

PRÉVENTION-SANTÉ

INFLUENCE DE L'ALIMENTATION ET DU MODE DE VIE



Quelques chiffres

1980

108 millions



dans le monde

2014

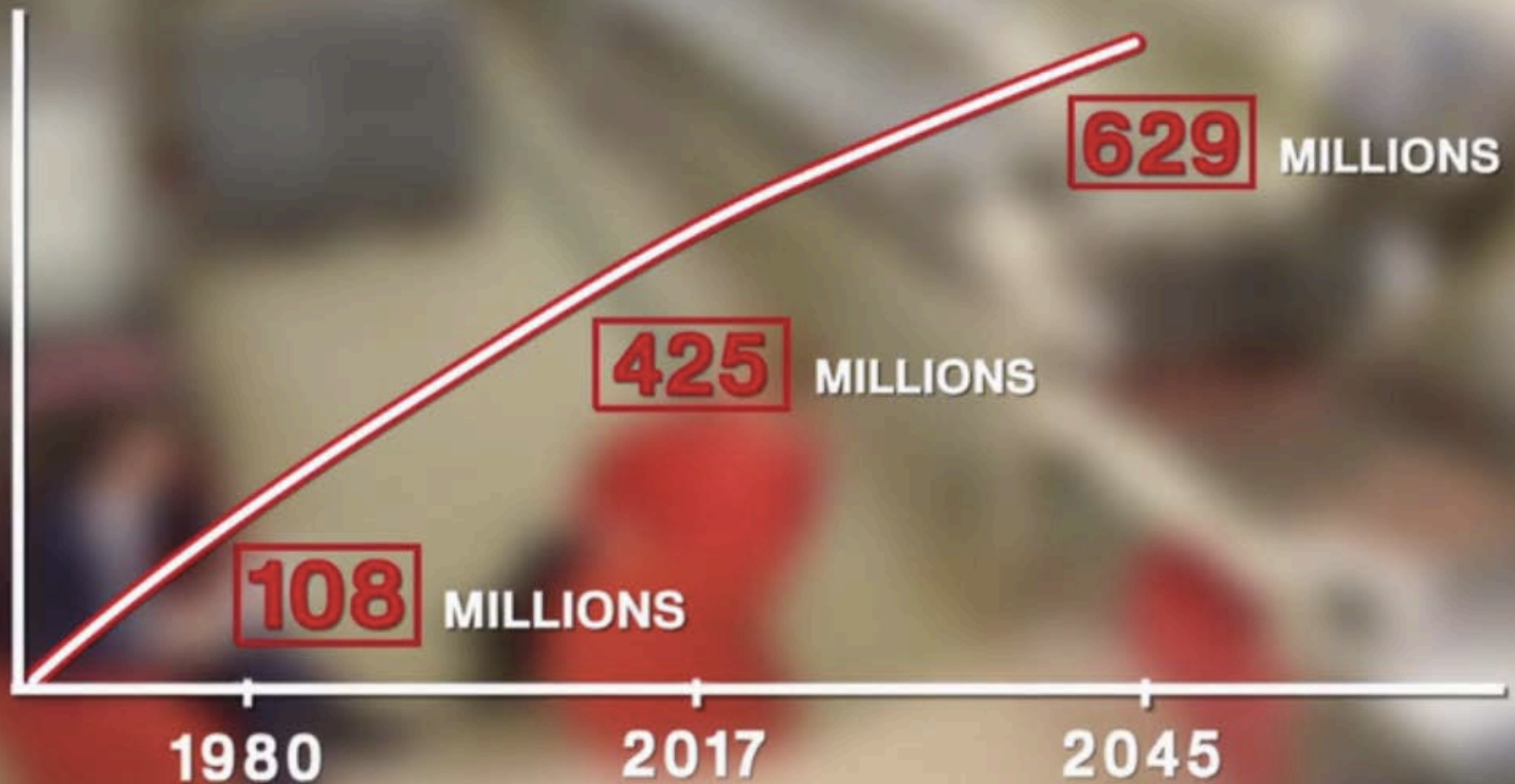
420 millions



actuellement: **1 femme sur 8** développera un **cancer du sein en France** au cours de sa vie

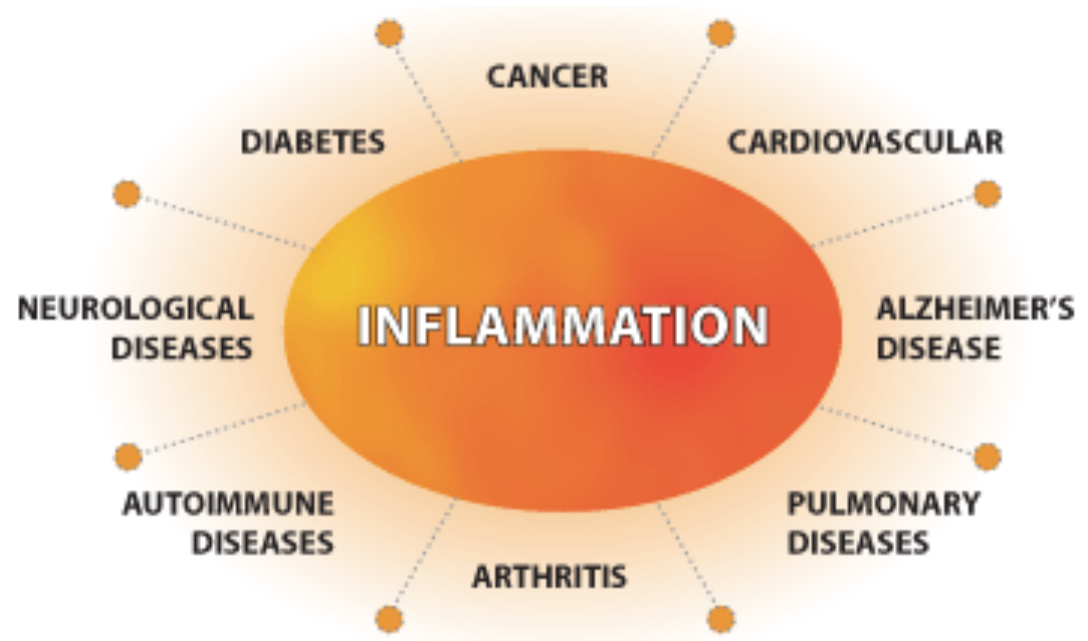
DIABÉTIQUES DANS LE MONDE

(SOURCES OMS/IDF)





Pourquoi cette épidémie ?



Inflammation dans notre corps = **maladies**

Et notre alimentation moderne actuelle crée ce terrain interne inflammatoire, entraînant cette avalanche de maladies chroniques.

MAIS

Si on se décidait à modifier notre alimentation et notre mode de vie, on diminuerait les risques de maladies chroniques et des cancers d'environ

70%

Diabète de type 2: **90%**

Cancer: **70%**



Et pourquoi en est-on arrivé là ?

Les grandes causes de cette « épidémie »

- 1- « La malbouffe »
- 2- La sédentarité
- 3- Le surpoids
- 4- Le stress

Le mal-manger, «la malbouffe »



Trop gras , trop salé, trop sucré

**Voilà le véritable problème de notre
alimentation actuelle**

Trop gras, trop salé, trop sucré



Le « cracking » : Quand l'industrie transforme les aliments en « bombes sanitaires »

Elle consiste à fractionner des aliments de base (lait, céréales, pois, maïs, etc.) en dizaines de poudres et de sirops pour refabriquer d'autres aliments (ayant perdus vitamines, Oligoéléments, minéraux..) :

« calories vides »

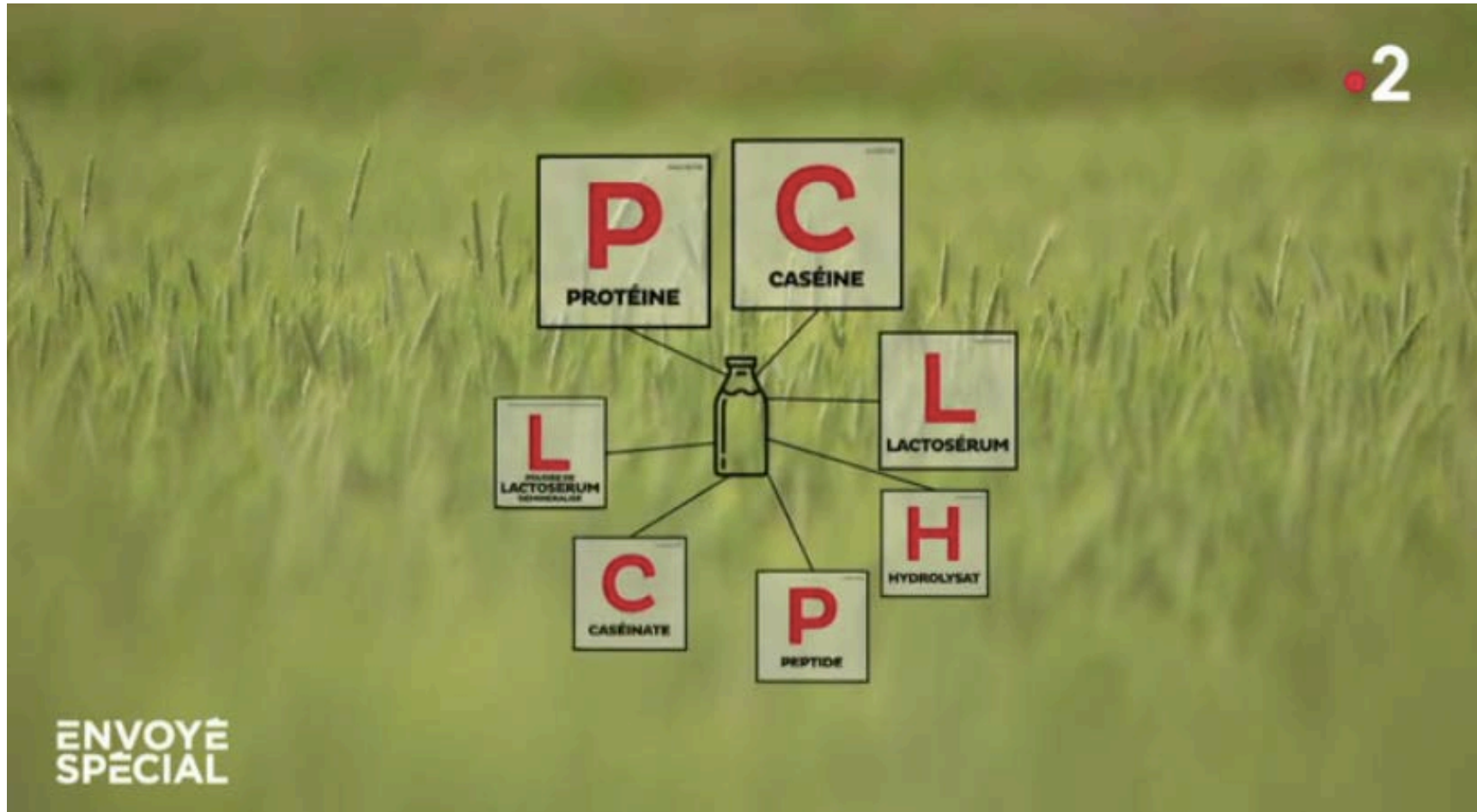
L'usine à «cracking » du maïs par exemple



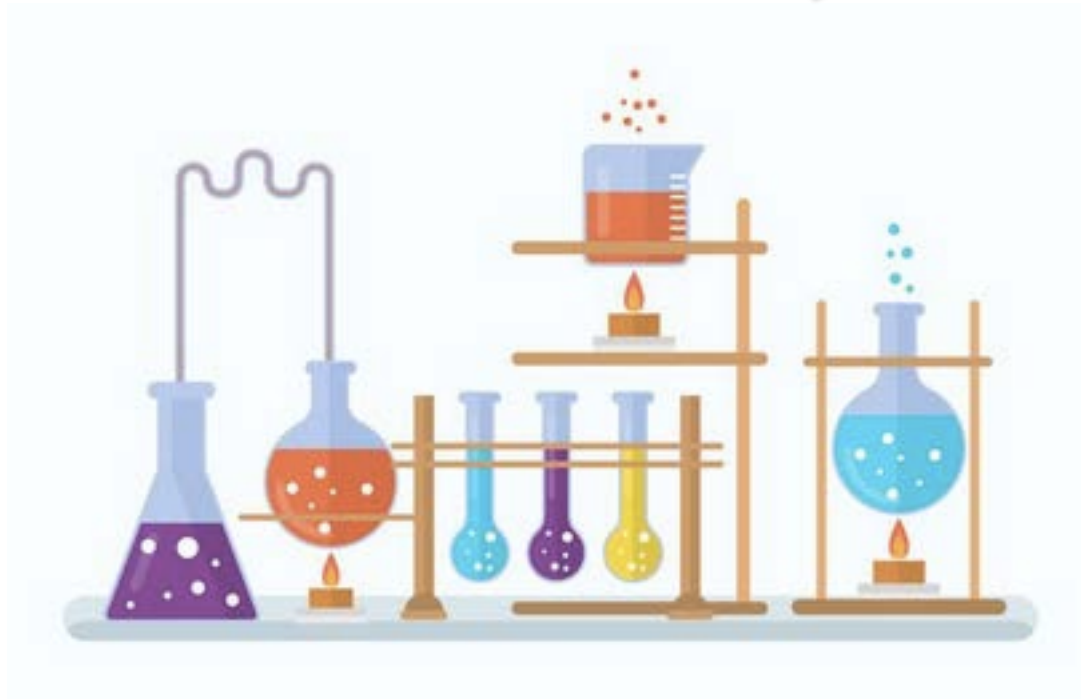
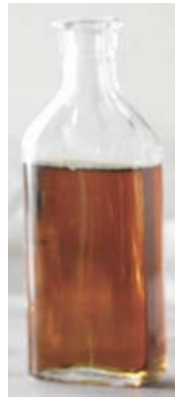
On obtient des poudres et des sirops

A=amidon, M=maltodextrine, A=amidon modifié
G=sirop de glucose, G=sirop de glucose-fructose
P=polyol etc.. (en 13 produits)





P= protéine, C=caséine, L=lactosérum, H=hydrolysat,
P=peptide, C=caséinate, L=lactosérum, etc ...



AUT

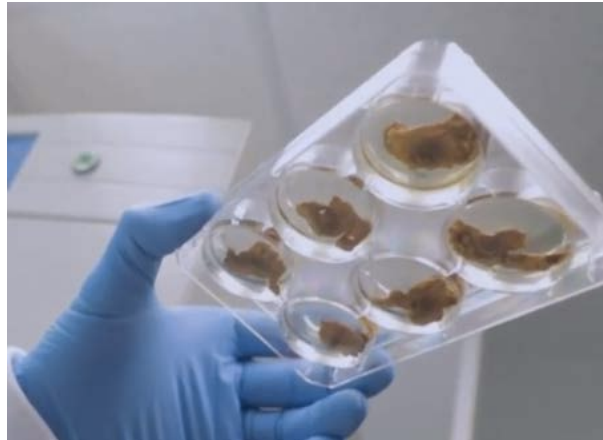


ou



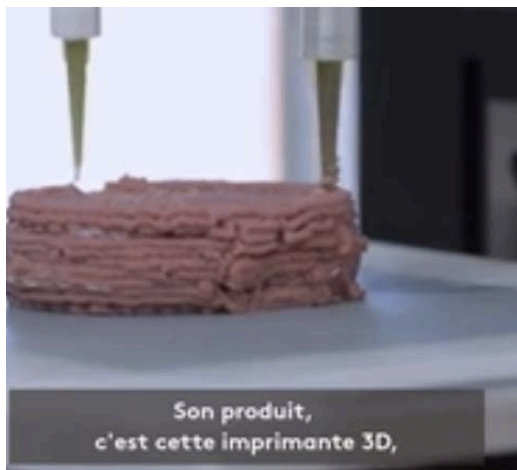
Fabrication des nuggets ou barres chocolatées

1 Viande issue de cellules cultivées en laboratoire (viande du futur proche)



elles sont plongées dans un liquide nutritif contenant du sucre, des a. aminés, des additifs ...

2-Viande végétale (actuellement faite en laboratoire, chez soi dans le futur)



Avec cette imprimante 3D produite dans un laboratoire de la banlieue de Tel-Aviv, vous fabriquerez votre propre steak haché à la maison, sans un gramme de viande avec protéines de soja, huile de palme, faux sang végétal, des additifs multiples pour avoir la couleur, la texture, le goût d'un steak de bœuf.

Un additif particulier : Le glutamate

Le glutamate est un acide aminé naturellement présent dans le corps. Sa « version chimique » a été découverte en 1907 par un japonais, pour en faire un additif alimentaire (E621) car c'est un exhausteur de goût puissant **très utilisé par les industriels**.

C'est aussi le neurotransmetteur excitateur le plus répandu dans le système nerveux central, responsable du **goût umami**.

En clair, plus on en mange, plus il donne faim et plus on a envie d'en manger (comme les chips par ex).

Il se cache sous le nom de **E621 à E625 ou GMS**



Il est neurotoxique s'il est consommé en grande quantité. Or, il y en a partout.



Un parfait exemple d'**AUT**
(aliment ultra transformé) :
la crème chantilly en bombe ... sans crème.



Un autre exemple d'**AUT** : le **beurre allégé**

En fait, vous achetez en premier de l'eau, des lipides, de l'amidon modifié, du maltodextrine, du lactose, des émulsifiants pour coller tout ça, des conservateurs, et des arômes pour donner le goût du beurre. **On est loin du beurre!!**



**Beurre léger doux
à 41% de Mat. Gr.,
à teneur garantie en vitamines A et E.**

Ingrédients : Eau, matière grasse de lait, amidon modifié, lactose (lait), maltodextrine, arômes naturels (lait), émulsifiants : E471, E472c, E476, sel (0,4%), protéines de lait, conservateur : sorbate de potassium, colorant : bêta-carotène, vitamines A et E.

AQR = Apports Quotidiens de Référence

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g	pour une portion de 10 g
Energie :	1624 kJ / 394 kcal	162 kJ/ 39 kcal
Matières grasses	41 g	4,1 g
dont acides gras saturés	25,7 g	2,6 g
Glucides	6,1 g	0,6 g
dont sucres	1,9 g	0,2 g
Fibres alimentaires	0 g	0 g
Protéines	0,2 g	0 g
Sel	0,4 g	0,04 g
Vitamine A	560 µg (70% des AQR)	56 µg
Vitamine E	1,8 mg (15% des AQR)	0,18 mg

Cet emballage contient
25 portions de 10 g

Distribué par Elle & Vire
Produits Laitiers
50890 Condé-sur-Vire
www.elle-et-vire.com

A consommer de préférence avant
la date indiquée sur le couvercle.

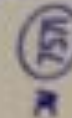
BE FB 001 CE IE 1023 EC

* voir numéro de lot
sur le côté

Service Consommateurs

N°Cristal 09 69 39 54 09

APPEL NON SURTAXE





Céréales, biscuits, poissons panés, soupes instantanées, pizzas, chips ... On les croit souvent inoffensifs. Pourtant, ces aliments font partie de la redoutable famille des ultra-transformés **AUT**.

Ce que les scientifiques surnomment les « faux aliments ». Que l'on donne à nos enfants et petits-enfants en pensant que :

« c'est bon pour leur santé !!! »



Problèmes!



Solutions



Modification de l'alimentation

Les légumes et les fruits



Les légumes et les fruits= anti-inflammatoires naturels

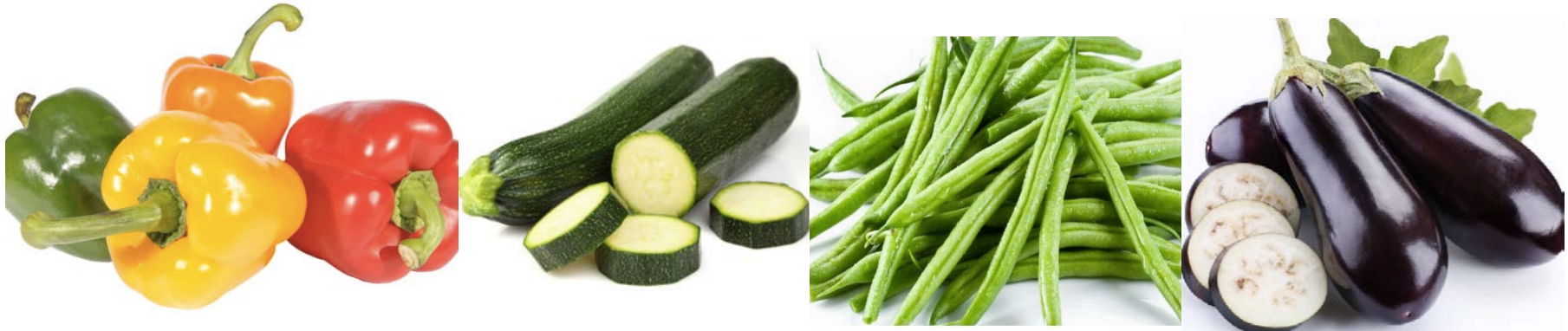
A- les crucifères: +++++



Crus++++ ou cuits

Cuisson : perdent 75% de leurs molécules bénéfiques dans l'eau
donc cuisson à la vapeur, ou wok pour légumes croquants

B- les légumes colorés (jaune, orange, rouge, vert...)



La carotte et la citrouille: riches en alpha-carotène très anticancéreux



Anti cancer (sein, poumons, colon) et ↓ de 60% les risques de maladies cardio-vasculaires

L'artichaut : très antioxydant et prébiotique (favorise les bonnes bactéries de l'intestin)



C- la tomate

Riche en vitamines, en oligo-éléments et lycopène (anti cancer)



La cuisson en gardant la peau avec un peu d'huile d'olive augmente la teneur en lycopène

D- les alliacées (ail, oignon, ciboulette, poireau)



Ils sont antibactériens, protègent des maladies cardiovasculaires et sont anticancéreux (sein, prostate)

Il faut écraser l'ail avant de l'éplucher pour développer l'allicine (molécule bénéfique). Si cuisson, l'ajouter avant la fin de la cuisson

E- les champignons

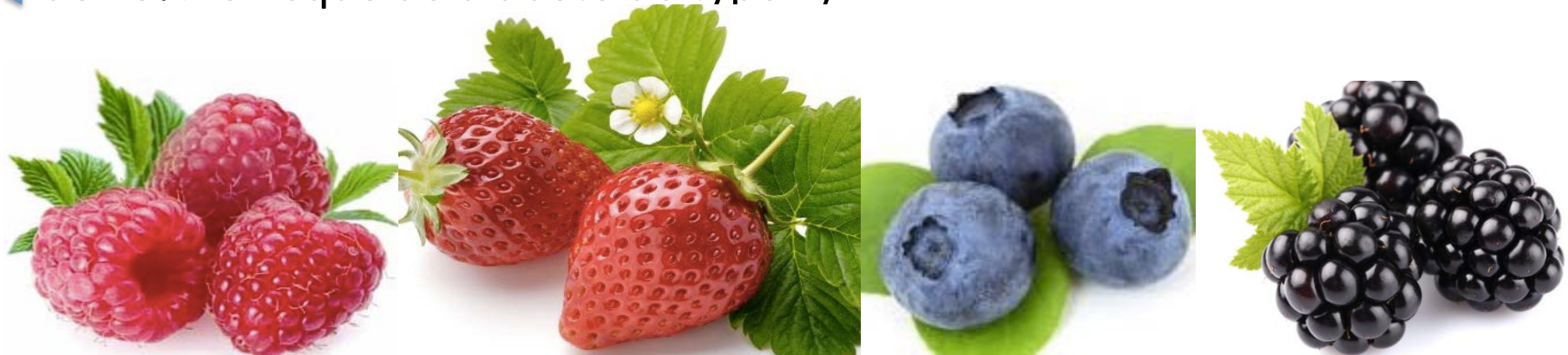
Stimulent les défenses et anti-cancer du sein



F- les agrumes: riches en vitamine C,
en molécules anti-cancéreuses et leurs
fibres ralentissent l'absorption des
sucres rapides



G- les « super-fruits » anti-diabète et anti-cancéreux (sein)
↳ de 25% le risque de diabète de type 2)



Même congelés ils gardent leurs propriétés



Attention : essayons de manger les légumes de la saison, produits localement si possible



Limitons l'achat de légumes qui poussent dans l'eau (Hydroponie)



Voilà pourquoi nos fruits et légumes des supermarchés sont propres (car ils n'ont jamais vu la terre!!).

Dr Geneviève ARNAUD

Les Céréales et les légumineuses: des végétaux hors du commun

A- Les céréales



Le blé



Le riz



Le maïs

le quinoa

B- Les légumineuses



Il faut associer les céréales (méthionine) et les légumineuses (lysine) pour avoir tous les éléments de fabrication des protéines (comme dans la viande) Ils ont toujours été associées dans les pays comme le Maroc et l'Inde (ex: couscous ou riz(céréales) et pois chiches ou lentilles (légumineuses)).

Elles sont riches en vitamines, minéraux, fibres et glucides complexes lentement assimilables.



Indispensable !

Les épices et les aromates

- Sont bactéricides, fongicides, donc ils sont conservateurs des aliments (viande, etc ...).



Ils ont des molécules anti-inflammatoires et **anti-cancéreuses**

Des épices remarquables : le curcuma et le gingembre,
les boosters de santé

Le curcuma : l'or de l'inde



Pour que la curcumine soit absorbée il faut y ajouter du poivre et de l'huile (2000X plus absorbée)

Le gingembre : frais ou en poudre



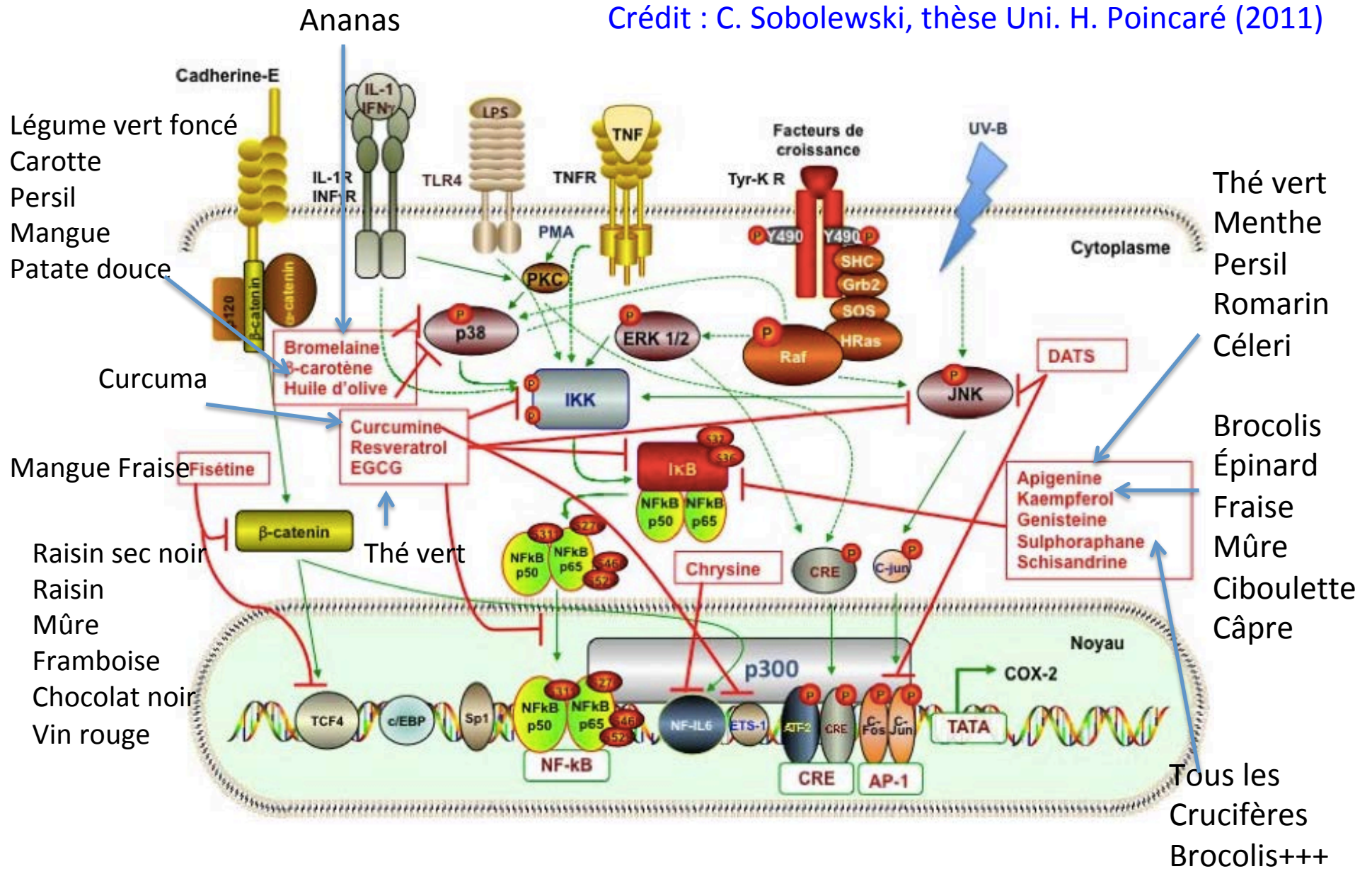
Mélange booster: les 9-5-1

Ce sont des anti-inflammatoires puissants

En épice, l'union fait la force

ÉPICES	MOLÉCULES	ANTI-INFLAMMATOIRE	Inhibition Cellules cancéreuses	APTOSE	INHIBITION angiogénèse
CURCUMA	Curcumine	X	X	X	X
GINGEMBRE	Gingérol	X		X	X
BASILIC	A. ursolique	X	X	X	
ROMARIN	Carnosol	X	X	X	
PERSIL	Apigénine	X	X		X

Crédit : C. Sobolewski, thèse Uni. H. Poincaré (2011)



Le chocolat noir : la nourriture des dieux

Le cacao est une des sources les plus importantes des antioxydants répertoriés jusqu'à présent, très riches en polyphénols.



Préférez le chocolat à 70% . On lui prête de nombreuses vertus !
Alors faites vous plaisir avec les excellents chocolatiers de notre région.
Et il n'y a pas de saisons pour en manger!!!

Le raisin (les raisins secs, le vin)



Et on mange les raisins avec la peau (resvératrol)

Il contient donc du resvératrol, anti-oxydant
et anticancéreux

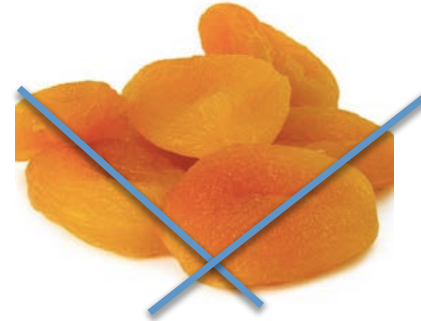
Richesse des raisins secs noirs de préférence (corinthe)

Mais attention: 1 ou 2 verres de vin rouge par jour ! Et encore!

Les raisins secs et les fruits secs

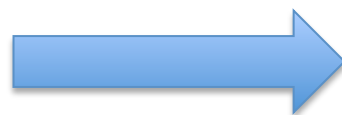


Les raisins secs foncés sont riches en resvératrol, puissant anti-oxydant et anticancéreux



passé dans l'anhydride sulfureux SO₂ pour leur donner la couleur dorée!!

Et les olives noires !!!!



avec gluconate ferreux



Olives vertes qui ont muries naturellement

Le thé vert

Une boisson santé, symbole de convivialité

Contient des polyphénols (surtout l'EGCG) et nombreux autres antioxydants



Mais attention : Mais il faut laisser infuser quelques minutes pour avoir le maximum de molécules (**pas d'eau bouillante mais vers 70°-85° c'est l'idéal**)

L'huile d'olive et l'huile de colza

- L'huile d'olive : l'or de la Méditerranée, riche en oméga 9 qui diminue le LDL et augmente le HDL, riche en antioxydants, en 'oléocanthal' (anti-inflammatoire comme l'ibuprofène)
- L'huile de colza riche en oméga 3 et vit E : diminue la production de molécules inflammatoires (réduit de ½ les maladies coronaires)
- **Intérêt d'utiliser les deux**
- Attention : à l'abri de la lumière



La vitamine D

Un taux insuffisant augmente les risques d'apparition du diabète de type 2 et l'administration de Vit D à des diabétiques améliore l'efficacité de l'insuline. En plus elle diminue les risques de cancers (du sein, du colon...)



Il existe des produits laitiers enrichis en Vit D(mais trop peu)

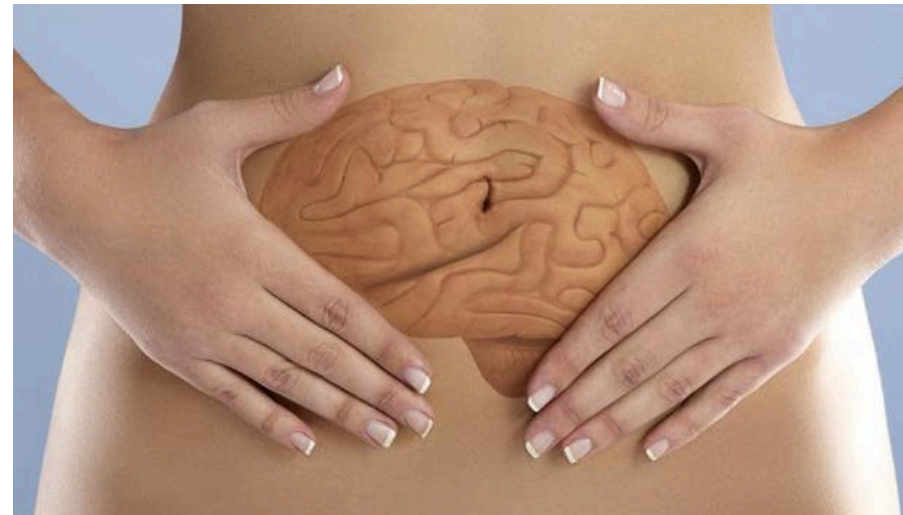
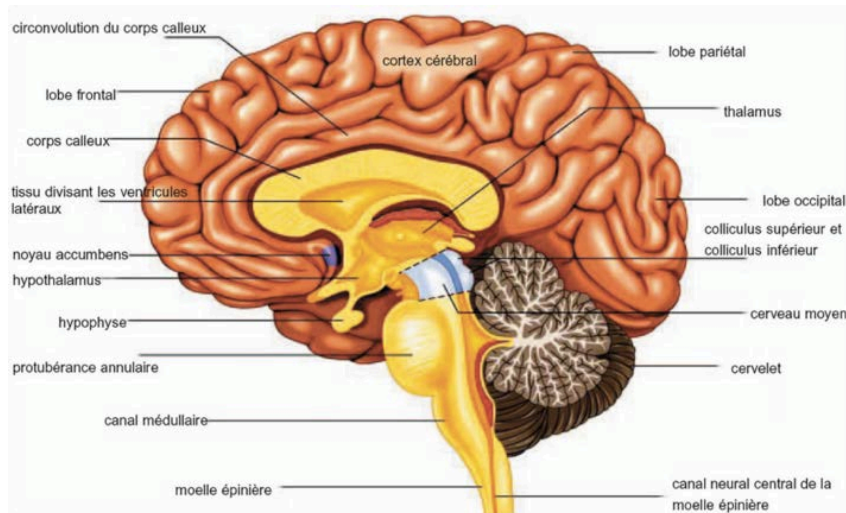




on rappelle **qu'il ne faut pas consommer plus de 400 g de viande par semaine.**
Et choisissons-la de bonne qualité.

Quelques explications

Nous avons deux cerveaux



1^{er} cerveau : celui que tout le monde connaît, un véritable ordinateur





Oméga 3



Où sont les **oméga 3** ?



Les **AAL**: acide alpha-linoléique (**a. gras essentiel**) car non synthétisé par notre organisme



Les **AEP** (ac.eicoapentaénoïque) et les **ADH** (ac. Docosahexaénoïque) que nous savons synthétiser à partir des **AAL** en très faible quantité mais présents dans les poissons gras

2^{ème} cerveau : l'intestin, une véritable usine qu'il faut entretenir



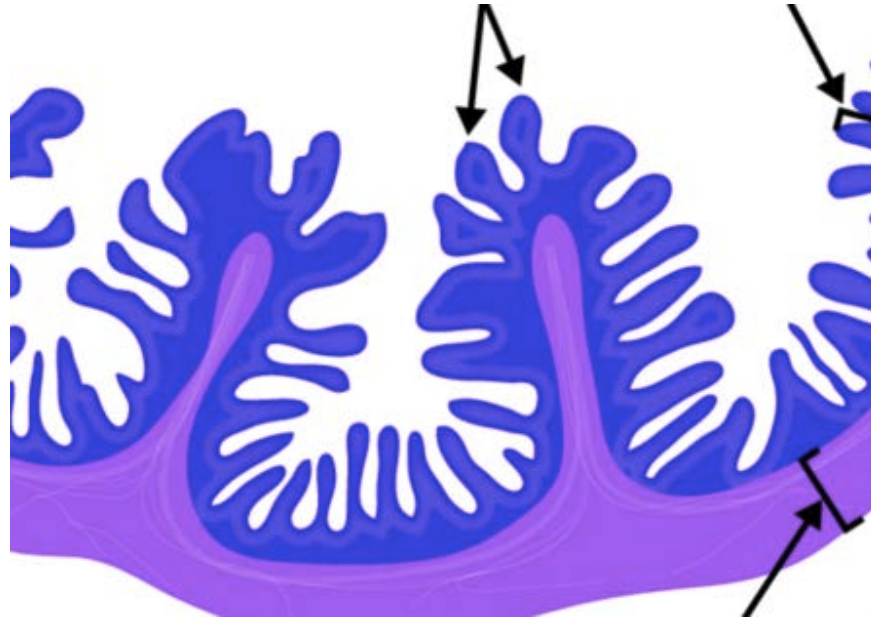
il fabrique les cellules immunitaires qui iront
dans le sang

c'est un véritable rempart

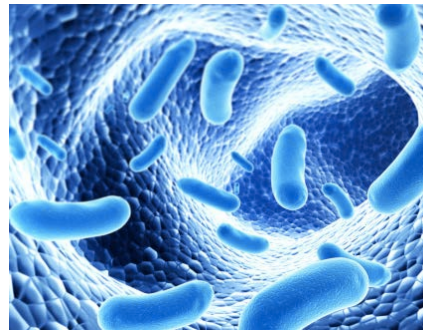
80% des cellules immunitaires sont fabriquées au niveau de l'intestin



Rempart de la ville de carcassonne



Surface d'absorption de l'intestin : 400 m²



100 000 milliards de bonnes bactéries (2 kg) : **le microbiote**



Il faut lui donner des **prébiotiques** (qui nourrissent la flore Intestinale) et des **probiotiques** (pour renforcer la flore intestinale)

Prébiotiques: les fibres de l'ail. l'oignon, le poireau, pdt cuite froide en salade ou riz en salade



Probiotiques: dans les yaourts, le fromage, la crème, le kéfir, la choucroute, la sauce de soja..



Kéfir

Un rappel sur le sel

Il n'y a pas de bon sel, il y a seulement trop de sel

Il y a du sel caché partout



La recommandation de l'OMS est de moins de 5 g
Nous consommons environ 10 à 12 g de sel par jour dont 75%
proviennent des produits industriels, donc sel caché.

Le sucre : attention au sucre caché



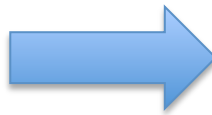
= 22 morceaux =



Avec 0 à 200mg de Vit C



1 kilo



Avec **400mg** de vit C

= **6** morceaux de sucre

450 ml de jus + eau





beurre



Lait

Beurre bleu blanc coeur

Lait bleu blanc coeur

Œufs bleu blanc coeur

Viande bleu blanc coeur



Jus de curcuma
Extrait en Lorraine



Farine T80
De Lorraine



Il n'y a pas un aliment anticancéreux que nous pourrions manger et qui éviterait tout cancer ou toute maladie chronique

C'est **la richesse et la diversité** de notre alimentation et notre mode de vie qui nous protège du phénomène inflammatoire déclencheur de cette épidémie



Modifier son mode de vie

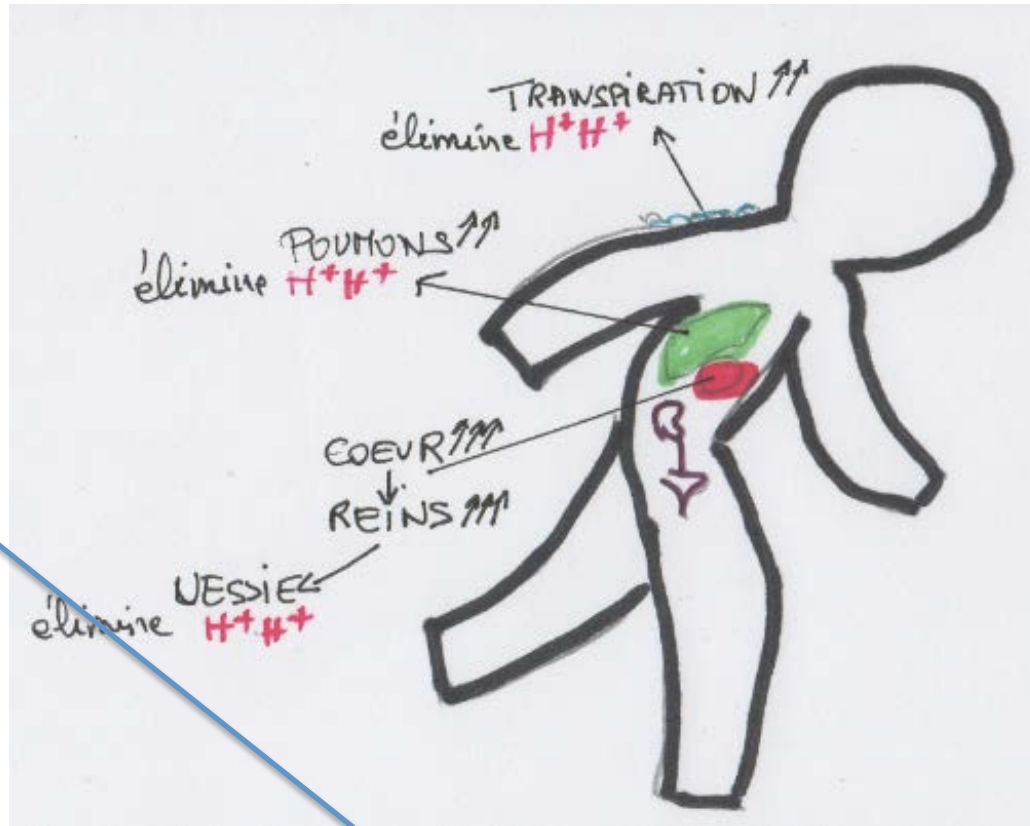
1 - Augmenter son activité physique

Faire au moins une heure de marche active

3 fois par semaine obligatoirement

Et dans la nature ou dans les parcs (mini sylvothérapie (venue du Japon)





Augmentation de la circulation

Diminution des radicaux libres

Favorise les neurotransmetteurs

Stimulation des gènes qui luttent contre l'inflammation

Élimination des ions H^+

Donc diminution du terrain inflammatoire

Pourquoi la marche rapide et l'activité physique ?

2 - Apprendre à gérer son stress



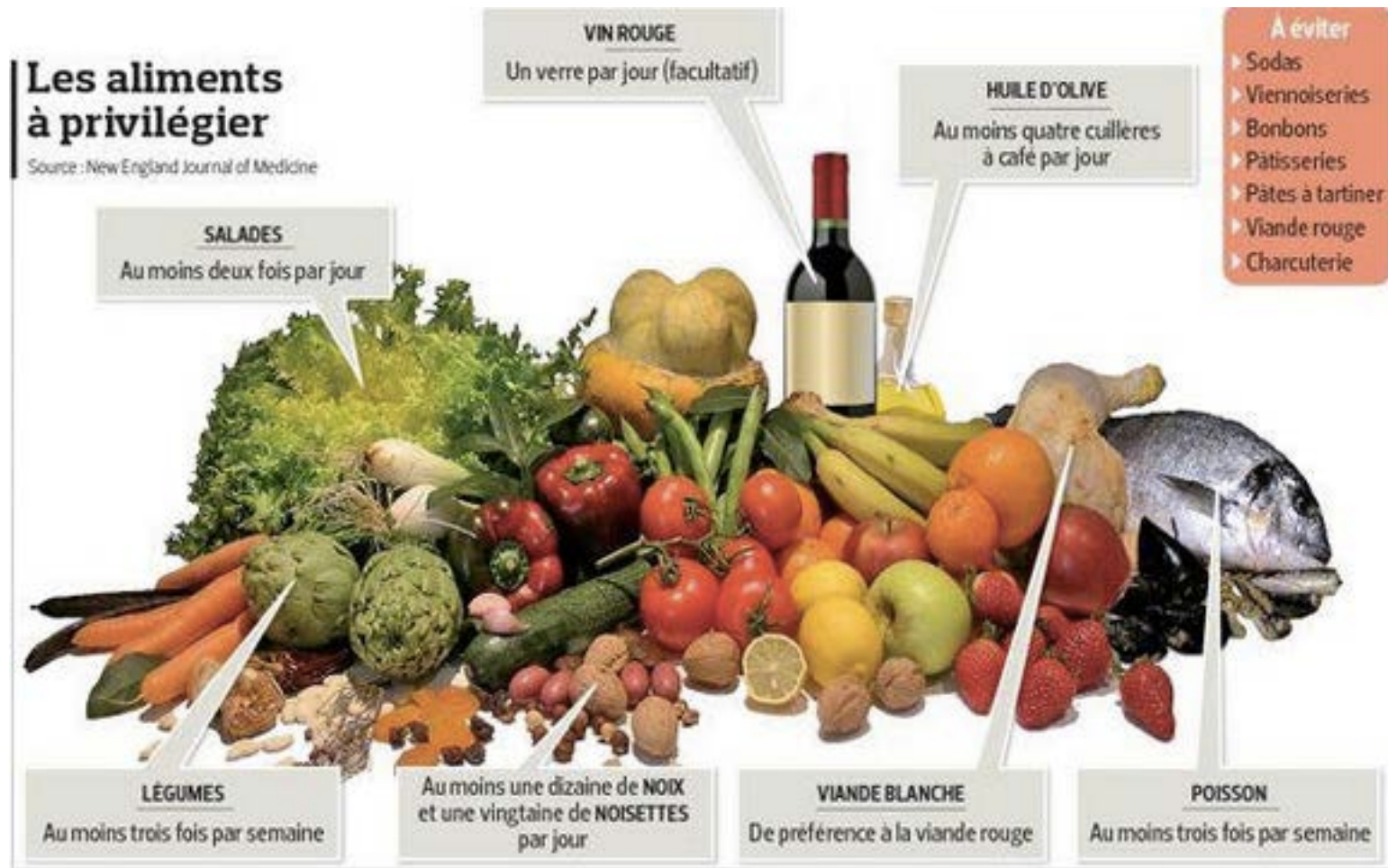
- Le plaisir
- Le rire
- La passion
- Les folies
- Les envies
- Les états de conscience
- Le partage



Ces 7 plantes symboliques sont à consommer sans modération !

En résumé « **l'ikigai** » qui est l'équivalent japonais de la raison d'être, de la joie de vivre des habitants de l'île d'OKINAWA

Les pays européens devraient se rapprocher du régime méditerranéen et du nouveau régime nordique selon l'OMS (mai 2018)



Si nous appliquions ces principes, alors il y aurait une **diminution de 70% des risques** de développer un diabète, un cancer, une maladie cardio-vasculaire ou un Alzheimer ...

La solution devrait être politique mais actuellement l'impact des grandes puissances industrielles ne le permet pas. Donc la solution doit **être une prise de conscience personnelle et une prise en charge individuelle**



CONCLUSION :

**Manger-Bouger, éviter de manger trop gras,
trop sucré, trop salé**

pour améliorer votre santé et votre bien-être et celui de votre famille.

**Et n'oublions pas la puissance des
consommateurs qui boycotteraient les**

AUT !

Et les travaux sur le pouvoir des aliments ne cessent d'avancer. Merci à tous les chercheurs.



Dr. Geneviève ARNAUD



REMERCIEMENTS

Hommage au Dr David Servan Schreiber qui a fait de nombreuses recherches sur le pouvoir des aliments avec le Dr Béliveau.



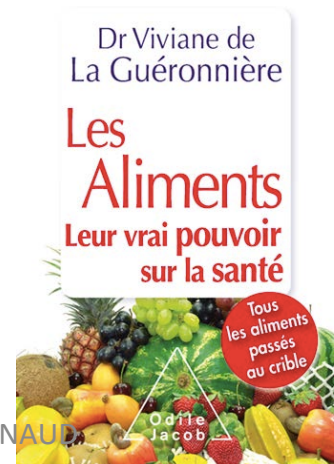
Merci au Dr Béliveau (Professeur de biochimie du service de médecine moléculaire en héματο-oncologie de Montréal) pour ses recherches et ses ouvrages très documentés.

Le « cracking alimentaire: « Envoyé Spécial » 13 septembre 2018 et le 27/06/2019

Merci au Dr Viviane de La Guéronnière, Médecin spécialiste en santé publique de l'académie nationale de médecine

Thèse de Cyril Sobolewski de novembre 2011 de l'université Henry Poincaré, Nancy-1

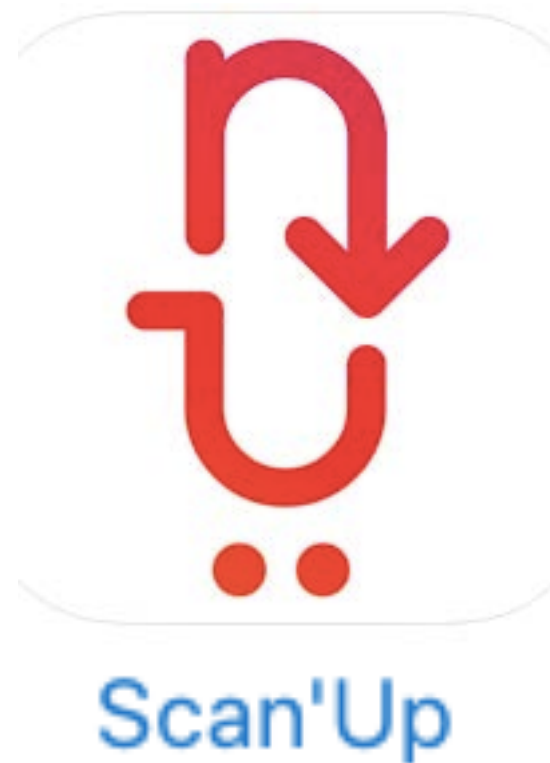
Dr Geneviève ARNAUD



Merci pour votre attention



Dr Geneviève ARNAUD



2 applications téléchargeables gratuitement