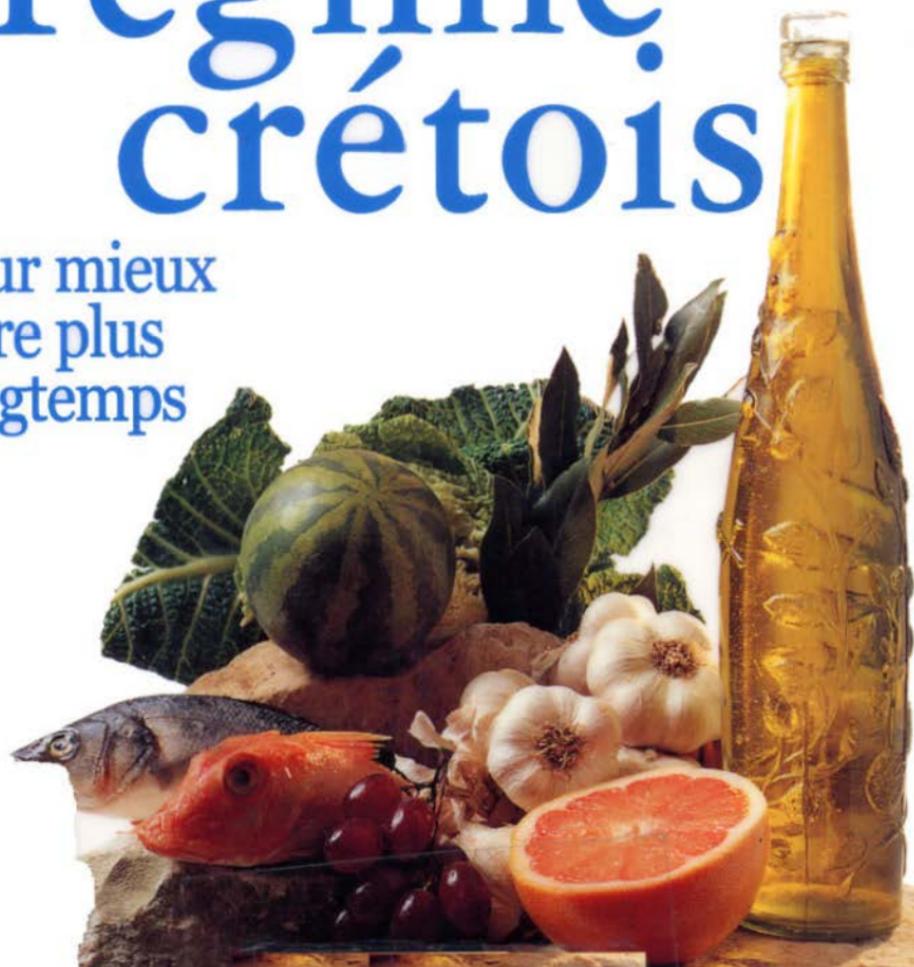


ANDRÉ BURCKEL

Les bienfaits du
régime
crétois

Pour mieux
vivre plus
longtemps



André Burckel

Les bienfaits du régime crétois

Cet ouvrage a été écrit en collaboration avec
les docteurs Didier Chos, Alain Cornic,
Olivier Coudron, Marc Peignier, Michel Retzmanick,
Olivier Stien



Sommaire

Introduction.....	9
1 Qu'est-ce que le régime crétois ?.....	15
• Une sagesse millénaire.....	17
• Des résultats scientifiquement prouvés.....	18
• Régime crétois et « régime méditerranéen ».....	19
• Il n'y a pas que le cholestérol.....	20
• Bonnes et mauvaises graisses.....	24
• Un modèle menacé.....	26
2 Régime crétois, mode d'emploi.....	31
A) Les bases d'une bonne nutrition.....	33
• La bourse des aliments santé.....	38
• Préparation et conservation des aliments.....	45
• Les produits biologiques.....	53
• Les aliments transgéniques.....	56
• Les « alicaments ».....	58
• Les intolérances alimentaires.....	59
B) Les compléments alimentaires.....	60
• Pourquoi des compléments alimentaires ?.....	61
• Comment s'y retrouver ?.....	63
C) Le régime crétois au quotidien.....	66
• Beaucoup de liberté, peu de contraintes.....	67
• Des menus riches et variés.....	68
• Trois repas par jour !.....	75
3 Le régime crétois, une arme pour maîtriser sa ligne.....	79
• Les critères d'un régime aux effets durables.....	82
• Quelques conseils de pure logique.....	83
• Tenez compte de votre morphologie.....	85
• Diminuez vos calories, mais ne supprimez rien !.....	87

4 Le régime crétois,	
clé d'un vieillissement harmonieux	91
• Il est possible de vieillir en bonne santé !	94
• A quel âge démarrer un projet de vieillissement réussi ?	95
• L'alimentation, un déterminant majeur du vieillissement réussi	97
• La qualité de vos bactéries intestinales, facteur de longévité	98
• Conseils d'alimentation	99
• Supplémentation préconisée	101
5 Problèmes de santé et régime crétois	103
• Accouchement (les suites de l'accouchement)	105
• Acné	107
• Adolescence (troubles liés à l'adolescence : fatigabilité, surmenage, troubles de la mémoire, de la concentration, régimes amaigrissants)	110
• Alcool (consommation excessive d'alcool)	112
• Allaitement	113
• Arthrose	115
• Articulations (maladies inflammatoires articulaires : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthropathies...)	118
• Asthénie (fatigue chronique)	119
• Asthme	122
• Ballonnements et coliques du nourrisson	124
• Cancer et alimentation	126
• Cardio-vasculaire (angine de poitrine, infarctus, LDL cholestérol augmenté...)	128
• Cheveux (cheveux cassants, perte des cheveux)	130
• Colite (colopathie fonctionnelle, colopathie spasmodique, côlon irritable, troubles fonctionnels intestinaux)	132
• Comportement/1 (troubles du comportement : dépression hostile, irritabilité, boulimie de sucre, sentiment de frustration...)	137
• Comportement/2 (troubles du comportement : dépression ralentie, émoussement affectif, perte des plaisirs, tristesse...)	140
• Désynchronisation (troubles liés à la désynchronisation : décalage horaire, surmenage, troubles de l'endormissement...)	141
• Diabète gras	143
• Digestion (troubles de la digestion : ballonnements postprandiaux, lourdeur digestive, digestion lente)	146
• Diverticulose-Diverticulite	148
• Fer (déficit ou manque en fer ou carence martiale)	150
• Fibromyalgie primitive (fibrosite...)	155
• Grossesse (troubles liés à la grossesse)	157
• Infections chroniques	160
• Médicaments (déficits liés à la prise de certains médicaments)	162
• Mémoire et concentration (troubles de la mémoire et de la concentration)	163
• Ménopause	165
• Ostéoporose	167
• Peau (troubles de la peau)	170
• Pilule (troubles liés à la prise de contraceptifs oraux)	173
• Sommeil (troubles de l'endormissement)	175
• Spasmodiphilie	177
• Sport	179
• Stress	182
• Syndromes prémenstruels	184
• Tabagisme-Pollution	186
• Tonus, vitalité (baisse du tonus et de la vitalité)	187
• Varices-Insuffisance veineuse-Jambes lourdes	189
• Vieillesse « anormal » de la postcinquantaine	191
• V.I.H.	194
• Vision (troubles visuels : yeux secs, cataracte, dyslacrimie, troubles de la vision nocturne, fatigue visuelle, dégénérescence maculaire liée à l'âge...)	195
6 Les dépiستages utiles	199
7 Tableaux	205
Bibliographie	215

Nota : Dans le texte, les (*) renvoient à la bibliographie.

Introduction

Nous vivons de plus en plus longtemps : c'est un constat que nul ne songerait à mettre en doute. Mais vit-on mieux pour autant ? Pas toujours... Toutes sortes de petits « maux » (fatigue, irritabilité, troubles du transit intestinal, infections chroniques, etc.) viennent gâcher notre quotidien. Sans parler des véritables maladies, comme le cancer ou les maladies cardio-vasculaires, qui jettent une ombre sinistre sur notre existence et celle de nos proches. La médecine, heureusement, enregistre jour après jour de nouveaux progrès, parfois spectaculaires. Mais la médecine ne peut pas tout. Et l'idéal reste, quand même, de ne pas tomber malade ! C'est là que la nutrition intervient. En effet, une saine alimentation, adaptée à nos besoins, est le moyen le plus puissant dont nous disposons pour nous garantir une bonne santé.

Année après année, paraissent des études prouvant qu'une alimentation déséquilibrée favorise la survenue de maladies. Comment s'en étonner ? La vie humaine, d'un strict point de vue physiologique, s'apparente à une combustion. Votre corps est comme un moteur qui « tourne » en permanence pour se maintenir à une température constante de 37° et assurer le bon fonctionnement de vos

organes. Et comme tout moteur, il a besoin de carburant. Ce carburant, c'est l'alimentation. Si vous donnez à votre voiture une essence de mauvaise qualité, ou falsifiée, elle va « tousser », se gripper et finir par ne plus avancer. C'est pareil pour votre corps. Inversement, un bon carburant, associé à un entretien régulier, prolongera la vie de votre voiture.

« Bien manger » constitue donc l'une des armes principales du « mieux-vivre ». Pour reprendre une formule qui a fait ses preuves : « La santé est dans l'assiette ! »

Mais comment connaître les aliments qui nous font du bien et en quelles quantités ? Il ne se passe pas de semaine sans que la presse grand public fasse état de nouveaux régimes, plus ou moins sérieux, parfois franchement fantaisistes. De plus, ces régimes ont souvent le tort d'être trop ciblés (« Comment maigrir rapidement ? » ; « Comment vaincre la constipation en trois jours ? », etc.) : ils prennent rarement en compte la globalité de l'individu, ses points forts, à encourager, mais aussi ses déficiences, qu'il faut savoir combler.

Il existe pourtant une recette simple pour s'y retrouver — et qui a fait ses preuves sur la durée : le régime crétois. Les Crétois, toutes les études le montrent, affichent une santé de fer et une longévité surprenantes, conséquences d'un régime alimentaire quasiment immuable depuis plus de trente-cinq siècles ! Un régime facile, à la portée de tous et de toutes les bourses. Il ne s'agira pas de vous astreindre à une discipline rébarbative, mais plutôt de changer certaines de vos habitudes alimentaires et de mettre à profit les informations apportées par ce livre.

Il est souvent plus simple qu'on ne le pense de manger

mieux, sans renoncer aux plaisirs de la table ! Mais parce que notre vie, aujourd'hui, n'est plus aussi idyllique que celle des Crétois de l'Antiquité — qui ignoraient tout de la pollution, du stress urbain ou des décalages horaires... —, nos besoins, en oligoéléments et vitamines, ne sont plus les mêmes. Les Anglo-Saxons l'ont compris avant nous : désormais, une bonne alimentation passe, également, par ce qu'il est convenu d'appeler les « compléments alimentaires ». Les produits disponibles sur le marché sont aujourd'hui innombrables, c'est pourquoi il nous a paru important de vous sensibiliser à la supplémentation. Le but n'étant pas de citer des marques mais de vous donner quelques clés très simples pour comprendre l'utilité et le rôle d'une supplémentation adaptée à votre cas.

Quels que soient les changements que vous pourriez introduire dans vos habitudes alimentaires, nous ne saurions trop vous conseiller de faire équipe avec votre médecin. Il sera à même de relayer les informations contenues dans ce livre dont l'ambition, à la fois modeste et immense, est de vous aider à « mieux vivre ».

1

Qu'est-ce
que le régime
crétois ?

Une sagesse millénaire

La Crète ! Cette petite île d'un demi-million d'habitants à peine, paradis du soleil, qui s'étire en longueur au sud de la mer Égée, est riche d'une superbe histoire. D'après les historiens, son peuplement aurait commencé 6 000 ans avant Jésus-Christ ! Dans l'Antiquité, la civilisation crétoise atteint son apogée. Le palais du roi Minos — avec son fameux labyrinthe — est resté, dans la légende, comme le plus fameux ornement d'une société paisible, restée à l'écart de toutes les guerres, qui avait développé sa propre religion, naturiste, célébrée en plein air, et qui louait les bienfaits du sport et la fécondité de la terre. Déjà, à l'époque de Périclès, la civilisation crétoise apparaissait comme le conservatoire glorieux d'un art de vivre qui perpétuait la tradition du bien-manger et des repas pris en commun.

Trente-cinq siècles plus tard, rien, ou presque, n'a changé. La seule entorse des Crétois aux habitudes alimentaires de leurs ancêtres a été d'introduire des tomates et des agrumes — inconnus alors — dans leur alimentation. A part cela, ils mangent plus de légumes et de fruits que n'importe quelle

autre population, peu de viande (et de préférence, de la viande blanche), consomment du poisson deux fois par semaine en moyenne, et du vin rouge de façon modérée. Le tout cuisiné ou assaisonné à l'huile d'olive. En matière de produits laitiers, enfin, ils ne consomment que des fromages de chèvre ou de brebis.

Avec un tel régime, modèle d'équilibre et de variété, les Crétois affichent, depuis des temps immémoriaux, non seulement le taux de mortalité cardio-vasculaire le plus bas du monde, mais également le taux de mortalité le plus bas du monde, toutes causes confondues : moins de cancers, de diabètes... Un « régime miracle », en quelque sorte, mais dont les vertus ont été démontrées par les plus grands médecins.

Des résultats scientifiquement prouvés

Voilà déjà de nombreuses années que l'exception crétoise passionne les scientifiques. D'après Lawrence Appel, un chercheur de l'Université de l'Oregon (États-Unis), il suffirait de deux semaines, à peine, de régime crétois pour provoquer une baisse de la tension artérielle équivalant à celle obtenue avec des médicaments. En France, c'est le professeur Serge Renaud (CHU de Bordeaux), qui travaille depuis plus de trente-cinq ans sur les maladies coronariennes, qui est le grand spécialiste du régime crétois. Il lui a d'ailleurs consacré un ouvrage, très savant(*), auquel je renvoie tous ceux qui, après avoir lu ce livre, souhaiteraient

approfondir leurs connaissances sur le sujet. Son expérience, menée à Lyon entre 1988 et 1993 sur six cents volontaires ayant déjà fait un infarctus du myocarde, a montré que le régime crétois pouvait réduire jusqu'à 70 % le risque de récurrence !

D'une manière générale, les statistiques sont sans appel : les Crétois, par la seule grâce de leurs habitudes alimentaires, connaissent un taux de mortalité coronarienne vingt fois inférieur à celui des autres habitants des pays industrialisés ! Champion de la protection coronarienne, le régime crétois a aussi fait ses preuves contre certains cancers. Des chiffres encore meilleurs que ceux que l'on peut déjà relever dans certaines contrées méditerranéennes, telle l'Italie du Sud. D'où une certaine confusion entretenue, dans le grand public, entre régime crétois et « régime méditerranéen ».

Régime crétois et « régime méditerranéen »

Entre la Crète, en particulier, et le monde méditerranéen, dans son ensemble, les habitudes alimentaires affichent de nombreuses similitudes : une alimentation à base de fruits et de légumes, riche en fromage et en pain, cuisinée ou assaisonnée à l'huile d'olive. Mais si le régime « méditerranéen » est excellent pour la santé, le régime crétois est meilleur encore. Car les deux régimes ne sont pas rigoureusement identiques. Par exemple, le Crétois ne mange pour ainsi dire

aucun produit laitier (beurre, crème, lait...), à l'exception du fromage, dont il est un très gros consommateur. Or, le fromage n'a aucune incidence sur la mortalité coronarienne, car à l'inverse des autres produits laitiers, les acides gras qu'il contient ne sont pas dangereux : mélangés au calcium, ils forment une sorte de « savon » qui sera éliminé par les selles. Il existe, par ailleurs, une différence de taille entre le régime crétois, tel qu'il perdure depuis trente-cinq siècles, et le régime dit « méditerranéen ».

Par tradition, en effet, le Crétois mange beaucoup de pourpier, un légume qui pousse en abondance dans son île et qui le nourrit pendant deux saisons. Ainsi que des noix, également disponibles en grandes quantités. Deux aliments dont les médecins se sont aperçus qu'ils jouaient un rôle essentiel dans la protection coronarienne extraordinaire dont jouissent les Crétois. Deux aliments, pourtant, qui ne font pas baisser le taux de cholestérol dans le sang, ce taux dont une — déjà — vieille tradition médicale nous assure qu'il est mauvais pour le cœur. Alors, que penser ?

Il n'y a pas que le cholestérol

En France, comme en général dans tous les pays industrialisés, les maladies coronariennes disputent, avec le cancer, le triste privilège d'être parmi les premières causes de mortalité humaine. Dans l'Hexagone, elles sont même la première cause de mortalité chez les femmes et la deuxième chez les hommes ! Malgré les progrès de la médecine, les maladies cardio-vasculaires restent donc un véritable fléau pour

nos sociétés. Car si on sait aujourd'hui se relever d'un infarctus ou vivre avec l'angine de poitrine, il n'existe aucune guérison définitive de ces maladies et il n'en existera sans doute jamais. Le mieux, donc, est encore d'éviter l'infarctus ! Et là, tout le monde est d'accord : une saine alimentation ainsi qu'une bonne hygiène de vie (un peu d'exercice chaque jour !) constituent encore la meilleure des préventions. Mais si le principe fait l'unanimité, ses modalités divisent les savants.

Sans vouloir, ici, polémiquer ni rentrer dans une trop grande « technicité » médicale, il nous a paru important de rappeler les éléments du débat. Le mécanisme des maladies cardio-vasculaires, aujourd'hui bien connu, est hélas immuable : d'abord, des plaques d'athérome se déposent sur les artères et rétrécissent leur débit sanguin : c'est l'athérosclérose. Mais ces plaques d'athérome ne deviennent réellement dangereuses qu'au deuxième stade, lorsqu'elles entraînent une agrégation des plaquettes formant un caillot qui peut provoquer une thrombose : c'est l'infarctus.

La pharmacopée moderne rend aujourd'hui possible la diminution de la plaque d'athérome. Mais au prix d'une longue médication, aux effets secondaires parfois indésirables et avec un succès tout relatif. Or, personne, avant le professeur Serge Renaud, déjà cité, ne s'était intéressé à ce qui est, à mon sens, le vrai problème : la formation des caillots. La plaque d'athérome, j'insiste là-dessus, n'est dangereuse que s'il y a formation de caillots. Ce qui ne dépend pas de sa taille... Pour mémoire, 50 % des infarctus se font avec un cholestérol normal...

Cholestérol... voilà le « vilain » mot lâché ! Longtemps

accusé d'être le seul responsable de l'athérosclérose, le cholestérol a fait l'objet d'une traque sans pitié et, dans certains pays, comme les États-Unis, l'industrie agroalimentaire a même cherché à l'évincer des aliments. Une attitude extrême qui a largement fait la preuve de son... inefficacité ! L'erreur venait, en partie, de ce que l'on a toujours associé l'athérosclérose aux graisses, et les graisses au cholestérol. Alors que la réalité est un peu plus complexe.

Certes, le cholestérol est pratiquement toujours associé aux lipides dans les aliments d'origine animale qui nous fournissent en cholestérol. La cervelle, le jaune d'œuf, le foie, le beurre, les crustacés, la charcuterie, les viandes rouges, etc., sont ainsi les aliments les plus riches en cholestérol. Nous consommons en moyenne 500 mg par jour de cholestérol, dont la moitié est absorbée lors de la digestion. Mais il faut savoir que notre organisme en fabrique, de son côté, environ 700 mg par jour. Car le cholestérol, qui appartient à la famille des hormones, est essentiel à la vie. En résumé, le cholestérol alimentaire a peu d'influence sur le taux de cholestérol qui circule dans notre sang.

Mais ce n'est pas tout. Le cholestérol n'est pas soluble dans le sang. Pour circuler dans nos veines, il doit donc être pris en charge par des molécules particulières, les lipoprotéines. Les lipoprotéines LDL transportent le cholestérol du foie vers les différents organes qui le captent suivant leurs besoins. Au contraire, les lipoprotéines HDL ramènent le cholestérol des cellules vers le foie qui le traitera pour l'éliminer ou le recycler. Les HDL jouent ainsi un rôle essentiel de « purification », puisqu'elles évitent l'accumulation de cholestérol dans le circuit sanguin. Ces constatations ont abouti à la fameuse distinction entre « bon » et « mauvais »

cholestérol. Le « mauvais » cholestérol désignant celui véhiculé par les LDL, et le « bon », celui véhiculé par les HDL. Cette distinction, soulignons-le, s'applique uniquement au cholestérol sanguin et non pas au cholestérol alimentaire.

Normalement, le cholestérol ne s'accumule pas dans le sang dès lors que les lipoprotéines agissent de manière équilibrée. Mais il suffit d'un excès en LDL pour que cette belle machinerie se grippe : les HDL ne parvenant plus à « retraiter » tout le cholestérol véhiculé dans notre sang, celui-ci commence à se déposer contre les parois artérielles.

Toutefois, mesurer un taux de cholestérol en tant que tel n'est guère significatif. Ce sont les taux de cholestérol LDL et HDL qui sont importants. Un taux élevé de LDL représente un risque non négligeable de maladie cardiovasculaire, alors qu'un taux élevé de HDL peut au contraire s'interpréter comme un facteur protecteur. Or, les taux sanguins de cholestérol LDL et HDL sont peu influencés par la quantité de cholestérol consommée dans notre alimentation. Notre organisme est en effet merveilleusement régulé : il diminue sa propre sécrétion de cholestérol, lorsque l'apport alimentaire augmente. J'ai donc acquis, avec le professeur Renaud, la conviction que le cholestérol alimentaire n'était pas l'unique responsable de l'infarctus et de l'angine de poitrine. Et qu'un taux élevé de cholestérol sanguin n'était pas forcément le signe annonciateur de l'infarctus. J'ai rencontré, personnellement, en Crète, de solides vieillards qui affichaient un cholestérol « d'anthologie » et qui pourtant n'avaient jamais connu le moindre accident cardiaque de leur vie.

Bref, le mot « cholestérol » ne doit plus faire peur ! En revanche, il est vrai que les variations de LDL et de HDL

sont liées aux types de lipides que nous mettons dans notre assiette. Nous voilà revenus à notre point de départ : les graisses !

Bonnes et mauvaises graisses

Il en va des graisses comme de la langue, dans la fable d'Ésope : elles sont tout à la fois la meilleure et la pire des choses. La meilleure, parce que les graisses sont indispensables à la vie. La pire, parce qu'elles peuvent... abrégé la vie.

Au terme générique de « graisse », médecins et nutritionnistes préfèrent parler d'acides gras. Pour simplifier, les acides gras seraient comme des perles de différentes couleurs dont l'assemblage, en collier, formerait « le gras ». Certains acides gras sont apportés uniquement par l'alimentation, d'autres sont fabriqués naturellement par notre organisme. Les scientifiques les classent en trois grandes familles : acides gras saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés. Distinction fort utile ! En effet, diverses études ont montré qu'un excès de graisses saturées entraînait l'élévation du taux de cholestérol LDL et, par voie de conséquence, le risque de formation de plaques d'athérome. A l'inverse, les acides gras insaturés (mono- ou poly-) exercent une bien meilleure influence. L'acide linoléique fait baisser le taux de cholestérol LDL (ce qui est bien), mais aussi le taux de HDL (ce qui est moins bien), et en plus, il s'oxyde facilement. L'acide oléique augmente le taux HDL et fait baisser celui de LDL. L'acide alpha-linolénique, enfin, joue un rôle tout à

fait extraordinaire : on s'est aperçu, en effet, qu'il était un puissant « anticlotant ». En clair, il évite la thrombose et, donc, l'infarctus. Mais l'acide alpha-linolénique est, avec l'acide linoléique, l'un des deux seuls acides gras que notre corps est incapable de fabriquer. En conséquence, il doit lui être apporté par l'alimentation. Or, le pourpier, dont les Crétois font, depuis des temps immémoriaux, une grande consommation, est une vraie mine d'acide alpha-linolénique, puisqu'il en contient pas moins de 60 % ! Les noix, très appréciées également des Crétois, sont un autre excellent pourvoyeur d'acide alpha-linolénique.

Voilà donc éclairci l'un des principaux secrets de longévité et de protection des Crétois ! Et mise en lumière une différence essentielle avec le régime méditerranéen, pauvre en acide alpha-linolénique (l'huile d'olive, par exemple, en contient très peu). Mais, attention ! cela ne veut pas dire qu'il suffirait de consommer en abondance du pourpier pour s'épargner le risque d'infarctus ! D'abord, parce que le régime crétois constitue un ensemble harmonieux, dont la richesse naturelle en acide alpha-linolénique serait en quelque sorte la pierre de touche. Ensuite, parce que même s'il est possible, aujourd'hui en France, de se procurer du pourpier sur la plupart des marchés, notre culture et nos habitudes alimentaires ignorent ce légume et qu'un régime a d'autant plus de chances de réussir qu'il présente le moins de contraintes possible.

Mais il existe, ainsi que l'a démontré le professeur Renaud, une parade au pourpier : l'huile de colza ! Apportant l'acide alpha-linolénique de manière équilibrée, de surcroît très bon marché, elle constituera l'assaisonnement idéal de toutes vos crudités, ainsi que de vos légumes cuits.

En résumé, il ne faut pas bannir les acides gras de notre alimentation, mais retrouver un meilleur équilibre entre acides gras saturés, mono-insaturés et polyinsaturés. La ration idéale, telle qu'elle a pu être établie par de nombreux chercheurs, serait de 25 % pour les premiers, 50 % pour les deuxièmes et, enfin, 25 % pour les troisièmes. Maintenant, empressez-vous d'oublier ces chiffres : le régime crétois, appliqué à la lettre, vous fournira ce ratio idéal en vous évitant des calculs rébarbatifs !

Enfin, terminons ce chapitre par une précision importante : le cholestérol LDL n'est pas, en soi, directement responsable de l'accumulation de la plaque d'athérome. Cette accumulation serait provoquée, en l'état actuel des connaissances, par une modification (oxydation) des lipoprotéines LDL. D'où l'importance d'enrichir votre alimentation en antioxydants, comme la vitamine E, mais aussi en composés non vitaminiques, comme les polyphénols, très présents dans le vin rouge. Ça tombe bien : le vin rouge (en quantités modérées) est justement présent dans le régime crétois !

Un modèle menacé

Compte tenu des bienfaits avérés du régime crétois et du régime méditerranéen, on devrait, logiquement, assister au triomphe de ce modèle alimentaire. Hélas, c'est tout le contraire qui se passe aujourd'hui.

En fait, le processus s'est enclenché voilà déjà plusieurs années. A. Hubert a relaté, dans un ouvrage (*), l'histoire édifiante des Italiens du Sud. Il y a encore cinquante ans, les

Italiens du Sud pouvaient se glorifier d'un taux de mortalité cardio-vasculaire et d'un taux de cancers très nettement inférieurs aux Italiens du Nord. La chose était jugée naturelle, personne ne s'en était jamais ému ! La prospérité aidant, les Italiens du Sud se sont mis à copier les habitudes alimentaires de ceux du Nord, remisant au placard pâtes, fruits, légumes et la sacro-sainte huile d'olive. Pour faire riches, ils ont remplacé leurs aliments traditionnels par les viandes rouges, la charcuterie, le beurre et se sont mis à consommer des produits « importés » tels que les hamburgers ou le Coca-Cola.

Bien sûr, les conséquences, sur le plan de leur santé, ne se sont pas fait attendre. Aujourd'hui, les Italiens du Sud développent autant de cancers et de maladies cardio-vasculaires que ceux du Nord. Pis, de nouvelles maladies de civilisation ont fait leur apparition chez eux, comme le diabète, l'obésité, etc. Il a fallu que les Italiens du Sud bouleversent leurs habitudes alimentaires pour qu'on se rende compte que leur alimentation traditionnelle, reflet d'une sagesse multiséculaire, les avait protégés naturellement des maux dont ils ne sont plus épargnés aujourd'hui.

Dans le midi de la France, où les comportements alimentaires relevaient également du régime « méditerranéen », les bonnes habitudes se perdent aussi à une vitesse préoccupante. Dans son édition du 23 décembre 1998, le quotidien *Le Monde* révélait ainsi des données « inquiétantes », inspirées des premiers résultats de la grande enquête épidémiologique Suvimax, menée depuis 1994 dans toute la France auprès de 14 000 volontaires et qui doit se poursuivre jusqu'en 2002. A mi-parcours de l'étude, la banque de données Suvimax montrait déjà que les rations

alimentaires sont aujourd'hui semblables, à peu de chose près, à Marseille ou à Lille. Dans l'assiette d'un Provençal, on retrouve désormais trop d'acides gras saturés (viandes, charcuteries, produits laitiers), alors que le déficit en fruits et légumes devient manifeste : 72 % des hommes et 60 % des femmes en font une consommation insuffisante. Aux mêmes maux, les mêmes effets : on dénombre désormais 8 % d'obèses dans la région, tandis que 45 % des hommes et 25 % des femmes présentent un surpoids. « L'alimentation méditerranéenne n'appartiendra bientôt plus qu'à un folklore réservé aux touristes », déplore, dans le même article, Denis Lairon, directeur d'une unité de Nutrition à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). Et il ajoute : « Si on ne fait rien, on court à la ruine ! »

Et les Crétois ? Protégés pendant trente-cinq siècles des invasions de toutes sortes, ils avaient su merveilleusement garder intact leur « patrimoine » alimentaire. Hélas, le régime crétois, tel qu'il a pu être étudié dans son berceau originel, ne sera bientôt plus, lui aussi, qu'un pieux souvenir. Car les Crétois ont succombé, en l'espace de quelques années, à une invasion, certes pacifique, mais dont les effets menacent d'être redoutables pour leur santé : le tourisme. En effet, ce dernier, qui domine aujourd'hui l'économie locale, modifie également, peu à peu, le mode de vie des Crétois. Car les touristes importent avec eux leurs mauvaises habitudes alimentaires. Lors de mon voyage en Crète, l'an passé, j'ai pu constater, avec tristesse, que « l'occidentalisation » de la Crète va bon train, à coups de fast-food et autres commerces de mauvaise nourriture qui s'étalent à chaque coin de rue.

Mais gageons que d'ici à vingt ou trente ans, ou peut-être plus, les Crétois, effarés de voir monter en flèche leur taux de mortalité coronarienne et de souffrir de toutes sortes de petits maux liés à la civilisation d'abondance, auront à cœur de redécouvrir les recettes traditionnelles élaborées par leurs ancêtres et qui leur avaient valu, pendant tant de siècles, de vivre en harmonie avec leur corps. Et alors, ce sera à moi, à vous, à nos enfants à qui nous aurons enseigné les vertus du régime crétois, de redonner à ces futures générations de Crétois les clés d'une sagesse que nous leur empruntons aujourd'hui...

2

Régime crétois,
mode d'emploi

A) Les bases d'une bonne nutrition

Le régime crétois synthétise tous les meilleurs préceptes d'une alimentation saine et équilibrée. A savoir : *peu d'acides gras saturés*, les plus dangereux (néfastes pour le cœur, on les soupçonne également de jouer un rôle dans le cancer du côlon) et qui se trouvent en quantité dans certains produits laitiers (le beurre, la crème...), mais aussi la viande rouge et tous les produits de l'alimentation industrielle (charcuterie, chips, pâtisseries, desserts en boîte, etc.). En revanche, le régime crétois insiste sur les fruits, légumes et céréales complètes, dont on ne dira jamais assez, au risque de rabâcher, l'importance qu'ils jouent à maints égards : source de *sucres lents*, mais aussi de *protéines*, de *micronutriments* et de *fibres*.

— **Les sucres** : Ils représentent la principale source d'énergie de notre alimentation. Notre cerveau tournerait au ralenti, s'il ne recevait pas tous les jours sa ration d'un sucre appelé le glucose. Mais si le sucre est essentiel à la vie, attention à ne pas manger trop sucré ! Rappelons, avant toute chose, qu'il existe plusieurs sortes de sucres. De façon très schématique, on distingue les sucres rapides des sucres

lents (pour plus de précisions, se reporter au tableau de la septième partie). Les premiers vous fournissent de l'énergie disponible immédiatement, alors que les sucres lents vous distribuent l'énergie tranquillement, au fur et à mesure de vos besoins. Le sucre pur, ou glucose, est le plus rapidement distribué — c'est celui qui est contenu dans le sucre que vous mettez dans votre café, avec lequel on fait la confiture, les bonbons... Il fait augmenter rapidement et de manière importante votre taux de sucre dans le sang. Pour faire rentrer ce sucre dans vos cellules (muscles, cerveau, etc.), votre organisme va fabriquer de l'insuline, qui ouvre les portes des cellules. Le corps, informé d'une arrivée massive de sucre, va libérer beaucoup d'insuline. Beaucoup trop. Car une fois que tout le sucre rapide apporté par l'alimentation a été distribué dans les cellules, il va rester de l'insuline. Comme elle est « programmée » pour ouvrir les portes des cellules au sucre, elle va faire rentrer les réserves de sucre véhiculées dans votre sang. Vous allez vous retrouver alors en niveau d'hypoglycémie. Vos jambes seront en coton, votre tête somnolente. Pour remonter la pente, instinctivement, vous absorberez à nouveau des sucres rapides... et vous grossirez. Et voilà comment les sucres rapides se retrouvent l'ennemi de votre santé ! Les nutritionnistes considèrent que les apports en sucres rapides ne devraient pas dépasser 15 % des apports totaux en sucres. Hélas, on assiste exactement à l'inverse : depuis l'après-guerre, la consommation de sucres rapides est en augmentation constante. Ainsi, en trente ans (1960-1990), la consommation de pâtisseries a été multipliée par trois, celle des laitages sucrés et autres desserts lactés, par trente !

Dans le même temps, la consommation de sucres lents,

aux vertus plus bénéfiques en termes de santé, a fondu comme neige au soleil. Les pommes de terre, par exemple : leur consommation, par personne, a été divisée par trois depuis le début du siècle. Pareil avec le pain : un Français en mangeait en moyenne un kilo par jour en 1840, cette quantité est descendue à... 130 grammes aujourd'hui ! Quant aux légumineuses (haricots, lentilles, pois...), elles ont sombré corps et biens : 73 kilos consommés par an et par personne en 1920, moins de 1 kilo actuellement ! « Serait-ce la fin des haricots ? », comme le redoute — et nous avec lui — le docteur Lecerf (*) ?

— **Les protéines :** Qui pense protéines, pense viandes et principalement viandes rouges. Cette image d'Épinal doit être remise au grenier. Les protéines sont contenues dans tous les aliments. Ainsi l'œuf est-il la source la plus parfaite en protéines. L'autre débat est de savoir s'il est préférable de privilégier les protéines animales, plutôt que végétales. Les scientifiques auraient tendance à considérer que les protéines animales sont plus équilibrées et plus riches en acides aminés essentiels (*essentiels* : acides aminés que votre corps ne sait pas fabriquer et qui doivent lui être apportés par l'alimentation). Ce qui ne nécessite pas de vous condamner au bifteck ou au jarret de veau, trop riches en acides gras saturés ! Pensez aux volailles (poulet, pintade, oie, dinde), mais aussi aux poissons. Les protéines végétales, moins bien équilibrées, ne sont tout de même pas à négliger. Il leur manque souvent un acide aminé essentiel (on dit alors qu'elles sont « incomplètes »). Or, cet acide aminé essentiel n'est pas le même dans les céréales que dans les légumes secs. Les anciens l'avaient, intuitivement, compris,

en mélangeant, dans un même repas, une céréale et un légume sec. Imitez-les et pensez par exemple au couscous, qui réunit une graine (semoule de blé) et un légume sec (pois chiches) pour donner naissance à une protéine « complète ». Le tout, sans viande !

— **Les micronutriments** : Le fait de nous nourrir obéit à une fonction essentielle : apaiser la faim, qui est le « signal » que nous donne notre organisme lorsqu'il manque de sucres, de protéines, mais aussi de micronutriments. Que sont au juste ces micronutriments ? C'est l'ensemble des petits éléments contenus dans nos aliments, ou dérivés de ceux-ci, dont le corps humain a un besoin d'autant plus essentiel que, pour la grande majorité d'entre eux, il est incapable de les fabriquer lui-même. Par commodité, ces micronutriments ont été rassemblés en quatre groupes distincts : les oligoéléments, les vitamines, les acides gras (dont nous avons déjà parlé) et les acides aminés. Plus les recherches en nutrition avancent et plus l'on découvre qu'il existe des milliers de micronutriments, notamment dans les légumes et les fruits, base du régime crétois, qui ont chacun une vertu bénéfique différente. Ainsi, par exemple, des flavonoïdes (qui colorent en jaune certains fruits ou légumes), qui ont une action antioxydante, anti-inflammatoire et probablement anticancéreuse. Les raisins et les myrtilles sont colorés en rouge par des molécules appelées anthocyanes qui sont également des antioxydants, dont on verra l'importance capitale dans la partie consacrée au vieillissement. Les crucifères (chou-fleur, brocoli, chou de Bruxelles), l'ail, l'oignon et les échalotes contiennent des tanins bénéfiques pour le cœur et qui sembleraient également avoir des vertus

anticancéreuses. Quand vous savourez un fruit ou un légume, celui-ci vous dispense généreusement les micronutriments qu'il contient, et plus vous varierez le contenu de votre assiette, plus vous profiterez d'une manne de micronutriments différents.

A l'inverse, de mauvaises habitudes alimentaires peuvent entraîner des déficits en micronutriments et provoquer du même coup certaines maladies, ou du moins les encourager à se déclarer. Nous verrons, dans la partie consacrée aux compléments alimentaires, qu'il est possible, aujourd'hui, de combler ces déficits par une supplémentation adaptée. Mais que cela ne vous empêche surtout pas de revenir à une alimentation plus équilibrée !

— **Les fibres alimentaires** : Les fibres alimentaires sont des composés de la famille des glucides, très présentes dans certains aliments (légumes verts et secs, pain complet, etc.), qui présentent la particularité de ne pas être digérées dans l'intestin grêle. De ce fait, elles parviennent presque intactes dans le gros intestin, où elles permettent de maintenir un volume d'eau suffisant pour régulariser le transit intestinal et prévenir la constipation. Des études menées depuis le début des années 1950 montrent également que les fibres alimentaires jouent un rôle de tout premier plan dans la prévention des cancers du côlon et du rectum. S'il n'existe pas de tables des besoins journaliers en fibres, comme pour les minéraux ou les vitamines, les nutritionnistes considèrent cependant qu'un apport de 25 à 30 g par jour serait souhaitable. Notre alimentation occidentale ne permet pas, bien souvent, d'atteindre ce seuil. Alors que le régime crétois, qui réhabilite le pain complet, les produits

à base de céréales complètes, les fruits et les légumineuses (très riches en fibres) vous assure au contraire un apport quotidien largement suffisant.

La bourse des aliments santé

De même qu'il est possible de faire de la prévention en bannissant de notre alimentation certaines substances toxiques ou cancérigènes (les graisses saturées, par exemple), on peut tout aussi bien, en sens inverse, se protéger en consommant régulièrement des aliments particuliers qui ont des effets bénéfiques pour la santé. La liste ci-dessous ne prétend pas être exhaustive, mais réunit des aliments naturels, figurant au menu du régime crétois, qui apportent un véritable « plus » dans votre assiette. Quelques-uns de ces aliments, toutefois, ont des effets démontrés chez l'animal, mais pas encore chez l'homme : nous ne manquerons pas de vous le signaler.

— **L'ail** : Une mythologie étonnante entoure ces petites gousses, réputées depuis la nuit des temps pour leurs vertus médicinales autant que pour leurs pouvoirs surnaturels — on s'en servait pour éloigner les vampires, par exemple ! Plus prosaïquement, l'ail fait aujourd'hui l'objet d'études scientifiques très poussées qui n'ont pas encore pu percer tous ses secrets. Les spécialistes, notamment, se disputent pour évaluer la réalité de son rôle anticancéreux. En revanche, il est établi que l'ail est riche en vitamine C et la plupart des médecins s'accordent également pour lui reconnaître des effets cardioprotecteur, hypotenseur et hypocholestérolémiant.

— **L'avocat** : Un aliment presque complet, très digestible et qui, de plus, contient plusieurs principes antibiotiques.

— **L'avoine** : L'avoine fait diminuer le sucre dans le sang, stimule la glande thyroïde et l'élaboration de certaines hormones sexuelles.

— **Le basilic** : N'hésitez pas à en parsemer vos salades estivales ; il contient des quantités considérables de magnésium et de calcium.

— **La carotte** : S'il n'a pas encore été possible de prouver qu'elle rend aimable, ainsi que le prétend la sagesse populaire, en revanche la carotte a depuis longtemps fait ses preuves de merveilleux agent de la régulation intestinale.

— **Les céréales complètes** : N'étant pas raffinées, elles affichent une bien meilleure concentration en fibres alimentaires, si bénéfiques pour le transit intestinal et la prévention des cancers colorectaux. Toutefois, hors le riz, la consommation des céréales complètes, pouvant entraîner certaines intolérances (voir ce chapitre), n'est pas recommandée à tout le monde.

— **La choucroute (et le chou)** : Elle contient des éléments détoxifiants qui auraient une action préventive contre le cancer du côlon. Du reste, la méthode de fabrication de la choucroute obéit à un procédé très ancien et très ingénieux, la lactofermentation, qui permet non seulement de conserver pendant quelques mois les légumes les plus divers, mais également d'augmenter leur concentration en vitamines B et en acides aminés. De surcroît, elle s'enrichit au fur et à mesure de lactobactéries (d'où son nom de lactofermentation). Ces lactobactéries sont identiques à celles qu'on retrouve dans le tube digestif ou le yogourt. Appelées

bifidus ou acidophilus, elles favorisent l'équilibre de votre flore intestinale.

Outre le chou, il est possible de conserver par lactofermentation d'autres légumes comme les carottes, les concombres, les oignons, le céleri, les haricots verts, les betteraves, les olives, les cornichons. Le procédé, très simple, consiste à laisser les légumes crus, juste blanchis, fermenter dans une saumure (mélange de sel et de jus de légume, ou d'eau) à l'abri de l'air, pendant un à deux mois.

— **Le cresson** : Avec quelques autres membres de sa famille (radis noir, raifort, chou...), il est l'ami de votre foie, de votre peau, de vos intestins et même de vos poumons. Bref, un ami très précieux !

— **Les crucifères (brocolis, choux de Bruxelles, choux-fleurs)** : On a découvert qu'ils freinaient le développement des cancers mammaires chez le rat.

— **Le fenouil** : Il contient du soufre, du potassium, du calcium...

— **Les graines germées** : Les graines, lors de leur germination, se transforment et s'enrichissent en micronutriments (acides aminés, acides gras, vitamines et minéraux). La germination rend digestes des graines qui le sont peu, comme le soja, car elle « prédigère » l'amidon des graines et en élimine les substances indésirables. A titre d'exemple, 100 g de soja vert (Haricot Mung) passent de 100 mg de vitamine C obtenue en vingt-quatre heures, à 700 mg au bout de soixante-douze heures !

La consommation de graines germées doit se faire dans des limites raisonnables : une à trois fois par semaine, pas plus, à raison d'une ou deux cuillerées à café.

Pour leur préparation, plusieurs solutions s'offrent à

vous. La plus sophistiquée est celle du germeur qu'on achète dans le commerce. Une autre solution, moins connue mais aussi beaucoup moins onéreuse, consiste à se servir d'un bocal en verre. Disposez d'abord une poignée de graines au fond du bocal, que vous recouvrez d'un morceau de mousseline ou de gaze maintenu en place par un élastique. Rincez une première fois les graines à l'eau minérale. Retournez le bocal pour laisser l'eau s'écouler et recouvrez-le d'un torchon pour protéger les graines de la lumière. Rincez matin et soir (plus, en cas de grosse chaleur) à l'eau courante. Faites toujours égoutter et n'oubliez pas le torchon. Les lentilles, le blé, les pois chiches, etc., germeront en trois jours.

— **Les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois...)** : Rendons-leur un vibrant hommage : ce sont des aliments riches en sucres lents, en protéines, en certains minéraux, en vitamines et en fibres ! On leur attribue le pouvoir de diminuer le « mauvais » cholestérol, de faire baisser la tension (à condition, quand même, que celle-ci ne soit pas trop élevée) et de prévenir certains cancers. Mais ce n'est pas tout : les légumineuses ont également des propriétés antioxydantes.

Hélas, la consommation des légumineuses, dont les Crétois faisaient grand cas, est en chute libre depuis des décennies dans notre pays. « Plat de pauvre », tombé dans un mépris injustifié, les légumineuses ont aussi une mauvaise réputation du côté de notre intestin. Vous êtes encore nombreux à penser que vous n'êtes pas capables de les digérer, alors qu'il suffit d'obéir à quelques règles, très simples, de préparation. En premier lieu, un trempage de douze heures est indispensable pour les haricots et les pois chiches. En deuxième lieu, la cuisson doit être longue et aboutie. Il ne

faut pas non plus mégoter sur la qualité des légumes secs et n'utiliser que ceux de l'année. Au moment de la dégustation, commencez par de petites doses, que vous mastiquerez plus que les autres aliments. Si vous préférez éliminer les peaux, pensez soupes ou purées. Enfin, pour les récalcitrants du côlon, sachez que les légumes secs les plus digestes sont les pois cassés et les lentilles.

— **Les myrtilles** : Ce fruit n'est pas seulement exquis au goût ; il possède des vertus vasoprotectrices et antiœdémateuses dont on s'explique mal, pour l'instant, les origines mais qui ont pu être prouvées chez le rat. Les pharmaciens utilisent depuis longtemps ses extraits pour le traitement des diarrhées, de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes) et des hémorroïdes.

— **L'oignon** : Il est très riche en quercétine, laquelle fait partie de la famille des flavonoïdes, dont il est aujourd'hui prouvé qu'elles jouent un rôle important dans l'élimination des toxines du corps et la prévention de certains cancers. De plus, comme pour l'ail, l'oignon possède un effet hypocholestérolémiant.

— **Les piments** : Ils préviennent, chez les animaux, la formation du cancer du poumon. Ils sont surtout intéressants au niveau du cœur et peuvent atténuer les douleurs rhumatismales et articulaires.

— **Le pissenlit** : Il est très riche en soufre, antioxydants et hormones végétales. Et délicieux en salade !

— **Le raisin** : Aliment riche en sucres et en vitamines, le raisin — et surtout le raisin noir — contient nombre d'autres micronutriments bénéfiques à la santé. Hors saison, vous pouvez également profiter de ses bienfaits sous la forme

du raisin sec. Le raisin sec ne contient plus de vitamine C, mais s'est encore enrichi en vitamines B, sucres, protéines et minéraux.

— **La tomate** : Elle contient une substance qui bloque la transformation des nitrates en produits cancérigènes. On trouve également cette substance dans les ananas, fraises et carottes.

— **Le soja** : Pilier de l'alimentation asiatique depuis des millénaires, le soja est arrivé récemment dans nos assiettes. Et c'est un bien ! Alternative de choix aux protéines animales, le soja présente cet avantage d'être la plante cultivée la plus riche au niveau énergétique : 35 % de protéines et 18 % de lipides ! Une richesse quantitative qui se double d'une richesse qualitative, puisque le soja contient les dix acides aminés essentiels. Il se consomme sous diverses formes : lait, huile, produit fermenté, graine germée, etc. Le véritable soja est caractérisé par des graines jaunes. Difficile à digérer, il doit être transformé avant d'être consommé. Certaines personnes peuvent, en outre, développer une intolérance au soja (voir ce chapitre). La prudence est donc de rigueur... Il faut, également, se méfier des sojas transgéniques (voir ce chapitre) qui envahissent insidieusement nos assiettes. En résumé, le soja est un aliment qui mérite de figurer dans notre assiette mais sa vogue actuelle est quelque peu injustifiée : ce n'est pas la panacée !

— **Le thé** : Les Chinois et les Anglais en raffolent et connaissent mieux que tout le monde les mille et une façons de le préparer. Le thé vert prévient, chez les animaux, le développement des cancers du poumon et du tube digestif. Il diminue la formation des caries et on lui prête également des vertus amincissantes mais qui restent à prouver dans le cadre

d'une consommation française encore très modeste. Alors que le thé vert est rapidement séché, puis roulé, le thé noir est roulé, fermenté, puis séché. S'il semble posséder de nombreuses vertus bénéfiques à la santé, le thé n'est pas plus que le soja une panacée. On a trop tendance à oublier, par exemple, qu'il contient deux fois plus de caféine... que le café !

— **Le vin** : Ce n'est qu'au-delà de trois verres que son apport énergétique s'ajoute à celui du repas. Boire sans excès ne fait donc pas grossir. En revanche, un peu de vin, consommé modérément à chaque repas, comme le faisaient les Crétois, ne pourra que profiter à votre santé.

Le vin (particulièrement le vin rouge) est en effet une excellente boisson, riche en oligoéléments et en divers micronutriments, notamment les polyphénols qui jouent un rôle antispasmodique et anti-infectieux au niveau du tube digestif. Les polyphénols protègent également vos artères grâce à leur puissant effet antioxydant. Votre cœur et le vin font donc bon ménage. Mais les vertus du vin vont tellement bien au-delà qu'il serait presque possible de le considérer comme un « alicament » (voir ce chapitre), dès lors, bien entendu, que sa consommation reste raisonnable : pas plus de deux verres par repas !

Les Danois se sont ainsi livrés à une étude fort intéressante (publiée en 1995) qui consistait à considérer la mortalité liée à une consommation modérée de vin, bière et spiritueux. Leur principale conclusion est éloquente : « Les buveurs réguliers de vin ont un taux de décès nettement inférieur à ceux qui n'en boivent jamais. » Mais que veut dire « nettement inférieur » ? Prenons comme exemple une ville où 100 personnes meurent par an, ville dans laquelle on ne compte aucun buveur de vin ! Supposons maintenant

que les habitants de cette même ville se convertissent au vin. Il n'y aurait plus que 75 morts pour une consommation de vin une fois par mois, 65 pour une consommation de vin hebdomadaire, 60 pour un à deux verres de vin par jour et, enfin, 51 morts, pour trois à cinq verres quotidiens ! Autrement dit, le vin est facteur de longévité. Et ce n'est pas Jeanne Calment, qui en but toute sa vie, qui aurait pu nous démentir. En revanche, la même étude danoise montrait, tout aussi clairement, que ni la bière ni les spiritueux n'offraient les mêmes effets protecteurs.

En résumé, si, comme le dit la loi, « l'abus d'alcool est dangereux pour la santé », ajoutons que la consommation modérée de vin est bénéfique pour la santé !

Préparation et conservation des aliments

Les micronutriments contenus dans les aliments sont fragiles. La vitamine C, par exemple, est soluble dans l'eau. Une mauvaise préparation culinaire suffit parfois à annihiler le capital santé des aliments les plus bénéfiques pour votre organisme. A l'inverse, certains modes de cuisson ou de conservation des aliments préservent quasi intégralement leur richesse en micronutriments. Voici comment s'y retrouver :

— **Épluchage, rinçage, trempage** : Nous vous conseillons de ne pas découper les crudités à l'avance, car cela favorise la pullulation des moisissures et des bactéries.

Enlevez largement la peau des fruits, car elle contient des moisissures, des pesticides et toutes sortes de polluants (sauf, bien sûr, dans le cas des produits biologiques) qui ne partent pas entièrement au lavage. Certains légumes, contenant des résidus de terre, ont besoin d'être rincés avant usage : procédez, de préférence, à cette opération avant de découper le légume en petits morceaux, pour éviter la dissolution de certains micronutriments solubles dans l'eau.

— **Le salage** : Le salage des viandes et des poissons, surtout s'il s'agit d'une pratique artisanale, peut entraîner la formation de produits cancérigènes. Il en va de même pour la charcuterie industrielle. La consommation régulière de ce type d'aliments peut donc favoriser la survenue de cancers du tube digestif. La généralisation des procédés de réfrigération, qui a progressivement remplacé le salage comme technique de conservation, a eu pour conséquence bénéfique de diminuer notablement la consommation des produits salés et a ainsi freiné la survenue de cancers de l'estomac.

— **La cuisson à la vapeur** : Il s'agit de la cuisson à la vapeur traditionnelle, dans un récipient à trous, placé au-dessus d'une marmite d'eau bouillante. C'est la meilleure manière de cuire les légumes, la plus rapide et la plus économique. La cuisson à la vapeur permet également de se débarrasser d'une partie des graisses et des résidus des substances toxiques contenues dans les aliments (il est conseillé de jeter l'eau ayant fourni la vapeur et de ne pas s'en servir comme bouillon). Ce mode de cuisson présente donc tous les avantages ! La montée en température doit être rapide, puis se stabiliser entre 80° et 100°, pour préserver le goût et les qualités diététiques des aliments. L'idéal est de répartir ceux-ci sur une faible épaisseur, afin de les cuire plus vite au

cœur (légumes coupés en petits dés ou émincés en lamelles). Les viandes (volaille) seront cuites en petits morceaux ou en tranches fines. Les poissons, même entiers, lorsqu'ils ne sont pas trop gros, se cuisent également très facilement à la vapeur.

Préconisations : légumes ; céréales ; légumineuses ; fruits ; viandes ; poissons.

— **La cuisson bouillie** : Simple cuisson dans l'eau bouillante de tous types d'aliments. Idéale pour préparer bouillies et soupes savoureuses, elle permet de cuire les aliments sans adjonction de corps gras et favorise leur digestibilité. En revanche, les temps de cuisson souvent très longs induits par ce procédé entraînent une dilution des micronutriments dans le liquide de cuisson. Cela n'est pas gênant pour une soupe, mais dans le cas de légumes consommés sans leur jus de cuisson, préférez la vapeur.

Préconisations : céréales ; légumineuses ; légumes non biologiques ; crustacés.

— **La cuisson à l'autocuiseur (Cocotte-Minute)** : Abusivement confondue avec la véritable cuisson vapeur (décrite plus haut), elle est loin de faire l'unanimité. Ses détracteurs l'accusent de dénaturer les aliments car la montée en pression augmente la température de cuisson, qui peut atteindre les 180 °C. Il semble également que ce procédé occasionne une légère diminution de la valeur biologique des protéines. Pour ce qui est de la perte vitaminique due à la température élevée, elle serait en revanche compensée par un temps de cuisson réduit. En résumé, c'est un mode de cuisson pour gens pressés, à ne pas utiliser tous les jours.

— **La cuisson à l'étouffée et à l'étuvée** : Ah, les fameux plats mijotés de nos grand-mères, si savoureux au

palais et si chers à notre mémoire ! Tous les nutritionnistes vous diront que le mijotage constitue l'un des meilleurs modes de cuisson. En cela, nos grand-mères avaient vu juste. Mais à condition que les aliments ne mijotent pas dans trop de graisse, voire du saindoux, comme cela se pratiquait dans certaines régions !

Faire mijoter à l'étouffée ou à l'étuvée permet de cuire les aliments dans leur propre jus. Cette méthode limite les pertes en sels minéraux et aussi en vitamines (à condition que la cuisson ne se prolonge pas trop longtemps). Cette cuisson peut se pratiquer avec n'importe quelle casserole munie d'un couvercle, mais les récipients à fonds épais permettent une meilleure répartition de la chaleur. Certains ustensiles sont même prévus pour une cuisson (braisée ou à l'étouffée) à moins de 100 °C. Respectez le mode d'emploi spécifique à chaque récipient. La cuisson en terre cuite (tajine) présente les mêmes avantages, mais la montée en température s'effectue beaucoup plus lentement. Le bain-marie permet de cuire à l'étouffée un aliment déposé dans un récipient recouvert, lui-même chauffé par de l'eau bouillante. Cette méthode est la plus économique, puisqu'elle ne nécessite aucun ustensile spécifique. Elle convient parfaitement aux poissons, aux légumes et au couscous pré-trempe.

Préconisations : légumes de culture biologique ; gigot ; volailles ; lapin...

— **La cuisson en papillotes** : C'est de la cuisine à l'étouffée, sans corps gras, et qui préserve, de manière exceptionnelle, la saveur des aliments. L'ajout d'aromates ou de condiments développe des goûts extraordinaires dans leur simplicité. Avec la cuisson vapeur, c'est une des meilleures

« cuissons santé », tant pour la gastronomie que pour la préservation des qualités nutritionnelles. Utilisez de préférence du papier sulfurisé, car l'aluminium est suspecté de propriétés cancérigènes (risque de passage de microparticules d'aluminium dans les aliments).

Préconisations : légumes biologiques ; poissons.

— **La cuisson au micro-ondes** : Apparus voici une quinzaine d'années, les fours à micro-ondes continuent de partager les avis entre les « pour » et les « contre ». Concrètement, le four à micro-ondes diffuse un rayonnement électromagnétique qui agite les molécules d'eau contenues dans les aliments. En s'agitant, ces molécules dégagent de la chaleur qui se communique à l'aliment tout entier. Le procédé est loin d'être parfait : par exemple, si l'on réchauffe ensemble deux aliments à teneur différente en eau, l'un sera brûlant et l'autre à peine tiède. Dans le cas d'aliments volumineux sortis du congélateur, l'extérieur est souvent trop cuit quand l'intérieur est encore gelé. Mais la vraie question, à laquelle aucune réponse n'a encore été apportée, concerne l'éventuelle modification de la structure de l'eau lors de la cuisson. Si celle-ci est réellement modifiée, comme le pensent certains chercheurs, les recommandations concernant l'utilisation occasionnelle des micro-ondes seraient pleinement justifiées. Malheureusement, ce mode de cuisson, tellement plus rapide que tous les autres, connaît un engouement excessif, surtout en restauration collective. Enfin, sur certains modèles économiques, il peut exister des fuites dans l'étanchéité de la porte du four. Pour savoir si votre four fuit, disposez des glaçons autour et allumez-le : en cas de fuite, les glaçons les plus proches du four fondront plus vite que ceux déposés plus loin. En tout état de cause,

ne placez jamais un micro-ondes à la hauteur des yeux des enfants : en cas de fuite, ils pourraient se brûler les yeux en regardant à travers la vitre du micro-ondes en marche.

— **Fumage et grillades au barbecue :** On trouve des substances cancérigènes sur la peau ou la croûte des viandes ou poissons fumés ou grillés. Le fumage artisanal favorise davantage la formation de ces substances toxiques que le fumage industriel. Les grillades au barbecue, qui élèvent violemment la température des viandes en l'espace de quelques secondes, présentent les mêmes inconvénients. En l'état actuel des connaissances scientifiques, il semblerait que l'élévation subite de la température de certains aliments (et notamment, les viandes rouges) serait responsable de l'apparition, à leur surface, de substances « mutagènes » pouvant jouer un rôle dans la survenue de cancers. Bien sûr, l'effet de ces substances mutagènes ne sera véritablement néfaste sur votre santé qu'en cas de consommation régulière. Rassurez-vous : le régime crétois ne vous interdira pas une petite grillade de temps en temps ! Préférez toutefois le barbecue à grille verticale et, pour les produits fumés, enlevez la peau du poisson ou du jambon. De cette manière, vous éliminerez pratiquement toutes les substances cancérigènes.

— **La cuisson sèche (poêle, sauteuse, cocotte, four) :** Ici, la chaleur agit directement sur l'aliment, sans intermédiaire pour tempérer cette chaleur (humidité) ou protéger l'aliment (papillotes). Cela permet une cuisson rapide et savoureuse, mais au détriment du capital santé des aliments : obligation de rajouter un corps gras, températures excessives pouvant favoriser l'apparition de substances cancérigènes. Dans le cas d'une cuisson au four, on privilégiera

une cuisson lente et modérée (thermostat 1 ou 2, moins de 100 °C) à une cuisson rapide mais trop intense (bannir toute température à plus de 250 °C !).

Les *fours vapeur*, nouvellement apparus sur le marché, représentent une innovation très intéressante, puisque les aliments cuisent à seulement 100 °C. A cette température, la cuisson est douce, respecte les aliments et en révèle toute la saveur. Avec un four vapeur, la déperdition en vitamines et minéraux est minime : seulement 10 à 25 % pour des légumes, contre 35 à 40 % au micro-ondes et 40 à 50 % pour la cuisson à l'eau !

— **Osez le cru :** Certains poissons ou viandes sont excellents consommés crus. Pour les autres aliments, c'est surtout affaire de goût. Les inconditionnels du manger cru considèrent comme une hérésie le fait de cuire systématiquement des aliments qui peuvent être consommés sans apprêt. Certains modes de cuisson peuvent, c'est vrai, dénaturer le goût des aliments ou provoquer l'apparition, à leur surface, de substances cancérigènes (nous avons vu que c'était notamment le cas du barbecue), mais notre culture n'est pas une culture du manger cru et il existe plusieurs modes de cuisson « sains » (à la vapeur, à l'étouffée, en papillotes) qui préservent parfaitement la saveur et les qualités nutritionnelles des aliments. Il n'est donc pas question de prêcher, ici, pour le cru. Toutefois, le régime crétois, à base de légumes et de fruits, nous invite naturellement à consommer certains aliments crus : les fruits ; les graines germées ; les légumes lactofermentés et enfin les légumes servis en salade. Un bon conseil : inaugurez toujours votre repas par une crudité.

— **La conservation par le froid :** La réfrigération comme la surgélation (qui laisse intactes les qualités nutritionnelles des légumes) sont, pour de nombreux

aliments, la garantie de leur bonne conservation. A condition qu'aucune rupture n'intervienne dans la chaîne du froid ! Ainsi, vous êtes censés conserver les produits « frais » entre 0 °C et +3 °C. C'est plus facile à dire qu'à réaliser ! Aucun réfrigérateur, aujourd'hui, n'affiche la température réelle dans son enceinte. Une enquête par thermomètre à sonde réalisée par l'Institut national de la consommation (INC) sur 102 réfrigérateurs a montré que la moitié de ceux-ci dépassaient les 8 °C, avec même des pointes à 12 °C, voire à 14 °C sur la clayette du bas ! Certes, cette étude ne peut être étendue aux deux millions de réfrigérateurs vendus chaque année en France. Mais elle donne à réfléchir. Seuls les appareils offrant un compartiment spécial (0 °C à 3 °C) avec la norme NF-Performances ont la capacité de répondre au stockage des produits frais. Et qu'en est-il chez les distributeurs ? Une autre enquête a révélé que certains supermarchés ne possédaient pas de meubles réfrigérants capables de descendre à -18 °C. La présence de givre sur les paquets ou de déchets au fond des meubles sont autant d'indices de mauvaise conservation. Or, toute rupture de la chaîne du froid accélère le développement des bactéries.

Une autre question se pose fréquemment : faut-il conserver les œufs au frais ? La consommation d'œufs et de produits à base d'œufs crus est la première cause d'intoxication alimentaire par les salmonelles en Europe. Pour les Américains et les Scandinaves, les œufs doivent être conservés à +12 °C. En France, la consigne est de les conserver à +20 °C pendant vingt et un jours après la ponte, soit dix-sept jours au plus après leur conditionnement. La date portée sur l'emballage (« A consommer de préférence avant le... ») correspond, comme pour les fromages, à une date limite

d'utilisation optimale (DLUO). Elle est de vingt-huit jours après la ponte. Donc, les œufs doivent être retirés de la vente une semaine avant la DLUO. A vous de vérifier.

Les produits biologiques

En l'espace de quelques années, les produits issus de l'agriculture biologique sont sortis du purgatoire quelque peu méprisant où les confinait le plus grand nombre (qui apparentait « bio » à « baba » et « hippie ») pour accéder au rang de véritable phénomène de société. Dans son numéro d'octobre 1998, le mensuel *Santé Magazine* publiait un sondage Ifop révélant que désormais, pour 65 % des Français, consommer bio, c'est préserver sa santé ! Aujourd'hui, n'importe quelle enseigne de supermarché propose un rayon bio, souvent très bien fourni.

Le succès de l'alimentation bio semble donc parti pour durer. Pourquoi ? Tout simplement parce que le consommateur, de plus en plus attentif à sa santé et de mieux en mieux informé, sait que l'agriculture intensive use et abuse de produits (herbicides, insecticides...) qui sont de véritables poisons, toxiques pour l'environnement (contamination des nappes phréatiques) comme pour l'organisme humain. Dans ce contexte, l'agriculture biologique apparaît comme une solution raisonnable, qui privilégie la qualité des récoltes sur leur quantité. Plus riches en fibres et en micronutriments, les aliments bio ne contiennent que peu de nitrates et de résidus pesticides. D'autre part, les additifs chimiques (hormones, dans le cas des viandes) ne sont pas auto-

risés dans les aliments bio. Autant d'atouts indéniables en matière de santé. Précision importante : on reconnaît un produit bio au logo « AB » apposé sur son étiquette. Cette mention signifie qu'il doit contenir au moins 95 % d'ingrédients biologiques et qu'il est fabriqué en respectant un cahier des charges agréé par le ministère de l'Agriculture. Certains produits bio peuvent ne pas comporter le logo AB, soit parce qu'ils contiennent moins de 95 % d'ingrédients bio, soit parce qu'ils ont été fabriqués à l'étranger.

Mais les produits bio présentent un défaut : ils sont chers. Parce qu'ils sont plus coûteux à élaborer, mais pas seulement : le nombre d'exploitations agricoles orientées, en France, vers l'agriculture biologique est environ de 4 000, sur un total de 735 000, soit 0,54 % seulement ! Conséquence : l'offre ne suffit plus à répondre à une demande en croissance très forte et il faut recourir aujourd'hui à l'importation. Cela dit, manger sain pour vivre mieux vaut bien quelques sacrifices du côté du porte-monnaie. D'autant qu'il n'est pas nécessaire de tout acheter bio pour bénéficier d'une véritable amélioration de son alimentation. Voici les produits qui méritent, plus que d'autres, d'être achetés bio :

— **Le pain et les céréales** : Le pain bio peut paraître un peu acide au goût, mais il a beaucoup d'arôme et une mie particulièrement dense. Il est fait à partir de farines complètes ou semi-complètes, sans levain, obtenues par écrasement à la meule de pierre, ce qui préserve le germe et l'assise protéique du grain de blé. Riche en fibres et en micronutriments, le pain bio se conserve aussi plus longtemps.

— **Les fruits et légumes** : Les fruits et légumes bio ne reçoivent aucun traitement pesticide. On peut donc consommer leur peau, riche en vitamines. Ils sont beaucoup

moins gorgés d'eau que les autres fruits et donc plus savoureux. Des études ont montré que les pommes de terre, choux, carottes, céleris, épinards et laitues bio affichent une excellente teneur en calcium, cuivre, fer, magnésium et vitamine C. Les fruits séchés bio et les herbes aromatiques bio sont également à recommander.

— **Le sel** : Le sel ordinaire est exclusivement formé de chlorure de sodium, iodé ou fluoré, tandis que le sel naturel est composé à la fois de chlorure de sodium, de potassium, de calcium et de magnésium. De ce fait, il est beaucoup plus riche et plus intéressant que le sel ordinaire pour votre santé. Le « véritable sel de Guérande » est un sel de l'Atlantique non raffiné, récolté sur fond d'argile et tamisé pour éliminer les corps étrangers.

— **Les œufs et la viande** : Dans l'agriculture biologique, les animaux connaissent une croissance beaucoup plus longue, mais aussi beaucoup plus naturelle, puisqu'elle n'est « poussée » par aucune hormone. Ainsi, le poulet bio est-il élevé durant une période trois fois plus longue, dans des espaces plus vastes (en liberté et non pas en couveuse), avec une alimentation de qualité. Certes, il se vend deux fois plus cher qu'un poulet ordinaire, mais la différence est justifiée. Le poulet de batterie, fade et souvent élastique à manger, « fond » à la cuisson. Le poulet bio, plus goûteux, garde sa structure intacte. Les œufs bio sont également incomparablement meilleurs pour la santé que les œufs issus de poulaillers industriels.

Les aliments transgéniques

Les aliments transgéniques (encore appelés « dérivés d'organismes génétiquement modifiés », ou OGM) sont, comme leur nom l'indique, des aliments dont la composition génétique a été modifiée en laboratoire. La transgénèse constitue donc une *transgression* du patrimoine naturel des aliments. En théorie, cette manipulation a été effectuée dans un souci de perfectionnement. Par exemple, on isole sur une plante résistante à une maladie le gène lui conférant cette faculté pour le transférer à une autre plante, moins bien protégée. Hélas, en réalisant ces prouesses, les biologistes ont ouvert la boîte de Pandore : « Nous avons créé délibérément un risque parfaitement inutile ! » s'exclamait Patrice Courvalin, chercheur à l'Institut Pasteur, dans le numéro de janvier 1999 du mensuel *Que choisir ?* Explication : un grand nombre de ces nouvelles plantes, génétiquement modifiées, contiennent un gène de résistance à un antibiotique. Le risque est que cette résistance se transmette à des bactéries dangereuses pour l'homme, contre lesquelles la pharmacopée usuelle se révélerait impuissante. D'autre part, la transgénèse a aussi pour objet de rendre certaines plantes plus tolérantes aux herbicides. De ce fait, elles peuvent absorber des quantités phénoménales de poison, qui se retrouvera tôt ou tard dans notre assiette ! Enfin, la transgénèse est une discipline beaucoup trop récente pour qu'on puisse en mesurer parfaitement toutes les conséquences, directes ou indirectes. *Quid* des allergies qui pourraient être provoquées par certains aliments transgéniques ? *Quid* de leur action dans notre tube digestif ? Toutes ces interrogations auraient

dû conduire, dans un double souci de prévention et de prudence, à un moratoire mondial de vingt ou trente ans, pendant lequel les scientifiques auraient continué d'observer, en laboratoire, le comportement de ces OGM et leur influence sur notre organisme. Hélas, les lois du marché et l'influence de quelques lobbies industriels ont tranché en sens contraire. La France, dans ce débat, s'est montrée plutôt sage puisque la culture des aliments transgéniques y est pour l'instant interdite et que deux OGM seulement sont autorisés de commercialisation : une variété de soja tolérant à un herbicide et une variété de maïs auquel on a injecté un gène producteur d'une molécule insecticide fatale à la pyrale, papillon qui détruit chaque année une partie de la production de maïs. Mais d'autres pays se sont montrés beaucoup plus laxistes. Aux États-Unis, par exemple, la culture et la commercialisation des OGM sont entièrement libres. Et la mondialisation du commerce aidant, nos assiettes, insidieusement, commencent à contenir des dérivés d'OGM. *Que choisir ?*, dans le même numéro déjà cité, a ainsi recensé 8 produits contenant de tels dérivés sur un échantillonnage de 88 produits courants analysés par leurs soins. En principe, les produits contenant des dérivés transgéniques doivent le préciser sur leur étiquette. En réalité, le consommateur se voit proposer, à son insu, des aliments qu'il refuserait sans doute d'acheter s'il apprenait leur véritable composition.

Les « alicaments »

Ce mot, apparu récemment, ne recouvre aucune réalité juridique ou scientifique clairement établie. Contraction de « aliment » et de « médicament », il désigne des aliments déviés de leur composition par des apports extérieurs pour augmenter leur richesse en micronutriments. A ne surtout pas confondre avec les aliments transgéniques, étudiés plus haut : ici, la structure génétique de l'aliment reste intacte. Il a simplement été « enrichi », soit en vitamines, soit en oligo-éléments, soit en acides gras essentiels ou en acides aminés. Citons, pour exemples, les mueslis enrichis en vitamines, ou les margarines enrichies en Oméga 3, excellentes pour la santé, puisqu'elles contiennent beaucoup d'acide alpha-linolénique.

Aux États-Unis, le marché des alicaments a connu, au cours de ces dix dernières années, une progression stupéfiante. En France, le phénomène reste pour l'instant marginal, mais il se développe rapidement. Les alicaments sont certes bons pour la santé, puisqu'ils se servent d'un véhicule naturel — l'aliment — pour vous apporter une supplémentation en micronutriments. Mais les quantités sont souvent infimes et ne suffisent pas à couvrir les besoins journaliers des personnes souffrant de carences. La véritable supplémentation, à base de compléments alimentaires (voir cette partie), demeure donc la plus indiquée. Mais les alicaments sont utiles à toute personne en bonne santé et qui entend le rester !

Les intolérances alimentaires

L'intolérance alimentaire se manifeste souvent très tôt. Ainsi, certains bébés tolèrent très mal les laits d'origine animale ou végétale et le signalent par toutes sortes de symptômes : coliques, eczéma, infections... Mais les intolérances alimentaires les plus fréquentes sont encore celles qui frappent les adultes... à leur insu !

On peut, en effet, se révéler intolérant à n'importe quel aliment, même si certains spécialistes considèrent les céréales (sauf le riz), le lait et ses dérivés, les agrumes, les cacahuètes, les pistaches, le café et le thé comme les principaux fauteurs d'intolérance. En général, l'intolérance alimentaire reste ignorée dans la mesure où elle provoque rarement des situations de crise, mais presque toujours des « petits maux », tels que coliques, ballonnements, mais aussi fatigue, attaque des bronches... qu'on attribuera, par erreur, au stress, à une alimentation déréglée ou à toute autre cause.

L'intolérance alimentaire est d'autant plus difficile à dépister qu'elle concerne souvent l'un de nos aliments préférés, tant il est vrai qu'en matière d'alimentation nous avons souvent tendance à aimer ce qui nous fait du mal !

Comment, alors, savoir si on a développé une intolérance alimentaire et comment sortir de cette intolérance ? Le docteur Nogier (*) propose une approche personnalisée, facile à mettre en œuvre, à condition de se montrer constant sur la durée. Il préconise, pendant 5 jours, de consommer uniquement de l'agneau ou du poulet cuit à l'eau, des fruits, sauf des agrumes, des légumes, sauf des petits pois. A par-

tir du 6^e jour, ajoutez un aliment à tester (n'importe lequel) et surveillez, dans les heures qui suivent, l'éventuelle survenue de symptômes tels que fatigue générale, impression de jambes coupées, somnolence importante, rougeurs sur le visage ou le thorax, augmentation des battements de cœur... Si tel est le cas, vous êtes intolérant à cet aliment. Il vous faudra l'éliminer, pendant vingt-quatre mois, ou plus, puis le réintroduire en quantité limitée, pour vérifier que les troubles qui avaient disparu ne reviennent pas. Vous pensez avoir trouvé le responsable, mais rien n'est moins sûr. Continuez à introduire les autres aliments au fur et à mesure, en respectant les mêmes règles. Testez un seul aliment par jour. Vous pouvez être intolérant à plusieurs aliments ou à une substance contenue dans plusieurs aliments différents.

Personne ne pourra vous remplacer dans cette recherche d'intolérance, dont vous êtes à la fois la victime et le détective. Mais vous vous apercevrez vite que le jeu en vaut la chandelle. Lorsque vous aurez découvert le ou les responsables, les premières améliorations de votre état de santé interviendront dans les deux ou trois mois suivant leur suppression, parfois plus rapidement.

B) Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires, ce sont les micronutriments (vitamines, oligoéléments, acides aminés, fibres, etc.) que l'on consomme en plus de l'alimentation. Vous les trouverez sous différentes présentations (comprimés, gélules, liquides, poudres en sachets...) et il est possible de les acheter aussi bien par correspondance que dans les pharmacies, les grandes surfaces ou les magasins de diététique. Associés

au régime crétois, ces compléments alimentaires concourent à une nutrition harmonieuse, gage d'une meilleure santé et d'un mieux-vivre.

Pourquoi des compléments alimentaires ?

Pour les Anglo-Saxons, la prise de compléments alimentaires est devenue un geste naturel, quotidien. Alors que, dans les pays latins, le phénomène demeure encore très limité. Les Anglo-Saxons conseillent les compléments alimentaires à titre préventif, pour toutes les catégories de population. Les Latins, au contraire, pensent qu'une alimentation diversifiée et équilibrée suffit à couvrir nos besoins. Malheureusement, ils se trompent. Toutes les enquêtes épidémiologiques montrent, de manière irréfutable, que notre alimentation ne nous apporte pas la totalité des micronutriments dont nous aurions besoin pour optimiser notre santé. 10 à 20 % des hommes et 25 % des femmes, en moyenne, souffrent de manques plus ou moins prononcés, touchant des micronutriments aussi essentiels que le zinc, le fer, le sélénium, le calcium ou le magnésium, pour ne citer que les plus connus.

Ces carences s'expliquent par diverses raisons. D'abord, nous sommes tous différents les uns des autres. Ces différences, exprimées dès la naissance, se creusent encore selon qu'on sera actif ou sédentaire, qu'on mènera une vie calme ou stressée, etc. Au sein d'une même famille, pourront ainsi

cohabiter des individus dont les besoins en micronutriments seront extrêmement diversifiés. Or, aucune ménagère, si excellente soit-elle, n'est capable de prévoir une nourriture qui incarnera le modèle idéal pour chacun. D'autre part, si nous savons mieux conserver les aliments qu'autrefois, ceux-ci ont perdu, au cours du siècle, une bonne partie de leur capital en micronutriments. La faute en incombe à l'agriculture industrialisée, qui joue, depuis des décennies, la carte de la quantité au détriment de celle de la qualité. Ce n'est un secret pour personne que les tomates que nous achetons aujourd'hui sur les marchés n'ont plus la saveur de celles dont nous nous régaliions dans notre enfance. Il en va de même pour les fraises, les pommes de terre, les carottes et la plupart des fruits et des légumes. Non seulement leur goût s'est affadi, mais leur teneur en vitamines et oligoéléments a fondu comme neige au soleil. Les produits issus de l'agriculture biologique, dont nous avons parlé plus haut, permettent de retrouver des produits plus goûteux et mieux « armés » en micronutriments. Mais, comme nous l'avons souligné, les produits bio ne sont pas à la portée de toutes les bourses : s'alimenter entièrement bio coûterait une petite fortune ! Quand bien même quelques privilégiés pourraient se le permettre, cela ne suffirait encore pas à couvrir tous leurs besoins journaliers en micronutriments. Pour une raison très simple : nous ne menons plus la vie, calme et sereine, de nos ancêtres. Le stress urbain, la pratique régulière d'un sport, les déplacements fréquents, la pollution, l'obligation, parfois, de manger sur le pouce à cause d'un travail envahissant, etc., ont développé de nouveaux besoins ou nous empêchent de couvrir ceux déjà existants. Enfin, certaines populations accumulent *naturellement*, si l'on peut

dire, les déficits. Il en est ainsi des femmes enceintes, qui devraient, dès le deuxième trimestre de leur grossesse, manger deux fois plus pour ne pas provoquer de déficit en calcium, magnésium, fer, zinc, vitamine B9, etc. Ce qui ne serait pas raisonnable. Le vieil adage, « manger pour deux », a vécu. C'est le cas, également, du sportif en phase de compétition, qui devrait absorber journallement 3 000 à 4 000 calories pour garder la forme... au risque de prendre des formes. Et que dire des personnes âgées, dont les déséquilibres nutritionnels s'aggravent au fil des années, en dépit d'une alimentation équilibrée ?

Pour toutes ces raisons, la supplémentation alimentaire a emporté notre conviction. Mais attention : aucune supplémentation ne sera efficace, si elle n'est pas associée à une alimentation diversifiée et équilibrée.

Autrement dit, régime crétois et supplémentation représentent, à nos yeux, le couplé gagnant !

Comment s'y retrouver ?

Organiser tout seul sa supplémentation alimentaire n'est pas la meilleure solution. Un médecin formé à la diététique et à la micronutrition vous aidera à dépister vos déficits et vous conseillera utilement sur les remèdes à y apporter. Toutefois, nous vous proposons ci-dessous quelques règles de base qui vous permettront déjà de mieux appréhender votre situation.

— Comment savoir si vous avez un déficit ?

Il existe trois façons de dépister un déficit :

1) Dans le premier cas, c'est le médecin formé à la nutrition qui, lors de la consultation, vous pose un certain nombre de questions précises sur vos habitudes alimentaires. Cette enquête lui permettra de repérer d'éventuels déséquilibres alimentaires susceptibles d'entraîner des déficits en un ou plusieurs micronutriments.

2) Dans le deuxième cas, c'est le biologiste qui intervient en réalisant sur vous une prise de sang destinée à dresser votre bilan nutritionnel. Un tel bilan dépistera de manière objective et spécifique vos déficits, s'il y en a. (Pour plus d'informations sur ce sujet, lire la 6^e partie : « Les dépistages utiles ».)

3) La troisième solution, enfin, consiste à savoir si vous vous rangez dans une des catégories de population qui ont des besoins supplémentaires en vitamines et oligoéléments. Il s'agit :

- des personnes soumises à des restrictions alimentaires pour motif médical ;
- des enfants en période de croissance rapide et des adolescents ;
- des femmes en période de grossesse ou d'allaitement, portant un stérilet ou souffrant de règles abondantes ;
- des sujets âgés ;
- des sportifs ;
- des personnes qui prennent régulièrement certains médicaments (pilule, antibiotiques, anti-inflammatoires, somnifères, etc.), uniquement lorsque ceux-ci entraînent des effets secondaires ;
- des personnes souffrant de problèmes articulaires, de troubles du comportement, d'ostéoporose, de dérèglements

des graisses et du sucre, d'infections chroniques, de troubles de la peau et des cheveux.

— Quels compléments alimentaires utiliser ?

Huile d'onagre, de pépins de courge, de bourrache, lactobactéries, fibres de soja, de pruneau, micropeptides... en quelques années, la famille des compléments alimentaires s'est extraordinairement enrichie, en même temps qu'elle devenait toujours plus performante. Pour les oligoéléments et les minéraux, les compléments les plus efficaces sont ceux présentés sous forme d'hydrolysats de protéines. D'autre part, les compléments alimentaires contenant des vitamines d'origine naturelle sont évidemment plus performants que ceux à base de vitamines de synthèse. Enfin, les huiles les mieux protégées de l'oxydation sont celles délivrées en flacon à l'abri de l'air ou sous formes micro-encapsulées. De manière générale, les compléments alimentaires préparés à partir d'extraits de fruits, de légumes, de céréales, etc., sont à préférer à ceux d'origine synthétique.

Dans la 5^e partie de cet ouvrage (« Problèmes de santé et régime crétois »), vous trouverez les préconisations adaptées aux maux les plus fréquents (coliques, constipations, troubles du sommeil, acné, etc.) dont vous pourriez souffrir. Mais, encore une fois, nous ne saurions trop vous conseiller de consulter un médecin formé à la nutrition. Lui seul sera à même de diagnostiquer — au moyen d'un dépistage en laboratoire, si besoin est — votre déficit alimentaire et de vous proposer une supplémentation adaptée.

En tout état de cause, ne dépassez jamais les doses recommandées. En supplémentation alimentaire, comme en toute chose, le mieux est l'ennemi du bien. Une carence en fer

peut avoir des effets très néfastes sur votre santé, mais un apport trop important en fer peut lui-même se révéler plus dangereux et déclencher une intoxication. Il faut également se méfier des vitamines A, D, E, qui sont stockées par notre organisme. Un excès de vitamine D peut entraîner un dépôt de calcaire dans les muscles, les vaisseaux et le cœur. Trop de vitamine A dessèche votre peau et perturbe vos fonctions hépatiques. Et surtout, dans le cas d'une femme enceinte, elle constitue un risque de malformation du bébé. Les oligo-éléments pris à des doses trop élevées peuvent également vous perturber. Ainsi, le surdosage en sélénium entraîne-t-il des troubles de la peau (peau rouge) et des cheveux (cheveux secs et cassants).

Enfin, précision qui a son importance : le budget compléments alimentaires est à la portée de toutes les bourses. A titre d'exemple, la prise d'un complexe multivitamines/oligoéléments revient à 1,50 F par jour. La prise d'une huile de foie de morue ou d'huile d'onagre à 3 F par jour. Les acides aminés et les lactobactéries coûtent un peu plus cher. Mais, en toute hypothèse, votre budget compléments alimentaires n'excédera pas 20 F par jour (beaucoup moins, en moyenne). Du reste, une supplémentation complète ne dure, le plus souvent, que trois à six mois.

En résumé, pris en quantités raisonnables, les compléments alimentaires associés au régime crétois aideront votre corps à vivre plus harmonieusement et en meilleure santé.

C) Le régime crétois au quotidien

Si les pages qui précèdent ne vous ont pas encore converti(e) au régime crétois, ce chapitre devrait achever de vous convaincre. Peut-être nourrissez-vous une dernière

interrogation : « Le régime crétois est-il difficile à mettre en œuvre ? » Eh bien, non, justement ! Sa simplicité est même l'un de ses grands atouts. En effet, aucun régime alimentaire, si parfait soit-il pour notre santé, ne peut espérer conquérir durablement nos assiettes dès lors qu'il implique des contraintes quotidiennes qui font de la préparation des repas un vrai casse-tête. Rien de tout cela avec le régime crétois. D'ailleurs, plutôt que de « régime », il conviendrait mieux de parler de « mode de vie » alimentaire. Un mode de vie qui vous propose de mettre le soleil dans votre assiette. Peut-on refuser pareille invitation ?

Beaucoup de liberté, peu de contraintes

Réintroduire les légumes, les fruits, les céréales complètes, adopter l'huile d'olive et de colza, supprimer le beurre et la crème, boire du vin (modérément), varier les menus... avouez que, dans ses grandes lignes, le régime crétois privilégie la saveur plutôt que les efforts ! Nul besoin, non plus, de devenir végétarien : certes, les viandes rouges sont déconseillées, toutefois vous pourrez vous rabattre, pour votre plus grand profit, sur les viandes blanches. En tout état de cause, aucun aliment n'est *interdit*. Grillades, chips, frites, charcuteries, pâtisseries... il est bon, parfois, de s'autoriser quelques « soupapes » de décompression. Aussi, nous ne vous demanderons pas de renoncer définitivement

à ces « gâteries », mais simplement de les réserver à des occasions exceptionnelles.

La seule « vraie » contrainte du régime crétois, c'est de supprimer le beurre et la crème. Ce qui ne veut pas dire que vos menus ne pourront plus être savoureux. L'huile d'olive accompagnera toutes vos préparations culinaires. Et l'huile de colza, si savoureuse, assaisonnera à merveille vos crudités et légumes cuits. Un conseil : procurez-vous, en librairie, des livres de recettes méditerranéennes. Vous aurez ainsi une idée des mille et une trouvailles culinaires que permet l'huile d'olive... Mais n'oubliez pas d'enlever le lait, le beurre et la crème de ces recettes !

Des menus riches et variés

Avec le régime crétois, vous serez désormais abonné à :

- une entrée à base de crudités ;
- un plat de résistance composé de protéines (volaille ou poisson ou œuf ou fromage) et d'un féculent ;
- des légumes verts ou de la salade ;
- un fruit ;
- un peu de vin.

Cette base offre de multiples combinaisons qui puisent dans tous les aliments disponibles sur nos marchés. Attention : évitez les plats cuisinés (surgelés, en conserve ou « traiteurs »).

1. LES CÉRÉALES COMPLÈTES ET DÉRIVÉS

On y trouve pêle-mêle les pâtes, le riz, la semoule, la farine, le pil-pil, etc.

A. AVANTAGES DES CÉRÉALES COMPLÈTES

Elles sont riches en amidon (sucres lents), en calcium, magnésium, fer, vitamines B (uniquement si les céréales ne sont pas raffinées, donc complètes), et pauvres en graisses.

B. LE PAIN, UNE PLACE À PART

Préférez le pain complet au levain, sans levure. C'est un excellent moyen d'augmenter votre consommation en fibres. Le pain complet va ainsi favoriser le transit intestinal, mais aussi vous apporter des vitamines B1, B2, B6, E et du calcium, magnésium, zinc, assimilables (le levain fermentant, le pain facilite cette assimilation).

C. LES PÂTES

Les pâtes fraîches ont évidemment meilleur goût, mais on ne peut pas toujours en avoir en réserve. Pour les pâtes industrielles, préférez celles à base de semoule de blé dur. Les bonnes marques offrent également des pâtes complètes.

D. LE RIZ

Complet et de préférence à longs grains, car il est plus parfumé, il cuit plus facilement et colle moins. Pour le riz blanc, prenez du Basmati ou du Thaïlande.

E. AUTRES CÉRÉALES

Couscous : grains moyens.

Boullgour ou blé concassé : grosse mouture.

2. LES LÉGUMES SECS

Vous avez le choix : lentilles, haricots secs, fèves, pois cassés, pois chiches, etc.

A. INTÉRÊT DES LÉGUMES SECS

Ils contiennent des protéines en proportions importantes, mais aussi du calcium, du magnésium, du fer, de la vitamine B1. Les légumes secs ont également des propriétés antioxydantes et ils jouent un rôle dans la baisse du « mauvais » cholestérol.

B. IL EST IMPORTANT DE BIEN LES PRÉPARER

Un trempage de douze heures est indispensable pour les haricots et les pois chiches. La cuisson doit être suffisamment longue et n'utilisez que les légumes secs de l'année.

C. PENSEZ AU SOJA

Le soja jaune, riche en protéines complètes, se consomme peu sous forme de graines, mais plutôt sous forme de lait, de produits fermentés (tofu).

Le soja vert (qui n'est pas du vrai soja : il est appelé « Haricot Mung ») est plus digeste que le soja jaune. Il est délicieux sous forme de pousses.

3. LES POMMES DE TERRE

Elles peuvent être consommées à la place de tout autre féculent. Privilégiez leur cuisson à l'eau ou à la vapeur, servies en robe des champs, en purée, en gratin ou à la rigueur revenues dans de l'huile d'olive.

Pas de frites plus d'une fois tous les dix jours (friture à l'huile d'olive).

4. LES FRUITS ET LÉGUMES

A. LES LÉGUMES

Chaque repas devrait comporter au moins un légume. Carottes, tomates, potiron, blettes, épinards, choux de Bruxelles, chou-fleur, brocolis, etc. : ils sont tous bons !

Lavez-les rapidement, sans les faire tremper, ne mangez pas leur peau, à cause des résidus de pesticides (sauf, bien sûr, si vous achetez des légumes bio.)

Favorisez le plus possible les légumes crus (vitamines, sels minéraux), utilisez abondamment ail et oignons.

B. LES FRUITS

Comme pour les légumes, ils sont tous conseillés. Les personnes qui les supportent bien peuvent se permettre d'en manger à profusion. En tout état de cause, consommez au moins deux à trois fruits par jour, en privilégiant les fruits de saison.

5. LES VIANDES - ŒUFS - POISSONS

En règle générale : enlevez les parties grasses visibles avant la cuisson. Dégraissez (jetez l'eau de cuisson). Cuisez sans matières grasses (si possible, au four, en dessous de 120 °C, à la vapeur ou en papillotes) ou avec une quantité modérée d'huile d'olive. Songez à mouiller les viandes avec du vin, ce qui permet d'obtenir des plats savoureux sans trop de matières grasses.

Poissons, volailles, viandes maigres, œufs, jambon sont dits « équivalents », c'est-à-dire qu'ils peuvent être remplacés les uns par les autres.

Si vous ne consommez aucun de ces aliments sur une journée, vous pouvez augmenter votre ration de fromage.

+ *Bœuf, mouton, porc* : Ce sont des viandes riches en graisses saturées. Choisir les morceaux les moins gras. Pour le bœuf : le rumsteck, le faux-filet, le rosbif, le steak haché maigre. Pour le mouton (agneau) : gigot. Pour le porc : rôti maigre. Ne pas consommer plus d'une fois par semaine l'une ou l'autre de ces viandes.

+ *Lapin, veau, cheval* : Comme pour les viandes rouges, vous pouvez en consommer une fois par semaine.

+ *Volailles* : Ne vous privez ni de poulet, ni de pintade, ni de canard, ni de cailles... En effet, les volailles contiennent beaucoup moins de graisses saturées que les viandes rouges. Certaines (dindes, pintades) ont même une composition proche de celle des poissons maigres en graisses. Cuisson sans matière grasse (four à température douce, vapeur, papillotes). Évitez de manger la peau.

+ *Charcuteries et salaisons* : A consommer de façon exceptionnelle, sauf pour le jambon cuit et dégraissé ou le jambon que vous dégraissez vous-même. Réservez le foie gras, les cassoulets de canard ou d'oie pour les jours de fête. Attention : exigez les cassoulets traditionnels, car ceux bon marché contiennent beaucoup de porc.

+ *Abats* : A consommer en quantités modérées, pas plus d'une fois tous les quinze jours. Attention : certains abats ou dérivés sont très riches en graisses (boudin, andouillette, etc.). Les éviter.

+ *Escargots et grenouilles* : Vous pouvez les consommer, à condition de les préparer vous-même, avec de l'huile d'olive.

+ *Œufs* : Pas plus de cinq par semaine. Ne pas oublier que certaines préparations (quiche lorraine, desserts, etc.) contiennent également des œufs. Il existe maintenant des œufs enrichis en Oméga 3 pour ceux qui ont des problèmes cardio-vasculaires.

+ *Poissons et produits de la mer* : Ils sont tous bons. Vous pouvez en manger deux à trois fois par semaine, frais ou surgelés. Évitez les accompagnements de type sauce au beurre, le poisson pané et les conserves de poisson à l'huile.

6. LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

A. LE LAIT ET ASSIMILÉS

Le lait utilisé pour les préparations salées (béchamel, soufflé...) ou sucrées (flan, riz au lait, gâteau de semoule, etc.) ou pris comme boisson, sera totalement écrémé.

Les yogourts ou les fromages blancs seront choisis à 0 % de matières grasses. Ils peuvent être aromatisés avec des fruits frais ou des fruits au sirop.

B. LES FROMAGES

Contrairement aux graisses du lait et des produits apparentés, les graisses des fromages sont peu absorbées par le tube digestif. Donc, vous pouvez manger du fromage. Mais choisissez de préférence (surtout si vous avez des problèmes cardio-vasculaires ou d'obésité) des fromages secs : chèvre ou brebis. En Crète, le fromage le plus consommé est la feta, préparée à partir du lait de brebis. Afin d'éviter un déséquilibre alimentaire, évitez toutefois d'en manger plus de quatre ou cinq fois par semaine. Lors d'un repas avec fromage, évitez les autres protéines d'origine animale (viande, poisson, œuf).

7. LES DESSERTS

Préférez comme dessert un fruit cru ou cuit, plutôt qu'une préparation complexe. Parmi les desserts, choisissez ceux qui ne contiennent pas de gras : un sorbet à la place d'une glace, par exemple.

Les sucreries peuvent être consommées, mais en très petites quantités : sucre blanc ou roux, confiture, bonbons acidulés, sorbets... mais évitez les caramels, les crèmes glacées, le chocolat, les pâtisseries du commerce.

Pour la préparation des gâteaux, utilisez du lait écrémé et une margarine.

8. LES BOISSONS

A. LES BOISSONS SANS ALCOOL

Café, thé (puissant antioxydant), eaux minérales gazeuses riches en calcium et en magnésium. Ne pas boire d'eau adoucie et consommer avec modération les boissons sucrées.

B. LES BOISSONS ALCOOLISÉES

Il a été démontré que le vin, plus particulièrement le vin rouge, pris en quantités modérées au cours des repas, a de nombreuses vertus protectrices en termes de santé.

Aussi, nous vous recommandons de boire deux à trois verres de vin rouge chaque jour (un à deux verres, pour les femmes qui dégradent moins bien le vin). Par contre, ne prendre qu'exceptionnellement apéritifs et digestifs.

9. RENDEZ VOS REPAS SAVOUREUX

Évitez les sauces du commerce (vinaigrette, mayonnaise, etc.) et préparez vous-même tous vos assaisonnements (huile de colza ou huile d'olive). N'hésitez pas à incorporer dans vos préparations culinaires des fines herbes, des épices ou des aromates. Outre leurs saveurs, ces produits vous apporteront des bienfaits supplémentaires en micronutriments.

A. LES FINES HERBES ET LES AROMATES

Basilic, cerfeuil, ciboulette, cumin, estragon, marjolaine, menthe, sauge, serpolet, thym, etc. Et surtout le romarin, qui est un puissant antioxydant.

Ne les achetez jamais en poudre. Prenez de petites quantités (leur parfum s'évapore vite) et conservez-les dans des petits bocaux bien fermés, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Les produits congelés sont acceptables, mais le mieux est encore, bien sûr, de les récolter dans son jardin !

B. LES ÉPICES ET LES AROMATES

Coriandre, curry, gingembre, girofle, muscade, piment, poivre, fenouil, genièvre, etc. Ayez un moulin à café voué aux épices. Toutes ces graines seront moulues ou utilisées entières, au fur et à mesure de vos besoins, afin d'en obtenir le maximum d'arôme. En effet, les poudres perdent rapidement leur parfum. Achetez-les en petites quantités, conservez-les à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Trois repas par jour !

Votre organisme a besoin d'être alimenté régulièrement. Gardez-vous des grignotages intempestifs, mais n'attendez pas non plus d'avoir trop faim pour passer à table ! Les bienfaits de l'alimentation équilibrée proposée par le régime crétois ne pourront remplir véritablement leur office que si vous respectez cette règle d'hygiène élémentaire qui consiste à manger matin, midi et soir.

— **Le petit déjeuner** : C'est souvent le grand oublié ! Alors que tous les nutritionnistes s'accordent sur son importance. Tout simplement parce que le petit déjeuner n'est pas un repas comme les autres. Il intervient le matin, alors que vous avez pratiquement épuisé vos réserves en sucres. Si vous sautez ce repas, vous avez toutes les chances de développer une hypoglycémie (coups de pompe, étourdissements...).

Alors, que prendre au petit déjeuner ? Il n'existe pas de modèle standard, mais « des » petits déjeuners, en fonction de votre tempérament et de vos capacités digestives. L'idéal,

toutefois, étant de réunir sucres (et, en particulier, des sucres lents) et protéines, de manière à éviter le « coup de barre » du milieu de matinée.

Exemple de petit déjeuner :

Yogourt à 0 % ou fromage blanc à 0 % ou lait écrémé

+

pain complet ou céréales complètes

+

thé ou chicorée ou infusion.

Accompagnement : margarine enrichie en Oméga 3 ; compotes allégées en sucre ; confiture (en petites quantités).

— **Le déjeuner :** C'est le repas qui pose le plus de problèmes. Si vous déjeunez au self-service, prenez deux crudités au lieu d'un hors-d'œuvre et d'un fromage. Préférez le poisson ou une viande maigre. Même chose si vous déjeunez au restaurant. Évitez toutes les sauces grasses, les glaces, crèmes ou pâtisseries. Prenez plutôt un flan, un fruit, un sorbet ou une salade de fruits.

Exemple de déjeuner :

Viandes (de préférence, volailles) ou œufs (5 fois

par semaine) ou poisson ou fruits de mer

(2 fois par semaine)

+

légumes verts (crus et cuits) et féculents (peu)

+

yogourt à 0 % ou fromage blanc à 0 %

+

fruit.

Accompagnement : pain complet ; huile de colza ou d'olive ; margarine enrichie en Oméga 3 ; 1 à 2 verres de vin.

— **Le dîner :** Il devrait être léger, très léger ! Facile à dire, mais moins facile à appliquer dans la réalité. Le dîner est le meilleur moment de la journée, le seul où on peut se retrouver autour de la même table. Alors, ne vous privez pas, mais évitez de passer trop tard à table, afin de pouvoir démarrer amplement la digestion avant de vous coucher.

Exemple de dîner :

Légumes (crus et cuits) + céréales (de préférence complètes) et/ou légumes secs (2 fois par semaine)

+

fromages secs (de préférence chèvre ou brebis)

+

fruit.

Accompagnement : pain complet ; huile de colza et d'olive ; margarine enrichie en Oméga 3 ; 1 à 2 verres de vin.

RÉPARTITION DES ALIMENTS/SEMAINE

ALIMENTS	FRÉQUENCE/SEMAINE
Pain	A chaque repas
Céréales et dérivés	1 fois par jour
Légumes secs	1 ou 2 fois par semaine
Pommes de terre	Tous les jours en faible quantité. Peuvent remplacer n'importe quel féculent.
Légumes frais	A chaque repas
Fruits frais	2 ou 3 fruits par jour
Margarine de colza (non encore disponible, substituer par une margarine insaturée)	10 à 15 g par jour
Huile d'olive Huile de colza	Assaisonnement : 1 fois/jour (1 cuillère à soupe huile d'olive/ 1 cuillère à soupe de colza)
Laitages écrémés (0 %)	Selon vos goûts
Fromages secs (de préférence chèvre, brebis ou fromages maigres)	4 ou 5 fois par semaine. A prendre sans viande, ni poisson, ...
Viandes maigres	5 fois par semaine (selon vos goûts). Pas de fromage en même temps.
Poisson	2 fois par semaine
Abats	1 fois/15 jours
Œufs	5 par semaine (sans viande, ni poisson, ni fromage)
Charcuterie	Exceptionnellement
Sucre et produits sucrés (rapides)	Peu
Vin	2 à 3 verres par jour pendant les repas (la moitié pour les femmes)
Apéritifs, digestifs	Exceptionnellement
Frites, friture	Pas plus d'une fois tous les 10 jours (huile d'olive ou de colza)
Fruits secs	Pas de problèmes (sauf pour le poids)
Pâtisseries maison	1 ou 2 fois par semaine
Flan maison, etc. avec lait écrémé	1 fois par semaine
Desserts au soja	1 ou 2 fois par semaine

3

Le régime crétois,
une arme
pour maîtriser
sa ligne

Question poids, les femmes s'en tirent plutôt mieux que les hommes : d'après les statistiques de l'INSERM, 26 % d'entre elles ont un poids supérieur à la normale, contre 39 % des hommes. Cependant, les sondages montrent que vous êtes 40 à 60 % de femmes à vouloir maigrir.

Mesdames, si vous avez décidé de perdre 15 kilos en huit jours, le régime crétois ne vous sera d'aucun secours. Si, en revanche, vous souhaitez gommer, en quelques mois, vos bourrelets disgracieux et garder ensuite une ligne qui vous satisfasse, alors le régime crétois va se révéler votre plus sûr allié.

De nombreux ouvrages ou magazines continuent à vous proposer des régimes miracles qui affichent certes un taux de réussite exceptionnel, mais un taux de rechute tout aussi exceptionnel (reprise des kilos perdus dans 95 % des cas). Et c'est logique : dès que vous réintroduisez les aliments que vous avez supprimés pendant votre régime, eh bien, vous regrossissez ! D'autre part, un régime trop strict peut provoquer des déficits en vitamines et oligoéléments et vous fatiguer à l'excès.

En clair, maigrir c'est facile, ce qui l'est moins, c'est de rester mince et en bonne santé. Seule une alimentation

diversifiée et équilibrée comme le régime crétois, que vous pouvez adopter « à vie », saura « faire la peau » à vos kilos.

Les critères d'un régime aux effets durables

— Il vous permet de vous projeter à long terme :

Un régime équilibré digne de ce nom ne doit pas vous obliger à la monotonie du style « grillades-haricots verts-salade ». Il ne doit pas davantage vous imposer des restrictions de tous ordres, lesquelles entraîneraient tôt ou tard des frustrations qui vous feraient craquer. Si vous aimez le sucré, il ne servira à rien de supprimer drastiquement les aliments sucrés : non seulement vous finirez par y revenir, mais en outre votre organisme, qui se sera trouvé en manque de sucre, se vengera en reprenant deux fois plus vite les kilos perdus. Sucré pour sucré, il est hautement préférable de garder les sucres qui ne font pas, ou peu, grossir (fruits crus ou cuits, miel, compotes allégées, etc.) et de laisser de côté les sucres qui pèsent lourd comme les pâtisseries, les viennoiseries, les gâteaux secs ou au chocolat.

— Ne pas détonner par rapport aux autres :

Il est entendu que vous aurez à diminuer le nombre de calories absorbées (20 à 40 %, selon les cas), mais cela ne doit pas vous empêcher de manger comme tout le monde. Votre assiette sera un peu moins garnie, vous ne vous reserverez pas et vous prendrez davantage le temps de savou-

rer ce que vous mangez, mais surtout, ne vous excluez pas de la table collective ! Si vous sortez, mangez de tout en suivant les mêmes conseils.

— Les règles sont faites pour être transgressées :

Un bon régime repose sur une ligne de conduite dont il faut pouvoir s'écarter sans que cela crée de traumatismes. Assumez vos écarts, ne sautez surtout pas un repas sous prétexte que, la veille, vous avez un peu « abusé ». Entreprendre un régime pour s'autopunir mène droit à l'échec. Ne désertez ni les fêtes, ni les anniversaires, ni les sorties au restaurant, mais mangez sans excès et reprenez votre rythme de croisière dès que possible. Si vous dérapez pendant quelques jours (fêtes de fin d'année), attendez d'avoir repris votre régime pendant huit ou quinze jours avant de remonter sur la balance.

Quelques conseils de pure logique

— Déjouez vos envies de grignotage :

Si vous êtes saisie d'un besoin impérieux de grignoter, ne résistez pas inutilement : lâchez prise, mais passez vos envies sur les radis, carottes, pommes, poires, kiwis. Ce sont tous des coupe-faim et, de plus, des amis de votre santé et de votre ligne. Précision importante : à prise calorique égale, vous maigrissez plus vite en mangeant plusieurs fois dans une même journée, à condition que ces prises alimentaires

soient bien équilibrées. Vous pouvez, par exemple, croquer un fruit en milieu de matinée, ou manger un laitage, etc.

— Ne sautez plus de repas :

En clair, cela veut dire au minimum trois repas, voire plus (à prise calorique égale, bien entendu). Ne croyez pas qu'en sautant un repas vous maigrirez plus vite. Au contraire ! Moins votre organisme est fréquemment nourri, plus il a tendance à stocker les graisses. Inversement, plus il « sait » qu'il sera nourri plusieurs fois dans la journée et moins il aura tendance à faire de la rétention !

Si, pour des raisons diverses, vous vous trouvez malgré tout obligée de sauter un repas, consommez au moins un fruit ou un laitage ou une tranche de jambon...

— Respectez le petit déjeuner :

Pour perdre du poids, il est impératif de commencer la journée par un bon petit déjeuner. N'oubliez pas qu'au réveil vous sortez de douze heures de jeûne ! Le petit déjeuner coupe court aux « petits creux » du milieu de matinée et aux risques d'hypoglycémie. Idéalement, ce repas devrait assurer 20 à 25 % de votre ration calorique. Mettez-y les aliments de votre choix. Pour celles qui sont à court d'idées, suggérons le pain complet, les laitages (à 0 %), le thé, les fruits...

— Ne chargez pas votre repas du soir :

Le déjeuner (que vous n'avez pas sauté !) devrait représenter 30 à 35 % de votre ration calorique. En conséquence, le dîner ne devrait pas représenter davantage. Sinon, vous grossirez en dormant !

— Apprivoisez les aliments auxquels vous êtes « accro » :

La culpabilité est l'ennemie des régimes réussis. Aussi, pour celles qui vouent une passion immodérée à certains aliments — comme le chocolat —, le docteur Apfeldorfer pro-

pose une méthode originale. La voici : « Préparez à l'avance une petite portion de l'aliment incriminé : deux carrés de chocolat, la moitié d'une portion de camembert, etc. Dégustez cette portion lentement, tous les jours, jusqu'à ce que, l'habitude s'installant, toute sensation de culpabilité disparaisse et que la consommation de l'aliment incriminé se banalise. Quand ce sera le cas, passez à un autre aliment éventuel auquel vous êtes " accro " et ainsi de suite. »

— La sensation de satiété, votre meilleure alliée :

La sensation de satiété commence à vous faire signe quinze à vingt minutes seulement après le début du repas. Mais si vous avez expédié celui-ci en moins d'un quart d'heure, vous n'aurez laissé aucune chance à votre cerveau de quantifier les mets consommés. Il n'aura donc pas pu remplir son rôle qui est de vous prévenir que vos besoins sont satisfaits. Du coup, vous resterez sur votre faim et vous sombrerez, un peu plus tard, dans le grignotage. Si vous mangez seule, rusez pour gagner du temps : mangez lentement, par petites bouchées, appréciez les saveurs et les arômes, posez systématiquement votre couvert toutes les trois bouchées.

Tenez compte de votre morphologie

— Vous avez pris du poids en dessous du nombril : bas-ventre, hanches :

Ne seriez-vous pas trop portée sur l'alternance jeûne-grignotage ? Votre petit déjeuner pourrait tenir sur le pouce,

vosre déjeuner dans un mouchoir de poche, par contre, vous ne résistez pas devant une pâtisserie, en attendant un dîner copieux. Pour maigrir, il va falloir inverser la vapeur : prendre le temps d'un petit déjeuner consistant, renoncer aux grignotages, ne plus sauter le déjeuner et vous méfier de vos excès en huile, riz, pommes de terre.

— Vous avez pris du poids au-dessus du nombril : ventre, nuque, épaules et menton :

On connaît votre faible pour les aliments gras, vous êtes plutôt du genre carnivore. Il ne vous sera pas demandé de devenir végétarienne, mais semi-végétarienne. Évitez aussi de manger salé, faites du sport et réduisez le pain, les féculents et autres sucres.

— Vous retenez facilement l'eau. Le ventre n'est pas plat, les hanches sont aussi larges que les épaules :

Attention aux produits laitiers et aux aliments riches en sel qui peuvent majorer cette tendance à retenir l'eau. Dans le régime crétois, faites la part belle aux algues, oignons, ail, raifort, fruits et légumes frais.

— Vous faites partie de la catégorie des minces et pourtant, le stress et les excitants aidant, vous êtes en train de prendre du poids (ventre, fesses, hanches) :

Privilégiez les protéines et les sucres lents. Détournez-vous des excitants comme le café et les cigarettes. Modérez votre appétit de sucres rapides.

Diminuez vos calories, mais ne supprimez rien !

Pour maigrir, il n'y a pas de secret : il faut diminuer le nombre de calories. Autant vous avertir d'emblée, 1 g de graisses vous fournit 9 calories, soit deux fois plus que les protéines et les sucres. Autrement dit, les graisses sont les ennemies de votre ligne. Pour autant, il est hors de question de supprimer le gras, indispensable à votre organisme. Il faudra simplement minorer votre consommation, en veillant à respecter l'équilibre entre les différents acides gras. On a déjà vu, plus haut (deuxième partie de l'ouvrage), que le régime crétois vous apporte justement cet équilibre. Celles qui veulent maigrir n'auront donc qu'à le suivre à la lettre, en réduisant le contenu de leurs assiettes et en s'abstenant au maximum de manger du fromage.

Votre alimentation devra aussi comporter des protéines. Accordez votre préférence aux volailles, mangez du poisson au moins deux fois par semaine. Et, bien sûr, pensez aux sucres lents : céréales complètes et féculents.

EXEMPLE DE RÉPARTITION ALIMENTAIRE

(1350 calories)

(présenté par Top Santé, n° 78, mars 1997)

Petit déjeuner :

1 fruit (125 g) + 2 biscottes complètes
ou
céréales complètes (40 g) ou pain complet (60 g)
+
margarine enrichie en Oméga 3 (10 g) + fromage (20 g)
ou
1 yogourt à 0 %
ou
jambon (30 g) ou 1 œuf
+
thé sans sucre ou infusion ou chicorée.

10 heures :

1 coupelle de fromage blanc à 0 %
ou
1 fruit (120 g).

Déjeuner :

Légumes verts + féculents
ou
légumes secs (100 g, cuits) ou pain complet (30 g)
+
volaille ou poisson (100 g)
+
huile (olive+colza : 1c. à café)

+
1 yogourt à 0 %
+
1 verre de vin, ou eau.

16 heures :

1 fruit (100 g) ou 1 compote sans sucre.

Dîner :

Légumes verts ou crudités
+
poisson (150 g) ou viande (100 g)
+
féculents ou légumes secs (100 g, cuits)
ou pain complet (30 g)
+
huile (olive+colza : 1c. à café)
+
1 yogourt à 0 %.

Si vous ne prenez pas de collation (10 heures, 16 heures),
vous pouvez mettre les fruits et le fromage blanc où bon
vous semble.

4

Le régime crétois,
clé d'un
vieillissement
harmonieux

Fait unique dans notre histoire, l'espérance de vie augmente, actuellement, d'un trimestre par an ! Des chiffres : en l'an 2020 (c'est pour bientôt...), les plus de 60 ans seront plus nombreux que les moins de 20 ans. En 2020, toujours, les plus de 65 ans seront 21 millions. Ils étaient 11 millions en 1980.

Extraordinaire, ce phénomène s'est déroulé presque à notre insu et c'est seulement maintenant que nous commençons à prendre conscience de ses multiples conséquences.

La France comptait à peine 200 centenaires en 1980 ; ils étaient près de 4 000 en 1990 et on pense qu'ils approcheront les 10 000 en l'an 2000. En 2050, si la progression suit la même pente, ils seront 150 000 ! Mieux encore : derrière le pic des centenaires, il y a les nonagénaires. Eux, c'est la classe silencieuse, dont on ne parle jamais. Ils sont pourtant déjà 500 000 et ils dépasseront le million et demi en 2050...

Malheureusement, la société n'a pas encore pris les dimensions exactes de ce bouleversement de la pyramide des âges. Et les médecins généralistes n'ont pas reçu la formation qui les préparerait à accueillir dans leurs cabinets ces millions de sexagénaires, septuagénaires, octogénaires... qui vont bientôt les envahir.

Il est possible de vieillir en bonne santé !

Si le vieillissement est inexorable, il ne doit plus être vécu comme une fatalité. « Les gens sont moins intéressés par l'espérance de vie que par l'espérance de santé, qui est le nombre d'années passées sans maladies », soulignait récemment, dans *Le Nouvel Observateur* (numéro du 6 août 1998), le nutritionniste américain Jeffrey Blumberg, directeur du centre de recherche sur le vieillissement de l'université Tufts. Et ils ont raison. Car il n'est plus vrai de penser que les « maux » qui nous atteignent, après la soixantaine, doivent tous être considérés comme le prix à payer du vieillissement de nos artères. Lorsqu'une personne âgée vient consulter en se plaignant d'essoufflement, de trous de mémoire, ou d'autres petits signes analogues, le premier réflexe du médecin est souvent de répondre : « C'est normal, c'est l'âge ! » Comme si, au-delà d'un certain cap, il n'était plus possible d'espérer un retour en arrière vers une meilleure santé. Or, de multiples études récentes ont prouvé que nos organes étaient programmés pour vivre bien au-delà de ce qu'on pensait communément. Entre tous, le cerveau est celui qui résiste le mieux au temps. Le déclin des fonctions du système nerveux est beaucoup plus lent que les autres. Il en va de même de la circulation cérébrale, qui décline moins vite que celle du corps. La capacité mentale moyenne des centenaires se situe au niveau de la moyenne générale de la population, ce qui est loin d'être le cas pour leurs conditions physiques !

Il faut donc reconsidérer l'approche médicale du vieillissement. Ne plus être fataliste, ni attentiste. En effet, nombre de « maux » et de maladies pourraient être stabilisés, voire guéris, si on prenait la peine de se pencher sur la personne âgée, si on prenait la peine de valoriser certains symptômes au lieu de les négliger.

Enfin, l'une des clés les plus importantes du vieillissement réussi passe, pour le professeur Sebag-Lanoé (*), par « l'approfondissement de soi, de sa relation au monde et aux autres ». Ce double objectif doit être mené de front. En effet, « l'approfondissement de soi » sans l'ouverture sur le monde extérieur pourrait déboucher sur un isolement préjudiciable en termes de santé. Le repli sur soi-même peut amoindrir les capacités à faire face et à répondre au stress de la vie. Rester en prise directe avec l'environnement peut être une manière comme une autre d'entretenir ses capacités d'adaptation. De la même manière, s'ouvrir à l'extérieur sans « l'approfondissement de soi » se solderait probablement par une activité désordonnée, coûteuse en termes d'énergie et génératrice d'anxiété.

A quel âge démarrer un projet de vieillissement réussi ?

Difficile de répondre... Il faut tenir compte de vos prédispositions, de l'état de vos fonctions physiques, psychiques, de l'influence de votre environnement... Il s'agit, selon le docteur Allard, d'une « partie de cartes » dans

laquelle l'homme « n'a d'autre choix que de jouer sa vie avec les cartes qu'il a en main : ses gènes » ! Mais, rassurez-vous : il est possible de gagner avec un petit jeu. L'essentiel est de mettre le plus d'atouts de son côté. Les Crétois ont autant de cholestérol que nous, sinon plus, autant de prédispositions génétiques à mourir d'un cancer, et pourtant ils présentent le taux de mortalité, toutes causes confondues, le plus bas du monde. Tout simplement parce que leurs habitudes alimentaires les protègent de façon exceptionnelle.

Plus tôt vous aurez commencé à vous préoccuper de votre alimentation et de votre hygiène physique, plus vous aurez de chances de réussir votre vieillissement. En tout état de cause, il apparaît prudent de commencer à se soucier, dès la cinquantaine, de ce qui va advenir au cours des décennies suivantes. En matière de vieillissement réussi, une prévention à long terme est déjà la première garantie du succès. N'attendez pas d'être au bout du rouleau pour commencer à vous préoccuper de votre santé ! Prévenir, dépister... ces mots ne doivent pas vous faire peur : ce n'est pas parce qu'on vous demandera de vous soumettre à quelques analyses qu'on vous trouvera toutes les maladies de la Terre !

Continuer à penser que « la santé, c'est le silence des organes » est dépassé si vous voulez réussir votre vieillissement. Car le but n'est pas d'attendre que vos organes vieillissent « mal », même en silence.

L'alimentation, un déterminant majeur du vieillissement réussi

On aurait pu croire que l'allongement de la vie était dû aux progrès de la médecine, à la découverte des antibiotiques. C'est en partie vrai. Mais en partie, seulement. En réalité, il faut tout autant chercher les causes du côté de nos conditions de vie et de notre alimentation. Dans l'un et l'autre cas, les améliorations ont été constantes depuis le début du siècle : meilleurs logements, meilleure hygiène, meilleure conservation des aliments...

Mais l'alimentation, aux rôles bénéfiques prouvés, peut se retourner contre nous : cancers du côlon, diverticulose, obésité, diabète, troubles du transit, maladies cardio-vasculaires... autant de « maladies de l'abondance », provoquées par une alimentation déséquilibrée, trop riches en sucres rapides et en graisses, trop pauvre en fibres, en vitamines et en oligoéléments.

Il ne suffit plus d'avoir accès à une nourriture suffisante en quantité, il faut manger juste et équilibré, se nourrir dans une optique d'optimisation de sa santé. Ainsi, la manière dont on se sera nourri pendant des dizaines d'années aura des effets bénéfiques ou néfastes sur le vieillissement.

Autrement dit, la réussite de votre vieillissement se trouve à portée de main, trois fois par jour, dans votre assiette !

La qualité de vos bactéries intestinales, facteur de longévité

Les scientifiques cherchent depuis des années la possibilité de nous rendre égaux concernant le profil de nos bactéries intestinales. En effet, la mise en place, au début de notre vie, des bactéries intestinales est une vraie loterie. Les bactéries qui peuvent peupler le tube digestif sont très variées : des centaines de souches différentes ont été répertoriées ! Dans cette multiplicité, on relève de « bonnes » souches, des moyennement bonnes, des mauvaises et des carrément dangereuses. Et c'est pendant les huit à quinze premiers jours de notre vie que tout va se décider : le jackpot, comme pour notre ex-doyenne d'âge, Jeanne Calment, ou tout l'inverse. Imaginez une seconde une prédominance de « mauvaises » souches : tous les jours, sans vous laisser de répit, elles vont vous inonder d'éléments plus ou moins toxiques, pourvoyeurs de « maux » ou de maladies non seulement au niveau digestif, mais à de nombreux autres endroits du corps.

Le profil des bactéries de Mme Calment avait de quoi nous faire rêver : très peu de « mauvaises » souches et beaucoup d'excellentes. La qualité des bactéries qui peuplent notre tube digestif est donc bien un élément déterminant de la longévité et, surtout, du vieillissement réussi. Pour certains chercheurs, notre tube digestif serait même notre « deuxième cerveau » !

Fait assez remarquable pour être pris en considération, une espèce de bactérie très bénéfique, appelée bifidobactérie, peut totalement disparaître à partir de soixante-dix ans. Les bifidobactéries représentent quelque 10 % des bactéries du tube digestif chez l'adulte sain. Au-delà de soixante-dix ans, chez un certain nombre de personnes, il devient impossible de les retrouver. En revanche, les « mauvaises » souches que sont les clostridies en profitent pour relever la tête et « squatter » l'espace rendu vacant.

Éviter tout déséquilibre passe par une consommation régulière de fibres (amies de votre intestin et nourriture propice au développement des bifidobactéries), ainsi que par une prise régulière de lactobactéries.

Conseils d'alimentation

Contrairement à une idée répandue, ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'il faut manger moins. Au contraire, il est plus que jamais important de n'oublier aucune des classes d'aliments indispensables à votre bonne santé : les fibres, les vitamines, les oligoéléments (comme le calcium, si utile à votre charpente osseuse, ou le magnésium, à vos défenses immunitaires), etc. Sans oublier tous ces micronutriments comme les flavonoïdes, les caroténoïdes et les anthocyanosides (contenus dans les fruits et les légumes) qui, combinés à la vitamine C, à la vitamine E et au zinc se révèlent de merveilleux piègeurs des radicaux libres, ces accélérateurs du vieillissement provoqués par l'oxydation de nos cellules. Avec l'âge, peut s'installer une diminution de nos capacités

naturelles de défense et de régulation vis-à-vis de l'oxydation. Du coup, les radicaux libres vont prendre leurs aises et s'installer un peu partout, de préférence dans nos zones fragiles. Puisqu'il n'est plus possible de régénérer notre défense interne, c'est l'alimentation qui devra se charger de combattre l'oxydation.

Enfin, une saine alimentation apparaît comme le plus simple et le meilleur moyen de contrecarrer la sensibilité aux infections, qui croît avec l'âge. Et on retrouve, là encore, l'importance de mettre en quantités suffisantes dans votre assiette du zinc, du calcium, du fer, du magnésium, du sélénium, des vitamines B, de la vitamine C et E.

En résumé, seul le régime crétois, dont les menus, aussi variés qu'équilibrés, apportent tous les micronutriments indispensables à votre organisme, pourra vous aider à vieillir en bonne santé.

En outre, tous ces conseils alimentaires ne doivent pas vous faire oublier qu'un peu d'exercice physique quotidien est une manière efficace, simple et peu coûteuse de résister au vieillissement. L'exercice entretient le capital musculaire mais a aussi un impact sur le tissu osseux, la composition minérale des os étant étroitement dépendante des tractions musculaires qui s'exercent sur eux.

Supplémentation préconisée

Même si le régime crétois constitue une condition nécessaire à un vieillissement réussi, il n'est cependant pas suffisant. Dans certains cas (déficits, carences, etc.), il vous faudra procéder à une supplémentation :

- + complexe antioxydant ;
- + sélénium ;
- + huile de foie de morue ;
- + huile de bourrache ;
- + lactobactéries (si troubles digestifs).

Des analyses (bilan nutritionnel antiradicalaire, statut en acides gras, etc.) pourraient s'avérer utiles pour dépister d'éventuels déficits ou déséquilibres.

Le vieillissement peut également s'accompagner de déficits en calcium et en magnésium. Se reporter à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux ») pour connaître la liste des aliments les plus riches en calcium et en magnésium.

5

Problèmes de santé et régime crétois

Accouchement (les suites de l'accouchement)

Pendant votre grossesse, bébé s'est copieusement servi, surtout en calcium et en vitamine B9, mais aussi en acides gras de votre cerveau. Après l'accouchement, même si vous n'allaites pas, vos déficits alimentaires mettront plusieurs mois à se résorber. A moins de réagir !

Thérèse, âgée de trente ans, secrétaire médicale, vient consulter parce qu'elle est « lessivée » et se sent incapable de reprendre son travail. Elle a effectivement de bonnes raisons d'être épuisée : elle vient de mener à bien une seconde grossesse, dans des conditions très difficiles. Elle a fait du diabète et de l'hypertension qui l'ont conduite à rester alitée pendant le dernier trimestre de sa grossesse. Malgré tous ces avatars, Thérèse n'a pas perdu le moral et a mis au monde un beau bébé.

Pendant sa grossesse, Thérèse avait pris vingt-cinq kilos, qu'elle souhaite maintenant perdre.

Elle nous avoue avoir tout tenté : les basses calories, le scarsdale (régime dissocié). Elle n'a réussi qu'une chose : reprendre du poids chaque fois. Par contre, son moral baissait et sa fatigue s'amplifiait.

Un tel degré de fatigue n'autorise pas à mettre en place n'importe quel régime. De plus, comme Thérèse avait fait du diabète et de l'hypertension, elle souffrait de fragilités dont il fallait tenir compte. Nous lui avons proposé le régime crétois (adapté au niveau calorique) en insistant particulièrement sur les fruits, le pain complet, la diminution des doses de sel et la prise d'eau minérale riche en magnésium et en calcium. Comme Thérèse, par ce régime, allait réduire ses apports caloriques, nous lui avons également conseillé de prendre un complexe multivitaminés/oligoéléments et du magnésium.

Quand nous avons revu Thérèse, fraîche, pimpante et le moral au beau fixe, nous en avons profité pour lui expliquer que le régime qu'elle avait suivi avec succès serait de longue haleine, si elle voulait se maintenir à ce niveau de forme. Elle n'en fut pas choquée et décida même de mettre toute sa famille au régime crétois, mais sans diminutions caloriques. Son mari retrouva du même coup une bien meilleure digestion.

Aujourd'hui, Thérèse a perdu ses kilos superflus et sa fatigue n'est plus qu'un mauvais souvenir.

— **Conseils d'alimentation :**

Suivre le régime crétois, en privilégiant au maximum les fruits, les légumes, le pain complet.

— **Supplémentation préconisée :**

- + Complexe multivitaminés/oligoéléments;
- + huile de foie de morue;
- + huile de bourrache.

Les suites de l'accouchement peuvent également s'accompagner de déficits en calcium, en magnésium et en fer. Reportez-vous à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux »), pour connaître les aliments qui vous aideront à rétablir l'équilibre.

Supplémentation pendant deux à trois mois après la grossesse.

Acné

L'acné est une inflammation du follicule pilosébacé, c'est-à-dire l'ensemble composé d'un poil très fin (parfois à peine décelable à l'œil nu) et d'une glande sébacée. Cette dernière fabrique le sébum, une matière qui, au contact de l'eau contenue dans la sueur, forme un film gras indispensable à la protection de la peau. Sous l'influence d'une sécrétion accrue de sébum (hyperséborrhée), d'une part, et de la kératinisation (épaississement et durcissement des parois du follicule), d'autre part, il se forme un bouchon qui obstrue le canal pilosébacé. Le sébum ne pouvant plus sourdre à la surface, il se constitue en profondeur des comédons et des microkystes.

Les adolescents sont les principales victimes de l'acné, dont les poussées sont étroitement corrélées à la survenue des hormones mâles. Les adolescentes ne sont pas à l'abri, car elles fabriquent également des hormones mâles, mais en moins grande quantité.

Pascale, élève de 1^{re}, s'est réveillée un matin avec de l'acné. Avant que sa mère ait pu prendre rendez-vous avec une dermatologue, Pascale s'est servie de toutes les lotions

et crèmes tombées sous sa main. Bien sûr, aucune n'a résolu son problème.

Le premier réflexe de la dermatologue consultée a été de donner la pilule (pour assurer un meilleur équilibre hormonal), puis, celle-ci ne faisant pas d'avantage d'effet, elle lui a prescrit des médicaments proches de la vitamine A. L'amélioration, hélas, fut de courte durée.

Interrogée ensuite sur ses habitudes alimentaires, Pascale nous avouera un penchant pour le cacao au lait le matin et pour les gâteaux au chocolat l'après-midi. Très peu portée sur les légumes, elle préfère nettement les pâtes et la viande rouge...

Nous sommes toujours très prudents lorsque nous demandons aux adolescents de modifier leurs habitudes alimentaires, de peur, en nous montrant trop exigeants, de ne pas être écoutés. Aussi avons-nous pour habitude de leur suggérer d'abord de supprimer tous les grignotages de l'après-midi, au profit d'un repas du soir équilibré. Le repas de midi étant généralement conditionné par la cantine scolaire, il nous est impossible de le changer. En revanche, le fait d'instaurer un dîner plus sain va permettre, petit à petit, de rendre le petit déjeuner également plus approprié : thé au citron, galettes de riz soufflé...

Pour compléter les effets de ce régime, nous avons conseillé à Pascale de prendre de l'huile de pépins de courge, de l'huile de bourrache, ainsi qu'un complexe antioxydant.

Deux mois plus tard, l'acné de Pascale commençait à se résorber. Au bout de quatre mois, elle avait presque entièrement disparu.

— Conseils d'alimentation :

A défaut de pouvoir intervenir sur le repas de midi des adolescents, lorsque ceux-ci déjeunent à la cantine de leur lycée, il est impératif de leur offrir au petit déjeuner et au dîner une alimentation capable d'apporter en quantités suffisantes les micronutriments qui pourront réduire la production de sébum et réparer les dommages causés à la peau par l'acné. Optez pour le régime crétois, en veillant à créer, tout au long de la semaine, des menus le plus diversifiés et équilibrés possible.

— Supplémentation préconisée :

- + Complexe antioxydant ;
- + huile de pépins de courge ;
- + huile de bourrache.

Ces trois compléments alimentaires vous aideront à lutter efficacement contre les déficits en vitamine A et vitamine E souvent liés à l'acné. Ils vous apporteront également du bêta-carotène et de la vitamine B5 (importants pour la protection et le renouvellement des cellules de la peau), ainsi qu'un meilleur équilibre en acides gras insaturés de la peau.

L'acné s'accompagne parfois de troubles intestinaux (constipation...). Prendre alors des :

- + lactobactéries ;
- + fibres alimentaires.

Adolescence

(troubles liés à l'adolescence : fatigabilité, surmenage, troubles de la mémoire, de la concentration, régimes amaigrissants)

L'adolescence est un âge exposé aux déficits micronutritionnels. Les besoins de l'organisme sont augmentés parce qu'il faut construire : c'est une période de croissance intense. L'adolescence représente un moment clé pour la mise en place du capital osseux, d'où la nécessité d'augmenter les doses en calcium et en vitamine D, qui joue un rôle complémentaire à celui du calcium dans l'ossification du squelette. Chez la fille, l'adolescence correspond en outre au début des règles, qui vont occasionner des pertes en fer.

Autant de raisons pour « surveiller » la façon dont s'alimentent vos enfants, sachant que l'alimentation n'est pas leur préoccupation prioritaire. Parlez-leur de fast-foods, de glaces ou de pâtisseries et vous verrez leur visage s'éclairer. En revanche, les légumes et les fruits ne leur inspirent souvent que la plus profonde indifférence. C'est donc au moment où le corps aurait le plus besoin de micronutriments qu'il en est le plus souvent privé. D'où des troubles (fatigabilité, surmenage, passages à vide, troubles de la mémoire, de la concentration...) typiquement liés à l'adolescence. Alors qu'une alimentation diversifiée et équilibrée, calquée sur le régime crétois, suffirait à les prévenir.

Martin, quinze ans, élève de seconde, sait d'avance ce qui l'attend à la fin de chaque hiver : fatigue, baisse de la concentration et de la mémoire, résultats scolaires en chute libre.

En l'interrogeant, nous avons découvert un fait assez rare : il détestait tout ce qui est gras. Ni hamburgers, ni char-

cuteries, ni viandes rouges, ni fromages, ni huiles d'assaisonnement ne figuraient à ses menus. En revanche, il aimait les fruits, les pâtes, les légumes cuits, etc. Comme nous l'avons déjà souligné par ailleurs, les micronutriments sont apportés de manière équilibrée quand l'alimentation est le plus diversifiée possible. Or, les corps gras nous apportent certaines vitamines (A, D, E, K) et des acides gras indispensables.

Pour parer au plus pressé, nous avons suggéré à Martin de consommer du poisson et d'assaisonner ses crudités avec de l'huile d'olive et de colza. Nous lui avons en outre prescrit un complexe de multivitamines et de l'huile de foie de morue. Dès le deuxième mois de ce régime, Martin s'est retrouvé plein d'énergie et a amélioré ses performances scolaires.

Désormais, Martin veille à mieux diversifier son alimentation et, chaque fin d'hiver, il reprend spontanément les compléments alimentaires que nous lui avons conseillés.

— Conseils d'alimentation :

Il est difficile de changer les habitudes alimentaires des adolescents, dans la mesure où la nécessité d'une alimentation saine ne les « branche » pas. Comme leur parler d'un « régime » risque de les faire fuir, nous ne saurions trop conseiller aux mères de famille d'adopter « discrètement » le régime crétois, en veillant à diversifier les menus au fil de la semaine, pour apporter le plus de micronutriments possible.

— Supplémentation préconisée :

L'adolescence correspond également à la période des études et des examens, générateurs de stress et gros consommateurs d'énergie. La supplémentation apportera les micronutriments nécessaires à une bonne scolarité.

- + Complexe multivitamines/oligoéléments ;
- + huile de foie de morue, exception faite des adolescents vivant dans des régions très ensoleillées.

L'adolescence peut également s'accompagner de déficits en calcium, en magnésium et en fer. Se reporter à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux »), pour consulter la liste des aliments les plus riches en calcium, en magnésium et en fer.

Alcool (consommation excessive d'alcool)

La consommation excessive d'alcool entraîne des déficits importants en vitamines et en oligoéléments. Cela s'explique notamment parce que le buveur d'alcool mange peu, voire pas assez. La consommation excessive d'alcool occasionne également une diminution d'avidité des cellules pour les micronutriments.

La vitamine A n'est plus stockée au niveau du foie, ce qui enlève à celui-ci une protection capitale (c'est une des explications du développement des lésions hépatiques, du type cirrhose...). La diminution des doses de vitamines D a des retentissements sur les os, plus sensibles au risque de fracture. Chez les femmes, l'abus d'alcool aggrave l'ostéoporose. D'une manière générale, toutes les vitamines se retrouvent déficitaires, mais aussi le zinc, le magnésium, le sélénium et les acides gras insaturés.

— Conseils d'alimentation :

D'abord, arrêter de boire à l'excès ! Cette victoire obtenue, il est urgent de vous mettre au régime crétois. Les

recettes ensoleillées de ce régime vous rouvriront l'appétit ; la diversité et la richesse des menus contribueront à vous redonner rapidement un capital plus convenable en micronutriments.

— Supplémentation préconisée :

- + Complexe multivitamines/oligoéléments ;
- + magnésium ;
- + calcium.

Supplémentation à poursuivre trois mois après l'arrêt de la consommation excessive d'alcool.

Allaitement

La science apporte tous les jours une nouvelle preuve des vertus bénéfiques de l'allaitement. C'est une évidence : le lait maternel est irremplaçable. Il assure le « manger » de votre bébé et sa protection immunitaire, notamment celle de son tube digestif. N'oubliez pas que bébé a besoin d'être surprotégé durant ses premières semaines de vie. Or, toutes les études montrent que les enfants nourris exclusivement au sein présentent une fréquence plus faible d'infections et d'allergies que ceux nourris avec des laits artificiels.

Mais lorsque vous allaitez, vos besoins en oligoéléments, en minéraux et en vitamines sont nettement augmentés pour assurer un allaitement optimum.

Marie-France, âgée de vingt-huit ans, a eu deux enfants qui ont tous les deux présenté des infections à répétition (otites, angines, gastro-entérites). A chaque fin de grossesse,

Marie-France s'était sentie dépressive et épuisée, ce qui l'avait empêchée de continuer l'allaitement de ses deux premiers enfants.

Marie-France est venue nous consulter tout de suite après son troisième accouchement. Elle était angoissée à l'idée de refaire une nouvelle dépression.

Marie-France était une championne toutes catégories des fruits : un pamplemousse ou une orange le matin, avec un thé au citron ; des cures de raisin à chaque saison ; le soir, oranges et/ou kiwis. Elle était persuadée que la vitamine C, vitamine du tonus, lui permettrait de faire face aux événements de la vie. À côté de cela, elle avait toujours froid aux mains, le nez bouché et les yeux cernés.

Nous avons évidemment félicité Marie-France de son engouement pour les fruits, mais nous en avons aussi profité pour lui énumérer tout ce que la nature offrait comme autres sources de vitalité associées au plaisir de manger : les céréales, pour les apports bénéfiques en vitamines B et en magnésium, les fromages pour le calcium, les légumes pour les fibres et les minéraux, les poissons et les œufs pour les graisses indispensables, prêtes à l'emploi pour bébé. Bref, nous lui avons conseillé le régime crétois. Marie-France, stupéfiée, nous donnait l'impression de découvrir un autre monde.

Comme nous savions qu'elle n'avait aucune chance de couvrir ses besoins en fer par l'alimentation qu'elle pratiquait auparavant, nous lui avons demandé de faire une prise de sang pour évaluer ses réserves en fer. Le résultat fut sans surprise : ses réserves étaient épuisées (probablement depuis la première grossesse et peut-être avant). Comme il y avait une situation d'urgence et qu'elle dési-

rait allaiter, nous avons associé aux conseils alimentaires la prise d'un complexe multivitamines/oligoéléments, du fer, des huiles de foie de morue et d'onagre.

Marie-France a enfin pu rompre avec la dépression. Elle a poursuivi son allaitement pendant neuf mois (ce qu'elle n'avait pu faire avec ses deux premiers enfants) et son bébé n'a pour ainsi dire jamais été malade.

— Conseils d'alimentation :

Si vous avez déjà adopté le régime crétois pendant votre grossesse, maintenez ce cap. Dans le cas contraire, adoptez-le d'urgence : il vous aidera, soit à ne pas avoir de déficits, soit à ne pas les aggraver.

— Supplémentation préconisée :

- + Complexe multivitamines/oligoéléments ;
- + huile de foie de morue ;
- + huile d'onagre.

Il conviendra également de repérer d'éventuels déficits en calcium, en magnésium et en fer et de les combler. Sur ce point, se reporter à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux »).

Arthrose

L'arthrose est un des aléas du vieillissement, qui touche nos articulations.

Les articulations sont faites d'extrémités osseuses recouvertes de cartilage lisse et élastique qui facilite le glissement et amortit les chocs. L'articulation est enfermée dans une

enveloppe, la capsule. La face interne de l'articulation est recouverte d'un tissu lâche, la synoviale. Celle-ci sécrète le liquide synovial qui assure la lubrification.

Des os, du cartilage pour amortir les chocs, un liquide pour lubrifier : un schéma qui évoque les pistons d'une voiture. Avec le temps, les os, le cartilage s'usent, le liquide synovial est moins lubrifiant. L'articulation se grippe et devient douloureuse. Voilà, résumé en peu de mots, comment s'installe l'arthrose. Certaines personnes, sans qu'on en sache très bien la cause, souffrent d'arthrose inflammatoire. Il semblerait toutefois que les radicaux libres, responsables de l'oxydation, aient leur part de responsabilité dans cet état.

Mais l'arthrose n'est pas une fatalité ! Une alimentation plus riche en calcium et en vitamine D renforcera votre structure osseuse. Et les acides gras insaturés aideront le cartilage à conserver sa souplesse et le liquide synovial sa fluidité.

Nathalie, quarante-neuf ans, représentante médicale, souffre d'arthrose des poignets, des épaules, des hanches. Les radiographies montrent une atteinte modérée des articulations, mais inhabituelle chez une femme encore aussi jeune. Nathalie n'en revient pas, elle si dynamique, d'être handicapée par des maux de vieillesse !

« Cuisinée » sur ses habitudes alimentaires, Nathalie nous décrit un amour immodéré des laitages : un litre de lait, cinq à six yogourts par jour, du fromage un repas sur deux. Côté calcium, Nathalie fait probablement le plein ! Mais tous ces laitages prennent la place d'autres aliments, ce qui entraîne évidemment un déséquilibre nutritionnel. Nous lui demandons de supprimer les laitages, sauf le fromage, de se mettre au régime crétois et de compléter ce

rééquilibrage nutritionnel par la prise d'un complexe antioxydant et d'huile de foie de morue.

Pas très convaincue de l'intérêt des compléments alimentaires, Nathalie a préféré, dans un premier temps, supprimer la plupart des laitages. Elle n'a gardé que le fromage, donnant sa préférence au brebis. La simple suppression des laitages a déjà amené une amélioration modérée de son arthrose.

Enfin, après de nouvelles discussions avec nous, elle s'est décidée à prendre les compléments alimentaires que nous lui avons suggérés.

Au bout de trois mois, Nathalie constatait une amélioration très sensible de son état. Elle put arrêter les antalgiques et autres médicaments.

— Conseils d'alimentation :

Instaurez le régime crétois en portant une attention particulière aux céréales (de préférence complètes), aux fruits de mer et au fromage pour le calcium et le magnésium utiles au tissu osseux. Les fruits et légumes vous fourniront les molécules antioxydantes qui limiteront les risques d'arthrose inflammatoire. Et n'oubliez pas les poissons, pour leurs acides gras insaturés.

— Supplémentation préconisée :

- + Complexe antioxydant ;
- + huile de foie de morue ;
- + silice d'origine organique.

Veillez également aux déficits éventuels en calcium et en magnésium. Sur ce point, reportez-vous à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux »).

Articulations (maladies inflammatoires articulaires : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthropathies...)

Ce chapitre s'inspire très largement des théories du docteur Seignalet (*) pour qui les intolérances alimentaires — que nous avons étudiées dans la deuxième partie de cet ouvrage — peuvent jouer un rôle dans certaines pathologies et notamment les maladies articulaires.

Pour lutter contre ces maladies souvent douloureuses, qui attaquent une substance osseuse appelée le collagène, il est nécessaire de sortir les grands moyens et de faire appel à la tribu des antioxydants au complet : les oligoéléments (cuivre, zinc, sélénium), les vitamines (bêta-carotène, B5, C, E) et les acides gras insaturés extraits des poissons des mers froides.

Arthur, trente-neuf ans, cadre dans une grande société informatique, souffre depuis cinq années d'une spondylarthrite ankylosante (maladie articulaire inflammatoire). Arthur est ankylosé au niveau du dos, avec un début de scoliose. Il prend assez fréquemment des anti-inflammatoires et voit régulièrement son kiné.

Lorsqu'il vient nous consulter, nous lui demandons, avant de lui prodiguer des conseils, de pratiquer un bilan nutritionnel antiradicalaire. Celui-ci révèle une inflammation moyenne, une carence en fer et une hyperproduction de radicaux libres (oxydation). Des conseils alimentaires sont d'emblée mis en place : régime crétois, dont nous lui demandons d'exclure les céréales (sauf le riz) et les produits laitiers, y compris le fromage. Pour compenser ces deux

exclusions, nous incitons Arthur à augmenter la consommation de crudités, de fruits secs et de fruits frais. Nous y associons un complexe antioxydant, du magnésium, du calcium et des lactobactéries.

En l'espace de trois mois, Arthur constate une nette diminution de ses douleurs. Mieux : lorsque Arthur a besoin de reprendre ses anti-inflammatoires, ceux-ci sont plus rapidement efficaces et il peut donc les arrêter plus vite.

— Conseils d'alimentation :

Le régime crétois, avec réduction, voire suppression totale des laitages et des céréales, mais avec force crudités, légumes, fruits frais et fruits secs.

— Supplémentation préconisée :

- + Complexe antioxydant;
- + huile de poisson;
- + lactobactéries;
- + calcium et magnésium pour compenser l'arrêt des laitages et des céréales.

Asthénie (fatigue chronique)

L'asthénie, ou fatigue durable (chronique), par opposition à la fatigue simple, réversible au repos, est invalidante et non réversible à ce même repos. C'est un mal très répandu : on estime que 10 à 20 % des consultations chez les généralistes sont motivées par l'asthénie. Pour autant, c'est un signe qu'il ne faut pas banaliser, mais prendre au contraire très en

considération. L'asthénie, en effet, est rarement isolée. Chez la femme, elle accompagne les troubles liés à la grossesse, à l'allaitement, aux déséquilibres hormonaux ou au déficit en fer (carence martiale). Chez les sujets âgés, l'asthénie peut cacher une dépression ou annoncer une maladie. Chez les adultes des deux sexes, l'asthénie peut être liée à des infections (tuberculose, brucellose, herpès, mononucléose, etc.). En outre, l'asthénie est un symptôme fréquent à beaucoup d'affections psychiques, au premier rang desquelles, la dépression. Mais l'asthénie peut également survenir après une cure d'amaigrissement ou même frapper les sportifs...

On commence, aujourd'hui, à mieux comprendre le mécanisme de l'asthénie et ses causes. En dehors de toute pathologie, la sensation de fatigue et son contraire, la vitalité, épousent un rythme journalier. La sensation de fatigue décroît progressivement après le lever pour atteindre un minimum en début d'après-midi. Elle croît de nouveau, dans la seconde moitié de l'après-midi.

De fait, les variations de fatigue sont étroitement liées à la vigilance et donc à l'alternance veille-sommeil, lumière-obscurité. On sait que cette relation passe par la glande pinéale, qui sécrète la mélatonine en réponse aux stimuli visuels (la sécrétion est importante pendant la nuit, quasiment nulle le jour). Plusieurs arguments plaident en faveur d'un rapport direct entre sensation de fatigue et sécrétion de mélatonine. Plus la sécrétion de mélatonine sera faible ou décalée dans le temps, plus vous serez fatigué(e).

Dans l'asthénie, vos muscles peuvent répercuter cette fatigue. Un muscle fatigué, pour recouvrer son énergie, va mobiliser une catégorie particulière d'acides aminés (les acides aminés branchés), lesquels servent aussi à « énergi-

ser » votre cerveau qui, du coup, le sera moins. Effet supplémentaire, cela laissera le champ libre à un autre acide aminé, le tryptophane, qui libérera dans le cerveau de la sérotonine, une hormone apaisante, voire « anesthésiante ».

Les vitamines B1, B3, B6, B9, B12, la vitamine C, le magnésium, le fer et le cuivre entretiennent le dynamisme du cerveau et du corps. A condition, bien sûr, que votre alimentation vous apporte tous ces micronutriments.

— Conseils d'alimentation :

Les bienfaits du régime crétois, qui fait la part belle aux aliments riches en magnésium, en vitamines B, en vitamine C, etc., sont souverains contre l'asthénie. Le moment est donc venu de vous y initier !

— Supplémentation préconisée :

Les compléments alimentaires sont incontournables, au moins pendant trois à six mois, le temps que le régime crétois recharge vos réserves en micronutriments indispensables à une bonne vitalité.

En général :

- + complexe multivitamines/oligoéléments;
- + magnésium.

Si l'amélioration n'est pas notable au bout d'un à deux mois, rajouter :

+ un complexe contenant : des glucides, des vitamines, un hydrolysate de protéines contenant des acides aminés branchés.

Si l'asthénie accompagne des troubles du comportement du type dépression ralentie, émoussement affectif, perte de plaisirs, tristesse, prendre pendant deux mois :

+ un complexe contenant des oligoéléments, des vitamines, de la lécithine de soja et un hydrolysate de protéines contenant de la tyrosine.

L'asthénie peut s'accompagner d'un certain nombre de déficits qui seront éventuellement à dépister, si le traitement ne donne pas les effets souhaités.

Asthme

Cette irritation permanente des voies respiratoires est souvent associée à une prédisposition génétique. Elle est en général provoquée par différentes allergies : aux pollens, aux spores de moisissures, aux poils d'animaux, à la poussière, mais aussi à certains médicaments anti-inflammatoires, comme l'aspirine, voire à l'exercice physique. Les facteurs climatiques, les additifs alimentaires, le stress et certains facteurs psychiques peuvent également jouer un rôle déclencheur. L'asthme est, hélas, un fléau assez répandu. Il atteint 3 à 5 % de la population adulte et 10 % de la population infantine.

Selon le docteur Seignalet, l'asthme pourrait être provoqué ou entretenu par un afflux, dans le sang, de toxines échappées de l'intestin. D'après lui, encore, certains aliments seraient responsables de cette intoxication : les céréales (sauf le riz) et les produits laitiers. Par ailleurs, de nombreux travaux ont montré le rôle bénéfique joué par la vitamine C contre l'asthme — du moins, contre l'asthme à caractère allergique. Le magnésium, minéral « relaxant », est lui aussi recommandé, dans la mesure où il aide les muscles à se relâcher et les voies respiratoires à revenir à leur état antérieur.

— Conseils d'alimentation :

L'alimentation équilibrée et diversifiée que propose le régime crétois constitue déjà un premier pas pour combattre les facteurs déclenchants ou aggravants de certaines crises d'asthme, notamment par les apports réguliers de ce régime en vitamine C et en magnésium. D'autre part, des études récentes ont montré l'intérêt de faire périodiquement un jeûne complet d'une journée (2 à 4 fois par an). Ce jeûne va « stresser » votre tube digestif qui, se retrouvant en état de manque, va s'adapter à cette situation inhabituelle en sécrétant des protéines de protection, qui vont également agir au niveau des bronches et serviront, pendant une période plus ou moins longue, de rempart aux agressions qui pourraient les attaquer.

— Supplémentation préconisée :

Il est capital de rétablir l'équilibre en bactéries de l'intestin grêle. Les probiotiques (lactobactéries) conviennent parfaitement à cette tâche délicate.

- + Mélange de lactobactéries ;
- + magnésium ;
- + vitamine C ;
- + vitamines du groupe B.

Ballonnements et coliques du nourrisson

A la naissance, le tube digestif du nouveau-né est vierge mais, très rapidement (au bout de 72 heures), toutes sortes de bactéries viennent le peupler, apportées par le lait maternel, l'air ambiant, etc. Ne survivent que les bactéries capables d'adhérer à la paroi de l'intestin ; les autres, entraînées par le mouvement de la digestion, sont éliminées dans les selles.

La plupart du temps, ces bactéries sont des bactéries « amies », comme les bifidus ou les acidophilus. Mais certains événements peuvent permettre l'implantation de bactéries « ennemies », par exemple, dans le cas d'antibiothérapies mal supportées, de gripes intestinales, d'allergies ou d'intolérances à certains laits ou aliments. Et, dure loi du milieu, les bactéries « amies » peuvent être battues en brèche par les bactéries « ennemies ». S'ensuivent des ballonnements ou des coliques, parce que ces bactéries « amies » ne peuvent plus remplir leur rôle. Les aliments non digérés dans le côlon fermentent (ballonnements) ou irritent (coliques), ce qui est rarement du goût de bébé. Il se chargera de vous le signaler en se tortillant ou en pleurant.

Julien, nouveau-né, a la chance de bénéficier de l'allaitement maternel pendant deux mois. Il pousse bien, s'éveille à son environnement, gazouille... Bref, il est heureux !

Toutes les bonnes choses ont une fin. Maman doit reprendre son travail et la tétée si chaleureuse est remplacée par un biberon en verre. Un peu dérouté par ce nouvel

instrument, Julien a cependant vite fait de « passer à table », tant il a faim.

C'est là que ses ennuis commencent... Cinq minutes après la fin de chaque biberon, Julien devient grincheux, se tortille, a du mal à faire son rot et finit par pleurer sans que l'on parvienne à le calmer.

Le médecin consulté conclura aux coliques banales du nourrisson, prescrira un antispasmodique et introduira un changement de lait. Au bout de quatre changements de lait, Julien n'est toujours pas guéri de ses symptômes.

Maman et Julien finissent par venir nous consulter. Julien est manifestement ballonné, avec un côlon sensible à la palpation. Il commence même à présenter une alternance constipation-diarrhée. Nous avons conseillé à sa maman de rajouter des lactobactéries dans le biberon du matin. Cela a permis de diminuer de moitié les antispasmodiques au bout de huit jours et de les stopper au bout de quinze jours.

A quatre mois, Julien ne présente plus aucune douleur abdominale, il digère parfaitement ses repas et arbore une mine superbe.

— Supplémentation préconisée :

+ Lactobactéries.

En effet, les lactobactéries apportées par les compléments alimentaires remplacent celles momentanément absentes et remplissent leur rôle.

Important : pour être efficaces, ces lactobactéries doivent satisfaire plusieurs critères, notamment contenir plusieurs types de bactéries différentes et afficher une concentration minimum de un milliard de lactobactéries par gramme de produit.

Cancer et alimentation

Ces dernières années, tout a été dit et son contraire, sur l'implication de certains aliments ou habitudes alimentaires dans la survenue de cancers. Parfois, les soupçons se sont révélés exacts et, dans d'autres cas, totalement infondés. Les scientifiques, sur ce chapitre, ont encore beaucoup de pain sur la planche... En attendant, voici un tour d'horizon succinct des connaissances actuelles.

— Les pistes alimentaires du cancer du côlon :

Le cancer du côlon progresse dans tous les pays industrialisés. De fortes présomptions pèsent sur le rôle nocif que pourrait jouer la viande rouge (bœuf, mouton, porc), alors que la consommation de volaille ne semble pas augmenter le risque et que celle de poisson pourrait le diminuer, tout comme la consommation de légumes et de fibres alimentaires.

— Les pistes alimentaires du cancer du sein :

Certains auteurs continuent de penser qu'il existe un lien de cause à effet entre le cancer du sein et les graisses. En fait, il semblerait plutôt que certaines graisses soient néfastes et d'autres bénéfiques. Notre conseil : évitez les abats, la viande rouge (surtout si le mode de cuisson excède les 120 °C), les œufs. En revanche, ne vous privez pas d'huile de colza.

— Les pistes alimentaires du cancer du pancréas :

Les relations entre cancer du pancréas et alimentation paraissent complexes et, de toute façon, sont loin d'être élucidées. Mauvaise nouvelle pour les inconditionnels des sucres rapides : leur consommation régulière et excessive

augmenterait le risque de ce type de cancer. En revanche, la consommation de légumes et de fruits serait protectrice.

— Les pistes alimentaires du cancer de la prostate :

La prostate ne fait apparemment pas bon ménage avec les produits animaux, en particulier les graisses animales. Aux dernières nouvelles, ces graisses auraient le tort de faire augmenter le taux d'hormones masculines, ce qui n'est pas du goût de la prostate : sous l'afflux d'hormones mâles, ses cellules peuvent échapper à leur fonctionnement normal et enclencher le processus cancéreux.

En revanche, il semblerait que le sélénium ait un effet protecteur contre le cancer de la prostate. En effet, une étude conduite en Arizona a montré qu'une supplémentation en sélénium réduit de 63 % le risque de cancer prostatique et de 58 % le risque de cancer colorectal. La même étude a également montré que les hommes qui présentaient les taux les plus élevés de sélénium avaient trois fois moins de risques d'avoir un cancer avancé de la prostate que ceux qui présentaient les taux les plus bas. Bien entendu, comme le font remarquer ses auteurs, cette étude demande confirmation.

— Les pistes alimentaires du cancer de l'endomètre :

L'intérieur de l'utérus est tapissé de cellules dont l'ensemble est appelé endomètre. L'obésité est l'un des facteurs reconnus comme pouvant favoriser ce type de cancer.

— Conseils d'alimentation :

Bonne nouvelle : le régime crétois, qui privilégie la viande blanche sur la viande rouge, préconise la consommation de céréales complètes et de fibres alimentaires, fait la part belle

aux légumes et aux fruits, préfère l'huile de colza ou l'huile d'olive aux autres corps gras, néglige les sucres rapides au profit des sucres lents, apparaît comme le régime le plus approprié pour réduire les risques alimentaires liés à la survenue de cancers. C'est si vrai que les Crétois, qui l'ont appliqué pendant des millénaires, affichent un taux beaucoup plus faible que le nôtre de mortalité cancéreuse.

Cardio-vasculaire (angine de poitrine, infarctus, LDL cholestérol augmenté...)

Qu'on se le dise : les maladies cardio-vasculaires ne sont plus une fatalité ! Notamment parce que le régime crétois a, en la matière, fait la preuve de son extraordinaire efficacité. Nous avons déjà vu, dans la première partie de cet ouvrage, que toutes les études montraient, de manière irréfutable, que l'application de ce régime diminuait très notablement les risques de maladies cardio-vasculaires, même chez des sujets ayant déjà eu à pâtir de telles affections. Rappelons simplement l'étude menée à Lyon par le professeur Renaud. Toutes les personnes (six cents volontaires) ayant participé à cette étude avaient déjà eu un premier infarctus. Dès le deuxième mois d'application du régime crétois, on a pu constater une diminution de l'agrégation des plaquettes, ce qui ne s'était jamais vu avec aucun régime ni aucun médicament. Les résultats finaux de l'étude se révélèrent encore plus étonnants : 73 % de réduction du risque de récurrence d'un accident cardio-vasculaire ! Des résultats d'autant plus encourageants que le régime crétois est simple à appliquer et peut s'adapter à tous.

Paul, âgé de soixante-deux ans, en préretraite, a fait récemment un infarctus. Il n'a toujours pas compris ce qui lui était arrivé ! Lui, toujours si soucieux de sa santé, avait de plus fait un check-up qui n'avait révélé aucune anomalie. Son « bon » et son « mauvais » cholestérol étaient normaux, ainsi que les triglycérides. Il ne fumait pas, avait un poids raisonnable et présentait simplement une tension légèrement supérieure à la normale. Seul élément qui aurait pu l'alerter : son grand-père était décédé à soixante-treize ans d'une crise cardiaque.

Dans pareil cas, nous consacrons beaucoup de temps aux habitudes alimentaires des patients, afin de mieux faire comprendre le bien-fondé du changement de certaines d'entre elles. La consultation a duré plus longtemps que prévu car Paul, d'origine alsacienne, s'était quelque peu entiché des charcuteries, bretzels et autres pommes risso-lées. Mais très désireux de ne pas récidiver et obsessionnel de nature, il s'est appliqué dès la première semaine à « gommer » certains excès pour les remplacer par d'autres plaisirs de la table. Buveur de bière (on n'est pas alsacien pour rien !), il s'est converti au vin rouge (modérément) et aux eaux minérales riches en calcium.

Dans la foulée, nous lui avons fait pratiquer une prise de sang pour doser ses acides gras. La prise de sang a révélé ce que nous suspicions : Paul avait un profil déséquilibré en acides gras, notamment au niveau des acides gras saturés et des Oméga 6. Son taux de cholestérol était normal. Un autre test révéla également une tendance des plaquettes à s'agréger trop vite, malgré la prise d'aspirine.

Paul s'est converti au régime crétois — non sans mal, au départ : pour un Alsacien, manger crétois représentait

une vraie gageure ! Mais au bout de six mois, lorsque nous avons reproché aux mêmes analyses, quelle satisfaction de constater que Paul avait retrouvé un équilibre en acides gras et une agrégation normale...

— **Conseils d'alimentation :**

Le régime crétois et rien que le régime crétois !

— **Supplémentation préconisée :**

+ Complexe antioxydant en alternance avec un complexe contenant des flavonoïdes (extrait de marc de raisin) et des vitamines C et E;

+ sélénium;

+ silice d'origine organique;

+ huile de poisson.

Cheveux (cheveux cassants, perte des cheveux)

Vos cheveux se renouvellent en permanence. Chaque cheveu est programmé pour pousser pendant des mois, voire des années, puis il tombe et est remplacé par un nouveau cheveu. La perte moyenne de 20 à 100 cheveux par jour est donc un phénomène tout à fait normal. En revanche, une perte plus nombreuse est le signe d'un dysfonctionnement. Les facteurs favorisant la chute des cheveux sont nombreux (indépendamment des prédispositions génétiques à la calvitie). On peut citer le stress, certaines pratiques cosmétiques comme la coloration ou la décoloration, certains médica-

ments, mais aussi des troubles hormonaux, et, bien sûr, les déséquilibres alimentaires.

La kératine des cheveux est constituée d'acides aminés riches en cystine. Le zinc, qui est nécessaire à l'incorporation de la cystine dans les protéines, joue donc un rôle primordial dans la croissance des cheveux. Mais la vitamine B6 est également indispensable à la synthèse de la cystine et à son incorporation dans la kératine. La B5 permet le renouvellement du cheveu, la B8 favorise le développement des follicules pileux. Enfin, le bêta-carotène renforce l'action des vitamines B et rend le cheveu plus souple.

— **Conseils d'alimentation :**

Le régime crétois, équilibré et diversifié, vous apportera quotidiennement les quantités suffisantes en zinc, bêta-carotène et vitamines B nécessaires à la bonne santé de vos cheveux.

— **Supplémentation préconisée :**

+ Complexe contenant des minéraux, oligoéléments, vitamines, céramides végétales et un hydrolysat de protéines;

+ huile de bourrache.

Puis prendre le relais par :

+ Complexe multivitamines/oligoéléments;

+ silice d'origine organique;

+ huile de bourrache.

La chute ou perte des cheveux peut également s'accompagner d'un déficit en fer. Pour savoir comment le repérer et y remédier, reportez-vous à la 7^e partie de l'ouvrage (« tableaux »).

Colite (colopathie fonctionnelle, colopathie spasmodique, côlon irritable, troubles fonctionnels intestinaux)

La colite, également appelée colopathie fonctionnelle, ou colopathie spasmodique, est très répandue. Les trois symptômes les plus fréquents sont les douleurs abdominales, le ballonnement et les troubles du transit : constipation, diarrhée ou alternance des deux. Ce n'est pas une maladie et votre côlon, soumis à l'épreuve du lavement baryté, ne révélera aucune anomalie organique. En attendant, vous êtes au moins cinq millions à en souffrir ! Et souvent, dès le plus jeune âge...

Mégane, cinq ans, présente des douleurs abdominales depuis plus d'un an. Les uns accusent la « crise d'acétone », les autres le « stress » de l'école et la famille tremble devant la possible appendicite. Depuis quinze jours est apparue une irritation génitale, qui aboutira à une infection urinaire.

Mégane a une alimentation très « publicitaire », changeant de marque de céréales et de confiseries en fonction des gadgets inclus dans les paquets ! Elle ne sait plus manger le matin et, paradoxalement, a pris un peu de poids qui lui donne un petit ventre potelé. Les récrés du matin et de l'après-midi sont consacrés aux confiseries ; les repas de midi et du soir débutent par du pain et se terminent par des desserts au chocolat. Mégane n'aime pas le poisson et préfère pâtes, frites, jambon ou hamburgers.

La maman de Mégane s'interroge sur l'alimentation manifestement déséquilibrée de sa fille et, surtout, s'alarme

quant à la fréquence des douleurs abdominales et la survenue récente de cette infection urinaire.

La consultation permettra de confirmer la sensibilité intestinale et de découvrir une aphtose buccale.

Nous orienterons Mégane vers un rééquilibrage alimentaire avec diminution importante des sucreries et apport de protéines le matin sans trop de glucides associés. L'origine des douleurs abdominales et de l'infection urinaire qui a suivi est en relation avec le déséquilibre de la flore intestinale. Pour cette raison, nous conseillerons également à Mégane de compléter son alimentation par une prise de lactobactéries.

Quinze jours suffiront à faire quasiment disparaître les douleurs abdominales. Désormais, Mégane a besoin de moins de sucreries. Elle mange maintenant du poisson deux fois par semaine et perd, peu à peu, les petites rondeurs de son ventre.

Comme nous le montre l'exemple de Mégane, la colopathie fonctionnelle est toujours liée à un dérèglement de la flore intestinale. Lequel dérèglement a souvent pour principale origine de mauvaises habitudes alimentaires. Mais, selon le docteur Seignalet (*), nombre de colopathies seraient également dues à des intolérances alimentaires. Nous avons déjà évoqué, plus haut dans cet ouvrage, ce problème des intolérances alimentaires, difficiles à déceler et souvent d'autant plus navrantes qu'elles concernent, précisément, l'un de vos aliments préférés. En voici pour preuve un autre exemple, celui d'Armand :

Armand, cinquante ans, électricien, souffre de colite depuis si longtemps qu'il ne se rappelle plus quand les pre-

miers troubles ont commencé. A part une adolescence « paisible » au niveau de son tube digestif, tout le reste de sa vie a été « pourri », comme il dit, par des douleurs en coup de poignard et des alternances répétées de diarrhées ou de constipations.

Tous les examens pratiqués se sont révélés négatifs, ce qui est rassurant en soi mais ne résout en rien les douleurs d'Armand. La plupart des médecins qu'il a consultés jusqu'à présent lui ont conseillé d'exclure les crudités et certains fruits et de prendre les médicaments habituellement prescrits en cas de colite. Aucune amélioration n'a jamais accompagné ces recommandations.

Armand est-il un cas désespéré ou récalcitrant ? Pas du tout ! Puisque toutes les autres approches avaient échoué, nous avons tenté la piste de l'intolérance alimentaire. Selon la méthode préconisée par le docteur Nogier (*), pendant cinq jours, Armand ne devait manger que de l'agneau ou du poulet cuit à l'eau ; des fruits, sauf des agrumes ; des légumes, sauf des petits pois. A partir du sixième jour, Armand ajouterait ensuite un aliment de son choix, pour le tester.

Très méticuleux, Armand nous a téléphoné avant de démarrer son enquête, pour nous demander si les boissons étaient à inclure dans cette recherche d'intolérance. Bien lui en a pris ! Les boissons, en effet, peuvent également se révéler des facteurs d'intolérances alimentaires. Armand eut donc pour obligation, pendant les cinq premiers jours, de ne boire que de l'eau minérale. Le sixième jour, pour fêter sa « sortie du désert », Armand s'octroya un petit café. Dans la demi-heure suivante, il avait déjà renoué avec ses douleurs abdominales. Misère ! Alors que le café était sa boisson préférée...

Le reste de l'enquête montra qu'Armand ne souffrait d'aucune autre intolérance alimentaire. Et depuis qu'il a remis sa cafetière au placard, il s'est du même coup débarrassé de sa colite persistante.

Bien qu'elle ne soit pas répertoriée comme une maladie, la colite vous gêne autant l'existence que certaines pathologies considérées comme plus graves. En outre, si vous n'y apportez aucun remède, vos intestins, à force d'être malmenés, verront, avec l'âge, leur résistance s'affaiblir et cela pourrait devenir dangereux en cas de survenue d'une affection touchant l'appareil digestif.

— Conseils d'alimentation :

Le corps médical, dans son ensemble, vous demandera d'exclure les crudités et certains fruits de votre alimentation. Pourtant, aucune étude n'a pu prouver, à ce jour, que ces modifications apportaient de sensibles améliorations de l'état des patients. Seul le régime crétois, équilibré et diversifié, rééquilibrera votre flore intestinale et pourra ainsi vous aider à vaincre la colite. Pensez à favoriser les aliments lactofermentés (choucroute et autres légumes, yogourt à 0 %...). Ils contiennent des lactobactéries qui vont aider les vôtres à terminer la digestion de certains aliments dans le côlon. En revanche, supprimez les « bonbons sans sucre », les fonds d'artichaut ainsi que les racines de chicorée, le son (pain au son) et les haricots secs. Tous ces aliments, qui ne sont pratiquement pas digérés dans l'intestin grêle, solliciteraient trop votre côlon, déjà malmené par vos anciennes habitudes alimentaires. Si, au bout de quelques semaines de régime crétois, vous ne constatez pas d'amélioration sen-

sible, n'oubliez pas que les colites peuvent être aussi provoquées par des intolérances alimentaires. Traquez alors le ou les aliments auxquels vous êtes intolérant et supprimez-les de votre assiette.

Pour ceux qui souffrent plus particulièrement de constipation, il vous faudra renforcer notablement votre apport en fibres alimentaires. Mais attention, il ne faut pas perdre de vue que les aliments les plus riches en fibres sont aussi souvent les plus riches en calories. Les fruits secs et les oléagineux, par exemple, sont riches en fibres, mais aussi en calories ! Les céréales et produits céréaliers sont certainement les meilleures sources en fibres, tout en étant moyennement riches en calories. Mais ils présentent l'inconvénient, pris à fortes doses, d'entraîner ballonnements et flatulences. Le plus simple, pour gagner les quelques grammes de fibres qui vous font défaut, sera de remplacer le pain blanc par le pain complet, et de compléter par une supplémentation.

— Supplémentation préconisée :

Dans les cas de colite, la supplémentation doit se faire de façon progressive, pour atteindre l'exacte dose qui favorisera votre transit en évitant les phénomènes de ballonnements et de flatulences. Cette dose ne sera donc pas la même pour tout le monde. L'action favorisante sur le transit n'atteindra son plein effet que si quelques règles simples d'hygiène y sont associées : éviter l'alcool, boire des eaux minéralisées riches en magnésium (du type Hépar), augmenter l'exercice physique et se présenter à la selle à des heures régulières.

Douleurs et diarrhées :

+ Mélange de lactobactéries.

Douleurs et constipation :

+ Mélange de lactobactéries;

+ mélange de fibres alimentaires (soja, pruneau, fructo-oligosaccharides). Les doses sont à adapter à votre transit.

Douleurs et alternances diarrhée-constipation :

+ Mélange de lactobactéries.

Diarrhées indolores :

+ Mélange de lactobactéries.

Constipation indolore :

+ Mélange de fibres alimentaires (soja, pruneau, fructo-oligosaccharides). Les doses sont à adapter à votre transit;
+ magnésium.

Alternance diarrhée et constipation indolores :

+ Mélange de lactobactéries.

Comportement/1

(troubles du comportement : dépression hostile, irritabilité, boulimie de sucre, sentiment de frustration...)

Selon les individus et les situations, ces troubles peuvent avoir diverses origines. En tout état de cause, les micronutriments apportés par notre alimentation (ou leur déficience, en cas de mauvaises habitudes alimentaires) jouent un rôle dans notre humeur ! Notamment le zinc, le magnésium et la plupart des vitamines du groupe B. En outre, les troubles du comportement peuvent également dépendre d'un déficit en une hormone du cerveau appelée sérotonine. Fabriquée dans le cerveau à partir d'un acide aminé (micronutriment)

appelé tryptophane, la sérotonine a des effets calmants et apaisants. Si le tryptophane vient à manquer, l'ambiance apaisante créée par la sérotonine va donc disparaître. C'est la porte ouverte à différents signes du type : irritabilité, incapacité à supporter toute forme de frustration, voire dépression. Ces symptômes s'accompagnent souvent d'une boulimie de sucre en milieu d'après-midi : c'est un réflexe intuitif de votre organisme pour se « ravitailler » d'urgence en tryptophane. Le déficit en sérotonine est dû à de multiples facteurs : consommation insuffisante de protéines contenant du tryptophane (fromages), constipation, inflammation du tube digestif, prise de pilule, prédisposition, etc.

Suzanne, âgée de soixante-quatre ans, est sujette à des migraines telles qu'elles l'empêchent d'avoir une activité soutenue. Elle en sort chaque fois brisée, diminuée physiquement et moralement. Le seul médicament qui la soulage un peu est l'Optalidon et elle y recourt de manière assidue. Ses maux de tête s'accompagnent d'un sentiment d'anxiété et d'une irritabilité peu communs. Ses pas la portent à consulter dans un centre antidouleur, peu après qu'un traitement antidépresseur eut apporté une certaine amélioration.

Passionnée par l'alimentation (elle est ancienne cuisinière), Suzanne a adhéré avec enthousiasme au régime crétois et cela d'autant plus facilement qu'elle était originaire du midi de la France. Suprême sacrilège, depuis qu'elle vivait à Paris, elle avait laissé tomber l'huile d'olive, le basilic, etc. Pas fière, elle nous promet qu'elle allait se racheter. Des conseils de supplémentation ont accompagné les changements alimentaires : du magnésium, un complexe multivitaminique ainsi qu'un hydrolysate de protéines (pro-

téines prédigérées). Au bout de trois semaines, Suzanne a pu diminuer sa prise d'Optalidon. Au cours des semaines suivantes, son état n'a cessé de s'améliorer.

— Conseils d'alimentation :

Appliquez-vous à suivre au pied de la lettre le régime crétois. Il contient en substance des aliments comme les céréales complètes et les fromages (surtout ceux de brebis) qui vont vous permettre de faire le plein en magnésium, en vitamines B et en tryptophane, facteurs d'équilibre de votre humeur.

— Supplémentation préconisée :

Pendant trois à quatre semaines, complexe contenant :

- + des oligoéléments, minéraux, vitamines, des phospholipides végétaux et un hydrolysate de protéines (riche en précurseur de la sérotonine);
- + huile de bourrache.

Ensuite, prendre le relais avec :

- + magnésium;
- + complexe multivitaminés/oligoéléments;
- + huile de bourrache.

Un bilan de vos acides gras dans le sang peut s'avérer nécessaire afin de mieux individualiser les conseils.

Les troubles du comportement peuvent également s'accompagner d'un déficit en fer. Pour savoir comment le repérer et rétablir l'équilibre, reportez-vous à la 7^e partie de cet ouvrage (« Tableaux »).

Supplémentation jusqu'à la disparition des troubles. A renouveler si reprise de ceux-ci.

Comportement/2

(troubles du comportement : dépression ralentie, émoussement affectif, perte des plaisirs, tristesse...)

Tous ces troubles peuvent avoir diverses causes, dont une qui sera l'objet de ce chapitre : le déficit en deux hormones cousines du cerveau, la noradrénaline et la dopamine. Fabriquées dans le cerveau à partir d'un acide aminé appelé tyrosine, elles stimulent votre éveil et votre curiosité, renforcent votre attention et votre mémoire. Elles sont également les activateurs du plaisir. Lorsque l'une ou l'autre vous font défaut, ou les deux, s'installent alors différents symptômes : émoussement affectif (perte des plaisirs, douleur morale) ; ralentissement intellectuel ; diminution des capacités mémorielles et de concentration ; baisse de l'esprit d'initiative et de la créativité ; troubles du sommeil ; baisse de la motivation et de la libido, etc.

Le déficit en noradrénaline ou en dopamine peut être provoqué par une alimentation déséquilibrée : apports insuffisants en vitamines du groupe B, en vitamine E, en zinc, en acides gras insaturés, etc.

— Conseils d'alimentation :

Le régime crétois, évidemment ! Lui seul apporte dans votre assiette tous les micronutriments dont votre cerveau a besoin pour sécréter la noradrénaline et la dopamine.

— Supplémentation préconisée :

Pendant deux mois, complexe contenant :

+ des oligoéléments, vitamines, de la lécithine de soja et un hydrolysate de protéines (riche en précurseur de la noradrénaline et de la dopamine) ;

+ huile de bourrache.

Ensuite, prendre le relais avec :

+ complexe multivitamines/oligoéléments ;

+ huile de bourrache ;

+ huile de poisson.

Supplémentation jusqu'à disparition des troubles. A renouveler si reprise de ceux-ci.

Un bilan des acides gras et un profil des neurotransmetteurs peuvent s'avérer nécessaires, afin de mieux individualiser les prescriptions.

Ces divers troubles du comportement peuvent également s'accompagner d'un déficit en fer. Pour savoir le dépister et y remédier, se reporter à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux »).

Désynchronisation (troubles liés à la désynchronisation : décalage horaire, surmenage, troubles de l'endormissement...)

Nos rythmes biologiques (neurologiques, hormonaux, température...) ont une origine génétique. Ces rythmes biologiques, reliés entre eux, sont relativement stables, même s'ils ont chacun leur spécificité. Ils nous sont propres et sont

influencés par les variations cycliques des facteurs de l'environnement (alternance du jour et de la nuit, des saisons...). Notre synchronisation externe avec l'environnement joue un rôle important dans nos capacités d'adaptation. Nos relations sociales, nos horaires de travail, les déplacements en avion à travers plusieurs méridiens (décalage horaire) nous influencent considérablement.

Le déroulement de nos rythmes internes peut beaucoup varier d'une personne à l'autre. Par exemple, celles qui sont « du matin », ou qui dorment peu jouissent de rythmes du sommeil bien ancrés. On dit qu'elles sont solidement fixées, qu'elles se déphasent difficilement. A l'inverse certaines personnes montrent une fragilité, une aptitude au déphasage qui peut les gêner dans leur quotidien. Il en est ainsi des personnes qui travaillent la nuit et qui ne supportent pas forcément le travail posté. Celles-ci souffriront, à la longue, de troubles du sommeil, de troubles de l'endormissement, de troubles de l'humeur et de troubles digestifs. Sombre tableau !

On sait, aujourd'hui, que c'est une neurohormone (hormone du cerveau), la mélatonine, qui joue un rôle dans la synchronisation de notre organisme. La sécrétion de la mélatonine est caractérisée par une rythmicité sur vingt-quatre heures, marquée par un maximum nocturne vers 2 heures-3 heures du matin. La sécrétion commence vers vingt heures et s'éteint lors du réveil. En clair, la lumière du jour stoppe la sécrétion de mélatonine. On la considère actuellement comme l'un des marqueurs chronologiques les plus fidèles. En effet, son rythme reste immuable, sur vingt-quatre heures, même si vous êtes privé de sommeil ou si vos horaires sont décalés (travail posté). Simplement, la sécrétion risque d'être différente, décalée dans la journée, moins

ample. De nombreuses études ont montré que la prise de mélatonine pouvait donc resynchroniser les cycles des personnes souffrant de décalage horaire, de troubles de l'endormissement ou d'intolérances induites par des circonstances comme le surmenage ou des situations anxiogènes.

— Conseils d'alimentation :

Optez pour le régime crétois, en privilégiant la consommation de fruits et de légumes, sans oublier l'apport d'huiles équilibrées (huile d'olive et de colza). Vous mettrez également l'accent sur les aliments riches en sérotonine, qui est le précurseur immédiat de la mélatonine : noix, bananes, pamplemousses, avocats, ananas, prunes, chocolat.

— Supplémentation préconisée :

- + Complexe multivitamines/oligoéléments ;
- + huile de poisson ;
- + complexe contenant des extraits de fruits, des vitamines du groupe B, un hydrolysate de protéines riche en précurseur de la sérotonine.

Diabète gras

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le nombre de cas de diabète dans les pays industrialisés devrait doubler d'ici à vingt-cinq ans. Pis encore : vous êtes 25 % à ignorer que vous en souffrez. Parce que cette maladie peut rester cachée pendant de très nombreuses années.

Cependant, certains indices sont aptes à vous mettre la puce à l'oreille : le risque de déclencher un diabète est de

30 % si l'un de vos parents est atteint, de 50 % si les deux sont malades. D'autre part, 70 % des diabètes découlent de l'obésité (surpoids). On peut dire, sans risque de se tromper, que l'obésité est la voie royale du diabète.

Mais il est possible d'échapper au diabète, ou tout au moins de faire reculer les risques induits par les prédispositions héréditaires. Comment ? En mangeant mieux, tout simplement ! Certains aliments comptent double dans la mise en place de l'obésité ou du diabète : les aliments riches en graisses saturées et/ou en sucres rapides (viande rouge, charcuteries, lait, crème, beurre, huile de tournesol ou d'arachide, les gâteaux, les sodas, les glaces...). Et la fâcheuse manie du grignotage (devant la télévision, par exemple) achève d'enfoncer le clou. « Grignoter » n'est pas grave en soi, puisque cela signifie « manger peu ». Mais quand le grignotage s'installe à toute heure, on finit par engloutir des repas entiers sans s'en rendre compte ! C'est le début des bourrelets et du mécanisme fatal qui risque de vous conduire au diabète.

Les graisses qui se sont accumulées au niveau du ventre (au-dessus du nombril) sont régulièrement libérées dans le sang. Elles vont « gaver » vos muscles, qui n'auront plus faim de sucre. En temps habituel, les muscles, fins gourmets, consomment à la fois du sucré et du gras. On les comprend : c'est tellement plus appétissant et, en plus, cela évite de tomber en panne. Mais chez les obèses ou les personnes présentant un surpoids abdominal, le muscle est rassasié de gras et n'a plus envie de sucre. L'insuline, qui a en charge le sucre, ne sait plus quoi en faire. Elle en arrive même à augmenter sa sécrétion, dans l'espoir de faire rentrer le sucre de force dans les muscles ou les autres cellules. Peine perdue ! Le

sucres reste dans le sang et finit par entraîner ce qu'on appelle une mauvaise tolérance au sucré ou un prédiabète. Toutefois, il n'est pas encore trop tard pour agir : appliquez sans délai les conseils du régime crétois, en diminuant les calories (voir la 3^e partie de cet ouvrage : « Le régime crétois, une arme pour maîtriser sa ligne »). Une supplémentation orientée sur les antioxydants s'impose également, le diabète étant un grand pourvoyeur de radicaux libres, responsables de l'oxydation de vos tissus.

Avant d'engager un changement de vos habitudes alimentaires, nous vous conseillons fortement de faire établir le profil de vos acides gras. Cet examen sanguin vous permettra de savoir précisément où vous en êtes et d'ajuster le cap en conséquence.

— Conseils d'alimentation :

Le régime crétois peut parfaitement s'appliquer à votre cas, moyennant une réduction des rations caloriques. Dans ce régime, les sucres rapides occupent une très petite place, ce qui nous arrange ; les « mauvaises » graisses n'ont pas voix au chapitre et les « bonnes » graisses ont les coudées franches pour protéger votre cœur et vos artères. Du vin et des fruits, deux fois par jour, vous fourniront les vitamines (notamment C et E) et les antioxydants nécessaires.

— Supplémentation préconisée :

- + Complexe contenant des flavonoïdes (extrait de marc de raisin), de la vitamine C et E ;
- + complexe antioxydant en alternance avec du sélénium ;
- + huile de poisson.

Digestion

(troubles de la digestion : ballonnements postprandiaux, lourdeur digestive, digestion lente)

Le tube digestif a la particularité d'être volontiers « parlant » pour exprimer sa souffrance. Dans le cas qui nous préoccupe, il s'agit de petits symptômes qui ne sont en rien une maladie, mais qui vous irritent jour après jour et dont vous aimeriez bien vous débarrasser.

On peut les énumérer : ballonnements postprandiaux (d'après le repas), lourdeur digestive ou inconfort digestif, digestion lente, mauvaise haleine, sensation d'être trop serré à la ceinture, etc. Ces symptômes s'accompagnent le plus souvent d'une fatigue permanente, de prurit cutané, etc.

Annick, professeur d'anglais, a récemment fêté ses trente-sept ans. Elle vient nous consulter parce qu'elle est constipée (selles tous les trois jours). Depuis longtemps, elle prend des laxatifs et autres remèdes, qu'elle ne supporte plus.

Annick nous avoue également qu'elle se sent fatiguée, volontiers irritable. Un bilan sanguin révélera un déficit en fer.

Quand nous commençons à parler d'alimentation à Annick, elle noie le poisson en nous répondant sur sa vie familiale difficile. Pour couper court et ne pas la « braquer », nous lui proposons simplement de manger moins sucré le matin, et de prendre des fibres alimentaires ainsi que des lactobactéries. Elle refuse une supplémentation en fer, ayant déjà suivi, par le passé, un traitement lui ayant laissé de mauvais souvenirs au niveau des intestins.

Elle revient nous voir deux mois plus tard. Son état s'est à peine amélioré. Nous lui proposons un complément alimentaire qui fait un peu fonction de « tout-en-un » pour le tube digestif, puisqu'il contient des fibres, des lactobactéries et des enzymes de la digestion d'origine naturelle. Au départ, une prise de un sachet par jour augmente ses ballonnements. Mais le passage à un demi-sachet, trois fois par semaine, pendant trois semaines, réduit nettement ses ballonnements et un peu sa constipation. Finalement, Annick trouvera d'elle-même la posologie qui lui convient le mieux : un sachet par jour, cinq jours par semaine. Aujourd'hui, elle ne souffre plus de ballonnements et ses selles, quotidiennes, sont bien moulées.

— Conseils d'alimentation :

La plupart du temps, ces signes d'inconfort digestif sont liés à un déséquilibre dans l'alimentation quotidienne et, notamment, à un déficit en fibres. Le régime crétois, qui met dans votre assiette des céréales complètes, des légumes, des fruits, du pain complet, tous aliments riches en fibres, sera le premier pas vers une meilleure digestion. Mais il faudra du temps et surtout beaucoup de constance avant de renouer avec une digestion harmonieuse !

— Supplémentation préconisée :

Elle est nécessaire, du moins au début.

+ Complexe apportant des fibres (au moins 5 à 6 g), des probiotiques (lactobactéries), des enzymes d'origine végétale.

A prendre pendant le repas ou à la fin de celui-ci.

Diverticulose-Diverticulite

La diverticulose est très fréquente, surtout après soixante ans. Elle est souvent associée à une hernie hiatale ou à une maladie biliaire. Le diverticule est une hernie — ou petite poche — qui se forme dans la paroi du côlon, de l'intérieur vers l'extérieur. Sa grosseur peut aller de celle d'un grain de mil à celle d'une cerise. La diverticulose résulte de la présence d'un nombre variable (5 à 20, en moyenne) de ces diverticules. L'inflammation de la paroi des diverticules provoque la diverticulite.

La plupart des personnes atteintes de diverticulose ne présentent aucun symptôme. Le plus souvent, la diverticulose reste méconnue ou est découverte fortuitement, à l'occasion d'un lavement baryté pratiqué pour une tout autre raison.

C'est surtout dans la partie inférieure du côlon (sigmoïde) qu'une diverticulite risque de se développer. Un diverticule s'enflamme ou s'infecte, probablement à cause de la stagnation de résidus alimentaires qui favorisent l'agression bactérienne. Les conséquences vont d'un petit abcès à une infection massive, voire une perforation. En cas de diverticulite, vous souffrez de violentes douleurs, ou crampes, généralement plus intenses du côté gauche. Elles peuvent être fortes d'emblée ou modérées pendant plusieurs jours avant de s'intensifier. Il s'y associe habituellement de la fièvre et des nausées.

Les causes de la diverticulose sont pour l'instant inconnues. Mais on a constaté que les problèmes diverticulaires étaient beaucoup plus fréquents dans les pays industrialisés,

où l'alimentation est pauvre en fibres, ce qui donne à penser qu'il y a là un lien de cause à effet. En France, la consommation de fibres alimentaires n'a cessé de chuter tout au long du siècle : de 31 g en moyenne, par personne et par jour en 1900, elle est passée à 16 ou 17 g dans les années 1980. On peut y ajouter la consommation excessive de sucres rapides.

Ida, quatre-vingt-trois ans, est plutôt maigre et percluse de douleurs dues à une ostéoporose entraînant un tassement de sa colonne vertébrale. Elle souffre également de troubles digestifs, d'anorexie, d'alternances de diarrhée et de constipation, avec un ventre douloureux.

Ida est une femme intelligente, distinguée, cultivée et équilibrée, mais désespérée de constater un amaigrissement continu, très gênant, surtout à son âge.

Un bilan révèle une diverticulose colique disséminée, majeure au niveau de la jonction rectocolique, douloureuse, inflammatoire et surinfectée.

Elle ne supporte plus les laxatifs, même doux, ni les antibiotiques qui lui déclenchent une candidose généralisée, et tolère difficilement les autres traitements prescrits par ailleurs (antiglucomateux, antihypertenseur, calcium et antiostéoporotique).

Vu le peu d'appétit d'Ida, nous préférons d'abord nous occuper de ses intestins. Nous lui conseillons de prendre des lactobactéries, à raison de 2,5 g par jour. Ce premier remède va bouleverser le cours de sa santé : les poussées douloureuses, si fréquentes, commencent rapidement à s'amender. En deux mois, les selles redeviennent normales, l'appétit revient doucement. Nous pouvons alors lui prescrire le

régime crétois. Au bout de dix mois de prises de lactobactéries et de régime crétois, Ida a regagné quatre kilos.

Son humeur, son sommeil, l'état de ses cheveux et de ses ongles sont redevenus ce qu'ils étaient il y a dix ans.

— Conseils d'alimentation :

Mettez les fibres à votre menu ! Dans le régime crétois, vous privilégiez les légumes, les fruits, les céréales complètes et le pain complet.

— Supplémentation préconisée :

+ Mélange de fibres alimentaires (les doses sont à adapter à votre transit);

+ lactobactéries (surtout) en continu.

Fer (déficit ou manque en fer ou carence martiale)

Le fer circule dans l'organisme sous deux formes très différentes : une forme « rouge » et une autre « incolore ». Celui qui est rouge est à l'origine de la fabrication de l'hémoglobine (globules rouges) et de la myoglobine (muscles). L'hémoglobine et la myoglobine ne se contentent pas de donner leur couleur aux globules rouges et aux muscles : elles assurent aussi le transport de l'oxygène. Ce qui explique pourquoi vous pouvez être essoufflé(e) si vous manquez de fer : vous vous retrouvez plus facilement à court d'oxygène. Quant au fer « incolore », il assure de nombreuses autres fonctions à tous les niveaux de l'organisme.

Le déficit ou manque en fer est aussi appelé carence martiale. Pour être tout à fait clair, nous parlons ici de *déficit en fer* et non d'*anémie*, qui est la diminution d'hémoglobine dans les globules rouges. Le déficit en fer précède largement l'anémie. Il est possible, désormais, de dépister précocement le déficit en fer, aussi les cas d'anémie sont-ils très rares aujourd'hui. On coupe l'herbe sous le pied à l'anémie en traitant d'emblée le déficit en fer.

Le marqueur le plus précoce et le plus sensible pour dépister la carence martiale est la ferritine, qui « dose » la réserve en fer. Une prise de sang permet de réaliser ce dosage.

Pour comprendre certaines des conséquences du déficit en fer sur votre santé, on pourrait comparer le fer à un voyageur infatigable qui stimule votre corps mais aussi votre tête. Moins de fer = moins d'hémoglobine = moins d'oxygène. On s'essouffle, on se fatigue (le cœur et le cerveau, gourmands en oxygène, souffrent) et on se retrouve incapable d'exécuter les tâches les plus quotidiennes.

Les femmes sont les premières concernées : 30 % des femmes non ménopausées et 67 % de femmes enceintes depuis plus de six mois souffrent de carence martiale. Pourquoi ? C'est très simple : parce que vous perdez du fer tous les mois au cours des règles. Et c'est d'autant plus dommageable pour vous qu'il est toujours très difficile de couvrir ses besoins en fer. Le fer contenu dans les aliments est assimilé de façon très variable selon les types d'aliments. En effet, il se présente soit sous forme de fer « rouge », soit sous forme de fer « incolore ». Or, le fer « incolore », contenu notamment dans les produits végétaux, est peu assimilable, à l'inverse du fer « rouge » contenu, en grandes quantités,

dans les viandes... rouges. Un bon moyen de lutter contre la carence en fer serait donc de ne manger que des viandes rouges et du boudin noir... ce qui constituerait une hérésie à bien d'autres égards !

Sylvie, trente-six ans, esthéticienne, souffrait d'une inflammation intestinale depuis 1992. A cette époque, elle avait pris des antibiotiques pour traiter une infection de ses trompes qui risquait de la rendre stérile.

Elle vint nous voir pour une tout autre raison : elle traînait depuis un an une fatigue extrême, ainsi qu'une perte de mémoire et de concentration. Les signes étaient tous dus à une carence en fer dépistée par analyse et contre laquelle on avait déjà proposé à Sylvie différents traitements (toniques, vitamines, fer oral, fer injectable, etc.) sans qu'elle ait pu enregistrer, au bout d'un an, la moindre remontée de son taux de ferritine.

En fait, il aurait fallu s'intéresser à l'inflammation intestinale de Sylvie. Cette inflammation empêchait, d'une part, le fer d'être correctement assimilé et, d'autre part, lui avait fait délaissier les crudités et les fruits, base d'une alimentation saine. Nous avons expliqué à Sylvie tous les avantages du régime crétois. Cependant, elle n'était pas prête, moralement, à introduire quotidiennement des légumes et des fruits dans son alimentation. Conscients de cette réticence, nous avons passé un contrat avec Sylvie : nous lui autorisons cette entorse, mais dès que ses problèmes intestinaux seraient réglés, elle suivrait le régime crétois dans son intégralité.

En plus du régime crétois, nous lui avons proposé de prendre des lactobactéries, des vitamines et du fer. Au bout de trois mois, son taux de ferritine commençait déjà à remonter. Les vitamines furent remplacées par un complexe

antioxydant. Cette supplémentation a été poursuivie pendant quatre mois. A ce terme, la ferritine était revenue à un taux normal.

Sylvie a retrouvé toute sa vivacité intellectuelle et ne ressent plus aucune fatigue. Incrédule, mais objective, elle nous avoue ne plus souffrir de ses intestins. Chose promise, chose due, elle a rajouté les fruits et les légumes à son alimentation et suit désormais le régime crétois au pied de la lettre.

Le fer jouant un rôle important dans la bonne marche de votre système immunitaire, son déficit peut augmenter votre sensibilité aux infections. Autres effets indésirables : sentiment de froid, foie chahuté, fourmillements dans les jambes, crampes, etc.

— Conseils d'alimentation :

Pour combler un déficit en fer ou l'éviter, il faut une alimentation très équilibrée et aussi diversifiée que possible. Le régime crétois, qui met à son menu les volailles, poissons, céréales complètes, fruits de mer, etc., allie de façon harmonieuse toutes sortes d'aliments qui vont mettre leur fer à votre disposition.

Attention : pour les personnes souffrant déjà de déficit en fer, la mise en place du régime crétois est une condition nécessaire pour rétablir l'équilibre, mais pas suffisante. Seul le fer « rouge », on l'a vu, est bien assimilé (25 % en moyenne). Malheureusement, les aliments où il est le plus présent (viandes rouges, boudin...) sont déconseillés dans le régime crétois. Quant aux fruits de mer, également grands pourvoyeurs de fer « rouge », on ne peut quand même pas en manger tous les jours...

La majorité du fer que vous consommez provient du fer « incolore », qui est peu assimilable : à peine 5 % et, de plus, il est gêné par certains constituants du repas. Ainsi, seulement 1 % à 2 % du fer contenu dans le riz ou les épinards est assimilé : voilà qui donne un sacré coup au fameux mythe des épinards ! Le soja est le végétal dont le fer est le mieux assimilé (5 % à 7 %). Le maïs, le blé, les haricots noirs ont des valeurs comprises entre 1 % et 5 %.

Vous pouvez cependant augmenter l'assimilation du fer « incolore » en prenant en même temps des aliments contenant de la vitamine C (fruits et légumes). Ainsi, un repas composé de céréales, de pommes de terre, comprenant un peu d'aliments d'origine animale et de la vitamine C apportera du fer assimilé à 10 % ; un repas tourné vers une alimentation diversifiée et variée contenant des quantités moyennes d'aliments type viandes et fruits de mer et de la vitamine C apportera du fer assimilé à 15 %. On se reportera donc avec profit au tableau (voir dans la 7^e partie de l'ouvrage) récapitulant les teneurs en vitamine C des principaux aliments.

— Supplémentation préconisée :

L'adoption du régime crétois (avec les modalités énoncées plus haut) rééquilibrera vos apports en fer, mais ne suffira pas à combler un déficit, lorsqu'il existe déjà. La supplémentation s'impose d'autant plus que la prise de fer sous forme de médicament apporte souvent des désagréments notables (constipation, par exemple). On privilégiera donc le fer associé aux protéines sous forme d'hydrolysat. Toutefois, le traitement ou la supplémentation d'un déficit en fer doit être entrepris sous surveillance médicale stricte.

En effet, les doses à utiliser ainsi que la durée du traitement ou la supplémentation sont dépendantes de l'importance du déficit et des symptômes constatés. De plus, lorsque le déficit est profond ou s'accompagne d'un trouble de la circulation, il est nécessaire d'associer un complexe antioxydant.

Fibromyalgie primitive (fibrosite...)

La fibromyalgie primitive est aussi appelée fibrosite, polyentésoopathie ou syndrome polyalgique diffus (SPID). Elle est très répandue, puisqu'elle touche environ 5 % de la population, pour l'essentiel des femmes entre vingt et quarante ans. Longtemps, cette maladie fut ignorée parce que celles qui en souffraient donnaient l'impression de se porter à merveille et que leurs examens biologiques s'avéraient normaux. La tentation était donc grande de les traiter d'hypocondriaques.

Heureusement, cette maladie est enfin reconnue. Si votre entourage reste sceptique, donnez-lui à lire ce chapitre de l'ouvrage ! Et afin que vos proches se familiarisent avec le portrait-robot de la fibrosite, citons quelques-uns de ses symptômes les plus fréquents : douleurs vives dans les muscles (de jour, comme de nuit) ; fatigue ; troubles du sommeil ; troubles fonctionnels du type céphalées, nervosité, colites, etc.

Si on ne connaît pas encore les causes de la fibromyalgie, le docteur Seignalet (*) a esquissé une théorie convaincante liée à l'intolérance alimentaire. Nous avons déjà évoqué (dans la 2^e partie de l'ouvrage) ce problème de l'in-

tolérance alimentaire. Rappelons l'essentiel : vous ne supportez pas (le plus souvent, à votre insu) certains aliments dont la consommation répétée va dérégler de fond en comble votre intestin grêle. Celui-ci a comme fonction principale, en temps normal, d'assurer l'assimilation des micronutriments. Les facteurs d'intolérance, quand ils existent, attaquent la paroi du tube digestif, y créant de véritables brèches. Des éléments assez gros, destinés à l'origine à être éliminés dans les selles, vont s'engouffrer dans ces brèches et, selon votre terrain, auront diverses destinations. Dans le cas de la fibromyalgie, ces éléments vont s'accumuler dans les muscles, tendons et cellules nerveuses qu'ils vont plus ou moins « asphyxier », entraînant les douleurs et troubles signalés plus haut.

— Conseils d'alimentation :

Les vitamines du groupe B, la vitamine C et le magnésium apparaissent comme de puissantes armes pour lutter contre la fibromyalgie. En effet, leur combinaison permet tout à la fois de vous redonner du tonus, ainsi qu'un fonctionnement musculaire et cérébral harmonieux, et leurs effets apaisants lutteront contre votre propension à l'irritabilité. Hélas, vos mauvaises habitudes alimentaires ne vous permettent généralement pas d'enregistrer les apports qui vous seraient nécessaires pour ces différents micronutriments. C'est ce qu'on appelle donner du grain à moudre à la fibromyalgie ! En revanche, le régime crétois, qui vous apporte le magnésium, les vitamines B et la vitamine C sur un plateau, sera votre allié.

Si, malgré cela, aucune amélioration ne survenait au bout de quelques semaines, pensez à la piste de l'intolérance alimentaire et réagissez en conséquence.

— Supplémentation préconisée :

Elle est incontournable, car vos apports en magnésium, malgré une alimentation diversifiée, ne sont pas suffisants. D'autre part, il est urgent de rétablir l'équilibre bactériologique de votre intestin grêle.

- + Magnésium ;
- + complexe antioxydant ;
- + lactobactéries.

Grossesse (troubles liés à la grossesse)

Vous attendez un bébé ? Félicitations pour cet heureux événement en perspective. Mais, vous le savez sans doute déjà, la grossesse s'accompagne de nombreuses modifications de votre organisme, dont certaines concernent votre équilibre en minéraux, oligoéléments et vitamines. Et ce, d'autant plus que 20 % à 30 % d'entre vous présentent déjà des déficits nutritionnels avant la grossesse. Ces déficits ont des conséquences immédiates sur votre santé, sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement, mais aussi à plus long terme : comment ne pas comprendre qu'une ou plusieurs grossesses vécues avec un déficit en calcium, en magnésium, en vitamine B9, en vitamine D, etc., auront des répercussions parfois lointaines sur l'ostéoporose, le caractère, le vieillissement ? On est en droit de se poser les mêmes

questions pour l'enfant qui vient au monde en subissant, lui aussi, ces déficits, qui peuvent le fragiliser au niveau des infections ou retarder son développement.

Martine, trente-quatre ans, esthéticienne, commence sa troisième grossesse. Les deux premières se sont terminées par des accouchements prématurés à sept mois. De plus, ses nourrissons ont souffert d'infections ORL (otites à répétition) et de déficits en fer. Martine, pour sa part, traînait une fatigue importante et un déchaussement des dents. Elle n'avait jamais eu le moindre problème de santé auparavant. Désireuse d'entreprendre une nouvelle grossesse sereine, elle vient nous consulter pour couper court à ces problèmes.

Très sensibilisée à l'alimentation, Martine nous rendit la tâche beaucoup plus facile : elle appliqua le régime crétois sans sourcilier. Comme elle n'avait pas le temps de faire ses courses en semaine, nous lui avons conseillé de congeler ses légumes (la surgélation n'affecte pas les propriétés nutritionnelles des aliments). Par ailleurs, Martine a démarré une supplémentation à base de fer et d'un complexe multioéléments/multivitamines. Au troisième trimestre, elle a rajouté du magnésium, du calcium et de l'huile de foie de morue.

Martine, finalement, aura passé une grossesse qu'elle nous a décrite comme étant « pleine ». Son mari, qui ne l'avait jamais vue dans un état aussi euphorique, s'est beaucoup rapproché d'elle et a, lui aussi, vécu cette grossesse comme une période heureuse.

L'accouchement a eu lieu à terme. Son bébé pesait 3,2 kilos. Aucune fatigue n'a entaché les suites de l'accouchement et, à part une ou deux rhinites, son bébé n'a pas contracté d'infections.

— Conseils d'alimentation :

Il est tout à fait licite, lorsque vous êtes enceinte, d'augmenter le contenu de votre assiette. Mais le vieil adage « manger pour deux » doit être remis au placard ! Surtout pour celles dont les habitudes alimentaires sont déjà néfastes : vous ne feriez que doubler les effets indésirables de votre alimentation, ce qui entraînerait, entre autres conséquences, un surpoids dont vous auriez toutes les peines à vous débarrasser après l'accouchement. Plutôt que la quantité, privilégiez la qualité, en observant quelques règles essentielles : respectez les équilibres en acides gras ; pensez au calcium pour édifier le squelette de bébé ; au magnésium, pour la relaxation des muscles (et notamment, ceux de l'utérus !) ; au fer et au zinc. Seul le régime crétois, équilibré et diversifié, peut vous apporter tous les micronutriments utiles à vous et à votre bébé.

— Supplémentation préconisée :

Une supplémentation sera justifiée devant tout symptôme tel que troubles de l'humeur, fatigabilité, nausées... Et comme il vaut toujours mieux prévenir que guérir, une supplémentation pourra être instaurée même en dehors de tout symptôme, afin de mettre de votre côté toutes les chances de passer une grossesse harmonieuse.

Dès le deuxième trimestre :

- + complexe multivitamines/oligoéléments ;
- + huile de foie de morue ;
- + huile d'onagre.

Pour prévenir tout risque de déficit en calcium, fer et magnésium, se reporter à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux »).

Infections chroniques

Vous êtes un bon nombre à souffrir régulièrement de l'assaut répété de certains virus, bactéries, champignons, parasites, etc. En outre, ces infections peuvent favoriser la survenue de maladies plus graves, et alors, c'est toute votre santé qui en fait les frais. Or, malgré des prises massives d'antibiotiques, vous renouez, encore et toujours, avec les mêmes maux. Pourquoi ?

Il faut comprendre que, en l'espèce, la notion de terrain est capitale. Pour reprendre la formule de certains infectiologues éclairés, on peut dire que : « Le microbe n'est rien, le terrain est tout. » Ce terrain est en grande partie constitué d'un sol (c'est-à-dire de vos prédispositions) et de ce qui le nourrit (les aliments que vous consommez). Aussi une bonne alimentation a-t-elle toutes les chances d'améliorer vos capacités défensives et, donc, votre terrain.

Éric, dix-sept ans, élève de terminale, souffrait d'angines et de bronchites nécessitant depuis plus de cinq ans une moyenne de sept traitements antibiotiques annuels. A la naissance, Éric avait en outre présenté une « diarrhée verte » qui lui avait laissé de nombreux troubles intestinaux.

Un médecin consulté récemment lui a conseillé de supprimer les laitages et les sucreries, ce qui s'est révélé ardu à réaliser, compte tenu de son statut d'interne au lycée.

De toute manière, il est difficile de préconiser un régime, quel qu'il soit, à un adolescent et encore bien plus s'il est pensionnaire. Nous avons toutefois conseillé à Éric de mettre l'accent sur les fruits, les crudités et le pain complet.

Et lorsqu'il rentrait chez lui le week-end, sa mère lui mitonnait des bons petits plats inspirés du régime crétois.

Pour rééquilibrer son terrain, nous avons également proposé à Éric de prendre de l'huile de foie de morue, un complexe multivitaminique ainsi que des lactobactéries. Éric a vu ses infections disparaître en trois mois. Il continue à prendre des lactobactéries une fois par semaine.

— Conseils d'alimentation :

Pour contrer vos prédispositions naturelles à certains agents infectieux, il est impératif d'apporter à votre organisme, par l'alimentation, tous les micronutriments dont il a besoin pour se défendre : notamment les vitamines A, B6, C, D, E, ainsi que le fer, le cuivre, le sélénium, le magnésium et le zinc, qui sont indispensables à la bonne marche et à la consolidation de votre système immunitaire. En résumé, le régime crétois est plus que jamais d'actualité !

— Supplémentation préconisée :

Les personnes souffrant d'un déficit en micronutriments ont tout intérêt à démarrer d'emblée, en même temps qu'elles adopteront le régime crétois, une supplémentation adaptée. De cette façon, elles auront plus de chances d'échapper rapidement au cycle infernal des infections à répétition.

- + Complexe multivitamines/oligoéléments ;
- + sélénium (si déficit constaté) ;
- + lactobactéries ;
- + huile de foie de morue.

Les infections chroniques peuvent également s'expliquer par un déficit en fer. Pour savoir comment le repérer et y remédier, se reporter à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux »).

Médicaments

(déficits liés à la prise de certains médicaments)

Certains médicaments peuvent provoquer un déficit en un ou plusieurs micronutriments. Et cela, de diverses manières. Par leurs effets secondaires (du type nausées, diarrhées, etc.), ils entraînent des pertes d'appétit et une mauvaise assimilation des aliments (c'est le cas des antimitotiques et antibiotiques à large spectre). D'autre part, certains médicaments diminuent l'assimilation des vitamines : on peut citer, par exemple, les laxatifs et certains antidiabétiques. Les médicaments transformés par le foie (pilule, tranquillisants, somnifères, etc.) peuvent également augmenter les besoins en micronutriments.

— Conseils d'alimentation :

Le régime crétois, gorgé de soleil, peut agréablement suppléer à ces déficits d'origine médicamenteuse. Nous vous conseillons d'insister tout particulièrement sur les fruits et les légumes, facteurs de régulation digestive et de protection antioxydante.

— Supplémentation préconisée :

- + Complexe antioxydant;
- + lactobactéries.

Mémoire et concentration

(troubles de la mémoire et de la concentration)

Dans quelle partie du cerveau se trouve localisée la mémoire ? Et comment fonctionne-t-elle ? Dans l'état actuel des connaissances, il n'est pas encore possible de répondre avec certitude à ces deux questions. En revanche, il paraît clairement établi que la membrane des neurones doit pouvoir présenter le plus de souplesse possible pour assurer une mémorisation optimale. Les acides gras, le magnésium, la vitamine B1 et la vitamine E sont, parmi tous les micronutriments sollicités par notre cerveau, ceux qui semblent le mieux favoriser cette souplesse. Le conseil vaut également pour tous ceux qui souffrent ou redoutent des troubles de la concentration : les étudiants en phase d'examen, tout particulièrement.

François, quarante-six ans, chef d'entreprise, est confronté à une forte récession des résultats de son entreprise. Il n'arrive plus à trouver le sommeil, est envahi par des bouffées d'angoisse, se sent diminué, démotivé et accuse des troubles de mémoire.

Interrogé sur ses habitudes alimentaires, François nous avoue un penchant pour le gras, encouragé par ses nombreux déjeuners d'affaires, où il est de tradition de manger « richement » (plats en sauce, fromage à chaque repas, etc.). Pour ne pas le heurter, nous lui proposons de mettre en place le régime crétois étape par étape : diminution progressive de la consommation de fromage, restrictions sur les viandes rouges...

Par ailleurs, nous lui proposons également un complexe

antioxydant, un hydrolysate de protéines et du magnésium. Au bout d'une dizaine de jours, François sent déjà revenir son tonus. Il récupère beaucoup plus vite. A la fin de la quatrième semaine, la confiance l'habite de nouveau, les trous de mémoire sont plus rares.

En prime, François a perdu du poids. Il se déclare maintenant prêt à affronter la crise et à repartir à la conquête de nouveaux marchés.

— Conseils d'alimentation :

Le régime crétois vous apporte l'équilibre le plus parfait qui puisse se concevoir en acides gras. Il vous fournira également le magnésium et les vitamines B qui sauront satisfaire les besoins de votre cerveau.

— Supplémentation préconisée :

+ Complexe contenant un hydrolysate de protéines contenant de la tyrosine, des vitamines antioxydantes, certaines vitamines du groupe B et de la lécithine de soja pendant deux mois. Puis prendre le relais par :

- + magnésium;
- + complexe multivitamines/oligoéléments;
- + huile de bourrache;
- + huile de poisson.

En cas de troubles prononcés, pensez également à faire doser votre fer.

Ménopause

La ménopause correspond à un bouleversement hormonal qui va être responsable d'un certain nombre de symptômes physiques ou psychiques que vous connaissez peut-être déjà, ou que vous apprendrez à connaître. Il n'est pas question, ici, de prendre la place de votre médecin traitant ou de votre gynécologue, concernant un éventuel traitement hormonal. Notre propos est de limiter les conséquences du vieillissement accompagnant la ménopause. Nos conseils nutritionnels vont vous aider à vous défendre contre l'agression des molécules oxydantes et à favoriser vos capacités d'assimilation, qui commencent à décliner. Votre peau, aussi, traverse une période de crise dont une saine alimentation peut réduire les effets néfastes. Sans parler de votre humeur, qui devient pour le moins changeante !

Si vous n'êtes pas encore sensibilisée aux bienfaits d'une alimentation diversifiée et équilibrée, le moment est venu d'en prendre conscience. La ménopause est une période de votre vie où les erreurs se paient cher. N'attendez pas que l'addition soit trop lourde à payer !

Gisèle, cinquante ans, chef de rayon, voit le cours normal de sa vie gâché par une ménopause orageuse : sécheresse de la peau, perte de la mémoire, fatigabilité, diminution de la vision. Elle se voit dégradée physiquement et psychologiquement, son travail ne l'intéresse plus vraiment et les relations avec son entourage se raréfient.

La vie alimentaire de Gisèle tient sur un confetti : le matin, rien (elle n'a pas le temps, ni l'envie) ; à midi, un sandwich au jambon ou au fromage ; le soir, un plat cui-

siné acheté dans la grande surface où elle travaille. Avant la ménopause, elle n'avait jamais eu de problèmes, même avec une alimentation aussi spartiate et déséquilibrée. En revanche, la ménopause ne pardonne pas : tout écart, tout déséquilibre est immédiatement sanctionné.

En partant de si bas, la tâche est immense de vouloir mettre en place le régime crétois ! Heureusement, Gisèle se révèle très coopérante. La seule entorse, de taille, reste son petit déjeuner, toujours réduit à la portion zéro. En conséquence, nous lui conseillons une supplémentation à base d'un complexe antioxydant, d'huile de foie de morue et d'huile de bourrache.

La peau de Gisèle a retrouvé un aspect normal au bout du quatrième mois. Son irritabilité, sa fatigue ont disparu. Du coup, son travail la passionne toujours autant qu'avant.

— Conseils d'alimentation :

Le régime crétois vous permettra, par sa diversité, de trouver dans votre assiette tous les micronutriments dont vous avez besoin. En particulier, du calcium et de la vitamine D, deux atouts majeurs pour ralentir la perte de calcium qui pourrait se solder par une ostéoporose aux effets néfastes. Des vitamines B (notamment B6 et B9) pour combattre vos troubles de l'humeur. Enfin, des antioxydants, qui seront votre meilleure barrière contre les radicaux libres, redoutables artisans du vieillissement.

— Supplémentation préconisée :

Le moment est venu de souffler un peu, de prendre du temps pour vous occuper de vous et plus seulement des autres. Faites le bilan d'éventuels déficits dont vous pourriez

souffrir : vérifiez si vos apports en calcium et en magnésium sont corrects. Faites une prise de sang pour savoir si vous êtes prédisposée à faire de l'ostéoporose ou si vous présentez des déficits en micronutriments (bilan nutritionnel anti-radicalaire) et demandez à votre médecin d'adapter la supplémentation en fonction de vos résultats.

+ Complexe antioxydant ;

+ huile de foie de morue ;

+ yam ;

+ phyto-œstrogènes du soja.

Les phyto-œstrogènes du soja sont une hormone naturelle. Une étude menée aux États-Unis pendant douze semaines a révélé une nette amélioration des symptômes désagréables liés à la ménopause (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, palpitations...) grâce à cette hormone naturelle.

Ostéoporose

L'ostéoporose est due à une diminution progressive du calcium contenu dans vos os. C'est la « décalcification » dont parlaient nos grand-mères. Elle touche essentiellement les femmes à partir du moment où les hormones du cycle s'arrêtent d'être produites, mais peut déjà commencer quelques années avant la ménopause.

Une femme sur trois risque de souffrir d'ostéoporose. Si celle-ci est importante, elle entraîne des conséquences majeures : fracture du col du fémur ou du poignet, tassements vertébraux... Autant de raisons de vous mobiliser sans attendre. Car il est possible de prévenir l'ostéoporose !

Même si, comme on l'a récemment découvert, il existe des prédispositions génétiques (décelables par une simple prise de sang) à cette affection. Au contraire, ces prédispositions doivent vous inciter à redoubler de vigilance pour prévenir l'ostéoporose.

Claire, âgée de cinquante-huit ans, fait partie d'une famille aux antécédents chargés. Sa mère, sa grand-mère ont eu de l'ostéoporose de façon précoce. Elle-même présente des examens radiologiques et biologiques qui révèlent une nette perte osseuse. De plus, elle souffre de constipation, tout comme sa mère et sa grand-mère.

Claire n'aime ni les céréales ni les fromages. Par contre, elle est très « dessert » et laitages (fromages blancs et yogourts). Nous l'avons incitée à mettre des aliments contenant du calcium à ses menus, mais de réduire les desserts, sauf les fruits. Nous en avons profité pour lui conseiller une supplémentation : calcium, magnésium, huile de foie de morue. Contre la constipation, nous avons rajouté des fibres alimentaires.

Au bout de six mois, les examens ont montré un début d'amélioration des signes d'ostéoporose. La constipation a complètement disparu. Claire semble bien partie pour ne pas rejoindre sa mère et sa grand-mère au nombre des femmes victimes de fractures dues à l'ostéoporose.

Quand commencer la prévention ? demanderez-vous. Réponse : le plus tôt possible, c'est-à-dire dès l'adolescence ! Ce n'est pas une boutade : il faut savoir que, à seize ans, une jeune fille a déjà la même charpente osseuse que sa mère. Plus la charpente, grâce à une alimentation raisonnée, sera solide et plus elle aura de chances de traverser les années et les épreuves sans encombre. Vous qui êtes en train de lire

ces lignes, pensez à vos enfants ou petits-enfants : la décroissance du fléau ostéoporose est entre vos mains !

En tout état de cause, commencez à vous soucier de vos apports en calcium, en magnésium et en vitamine D à partir de quarante ans. La perte s'intensifie juste avant la ménopause et durant les cinq à dix années qui la suivent. Pour les hommes, il est souhaitable de démarrer la consolidation à partir de cinquante-cinq ans.

Comme aucune prise de sang ne permet d'évaluer correctement votre statut en calcium, la solution la plus simple consiste à faire le compte de vos apports quotidiens. Vous trouverez, dans la 7^e partie de cet ouvrage, un tableau des aliments et des eaux minérales qui contiennent du calcium. Consultez-le pour vérifier que vos besoins quotidiens sont bien couverts.

— Conseils d'alimentation :

L'ostéoporose ne souffre pas les écarts alimentaires. Le temps est à la sagesse et à l'instauration d'une alimentation diversifiée et équilibrée, autrement dit, le régime crétois, avec une surveillance toute particulière pour les apports calciques, magnésiens et en vitamine D.

Les produits laitiers sont une bonne source en calcium. Le régime crétois préconise la consommation de fromages (chèvre et brebis, de préférence). Le lait, les yogourts, le fromage blanc peuvent être utilisés, à condition qu'ils soient à 0 % de matières grasses. Pour les personnes souffrant d'une intolérance complète au lait et dérivés laitiers, mangez d'autres aliments contenant du calcium (les céréales complètes et les fruits oléagineux, par exemple, mais attention aux calories de ces derniers !) et vous complétez utilement votre alimentation par des eaux minérales riches en calcium.

— Supplémentation préconisée :

La supplémentation est justifiée chez toutes les personnes qui ont des antécédents familiaux d'ostéoporose, ou dont la prise de sang a révélé une prédisposition personnelle; les personnes ayant des apports insuffisants en calcium (consommation faible de produits laitiers) ; les personnes ayant une consommation importante de café (plus de quatre tasses par jour), associée à peu d'exercice physique et des habitudes alimentaires privilégiant le salé.

- + Calcium;
- + magnésium;
- + complexe antioxydant;
- + silice d'origine organique;
- + huile de foie de morue;
- + phyto-œstrogènes du soja;
- + yam (éventuellement).

Peau (troubles de la peau)

On a souvent dit que la peau est le miroir de votre intérieur. Ne vous y fiez pas. Avoir une peau saine ne veut pas dire que vous êtes en bonne santé et, à l'inverse, avoir une « vilaine » peau ne veut pas dire que vous êtes malade.

Votre peau est « vilaine » — disons plutôt : non saine — soit parce que vous ne lui apportez pas de quoi se nourrir correctement (et alors il suffira de rétablir l'équilibre), soit parce qu'elle est devenue une porte de sortie pour éliminer les toxines de votre organisme (et alors il vous suffira de supprimer ces toxines pour que votre peau redevienne

saine). Il va sans dire que les deux raisons peuvent coexister.

Une bonne alimentation est primordiale pour avoir et garder une peau saine. En effet, le derme et l'épiderme sont gourmands en micronutriments de toutes sortes. Ainsi, le zinc permet aux cellules de la peau de croître et d'embellir. On retrouve fréquemment un déficit en zinc dans l'acné, le psoriasis, les infections cutanées virales, etc. Le cuivre et le manganèse interviennent pour ralentir son vieillissement ; la silice intervient pour son élasticité (le taux de silice de la peau, très élevé à l'adolescence, diminue avec l'âge) ; le bêta-carotène lui donne son teint de pêche et la protège contre les UV ; la vitamine E prévient l'oxydation des graisses de la peau et, en cela, retarde son vieillissement, etc.

Les acides gras jouent également un grand rôle. Leur déséquilibre se traduit par une perte de souplesse, d'élasticité de la peau, avec une desquamation exagérée. On peut noter également des lésions de couleur rouge, un retard à la cicatrisation et une sensibilité accrue aux infections.

Paul, vingt-six ans, souffre de psoriasis localisé aux coudes, aux genoux et au cuir chevelu. Dans son enfance, Paul a été traité par de la cortisone pendant ses poussées d'eczéma.

Célibataire endurci, Paul est peu préoccupé par la nourriture. Très attiré par les pâtés, les andouillettes, les viandes rouges et les pommes de terre frites, il ne jure que par le gras, l'onctueux, le coulant. Pour cet originaire du nord de la France, le régime crétois est donc aux antipodes de ses habitudes alimentaires. Aussi, l'initiation de Paul à ce régime s'est-elle révélée plaisante et instructive : il a systématiquement recherché des plats onctueux, qui pouvaient se substi-

tuer à ceux qu'il consommait auparavant. Il a mis plusieurs mois à y arriver. Nous lui avons également conseillé de prendre en supplémentation de l'huile de bourrache, un complexe antioxydant et un hydrolysate de protéines. Au bout de deux mois, son psoriasis avait déjà nettement régressé, ce qui a pu lui permettre de diminuer les doses d'huile de bourrache et celles d'hydrolysate de protéines.

A partir du sixième mois, Paul ne souffrait pratiquement plus de son psoriasis. Le régime crétois est devenu pour lui une seconde nature. Bel exemple de reconversion pour un nordiste !

— Conseils d'alimentation :

L'état de la peau dépend beaucoup de celui du tube digestif. Le régime crétois va vous apporter un meilleur équilibre en acides gras et en vitamines B, favoriser votre transit intestinal et supprimer les éventuelles toxines engendrées par de mauvaises habitudes alimentaires (songer également à la piste d'une possible intolérance alimentaire).

— Supplémentation préconisée :

Il peut arriver que la peau manque cruellement d'un acide gras insaturé, appelé gamma linoléique (GLA), qu'elle ne sait plus fabriquer en quantités suffisantes. Cela va entraîner une sécheresse cutanée et faire perdre toute sa souplesse à la peau. Comme il n'existe pas de source alimentaire en GLA, cela va nécessiter de l'apporter par une huile spécifique qui en contient, l'huile de bourrache. Quant aux céramides végétales, extraites du blé, elles présentent la particularité d'avoir un très haut pouvoir hydratant des couches supérieures de l'épiderme.

+ Complexe contenant des minéraux, oligoéléments, vitamines, céramides végétales et un hydrolysate de protéines ;

+ huile de bourrache ;

Puis prendre le relais par :

+ complexe multivitamines/oligoéléments ;

+ silice d'origine organique ;

+ huile de bourrache.

Dépister également d'éventuels déficits en fer, en calcium et en magnésium (se reporter à la fin de l'ouvrage).

Pilule (troubles liés à la prise de contraceptifs oraux)

Certaines d'entre vous qui prennent la pilule ont la désagréable impression qu'elle leur « tape » parfois sur la tête. Elles n'ont pas tort.

Les pilules sont, parmi les médicaments, ceux qui ont été le plus étudiés quant à leurs effets sur les vitamines. Le résultat, hélas, est assez sombre. On peut dire que la pilule et les vitamines ne font pas bon ménage : la pilule fait chuter le taux des vitamines et altère leurs activités.

Ainsi, la pilule fait décroître les taux des vitamines B6 et C dans le sang et les plaquettes. C'est cette diminution de la vitamine B6 qui a des répercussions tout à fait inattendues chez certaines d'entre vous. Votre foie, pour contrecarrer les effets négatifs que la pilule exerce sur lui, va panser ses plaies au moyen d'un acide aminé appelé tryptophane, qu'il puise dans votre alimentation. Mais les choses n'en restent pas là. Le tryptophane, qui vient d'être kidnappé par votre foie, était

en réalité destiné à votre cerveau, où il est employé pour fabriquer de la sérotonine, une hormone impliquée dans l'équilibre de l'humeur.

Autrement dit, moins de tryptophane dans le cerveau = moins de sérotonine = irritabilité, accès dépressifs, boulimie de sucre...

La prise régulière de la pilule entraîne également une diminution de vitamine B9 et une moins bonne assimilation du zinc et du magnésium.

Géraldine, quarante-cinq ans, déléguée médicale, est dépressive et ne supporte plus d'aller faire ses courses dans les grands magasins. Elle a beau se « creuser », elle ne trouve aucune explication rationnelle à son état.

En reprenant point par point son histoire, nous sommes tombés sur la cause de sa plongée dans la dépression : la prise de la pilule, intervenue quelques mois avant les premiers signes dépressifs.

Un bilan nutritionnel antiradicalaire montrera alors une « intolérance » hépatique à la pilule. Cette « intolérance » entraîne une surconsommation de vitamine B6 et de tryptophane, ce qui empêche Géraldine de connaître les effets apaisants et relaxants de la sérotonine.

Comme d'habitude, nous avons observé à la loupe les habitudes alimentaires de Géraldine. Divorcée, elle avait beaucoup relâché sa façon de se nourrir depuis qu'elle vivait seule. Elle fréquentait désormais assidûment ces chaînes de restauration de masse qui délivrent des aliments ayant perdu quasiment toutes leurs vertus nutritionnelles. Nous n'avons pas eu trop de mal à la convaincre de se remettre aux fourneaux et d'adopter le régime crétois.

Le temps que ce régime fasse son plein effet, Géraldine

a pris, en complément, du magnésium, un complexe multivitamines et un hydrolysate de protéines. Cette supplémentation lui a permis de vaincre totalement sa dépression en quatre mois.

— Conseils d'alimentation :

Instaurez une alimentation diversifiée, en suivant à la lettre le régime crétois. Les apports équilibrés en vitamines B et en protéines vont vous permettre de mieux supporter les effets secondaires de la pilule.

— Supplémentation préconisée :

+ Complexe multivitamines/oligoéléments ;
+ magnésium.

La prise de la pilule peut également s'accompagner d'un déficit en fer. Pour savoir comment le repérer et y remédier, reportez-vous à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux »).

Sommeil (troubles de l'endormissement)

Il existe différentes formes de troubles du sommeil. Celle que nous allons évoquer ici concerne la phase de l'endormissement. Un endormissement difficile peut vous rendre nerveux : vous tentez de vous endormir en vous agitant. On peut parler d'insomnie d'endormissement dès lors qu'une trentaine de minutes, ou plus, sont nécessaires à l'endormissement.

Ce trouble de l'endormissement peut être causé par un déficit en sérotonine, une hormone du cerveau aux effets

apaisants et relaxants. Elle prépare votre sommeil plusieurs heures avant l'endormissement. La sérotonine est sécrétée grâce à un acide aminé, le tryptophane. En fait, c'est l'apport alimentaire en tryptophane qui est la plupart du temps insuffisant. Et là, le déficit est à rechercher dans votre alimentation.

Marie, âgée de soixante ans, a « perdu » son sommeil après une deuxième grossesse, en 1962, à la suite de réveils répétitifs causés par son bébé (nourrisson à problèmes). Depuis, elle ne dort plus qu'avec des somnifères, qui lui occasionnent des pertes de mémoire et de concentration.

Plus de trente années à tourner dans son lit comme une toupie avant de s'endormir avaient conduit Marie à chercher dans son alimentation ce qui pourrait l'aider. Son meilleur remède, comme elle nous l'expliqua lors de la première consultation, était le sucré. Cela la calmait, mais avait entraîné un tel penchant pour les aliments sucrés que les autres aliments — les fromages, par exemple — étaient moins souvent invités à sa table. Nous avons conseillé à Marie d'inverser progressivement la vapeur en adoptant le régime crétois. Pour ne pas trop la brusquer, nous lui avons surtout recommandé, dans un premier temps, de renouer avec les sucres lents (céréales complètes, pâtes...). Par ailleurs, nous lui avons conseillé une supplémentation comprenant du magnésium, de l'huile de bourrache et un hydrolysate de protéines.

Au bout de quatre semaines, Marie a commencé à passer quelques nuits paisibles. Elle a pu supprimer les sucres rapides et a complété le régime crétois en reprenant goût au fromage. Aujourd'hui, Marie n'a plus besoin de somnifères pour s'endormir.

— Conseils d'alimentation :

Votre alimentation doit vous apporter un parfait équilibre en protéines, en acides gras insaturés et être riche en aliments contenant du magnésium. Le régime crétois est à même de vous ouvrir les portes d'un sommeil paisible et réparateur. Toutefois, si vous avez des troubles de l'endormissement, commencez par supprimer les excitants psychiques tels que le café, le thé, le tabac, etc.

— Supplémentation préconisée :

Le temps que le régime crétois fasse son effet, une supplémentation apparaît tout à fait licite.

Pendant trois à quatre semaines :

+ complexe contenant des oligoéléments, des vitamines et un hydrolysate de protéines (riche en précurseur de la sérotonine);

+ huile de bourrache.

Ensuite, prendre le relais par :

+ magnésium;

+ complexe multivitamines/oligoéléments;

+ huile de bourrache.

Supplémentation jusqu'à la disparition des troubles.

Spasmophilie

Enfin reconnue par le corps médical, la spasmophilie atteint les muscles et les cellules nerveuses. C'est un trouble constitutionnel qui sévit à bas bruit et se manifeste par des symptômes peu dérangeants. C'est lorsque le vase déborde

que la spasmophilie étale ses signes les plus flamboyants : malaises, pertes de connaissance, anxiété, insomnie, douleurs musculaires, fatigue intense, migraines, colites spasmodiques...

Pourtant, la spasmophilie n'est pas une fatalité...

Jeanne, vingt-quatre ans, étudiante, souffre de spasmophilie depuis sa puberté. Par ailleurs, Jeanne présente tous les symptômes d'une carence nutritionnelle généralisée : peau déshydratée, ongles tachés, fatigue intense, frilosité...

Jeanne n'a pas des habitudes alimentaires qu'on pourrait qualifier de modèle d'équilibre. Elle suivrait plutôt le régime « cafétéria » : sandwich ou hamburger ou pain au chocolat et cacahuètes, le tout arrosé de Coca-Cola. Inciter Jeanne à passer directement du régime cafétéria au régime crétois nous semblait relever de l'exploit. Aussi avons-nous d'abord insisté sur les légumes, les fruits et certaines protéines (volailles, poissons, œufs), ce qui n'a pas paru insurmontable à Jeanne.

Comme supplémentation, nous lui avons proposé du calcium et du magnésium. Au bout du deuxième mois, nous avons rajouté un complexe multivitamines/oligoéléments et de l'huile de foie de morue. En l'espace de six mois, Jeanne a noté une sensible amélioration de son état général. Aujourd'hui, elle ne fait pratiquement plus jamais de crises de spasmophilie.

— Conseils d'alimentation :

Elle doit être diversifiée et équilibrée (régime crétois), en portant l'accent sur les aliments riches en magnésium (voir tableau, en fin d'ouvrage) et en taurine (poisson, fruits de mer et algues).

— Supplémentation préconisée :

En général :

+ magnésium ;

+ complexe multivitamines/oligoéléments ;

+ huile d'onagre.

Si la spasmophilie s'accompagne d'accès dépressifs, d'irritabilité, d'incapacité à supporter les frustrations... :

+ hydrolysats de protéines.

Sport

Pour développer et maintenir les capacités physiques chez ceux qui pratiquent un sport, il faut adapter les apports à l'intensité des efforts soutenus. Les dépenses de votre organisme, lors de la pratique sportive, ont fait l'objet de nombreux travaux et leurs conclusions sont claires. La pratique régulière du sport nécessite impérativement un équilibre parfait au niveau micronutritionnel.

Le sportif désireux d'aller loin sans nuire à sa santé devrait suivre les deux conseils de base suivants : avoir un bon fonctionnement rénal pour éliminer tous les déchets, d'une part, et assurer en permanence un équilibre micronutritionnel parfait pour suppléer aux pertes considérables engendrées par la pratique de son sport, d'autre part.

Cet équilibre micronutritionnel doit être assuré avant, pendant et après l'effort, mais également tout au long de l'année. De la même manière, il faut éviter les fluctuations

de poids, ce qui veut dire pas de régimes amaigrissants intempestifs avant les compétitions, comme cela se pratique parfois dans le judo, la boxe, etc.

— Conseils d'alimentation :

On l'a compris : les sportifs doivent apporter un soin scrupuleux à leur alimentation. Au cours de l'effort musculaire, l'organisme a besoin d'énergie rapidement disponible. Les sucres représentent la source idéale. Privilégiez leur apport sous forme de sucres lents : pâtes et riz complets, légumes secs, etc.

Les apports en graisses devront être extrêmement équilibrés pour que les tissus adipeux qui emmagasinent les graisses puissent ainsi les libérer lors de l'entraînement. Ces graisses vous offrent sur un plateau une formidable énergie, disponible à tout moment. Cela signifie également une plus grande endurance musculaire, les sucres de réserve des muscles (glycogène) étant ainsi moins utilisés.

En outre, il est un besoin que les sportifs doivent toujours satisfaire, celui en protéines. L'image d'Épinal met côte à côte le muscle en plein effort, assis devant une table garnie de viande. La science nous en dit plus. Elle nous apprend que pendant l'effort une catégorie spécifiques d'acides aminés est extrêmement sollicitée. Ce sont les acides aminés branchés (valine, leucine, isoleucine) dont les besoins sont pratiquement triplés lors de l'effort. Pour satisfaire ce besoin accru, vous pouvez augmenter votre consommation de protéines, ainsi que la ration calorique au-delà de 3 000 kcal/jour (avec le risque de prendre du poids...) ou compléter l'apport en protéines par des hydrolysats de protéines contenant des acides aminés branchés (voir supplémentation préconisée).

Il va de soi que le régime crétois est le mieux à même de vous apporter les quantités en micronutriments (et notamment fer, calcium, magnésium, zinc, vitamines B et C) dont vous aurez le plus besoin.

Autre point essentiel : la réhydratation. Habituellement, vous buvez quand vous avez soif. Mais si vous faites du sport, il faut boire avant d'avoir soif, car la soif apparaît lorsque la déshydratation est déjà amorcée. En effet, la transpiration, provoquée par la production de chaleur liée à l'effort, entraîne une perte importante en eau et en minéraux. Les sportifs ont besoin d'une réhydratation rapide, qui évite toute baisse de performances et n'occasionne pas de perturbations digestives. Pour toutes ces raisons, il va être nécessaire de faire appel à une boisson spécifique, dite « boisson de l'effort ». Elle doit obligatoirement apporter un mélange de sucres rapides (pour l'énergie) et de sucres lents (pour éviter les risques d'hypoglycémie). La boisson de l'effort devra également pallier les pertes en minéraux. Pour ne pas entraver le bon fonctionnement de l'estomac, il ne faut pas boire plus d'un litre par heure et de manière fractionnée. La boisson de l'effort doit être isotonique (c'est-à-dire présenter la même tonicité que votre sang) ou, de préférence, légèrement hypotonique. Enfin, il est déconseillé de boire glacé.

— Supplémentation préconisée :

Pendant l'effort :

+ boisson hypotonique contenant : du glucose, du fructose, des maltodextrines, des vitamines, un hydrolysate de protéines (riche en acides aminés branchés).

Avant et après l'effort :

+ un complexe contenant : des glucides, des vitamines,

des oligoéléments, un hydrolysate de protéines (riche en acides aminés branchés);

+ complexe antioxydant.

Stress

Il y a stress et stress. L'erreur commune, aujourd'hui, est d'attribuer tous les maux de la Terre au stress, qu'on rapproche de la vie moderne — et trépidante — qui est la nôtre. Pourtant, le stress a toujours existé. Et les réactions de réponse au stress sont nécessaires à la vie.

Le stress ne vous rend donc pas forcément malade, bien au contraire. Confronté à des situations stressantes, votre organisme réagit en produisant certaines hormones cérébrales. Des chercheurs vont même jusqu'à dire que ce réflexe d'adaptation, appelé aussi stress « bien géré », est transformé en énergie positive qui vous « dope ». Les hormones dont nous venons de parler augmentent les battements du cœur, la pression sanguine et les capacités musculaires, afin d'améliorer les performances physiques, comme les performances intellectuelles (motivation, mémoire stimulée, éveil, etc.). Bien gérer son stress vous permet donc d'être plus actif et en meilleure santé.

A l'inverse, quand le stress se répète trop souvent et se prolonge, il peut avoir des conséquences néfastes pour votre santé. Et là, les signes sont multiples : anorexie, amaigrissement, ulcères, troubles de l'humeur, trous de mémoire, dérèglement des hormones sexuelles, etc.

Les causes d'un stress prolongé peuvent résider dans un

dérèglement hormonal. Mais de mauvaises habitudes alimentaires peuvent suffire à déclencher un stress « mal géré ».

François, quarante-six ans, expert-comptable, ne supporte plus aucune forme de stress. Il se plaint de tremblements, de contractures musculaires, de fatigue. Son sommeil est dérégulé et irrégulier : une nuit, il dort trop, la suivante, il se réveille toutes les deux heures avec des difficultés à se rendormir. Le médecin consulté l'avait mis sous antidépresseur et anxiolytique.

Au bout de quatre mois de régime crétois (assorti d'une supplémentation à base de vitamines, d'hydrolysate de protéines et d'huile d'onagre), François a déjà retrouvé un meilleur sommeil et sa fatigue n'est plus qu'un désagréable souvenir. Le cinquième mois, il a pu arrêter son traitement antidépresseur, et à partir du septième mois, les contractures et tremblements ont disparu.

— Conseils d'alimentation :

Le régime crétois, suivi à la lettre, vous apportera tous les micronutriments nécessaires à combattre le « mauvais » stress, et notamment les vitamines B, le cuivre, le zinc et, par-dessus tout, le magnésium. Ce dernier intervient dans toutes les réactions de l'organisme produisant de l'énergie ou en consommant. C'est dire toute son importance pour vous recharger en énergie afin de mieux affronter les situations stressantes. Les produits végétaux comme le pain complet, les céréales complètes, les pommes de terre (modérément), certains fruits et légumes constituent des sources intéressantes en magnésium (pour en savoir plus, se reporter aux tableaux de la 7^e partie). Certaines eaux minérales (Hépar) offrent également une excellente teneur en magnésium.

— Supplémentation préconisée :

En général :

+ magnésium ;

+ complexe multivitamines/oligoéléments.

Si le stress s'accompagne de montée de tension ou d'augmentation des battements cardiaques ou d'angoisse :

+ huile d'onagre.

Si le stress vous rend dépressif, irritable, etc. :

+ hydrolysate de protéines (riche en précurseur de la sérotonine).

Si le stress s'accompagne d'une dépression ralentie, d'un émoussement affectif, de tristesse, d'une diminution de la libido... :

+ complexe contenant des oligoéléments, des vitamines, de la lécithine de soja et un hydrolysate de protéines (riche en précurseur de la dopamine et de la noradrénaline).

Pensez également à dépister un éventuel déficit en fer (voir 6^e partie de l'ouvrage).

Syndromes prémenstruels

Vous êtes une sur trois à subir plus ou moins l'emprise de désagréments prémenstruels. Les signes peuvent toucher votre corps (seins tendus et douloureux, gonflement abdominal, du visage et des mains, douleurs lombaires, etc.) comme votre moral (tristesse et mélancolie, baisse d'énergie, malaises, irritabilité, impatience, sautes d'humeur, etc.).

On a longtemps cru qu'il s'agissait d'un déséquilibre hormonal. Cela est vrai pour certaines d'entre vous, mais

c'est loin d'être le cas pour la majorité. En fait, il s'agirait, le plus souvent, d'une « hypersensibilité » hormonale. Autrement dit, d'une réaction disproportionnée aux hormones, même si celles-ci sont en quantité normale.

Certains nutritionnistes pensent aujourd'hui que cette hypersensibilité est en partie due à un déséquilibre en acides gras.

— Conseils d'alimentation :

Il est urgent de rétablir un équilibre harmonieux en acides gras. Le régime crétois va vous y aider. Comme il s'agit souvent de problèmes anciens, soyez patiente : l'amélioration peut demander quatre à six mois. Par ailleurs, il semble très intéressant d'ajouter au régime crétois une supplémentation en huile d'onagre.

— Supplémentation préconisée :

+ Complexe multivitamines/oligoéléments ;

+ huile d'onagre.

Une étude faite à Helsinki, avec une prise de 3 g par jour d'huile d'onagre lors de la deuxième partie du cycle pendant deux cycles, a montré une diminution nette de la dépression chez celles qui en souffraient. D'autres études, en Angleterre, proposées avec une prise de 4 g par jour d'huile d'onagre pendant trois à six mois, ont donné de bons résultats sur la majorité des symptômes.

Tabagisme - Pollution

Les études concernant l'incidence du tabac sur les déficits en micronutriments sont encore peu nombreuses. Toutefois, on sait déjà que les trois vitamines les plus touchées seraient la vitamine C, le bêta-carotène et la vitamine E. Pour la vitamine C, l'effet est à long terme et indépendant du nombre de cigarettes fumées quotidiennement. Il ne s'agit pas d'une insuffisance d'apports, mais plutôt d'une augmentation des besoins. Pour la vitamine E et le bêta-carotène, la diminution affecte aussi bien les fumeurs que les personnes qui sont exposées fréquemment à la fumée de cigarettes. Enfin, le tabagisme empêche le calcium de remplir pleinement ses fonctions au niveau osseux, majorant le risque d'ostéoporose.

La pollution peut être multiple : atmosphérique (gaz d'échappement, fumées d'usine...); résidentielle (matériaux de construction, produits d'entretien, matériaux synthétiques...) ou encore véhiculée par l'eau du robinet (nitrates, chlore, plomb, etc.). Tous ces polluants doivent être neutralisés et détoxifiés par votre organisme. Ces opérations entraînent une augmentation des besoins en certains micronutriments tels que le zinc, le sélénium, le bêta-carotène, les vitamines C et E.

— Conseils d'alimentation :

Instaurez le régime crétois en mettant l'accent sur les fruits frais et les légumes verts. Et, si possible, réduisez votre consommation de tabac !

- Supplémentation préconisée :
- + Complexe antioxydant ;
- + sélénium.

Tonus, vitalité

(baisse du tonus et de la vitalité)

Être tonique, afficher une vitalité « d'enfer » n'est pas uniquement une affaire de muscles, mais aussi une affaire de moral. Bien mieux : c'est notre tête qui insuffle son tonus à notre corps. Là encore, une alimentation diversifiée et équilibrée est la clé de voûte d'une bonne vitalité.

Gérard, quarante et un ans, responsable d'un groupe de V.R.P., ne supporte plus aucune contrariété. Jusqu'à présent, il avait un contact facile avec ses collaborateurs, travaillait facilement dix à douze heures d'affilée. Aujourd'hui, c'est terminé. En fin de matinée et d'après-midi, Gérard se sent incapable de gérer son travail. Lui qui ne faisait pas de sieste le week-end est devenu, à son corps défendant, un inconditionnel de cette coutume méridionale.

Devant son incapacité à organiser son travail et celui de ses collaborateurs, Gérard nous consulte. Il nous apparaît un peu confus, empreint de lassitude, convaincu que personne ne pourra l'aider. Lui parler d'emblée d'alimentation nous paraît loin de son attente. Aussi avons-nous préféré commencer par la supplémentation seule : du magnésium et un complexe antioxydant.

Un mois plus tard, Gérard nous dit qu'il a l'impression de refaire surface, de sortir de son cauchemar. Nous atten-

dons encore un mois avant de le placer devant une autre réalité importante pour consolider son terrain : l'alimentation. Habitué forcé des repas pris au restaurant, il avoue une préférence coupable pour le gras sous toutes ses formes. Nous lui apprenons à substituer son « mauvais » gras par le « bon » gras du régime crétois. Encouragé par les résultats probants enregistrés depuis deux mois, il accepte de nous suivre et ne le regrette pas aujourd'hui. Devenu un adepte convaincu du régime crétois, Gérard a retrouvé toute sa tonicité.

— Conseils d'alimentation :

Adoptez le régime crétois, en privilégiant les sucres lents (vous en trouverez dans le pain complet, le riz, les pâtes, les légumineuses...). En effet, seuls les sucres lents permettent à votre organisme d'engranger une énergie constante, sans failles. Alors que les sucres rapides (contenus dans les gâteaux, les boissons sucrées, etc.) libèrent une énergie qui peut vous mettre à plat, car ils sont responsables, chez certains d'entre vous, de l'hypoglycémie, c'est-à-dire d'une chute de sucre dans le sang au-dessous du tolérable. Par ailleurs, les céréales, les légumes verts, les fruits... vous apporteront le magnésium, les vitamines B et la vitamine C également indispensables à un bonne tonicité.

— Supplémentation préconisée :

Le temps de récupérer une tonicité correcte grâce au régime crétois, introduisez une supplémentation à base de :

- + magnésium;
- + complexe antioxydant.

Si votre baisse de tonus se traduit surtout par une asthé-

nie physique et psychique, une baisse de l'esprit d'initiative et de la créativité :

+ complexe contenant des oligoéléments, des vitamines, de la lécithine de soja et un hydrolysate de protéines (riche en précurseur de la dopamine et de la noradrénaline) pendant deux mois, puis prendre le relais par :

+ magnésium;

+ complexe antioxydant.

La baisse de vitalité peut également s'accompagner d'un déficit en fer. Pour savoir comment le repérer et le contrer, reportez-vous à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux »).

Varices - Insuffisance veineuse - Jambes lourdes

Les varices n'apparaissent que lorsque l'insuffisance veineuse a déjà tracé son chemin. L'entrée dans l'insuffisance veineuse — disons, la plus caractéristique — se traduit par les jambes lourdes. Cette impression de pesanteur est provoquée par la station debout prolongée. Mais on peut citer aussi d'autres signes comme les fourmillements, les sensations de brûlures, les picotements. La nuit apporte une nette amélioration, tout simplement parce que les jambes se retrouvent allongées.

Comment passe-t-on de l'insuffisance veineuse aux varices ? On voit d'abord les chevilles qui enflent, puis la partie inférieure du mollet. Et enfin, les varicosités deviennent apparentes. Fines rayures bleuâtres, souvent logées sur

les faces externes de la cuisse et du genou, elles traduisent le mauvais état de la circulation veineuse. Ces varicosités sont les prémices des vraies varices, lesquelles ne sont pas autre chose que des veines dilatées, bleues ou violacées, de dimensions variables.

La présence de varices est directement liée à la posture de travail. La position debout avec piétinement, la chaleur (26 °C et plus) et l'humidité, ainsi que le port de charges (au-delà de 10 kilos) sont autant de facteurs aggravants. Ces éléments semblent avoir un impact supérieur à celui de l'hérédité.

Respectez quelques simples règles d'hygiène, au travail comme à la maison : lutez contre les positions trop longtemps debout ou assises chaque fois que c'est possible ; en cas de position assise, évitez de replier les jambes derrière votre siège, mais allongez-les devant vous ; évitez le port de vêtements serrés (jeans moulants, chaussettes qui « coupent » la circulation, etc.) ; renoncez aux talons trop hauts ou trop plats ; fuyez les bouillottes, saunas et chauffages par le sol, qui dilatent les veines. Privilégiez en revanche la marche, la bicyclette ou la natation.

En outre, de mauvaises habitudes alimentaires peuvent aggraver l'insuffisance veineuse. En effet, divers micronutriments jouent un rôle important dans la circulation sanguine : la vitamine B3, la vitamine C, la vitamine E, le zinc, le sélénium. Enfin, un équilibre en acides gras insaturés est aussi très important pour assurer une bonne circulation.

— Conseils d'alimentation :

Le régime crétois, bien sûr, en mettant l'accent sur les fruits et légumes, les huiles équilibrées en acides gras (huile

d'olive et de colza), la consommation de poissons des mers froides (harengs, saumons, etc.), le pain complet, etc.

— Supplémentation préconisée :

+ Complexe antioxydant ;

+ complexe contenant des flavonoïdes (extrait de marc de raisin), de la vitamine C et E ;

+ huile de poisson.

Les varices et l'insuffisance veineuse peuvent également s'accompagner d'un déficit en fer. Pour savoir comment le repérer et y remédier, reportez-vous à la 7^e partie de l'ouvrage (« Tableaux »).

Vieillesse « anormal » de la postcinquantaine

Commencer à accuser des signes de vieillissement après soixante ou soixante-cinq ans, c'est tout à fait normal. Mais souffrir des prémices du vieillissement à partir de la cinquantaine, voilà qui n'est plus du tout normal et doit vous faire réagir sur-le-champ. Le vieillissement « anormal » de la postcinquantaine préoccupe depuis longtemps les chercheurs, car il est important de savoir le repérer de manière suffisamment précoce. Sinon, la personne qui en est atteinte risque de se retrouver « vieille » bien avant l'heure et de tomber malade vers soixante ans, alors qu'à cet âge on a encore de belles années devant soi.

Les docteurs Vetel, Allain, Steru... ont montré que cer-

taines hormones du cerveau pouvaient être à l'origine de cette affection dans la mesure où leur sécrétion chute de manière significative aux alentours de la cinquantaine. Il s'agit d'une véritable « crise » cérébrale qui entraîne la mise en sommeil d'un certain nombre de fonctions du cerveau.

Quelques signes peuvent vous mettre la puce à l'oreille : vous manquez d'entrain ; vous rencontrez des difficultés dans vos relations professionnelles ; la fatigue grippe vos réflexes ; vous constatez une diminution de vos capacités intellectuelles — pour le calcul mental, par exemple ; vous devenez taciturne ; vous avez du mal à faire des projets d'avenir, etc.

Cette « crise » cérébrale constitue une excellente sonnette d'alarme parce qu'elle est précoce et qu'elle ne peut être confondue avec la dépression qui, elle, peut se manifester à n'importe quel âge et n'est donc pas une manifestation de ce vieillissement anormal.

Une alimentation déséquilibrée contribue largement à déclencher les symptômes énumérés plus haut. En effet, un déficit en magnésium et en vitamines du groupe B, notamment, entraîne une chute de tyrosine, un acide aminé précurseur de deux hormones du cerveau, la noradrénaline et la dopamine, indispensables pour la bonne souplesse de vos neurones.

Sophie, cinquante-cinq ans, dirigeait une association caritative. Actuellement, elle ne peut plus assumer son travail, car elle est très fatiguée, aussi bien intellectuellement que physiquement. Sa peau est devenue sèche, ridée, elle a des pertes de mémoire de plus en plus fréquentes. Elle en vient à se désintéresser de tout ce qui la passionnait jusqu'à présent.

Nous avons introduit, de manière fragmentée, le régime crétois, en mettant d'abord l'accent sur la suppression des graisses saturées (lait, fromage blanc, yogourts, beurre, crème, viandes rouges) et l'adoption d'un assaisonnement à base d'huiles d'olive et de colza. Parallèlement, nous avons proposé à Sophie de prendre un complexe antioxydant et des huiles de bourrache et de foie de morue.

Sophie constate une amélioration nette de la peau à la fin du quatrième mois. Nous en profitons pour la convaincre de mettre en œuvre le régime crétois dans son intégralité. Dès le sixième mois, Sophie a pu reprendre toutes ses fonctions, ses trous de mémoire sont de moins en moins fréquents.

— Conseils d'alimentation :

Elle doit être diversifiée et équilibrée. L'heure est venue de mettre en place le régime crétois. Surveillez plus particulièrement votre consommation en aliments contenant du calcium, du magnésium et des vitamines B (eaux minérales, céréales complètes, légumes secs et certains légumes).

— Supplémentation préconisée :

On ne peut être sujet à un vieillissement « anormal » s'il n'existe pas, à la base, de déficit en micronutriments. Comme il faut réagir vite, le temps que le régime crétois fasse pleinement son effet, faites appel aux compléments alimentaires.

En cas de troubles aigus, un profil de vos hormones du cerveau et/ou un bilan en acides gras pourront permettre d'individualiser les conseils.

+ Complexe contenant des vitamines antioxydantes, cer-

taines vitamines du groupe B, de la lécithine de soja et un hydrolysate de protéines contenant de la tyrosine. (Pendant deux mois.)

Puis prendre le relais par :

- + complexe antioxydant;
- + huile de bourrache;
- + huile de poisson.

V.I.H.

La dénutrition est l'une des complications majeures du sida. La prise en charge d'un patient atteint du V.I.H. doit être globale. Dans cette globalité, la surveillance nutritionnelle a donc tout naturellement sa place. Elle doit être précoce et individualisée. Précoce, parce qu'un léger déséquilibre, au début, peut se traduire, à la longue, par un profond déficit.

— Conseils d'alimentation :

Le régime crétois, appliqué dès le début de l'infection, aidera les patients à préserver leur capital nutritionnel et, du même coup, à consolider leurs capacités de défense. Et n'oublions pas que le régime crétois est extrêmement facile à mettre en œuvre !

— Supplémentation préconisée :

Un point important de la stratégie anti-V.I.H. concerne la diarrhée chronique, qui pose de délicats problèmes au niveau nutritionnel. La flore intestinale est la première à

être touchée par ces diarrhées, avec des répercussions sur la digestion, l'assimilation, les capacités défensives digestives. D'où l'importance de recourir à une supplémentation à base, notamment, de lactobactéries.

- + Lactobactéries;
- + complexe multivitamines/oligoéléments.

Vision (troubles visuels : yeux secs, cataracte, dyslacrymie, troubles de la vision nocturne, fatigue visuelle, dégénérescence maculaire liée à l'âge...)

L'œil et la peau sont les deux organes en contact permanent avec la lumière, qu'elle soit naturelle ou artificielle. La lumière est évidemment indispensable au bon fonctionnement des photorécepteurs de l'œil et, par suite, à la physiologie de la vision. Mais elle peut aussi produire, au sein de l'œil, des réactions néfastes. De plus, la rétine est une très grande consommatrice d'oxygène (cinq à dix fois plus que les autres parties du corps). Malheureusement, une partie de cet oxygène se transforme en radicaux libres qui vont attaquer les membranes des cellules de la rétine et participer à la mise en place ou aggraver certains symptômes tels que la cataracte (opacification du cristallin). Enfin, les vaisseaux de la macula rétinienne (petite tache jaune située au centre de la rétine et qui détermine la vision centrale) peuvent se détériorer.

Micheline, quatre-vingt-cinq ans, souffre depuis déjà plusieurs années d'une polyarthrite rhumatoïde. Par ailleurs, en 1982, elle a commencé à se plaindre de troubles

visuels, qui se sont aggravés au fil des années : artériosclérose rétinienne, prédégénérescence maculaire, puis dégénérescence maculaire véritable, cataracte, etc. Entre 1982 et 1996, son acuité visuelle avait chuté de façon spectaculaire. Compte tenu de l'âge de cette patiente, il était un peu tard pour attendre les effets du régime crétois. Micheline a donc reçu une supplémentation à base de complexe antioxydant contenant du zinc, des flavonoïdes, des caroténoïdes, des vitamines B, C et E et une algue alimentaire. Au bout de six mois de ce traitement, son ophtalmologiste constatait une remarquable stabilité de la cataracte, bien supérieure aux résultats obtenus par les collyres classiques, une stagnation de la dégénérescence maculaire, et une franche amélioration de sa dyslacrymie (yeux secs). De plus, Micheline nous avouait tenir une forme générale remarquable et se plaignait déjà beaucoup moins de sa polyarthrite rhumatoïde.

— Conseils d'alimentation :

Seule une alimentation diversifiée et équilibrée, telle que la pratique le régime crétois, peut vous apporter quotidiennement les micronutriments (notamment, riches en antioxydants) qui aideront votre rétine à se défendre contre les assauts du vieillissement.

— Supplémentation préconisée :

Diverses études ont montré que les caroténoïdes (alpha-carotène, bêta-carotène, gamma-carotène, lutéine, zéaxanthine, cryptoxanthène et lycopène) protègent la rétine des rayons lumineux nuisibles. D'autre part, les flavonoïdes et particulièrement ceux contenus dans la myrtille (encore appelés anthocyanes) sont de merveilleux antioxydants et

d'excellents protecteurs vasculaires, puisqu'ils ont pour rôle de réguler la microcirculation en renforçant la résistance capillaire. Ce qui est excellent pour la macula.

+ Complexe contenant des caroténoïdes (surtout lutéine et zéaxanthine), de la vitamine C et E, des antioxydants (extraits de myrtilles) ;

+ complexe antioxydant ;

+ huile de poisson.

Un bilan nutritionnel antiradicalaire et/ou un bilan des acides gras peuvent également permettre d'optimiser les conseils.

6

Les dépistages utiles

1. Comment savoir si vous avez un déficit nutritionnel ?

Il est possible, à l'aide d'une prise de sang, de faire ce que l'on appelle un bilan nutritionnel et antiradicalaire. Ce bilan sanguin permet de savoir de façon simple, rapide et objective si vous avez :

- *Un déficit ou déséquilibre en acides aminés* (petites unités dont l'assemblage constitue les protéines). Ce déficit peut avoir deux causes (les deux pouvant coexister) :

- un apport insuffisant ou déséquilibré en protéines dans votre alimentation ;

- votre corps les « détruit » rapidement, signe d'une inflammation.

Dans le premier cas, il suffira de modifier vos apports en protéines et le tour sera joué. En revanche, s'il s'agit d'une inflammation, il faudra bien sûr rechercher sa cause. Une fois la cause trouvée et traitée, le déficit ou déséquilibre en acides aminés disparaîtra.

- *Une diminution de défense vis-à-vis de l'oxydation :*

De la même manière que la rouille oxyde et détruit les volets en fer d'une maison, l'oxygène peut oxyder et contre-carrer le fonctionnement normal de nos cellules. Cet oxy-

gène « activé » est encore appelé radical libre. Nous avons deux systèmes de défense ou de protection vis-à-vis de cette oxydation (ou de ces radicaux libres).

Le 1^{er} : Les enzymes radicalaires. Ces petites usines de recyclage des radicaux libres les transforment en eau, celle-ci n'ayant donc plus aucun effet nuisible.

Le 2^e : La tribu des antioxydants. Elle réunit le cuivre, le zinc, le sélénium, le manganèse, le bêta-carotène, les vitamines E et C. Ils piègent les radicaux libres et les rendent inoffensifs.

Les résultats du bilan antiradicalaire peuvent révéler :

- une insuffisance des capacités de défense des enzymes ;
- une diminution de la tribu des antioxydants ;
- une hyperproduction de radicaux libres.

Celles-ci seront traitées par une supplémentation adaptée.

• *Un déficit en fer :*

Celui-ci est objectivé par le dosage de la ferritine qui est, à l'heure actuelle, le marqueur le plus sensible et le plus spécifique des réserves en fer.

• *Un risque cardio-vasculaire :*

L'examen laissera apparaître un éventuel déséquilibre dans les lipoprotéines LDL et HDL, dont nous avons déjà parlé dans la première partie de cet ouvrage.

2. Comment savoir si votre consommation en acides gras est équilibrée ?

Dans certains cas (notamment les maladies cardio-vasculaires et les terrains prédisposés, le diabète gras, l'obésité, les troubles de la peau, etc.), l'équilibre entre toutes les familles d'acides gras est capital pour votre santé.

Il est possible de doser de façon exhaustive les différents

acides gras. Cette analyse remplace avantageusement l'enquête alimentaire concernant votre consommation en graisses qui, de toute façon, ne serait pas assez précise.

3. Comment savoir si vous avez une éventuelle disposition à l'ostéoporose ?

Les recherches en biologie moléculaire ont mis en évidence deux prédispositions à faire de l'ostéoporose. La première concerne la formation de l'os, et la seconde, la capacité de la vitamine D à être utilisée.

Si l'une ou l'autre de ces prédispositions est présente chez vous, il sera tout à fait licite de vous préoccuper précocement de vos apports en calcium, en magnésium et en vitamine D.

Les tableaux figurant dans cet ouvrage (voir partie suivante) vous indiqueront si vos apports quotidiens en calcium et en magnésium couvrent vos besoins. Quant à la vitamine D, il est possible de la doser par une simple prise de sang.

Il existe également des marqueurs urinaires et sanguins qui vous permettent de savoir :

- si vous continuez à fabriquer de l'os (ostéocalcine et/ou phosphatase alcaline osseuse) ;
- si, au contraire, vous en perdez trop, ce qui incitera alors votre médecin à mettre en route une stratégie de prévention renforcée (déoxypronylioline).

4. Comment connaître l'essentiel des facteurs de risques cardio-vasculaires ?

Dans l'état actuel des connaissances, on peut apprécier les risques répertoriés dans le tableau ci-dessous :

FACTEURS DE RISQUES CARDIO-VASCULAIRES

FACTEURS DE RISQUES	RISQUES SI
LDL-cholestérol ou ApoB	Augmentation
HDL-cholestérol ou ApoA1	Diminution
Triglycérides	Augmentation
Lipoprotéine (a) ou Lp(a)	Augmentation
Vitamines B9, C, E	Diminution
Homocystéine	Augmentation
Tests d'agrégation plaquettaire	Augmentation
Thromboélastogramme = photographie de la formation du caillot	Indice de potentiel thrombodynamique augmenté
Cellules circulantes des vaisseaux	Augmentation
Activation des plaquettes	Augmentation

7

Tableaux

5. Comment dépister un déficit hormonal ?

Il est possible, à l'aide d'une simple prise de sang ou d'un recueil de salive, de préciser le déficit hormonal dont vous souffrez. On peut ainsi doser :

- le DHEA libre ;
- la testostérone libre ;
- la progestérone ;
- les œstrogènes ;
- l'hormone de croissance ;
- la mélatonine (cycle).

Le dosage des hormones précise les déficits ou déséquilibres en hormones qui peuvent s'installer à partir de la cinquantaine. Il peut orienter vers la prise de tel ou tel complément alimentaire ou d'une thérapeutique adaptée à vos besoins.

Comment repérer si vous avez un éventuel déficit en calcium ?

Il est très malaisé de repérer un éventuel déficit en calcium par une prise de sang (sauf dans les cas graves). Pour y parvenir, vous n'aurez donc d'autre solution que de vous pencher sur le tableau des aliments riches en calcium, proposé ci-dessous. Précision : la moyenne des AQR (Apports quotidiens recommandés) pour une personne adulte est de 1 200 mg/jour.

Le calcium contenu dans les aliments d'origine animale est en général le mieux assimilé et ce sont les produits laitiers qui sont les plus riches en calcium. Dans le régime crétois sont autorisés : les fromages, le lait, les yogourts, le fromage blanc (à 0 %).

A titre d'exemple, 1200 mg de calcium peuvent être apportés par : 60 g de roquefort + 1 œuf + 30 g d'amandes + 100 g de haricots secs blancs + 50 g de cresson.

Si vous ne supportez pas le fromage ou les produits laitiers (intolérance), recourez à une supplémentation de calcium sur hydrolysate de protéines.

ALIMENTS LES PLUS RICHES EN CALCIUM (mg/100 g)

Lait écrémé en poudre, basilic	1 300
Parmesan	1 275
Emmental	1 185
Beaufort	1 040
Cantal	970
Fromages à pâte pressée, roquefort bleu	900 à 600
Fromages fondus et à pâte molle	570 à 320
Amandes, boisson en poudre maltée et sucrée	250
F. Coulommiers, Fromage fondu à 65 % MG/MS	243
Persil frais, tofu	200
Fromage de chèvre sec	190
Noisettes	188
Pâté à base de poisson ou de crustacés	183
Sainte-maure	180
Saint-marcellin	173
Haricots blancs secs	165
Pissenlit cru	165
Figues sèches	160
Cresson	157
Fromage de chèvre à pâte molle, yogourt maigre, graine de sésame	150
Jaune d'œuf cru	137
Bigorneaux cuits, tarte aux légumes	130
Fromage frais à 0 % MG/MS nature	126
Brie cru, crottin, fromage frais nature à 20 % MG/MS	117

Répertoire général des aliments. Lavoisier, 1995

COMPOSITION MOYENNE DE QUELQUES « EAUX MINÉRALES » FRANÇAISES (mg/100 ml)

	CALCIUM
Contrexéville source légère	49
Contrexéville Pavillon	53
Vittel Hépar	55

Source : Dupin

Comment repérer si vous avez un éventuel déficit en magnésium ?

Vous avez deux solutions :

— Faire une prise de sang : dosage du magnésium plasmatique et/ou dans les globules rouges et/ou ionisé.

— Vous pencher sur le tableau des aliments riches en magnésium proposé ci-dessous. Sachant que les AQR pour une personne adulte sont de 420 mg/jour pour un homme et 330 mg/jour pour une femme.

Le magnésium contenu dans les aliments d'origine animale est en général plus facilement assimilé, mais ce sont les aliments d'origine végétale qui sont les plus riches en magnésium. Ils devront à eux seuls assurer les deux tiers des apports.

Le magnésium étant surtout présent dans les aliments riches en calories, les personnes ayant un problème de poids auront intérêt à recourir à une supplémentation à base de magnésium sur hydrolysat de protéines.

ALIMENTS LES PLUS RICHES EN MAGNÉSIUM (mg/100 g)

Céréales au son pour petit déjeuner	340
Bigorneaux cuits	300
Noix de cajou salées, amandes, germes de blé, bulots ou buccins cuits, escargots crus, farine de soja	250
Cacahuètes, haricots blancs secs, pâte d'arachide	180
Noisettes, noix, pistaches rôties	160
Farine de sarrasin, flocons d'avoine	150
Blé soufflé pour petit déjeuner	140
Farine de blé complet	120
Lait écrémé en poudre, banane déshydratée	110
Mélange graines salées et raisin sec	103
Boisson maltée sucrée en poudre, lentilles sèches	100
Pain complet, farine de seigle, oseille cuite, bette cuite	85
Tofu, crevettes cuites, moules cuites	69
Figues sèches	62
Calmar frit, pâtes alimentaires aux œufs crus, dattes sèches	60
Pois chiches cuits, abricots secs, comté, haricots blancs cuits	52
Coquilles St-Jacques, maquereaux, crabe ou tourteau, haricots rouges	48
Parmesan	46
Calmar cru, emmental, edam, huîtres crues, riz complet cuit	44
F. beaufort, F. maroilles, F. rouy, fromage frais à 40 % MG/MS aux fruits, ciboulette, haricots flageolets appertisés, pruneaux secs, persil, anchois filets à l'huile	40
Sauce de soja, haricots blancs appertisés, homard cuit, harengs grillés, sardines sauce tomate	38
F. chabichou, F. saint-nectaire, noix de coco fraîche, pissenlit	36
Morue salée pochée, riz blanc cru, viande de pigeon rôti, roussette crue, truite cuite au four	35

Répertoire général des aliments. Lavoisier, 1995

COMPOSITION MOYENNE DE QUELQUES EAUX MINÉRALES FRANÇAISES (mg/100 ml)

	MAGNÉSIUM
Vittel grande source	3,8
Contrexéville source légère	4,7
Contrexéville Pavillon	5,3
Vittel Hépar	11,0

Source : Dupin

Comment repérer si vous avez un éventuel déficit en fer ?

Le dépistage du déficit en fer se fait par une prise de sang (dosage de la ferritine).

L'assimilation du fer contenu dans les aliments est très variable. Seule une alimentation réellement diversifiée et équilibrée, telle que la propose le régime crétois, peut vous laisser espérer une assimilation optimale du fer.

ALIMENTS RELATIVEMENT RICHES À LA FOIS EN CALCIUM, EN MAGNÉSIUM, EN FER (mg/100 g d'aliment)

ALIMENTS	CALCIUM	MAGNÉSIUM	FER
Bigorneaux	130	300	13
Moules	101	68	7,9
Huîtres crues	92	44	6,3
Palourdes ou praires, daims	46	9	14
Bulots	92	250	3,9
Jaunes d'œufs crus	137	15	5,5
Œufs pochés	55	11	1,8
Germes de blé	55	250	7,6

Répertoire général des aliments. Lavoisier, 1995

ALIMENTS LES PLUS RICHES EN VITAMINE C (mg/100 g)

Cassis frais, persil frais	200
Goyave en conserve	180
Poivron cru	127 à 165
Brocoli cru	110
Radis noir, Poivron cuit	100
Kiwi	80
Brocoli cuit, chou de Bruxelles cuit, ciboulette, cresson	60
Chou rouge cru	57
Orange, citron frais	52
Chou-fleur cru, jus d'orange frais	50
Mangue fraîche, lime, clémentine	42
Groseille	40
Jus de pamplemousse frais, chou-fleur cuit, mâche	38
Cerfeuil frais, jus de citron frais, pomelo	37
Salade verte, pissenlit	35
Ail, jus de pamplemousse appertisé	30
Oseille cuite	26
Framboise, melon, ratatouille	25
Nectar d'orange pasteurisé, radis	23
Chou vert cuit, courgette crue, grenade, myrtille, mûre, nectarine	20
Ananas, bette cuite, tomate crue	18

Répertoire général des aliments. Lavoisier, 1995

ALIMENTS RICHES EN VITAMINES

VITAMINE A (rétinol)	Huile de foie de morue, foie, jaunes d'œufs, carottes, épinards, tomates, abricots
PROVITAMINE A (bêta-carotène)	Carottes, cresson, épinards, mangue, melon, abricots, brocolis, pêches
VITAMINE D (calciférol)	Huile de foie de morue, foie, thon, sardine, jaunes d'œufs, champignons, fromage
VITAMINE E (tocophérol)	Huile, noisettes, amandes, céréales complètes, œufs, chocolat noir, pain complet
VITAMINE K (ménadione)	(Fabriquée par les bactéries du côlon.) Foie, chou, épinards, œufs, brocolis, viande, chou-fleur
VITAMINE B1 (thiamine)	Levure sèche, germes de blé, poisson, céréales complètes, pain complet
VITAMINE B2 (riboflavine)	Levure sèche, foie, fromage, amandes, œufs, poisson, cacao
VITAMINE PP (vitamine B3 ou niacine ou acide nicotinique)	Levure sèche, son de blé, foie, viande, poisson. Pain complet, dattes, légumes secs
VITAMINE B5 (acide pantothénique)	Levure sèche, foie, œufs, viande, champignons, céréales, légumineuses
VITAMINE B6 (pyridoxine)	Levure sèche, germes de blé, soja, foie, viande, poisson, riz complet, avocats, légumes secs, pain complet
VITAMINE B8 (biotine ou vitamine H)	Levure sèche, foie, chocolat, œufs, champignons, poulet, chou-fleur, légumineuses, viande, pain complet
VITAMINE B9 (acide folique)	Levure sèche, foie, huîtres, soja, épinards, cresson, légumes verts, légumes secs, pain complet, fromage, germes de blé
VITAMINE B12 (cyanocobalamine)	Foie, huîtres, hareng, poisson, viande, œufs
VITAMINE C (acide ascorbique)	voir page 212

OÙ DÉPISTER LES GRAISSES CACHÉES

Chiffres : lipides en g/100 g

Beurre	82	Double douceur	9,8
Beurre allégé	65	Fjord à 10 %	10
Crème fraîche	30		
Crème allégée	12		
Roquefort	32,8	Quiche lorraine	28,1
Gruyère	29	Pâté impérial	10,6
Camembert	22	Taboulé industriel	5,1
Chèvre frais	6		
Croissant	40	Nutella	30,2
Petit beurre	11		
Côtelette de porc	24,2	Tourteau fromagé	25,4
Entrecôte grillée dégraissée	12,1	Corned-beef	12
Lapin	8	Pot-au-feu	10,6
		Pizza	4

Lecerf, *La nutrition*, Éd. Privat, 1996

VITESSE DE DISTRIBUTION DES DIFFÉRENTS SUCRES (RAPIDES ET LENTS)

Sucres simples	Glucose	100
	Miel	73
	Saccharose	59
Fruits	Bananes	62
	Kiwis	58
	Pommes	39
	Oranges	36
Légumes	Carottes	71
	Pommes de terre	70
	Petits pois	53
Céréales	Baguette	95
	Corn flakes	80
	Pain complet	72
	Pain blanc	69
	Riz complet	55
	Spaghettis	50
Légumineuses		30

Lecerf, *La nutrition*, Éd. Privat, 1996

Bibliographie

Le régime crétois que nous avons préconisé dans ces pages ainsi que les fondements scientifiques de ce régime sont tirés de l'ouvrage fondamental du professeur Renaud : Renaud Serge, *Le régime santé*, Odile Jacob, 1995.

Ouvrages de portée générale :

- Allard M. et coll., *Longévité, mode d'emploi*, Le cherche-midi éditeurs, 1998.
- Bourre J.-M., *La diététique de la performance*, Odile Jacob, 1995.
- Chappuis P. et coll., *Les oligoéléments en nutrition et thérapeutique*, Tec. et Doc., Lavoisier, 1995.
- Coudron O., *Les rythmes du corps*, Nil Éditions, 1997.
- Curtay J.-P. et Lyon J., *Encyclopédie pratique des vitamines, des sels minéraux et des oligoéléments*, Hachette, 1996.
- Daum M.-F. et coll., *Le grand livre de la santé*, TF1 Éditions, 1998.
- De The G. et Hubert A., *Modes de vie et cancers*, Robert Laffont, 1988.
- Dupin H. et coll., *Apports nutritionnels conseillés*, Tec. et Doc., Lavoisier, 1992.

Epelbaum J. et coll., *Neuropeptides et neuromédiateurs*, Éditions INSERM, 1995.

Favier J.-C. et coll., *Répertoire général des aliments*, Tec. et Doc., Lavoisier, 1995.

Ferry M. et coll., *Nutrition de la personne âgée*, Berger-Levrault, 1996.

Gournier-Château N. et coll., *Les probiotiques en alimentation animale et humaine*, Tec. et Doc., Lavoisier, 1994.

Herberg S., *La carence en fer*, Tec. et Doc., Lavoisier, 1988.

Hubert A., *Le manger juste*, Marabout, 1991.

Hubert A., *Pourquoi les Esquimaux n'ont pas de cholestérol*, Éditions J'ai lu n° 7125.

Lecerf J.-M., *La nutrition*, Privat, 1996.

Lee J.-R., *Équilibre hormonal et progestérone naturelle*, Sully, 1997.

Le Moel G. et coll., *Le statut vitaminique*, EMI, 1998.

Moreau P., *La micronutrition clinique en biologie et en pratique clinique*, Tec. et Doc., Lavoisier, 1991.

Nugon-Baudon L., *Toxic-bouffe*, Lattès, 1994.

Pelt J.-M., *Des légumes*, Fayard, 1993.

Pelt J.-M., *Des fruits*, Fayard, 1994.

Pelt J.-M., *Plantes et aliments transgéniques*, Fayard, 1998.

Reinberg A., *Le temps humain et les rythmes biologiques*, Le Rocher, 1998.

Riboli E. et coll., *Alimentation et cancer*, Tec. et Doc., Lavoisier, 1996.

Robert L., *Vieillesse du cerveau et démence*, Flammarion, 1998.

Rousselet-Blanc J. et coll., *Mieux-être en 1000 questions*, Flammarion, 1992.

Sachet P. et coll., *Nutrition et cancer*, Cerin, Symposium 1995.

Sebag-Lanoé R. et coll., *Vieillir en bonne santé*, Desclée de Brouwer, 1997.

Sermet C., *Évolution de l'état de santé des personnes âgées en France*, Éditions INSERM, 1998.

Ouvrages sur l'intolérance alimentaire :

Nogier R., *Ce lait qui menace nos femmes*, Le Rocher, 1994.

Seignalet J., *L'alimentation moderne ou la troisième médecine*, Xavier de Guibert, 1996.

Ouvrage sur la spasmophilie :

Goreux-Marrois G., *Spasmophilie. Refuser la fatalité. Trouver la sérénité*, Opéra, 1997.

Ouvrage sur le syndrome de fatigue chronique :

Rubinstein H., *Le virus de la déprime*, François Bourin, 1991.

Ouvrages sur l'amaigrissement :

Apfeldorfer G., *Maigrir, c'est dans la tête*, Odile Jacob, 1997.

Fricke J., *Le nouveau guide du bien-maigrir*, Odile Jacob, 1996.

Schlienger J.-L., *SOS Régimes*, Frison-Roche, 1996.

Revue :

L'Impatient, « Changer d'alimentation », Hors-Série n° 7.

Pour avoir une idée en images des portions alimentaires : « Portions alimentaires », Manuel photo pour l'estimation des quantités, SUVIMAX, Polytechnica, 1994.

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires,
si vous avez des questions à poser,
si vous avez des suggestions à faire,
si notre participation à une conférence grand public vous
intéresse :

Adressez-vous à :
IEDM (Institut Européen de Diététique et de Micronu-
trition)

Péricentre 3
26, avenue Thiers
14000 Caen
Tél. : 02 31 06 10 39
Fax : 02 31 06 09 31

Dans la même collection

Jack CANFIELD ET Mark Victor HANSEN
Bouillon de poulet pour l'âme - 2
(à paraître le 25/09/99)

Sonia DUBOIS
Restons minces ensemble !

John GRAY
Mars et Vénus,
les chemins de l'harmonie

Nancy ZI
L'art de respirer
(à paraître le 25/09/99)

Cet ouvrage a été composé par
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq
et imprimé par Bussière Camedan Imprimeries
à Saint-Amand-Montrond
pour le compte des Éditions J'ai lu
84, rue de Grenelle, 75007 Paris
diffusion France et étranger : Flammarion

Achévé d'imprimer en mai 1999

Dépôt légal : mai 1999
N° d'édition 6010. N° d'impression : 992269/1

Imprimé en France

Les bienfaits du régime crétois

**ANDRÉ
BURCKEL**

Biologiste, il travaille depuis des années à la mise en place d'une prévention médicale individualisée où la diététique et la micro-nutrition tiennent une place essentielle.

Nous vivons de plus en plus longtemps, mais vivons-nous mieux pour autant ?

Dans notre recherche du mieux vivre, notre alimentation joue un rôle primordial.

D'après les nutritionnistes, notre manière de nous nourrir est trop souvent déséquilibrée : nous consommons trop de graisses, trop de sucres rapides, pas assez de fruits et de légumes. Dans le dédale des conseils parfois contradictoires qui nous sont donnés, un mode alimentaire reste le modèle depuis des siècles : le régime crétois. Les Crétois vivent longtemps, et en excellente santé, car leurs habitudes alimentaires concilient la gastronomie et les vertus protectrices d'une alimentation saine et équilibrée : légumes secs, fruits, fromages de chèvre et huile d'olive sont la base de leurs repas. André Burckel nous présente cette cuisine du soleil qui a fait ses preuves depuis des millénaires en la complétant des vitamines et oligo-éléments nécessaires à notre mode de vie.

Un livre plein de soleil pour manger mieux sans renoncer aux plaisirs de la table.



9 782277 260103