à tous les repas ;
- Remplacer le sucre et farine blanche par plus de légumes, de légumineuses ou haricots, noix et graines à tous les repas.

En résumé, pour les non-végétariens (sans maladies métaboliques)

- Légumes crus variés (en entrée) ;
- Légumes cuits à la vapeur : haricot vert, fenouil, poireaux, céleri, céleri rave, potimarron, courge, pommes de terre, brocolis, artichaut, asperge, aubergine, blette, betterave rouge, carotte, oignon, panais, poivron, potiron, pousses de bambou, courgette, épinard, chou blanc, choux de Bruxelles, chou frisé, chou persillé, chou rouge, chou vert, chou-fleur, chou-rave, endive...
- 2 légumes détox pour le foie : radis noir et gingembre ;
- Oléagineux (en en-cas, collation ou apéro, en salade, en dessert, en purée) : noix, amandes, pignons, cajou, tournesol, courges, noisettes...
- Protéines : poissons gras, coquillages ou œuf, ou fromage (chèvre, brebis), viande blanche bio,...
- Céréales (complète ou semi complète ou raffinée) : riz, sarrasin, quinoa, millet, amarante,...
- Légumineuses (soit germées et en salade, soit cuit à la vapeur après trempage d'une nuit) : l'associer avec une céréale (ratio : $\frac{3}{4}$ légumineuse pour $\frac{1}{4}$ céréale) pour « remplacer » une protéine animale ;
- Fruits séchés l'hiver pour les sportifs : dattes, pruneaux, figes, bananes...
- 1 agrume détox pour le foie : le citron (un jus de citron bio à la fin du repas ou dans un litre d'eau tout au long de la journée)
- Épices et aromates ;
- Eau très pure : 1,5 l par jour, et aussi des tisanes, du thé vert tout au long de la journée ;
- Bon gras : huile toujours vierge première pression à froid biologique, globalement trois cuillères à soupe par jour à utiliser cru. Huile de noix, huile de colza, d'olive, huile de pépins de courge, d'onagre, de bourrache, graisse de canard et beurre (dès lors qu'il est cru et bio). Ne jamais

chauffer les huiles, sauf l'huile de noix de coco, d'olive et la graisse de canard.

Les 9 bonnes habitudes alimentaires

- Ne pas sauter de repas. Manger trois repas substantiels et équilibrés tous les jours. Tous doivent contenir des protéines et des graisses.
- Prendre un petit-déjeuner solide. Sauter le petit-déjeuner pousse à trop manger en fin d'après-midi et à se goinfrer le soir. Le petit-déjeuner devrait représenter au moins $\frac{1}{4}$ de l'apport calorique quotidien. C'est le seul repas qui puisse augmenter le métabolisme. Ajouter un petit-déjeuner conséquent et protéiné, au moins 20g de protéines, peut suffire à résoudre beaucoup de problèmes.
- Manger suffisamment. Le Docteur Calloway, expert des troubles du comportement alimentaire et de malnutrition dans les pays du tiers-monde décrit des patients qui, à force de régimes ou de sous-alimentation, grossissent même avec 700 calories par jour. En augmentant là 1500 calories par jour, dont un $\frac{1}{4}$ au petit-déjeuner, ils perdaient enfin du poids, tout en gagnant de l'énergie. À 2500 calories ou plus par jour, la plupart des gens prospère et perdent du poids s'il y a surpoids.
- Commencer son repas avec beaucoup de protéines. Il suffit de 20g de protéines pour que la satiété, l'énergie et la lucidité s'améliorent.
- Manger des légumes verts sans modération. Et des légumes colorés, pauvres en glucides. Par exemple, les poivrons sont pauvres en glucides, mais les petits pois ne le sont pas.
- Aux en-cas, manger des fruits ou des légumes avec des protéines. Par exemple du fromage, des noix, des graines plutôt qu'avec des sucreries ou des féculents, comme du chocolat et du pain.
- S'assurer de manger les bonnes graisses à chaque repas. Elles sont nécessaires à notre santé et à la régulation de notre appétit. Consommer des noix, des graines, de l'huile d'olive, de noix de coco, des avocats... Ne pas avoir peur d'utiliser le beurre, les œufs, des viandes, et les graisses animales de bonne qualité.
- Utiliser les herbes et les épices pour limiter le sel.
- Arrêter de compter des calories. Si on mange selon les principes évoqués ici, il n'y aura pas besoin de faire de comptabilité pour être en bonne santé. Manger à sa faim, en prêtant attention aux réactions de son corps.

→ En plus de suivre les 9 habitudes précédentes, il faudra prendre un multivitamines-multiminéraux, c'est-à-dire 1 à 3 gélules par jour sur le long terme en prévention et en fonction des troubles, sur une durée plus courte, d'autres compléments alimentaires recommandés par votre thérapeute.

Du même auteur

Accompagner le deuil et la fin de vie Editions Les Ateliers du Psy 2015

Tous droits réservés.

© 2015 Editions Les Ateliers du Psy

ISBN: 978-1-326-41253-1.

dépôt légal : septembre 2015