



**MANGER
PEUT VOUS SAUVER LA VIE !**

Du même auteur

- CES ALIMENTS QUI NOUS SOIGNENT - LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ. Guy Trédaniel Editeur. Paris
- LA DIÉTÉTIQUE DU TAO. Guy Trédaniel Editeur. Paris
- LA PHYTOTHÉRAPIE CHINOISE MODERNE. Guy Trédaniel Editeur. Paris
- PHARMACOPÉE CHINOISE ET ACUPUNCTURE : LES PRESCRIPTIONS EFFICACES. Guy Trédaniel Editeur. Paris
- UTILISATION CLINIQUE DE LA PHARMACOPÉE CHINOISE. Sodia Editions
- MALADIES ET SYMPTÔMES EN MÉDECINE CHINOISE, Volume 1 à 8. Guy Trédaniel Editeur. Paris
- TROUBLES PSYCHIQUES EN MÉDECINE CHINOISE - LES SOLUTIONS DE L'ACUPUNCTURE ET DE LA PHARMACOPÉE CHINOISE. Guy Trédaniel Editeur. Paris
- COMPRENDRE ET TRAITER LA DÉPRESSION MENTALE EN MÉDECINE CHINOISE. Guy Trédaniel Editeur. Paris
- L'ACUPUNCTURE PRATIQUÉE EN CHINE, Tome I et II. Guy Trédaniel Editeur. Paris
- ACUPUNCTURE : LES POINTS ESSENTIELS. Guy Trédaniel Editeur. Paris
- PAO ZHI - AN INTRODUCTION TO THE USE OF PROCESSED CHINESE MEDICINALS. Traduit par Bob Flaws Blue Poppy Press (USA).
- DUI YAO - THE ART OF COMBINING CHINESE MEDICINALS. Traduit par Bernard Côté Blue Poppy Press (USA).
- THE TREATMENT OF DISEASE IN TCM - Volume I à VII. Blue Poppy Press (USA).
- THE TREATMENT OF WESTERN MEDICAL DISEASES WITH CHINESE MEDICINE. Blue Poppy Press (USA).

© Guy Trédaniel Éditeur, 2007

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays

ISBN : 978-2-84445-864-3

MAQUETTE > AGENCE TWAPIMOA (PARIS 11E)

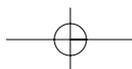
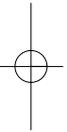
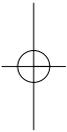
PHILIPPE SIONNEAU



**MANGER
PEUT VOUS SAUVER LA VIE !**

***Faites les bons choix
nutritionnels***

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR
19 RUE SAINT-SÉVERIN • 75005 PARIS



A toi Alina, mon joyau...

Tu es la Femme qui m'a rendu Homme.

*Merci pour ton amour,
ta patience, ta générosité, ta lumière.*

*Que le Ciel te rende
tout ce que tu donnes spontanément.*

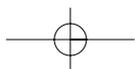
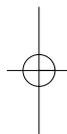
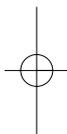
Amour, respect et admiration.

Pokochałem cię w noc błękitną,
w noc grającą, w noc bezkresną.
Jak od lamp, od serc było widno,
gdyś westchnęła, kiedyś westchną.

Pokochałem cię i boso,
i w koronie, i o świcie, i nocą.

Jeśli tedy kiedyś mi powiesz:
Po coś, miły, tak bardzo pokochał?
Powiem: Spytaj się wiatru w dąbrowie,
czemu nagle upadnie z wysoka
i obleci całą dąbrowę,
szuka, szuka: gdzie jagody głogowe?

Konstanty Ildefons Gałczyński





AVANT-PROPOS

Chapitre 1

- **LIPIDES**

Les graisses dans notre alimentation

Chapitre 2

- **GLUCIDES**

Les sucres dans notre alimentation

Chapitre 3

- **PROTIDES**

Les protéines dans notre alimentation

Chapitre 4

- **PRODUITS LAITIERS**

Nos amis pour la vie ?

Chapitre 5

- **FRUITS ET LÉGUMES**

Notre assurance santé

Chapitre 6

- **FIBRES ALIMENTAIRES**

Un atout majeur

CONTACT AVEC L'AUTEUR

BIBLIOGRAPHIE



AVANT-PROPOS

Pour notre grand malheur, nous vivons dans un environnement alimentaire toxique. Est-ce là l'idée farfelue d'un passionné de médecine naturelle ? Jugez-en vous-même ! Il est plus facile de trouver une barre chocolatée dans les lieux publics qu'une pomme. C'est du Coca et autres sodas hypersucrés que l'on achète dans les distributeurs du métro ou sur les campus universitaires et non du vrai jus de fruit. Dans les cantines, ce n'est pas du pain complet ni des céréales complètes que l'on offre, mais du pain blanc et de la purée de pomme de terre lyophilisée. De célèbres sites médicaux sur Internet sont sponsorisés par les publicités des marchands de régimes amaigrissants dangereux pour la santé, de l'industrie laitière, des grands groupes de la malbouffe. La

« Nous pourrions bien nous apercevoir un jour que les aliments en conserve sont des armes bien plus meurtrières que les mitrailleuses. »
GEORGE ORWELL.



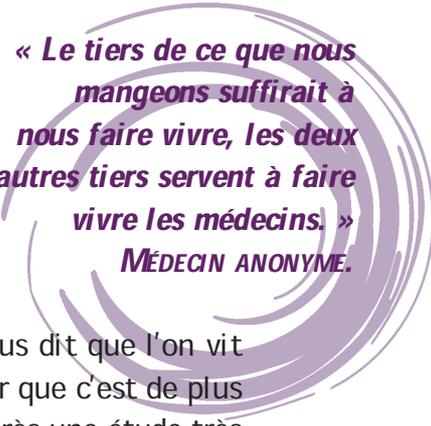
consommation de fruits et de légumes continue à diminuer malgré des campagnes d'information insistantes auprès du grand public. Les revues populaires et même médicales sont couvertes des publicités des gros groupes industriels qui fabriquent des aliments trop gras, trop salés, trop sucrés. Les émissions TV pour enfants sont submergées de pubs prônant des aliments qui sont la cause de l'épidémie d'obésité chez l'enfant et qui préparent leur futur diabète. Les rayons « produits laitiers » des grandes surfaces sont gigantesques alors que l'on sait maintenant avec certitude que ces produits ont un lien avec de nombreuses pathologies graves et en développement constant. Et ceci n'est qu'un petit aperçu de l'étendue des dégâts..



L'industrie agroalimentaire produit une grande part de ce que nous mangeons, et la vente est assurée par la grande distribution. Celle-ci n'a que faire de notre équilibre.. Il s'avère donc extrêmement difficile d'échapper totalement aux très nombreux pièges nutritionnels qui minent notre santé et celle de nos enfants. De grands groupes économiques surpuissants gagnent des sommes d'argent colossales et ont tout intérêt à nous influencer, à manipuler le corps médical, à contrôler l'information, à nous faire croire que ce qu'ils nous proposent est bien pour nous. Et ils y arrivent! De plus, l'industrie du médicament a également un énorme intérêt à ce que la « malbouffe » prenne de l'ampleur. Car pour eux les remèdes contre le cholestérol, les triglycérides, l'hypertension artérielle, le diabète de type II, etc, sont une manne juteuse. Les maladies qui découlent directement de notre alimentation sont gérées par des médicaments de synthèse. Ceci

engendre de formidables profits pour les marchands et un déficit de plus en plus vertigineux pour l'État dont les ressources proviennent directement de nos impôts. Vous payez doublement la facture : avec votre argent et avec votre santé.

Or, le plus surprenant est que pour leur grande majorité, ces troubles pourraient être prévenus ou traités par une alimentation juste. On économiserait de l'argent pour tous et on vivrait dans un plus grand bien-être, car si on nous dit que l'on vit de plus en plus vieux, on oublie de préciser que c'est de plus en plus mal et de plus en plus assisté. D'après une étude très sérieuse publiée dans l'incontestable revue scientifique *Journal of the American Medical Association* – (JAMA)¹, la troisième cause de mortalité aux États-Unis (et on peut imaginer qu'en Europe, c'est la même chose), après les maladies cardiaques et le cancer, est les effets secondaires des médicaments avec ou sans erreur médicale. Plus surprenant, environ 106 000 personnes meurent chaque année des effets iatrogènes des médicaments alors que la posologie était normale et respectée. Or, une grande majorité de ces remèdes au potentiel nocif, et une grande partie des hospitalisations, pourraient être évitées simplement si la population mangeait sainement. Au lieu d'investir toujours plus pour la découverte de nouvelles médications chimiques qui atténuent les symptômes de nos maladies de civilisation, il serait plus sage



« Le tiers de ce que nous mangeons suffirait à nous faire vivre, les deux autres tiers servent à faire vivre les médecins. »
MÉDECIN ANONYME.

¹ Retrouvez toutes les notes en fin de chapitre.

d'écarter certaines d'entre elles en mangeant correctement.
C'est tout à fait possible et à la portée de tous.

**« Que ton aliment soit
ta seule médecine ! »**
HIPPOCRATE.

Si collectivement, il semble difficile aujourd'hui de lutter individuellement contre les groupes de l'agroalimentaire et du médicament, nous pouvons agir, déjà pour nous-mêmes. Pour cela, il faut d'abord savoir ce qui est bon pour notre santé. Or, l'information sur le sujet est souvent complexe, confuse ou contradictoire. Cependant, une nouvelle ère apparaît sur le plan nutritionnel. En effet, la médecine est en train de vivre une révolution silencieuse, celle de l'alimentation préventive. Depuis plus de deux décennies, de nombreuses études cohortes en France, en Europe, au Japon, en Chine, aux USA, mettent de l'ordre dans nos connaissances et révisent beaucoup de nos a priori sur le plan de la nutrition. Une étude cohorte est l'observation minutieuse d'une grosse masse de la population, plusieurs dizaines ou centaines de milliers d'individus, sur une longue période (entre 10 et 25 ans), pour évaluer l'impact de l'alimentation sur la santé. C'est donc une observation dans les vraies conditions de la vie et non pas des recherches dans des éprouvettes ou basées sur les rats de laboratoires. Or, ces études cohortes, si elles ne résolvent pas tout et possèdent aussi des limites, ont permis de découvrir des faits fantastiques. Par exemple, la surconsommation de protéines animales, en particulier la caséine du lait, favorise le développement de certaines tumeurs cancéreuses ; les glucides raffinés (pain blanc, farines blanches, sucre blanc..) ont un lien confirmé avec l'explosion du nombre des obèses et des

diabétiques (type II) ; le lait de vache favorise le déclenchement du diabète insulino-dépendant chez l'enfant ; certaines graisses préviennent l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires, les fruits et les légumes sont les meilleurs protecteurs contre le cancer (dont 30 % sont liés à l'alimentation) ; une consommation trop importante de viande est liée à un plus grand risque de fracture osseuse due à une décalcification chez la femme, etc



L'objet de ce livre est d'apporter, en termes compréhensibles, une connaissance sur les grands macronutriments : lipides (graisses), glucides (sucres), protéides (protéines), de mettre en lumière les toutes dernières conclusions en termes de nutrition, afin que chacun puisse dans son quotidien faire le bon choix qui lui assurera une meilleure santé et une meilleure longévité. L'objectif n'est pas de prôner une idéologie particulière, ni de créer une nouvelle mode diététique, ou de vendre un quelconque produit, mais d'informer de manière pratique, pragmatique et sincère. Tout au long de cet ouvrage sont proposées de très nombreuses références, parfois très pointues, tirées des plus grandes revues scientifiques, parfois plus abordables et consultables sur Internet, pour permettre à ceux qui le souhaitent de poursuivre leurs recherches.

L'idée de ce travail m'est venue après avoir entendu la plainte de nombreux patients face à la confusion qui règne dans le monde de la nutrition. On y trouve de tout et son contraire. Comment s'y retrouver, comment appliquer ? C'est

pourquoi, il est enrichi par de très nombreux résumés qui guident le lecteur vers une application aisée d'une alimentation saine. Cette synthèse est finalement l'aboutissement de 20 ans de lectures, de recherches, de décodage, d'expériences, d'applications dans le domaine de l'alimentation et la médecine naturelle. Il est le parfait complément des livres sur la diététique chinoise que j'ai écrits précédemment.

***Je fais le vœu que ce livre puisse aider
un maximum de personnes à avoir une meilleure santé,
un plus grand bien-être et une longue vie.***

PHILIPPE SIONNEAU

NOTE DE L'AVANT-PROPOS

¹ Barbara Starfield. « Is U.S. health really the best in the world? » JAMA 284 (2000): 483-486. D'autres études viennent confirmer ce fait comme : Anderson RN "Deaths: leading causes for 2000". National Vital Statistics Reports 50 (16). 2002. Phillips D, Christenfeld N, et Gynn L « Increase in U.S. medication-error death between 1983 and 1993 ». Lancet 351 (1998): 643-644.