

L 12120 - 9 H - F - 6,90 € - RD



HORS-SÉRIE

Le Point

LE GUIDE POUR MANGER SAIN

50 aliments au crible

Les secrets du ventre

Étiquettes et labels

La vérité sur le bio

Cures et régimes

30 recettes santé



Cancer, maladies cardiovasculaires, diabète, maladie d'Alzheimer... Pour le professeur canadien Richard Béliveau, ces maladies de civilisation sont directement corrélées à notre alimentation industrielle.

Richard Béliveau

« Trois fois par jour, nos choix alimentaires font ou défont notre santé »

Le Point: D'après vous, l'alimentation industrielle participe aux grandes maladies de notre civilisation, premières causes de mortalité dans le monde. Mal manger peut donc tuer?

Richard Béliveau: Oui, la mauvaise alimentation peut tuer. Un rapport récent de la célèbre revue britannique *The Lancet* compilant les données de 195 pays a montré que sur 56 millions de décès, 70 % sont causés par un mode de vie délétère! Alors que 700 000 personnes meurent du paludisme, 1,2 million du sida, 39 millions seraient victimes de leurs habitudes! Des vies qui pourraient être épargnées en supprimant le tabac, en bougeant plus, en restant mince et en consommant plus de végétaux. Trente-neuf millions de décès, c'est énorme! L'alimentation industrielle en est, avec la sédentarité, largement responsable. Si le tabac a été la grande faucheuse du XX^e siècle, l'obésité est bien partie pour être celle du XXI^e siècle. Elle est devenue la deuxième cause de mortalité après le tabac et un décès prématuré sur sept est corrélé au surpoids.



Richard Béliveau est docteur en biochimie, directeur scientifique du laboratoire de médecine moléculaire et de la chaire en prévention et traitement du cancer à l'université du Québec à Montréal. Il est l'auteur, avec Denis Gingras, *Les Aliments anticancer* (Flammarion, 2016) et *L'Alimentation anti-âge* (Le Livre de Poche, 2011).

En quoi alimentation, surpoids, maladies chroniques et mortalité sont-ils liés?

Cette épidémie d'obésité est directement corrélée à l'explosion des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et des cancers. Ces maladies chroniques

connaissent partout dans le monde une augmentation spectaculaire – surtout chez les enfants – avec l'adoption de l'alimentation industrielle. Pire, Grèce et Italie, les deux bastions du régime méditerranéen, référence alimentaire forgée sur des milliers d'années, connaissent les plus forts taux d'obésité pédiatrique au monde! Au Mexique, où l'alimentation reposait sur les végétaux et les légumineuses, les grandes chaînes de supermarché se sont massivement installées et, en seulement onze ans, entre 1989 et 2000, la population en surpoids est passée de 10 à 60%! Le diabète de type 2, conséquence directe de l'obésité, y a été multiplié par sept. Dans le monde, en quarante ans, le diabète de type 2 a explosé de 700 % et, alors qu'auparavant cette maladie se déclarait à partir de 50 ans, désormais elle touche des enfants de 10 ans!

Ce que vous décrivez concerne plutôt les Américains ou la France est-elle également concernée?

Vous avez longtemps pensé être épargnés par votre culture, mais



L'adoption de l'alimentation industrielle touche toutes les cultures. Au Japon, les repas favoris des enfants ne sont plus les sushis, mais les pizzas et les frites.

ce rempart s'avère bien fragile et vous êtes rattrapés par la mondialisation, tout comme le Japon. Quand on demande aux enfants japonais leurs repas favoris, ils ne citent pas les sushis ou autres aliments japonais, mais les pizzas, hamburgers et frites. Aujourd'hui, une personne sur deux est en surpoids en France.

L'alimentation industrielle est aussi mise en cause dans la maladie d'Alzheimer. Comment ?

Une étude a montré que, tout comme les maladies cardiovasculaires et les cancers, le nombre de personnes touchées par Alzheimer augmente du fait de l'alimentation industrielle. On a comparé des populations vivant au Nigeria et des Afro-Américains d'Indianapolis (dont le patrimoine génétique est semblable) : ces derniers enregistraient 200 % de cas d'Alzheimer en plus ! Contrairement à la croyance populaire, les facteurs héréditaires sont responsables d'une minorité des cas (environ 25 %), alors que la

majorité (75 %) serait plutôt corrélée à notre mode de vie. L'alimentation joue un rôle important car elle est responsable de facteurs déclencheurs de la maladie, tels que l'obésité, le diabète, l'hypertension, les inflammations chroniques et les carences en antioxydants. A contrario, on sait qu'une alimentation quotidienne riche en fruits et légumes est associée à une baisse de 30 % des risques de démence.

L'alimentation supplante-t-elle donc les gènes ?

Les gènes prédisposent à des degrés divers à l'apparition des maladies, mais il faut comprendre que notre mode de vie offre un terreau favorable ou non à l'expression de ces gènes. C'est un des paramètres d'environnement des cellules qui leur permettent d'évoluer. On estime que l'hérédité est responsable de seulement 15 à 20 % de tous les cancers. D'ailleurs, l'American Association for Cancer Research a montré à quel point le mode de vie (tabac, sédentarité, surpoids, alimentation, excès d'alcool et stupéfiants) est la cause directe du cancer

dans 70 % des cas, l'alimentation étant directement responsable de 30 % des cas. Lorsqu'on compare des enfants adoptés, le risque de cancer est relié à celui des parents adoptifs (mode de vie) et non à celui des parents biologiques (hérédité). Selon l'endroit où l'on vit, et donc l'alimentation associée, on aura bien plus de chances d'avoir un infarctus ou un cancer. On sait par exemple que les Japonais résidant aux États-Unis ont quatre fois plus d'infarctus que ceux habitant au Japon. Nos gènes sont adaptés à la famine mais pas à l'abondance. Le régime moderne comporte au moins le double d'apport en matières grasses qu'avant (avec bien plus de gras saturés), à peine le tiers de l'apport en fibres, une avalanche de sucres simples au détriment des glucides complexes et une réduction des éléments essentiels provenant des végétaux. La pire combinaison possible pour la santé.

« Dans le monde, en quarante ans, le diabète de type 2 a explosé de 700 %. Cette maladie touche désormais des enfants de 10 ans ! »

L'inflammation est le dénominateur commun de ces maladies. Quel est le lien avec l'alimentation ?

Chez les personnes en surpoids, les tissus adipeux fabriquent plus de molécules inflammatoires, entraînant l'inflammation chronique, dénominateur commun du cancer, du diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires et probablement de l'Alzheimer. Si pour ces maladies on observe des effets si fulgurants on peut imaginer que de nom- ●●●



Pour donner plus de goût aux aliments, l'industrie agroalimentaire n'hésite pas à ajouter du sel, du sucre, du gras, sans aucune considération nutritionnelle.

●●● breuses autres maladies résultent de l'alimentation. L'équilibre des systèmes de notre organisme est rompu. Tout comme avec notre planète, en cinquante ans, on est en train de briser un équilibre infiniment subtil, façonné depuis des millions d'années d'évolution. L'explosion des maladies chroniques sont la conséquence de cette rupture de notre écosystème intérieur microbiotique. Quand on consomme industriel c'est automatiquement plus de calories, de surpoids et aussi un microbiote altéré, pro-inflammatoire et donc procancer (pro-angiogénique). À l'inverse quand on consomme beaucoup de végétaux, c'est moins de calories et moins d'obésité, mais aussi un apport d'antioxydants protecteurs contre nombre de maladies et un microbiote plus sain et varié.

FOCUS

Êtes-vous trop gros ?

Pour savoir si vous êtes trop gros, il faut mesurer votre indice de masse corporelle (IMC) en divisant votre poids (kg) par votre taille au carré (m²). L'IMC doit être entre 19 et 24. Au-delà, c'est le surpoids, voire l'obésité (supérieur à 30).

« Notre corps se renouvelle en permanence. Si on change nos habitudes, on efface en bonne partie l'ardoise du passé. Il n'est donc jamais trop tard ! »

Vous insistez pour dénoncer l'alimentation industrielle, celle qu'on trouve en supermarché, et non uniquement les fast-foods. Pourquoi ?

L'industrie agroalimentaire utilise du gras, du sucre et du sel pour donner du goût à des aliments qui n'en ont pas. Sans considération nutritionnelle. Des gras pas chers à produire, comme l'huile de palme, de maïs, de tournesol... Le sel augmente l'hypertension; le sucre, le syndrome métabolique; les graisses saturées et acides gras trans, les risques de cancer du sein (alors que l'adoption d'un régime méditerranéen riche en huile d'olive réduit, lui, de 70 % l'incidence de ce cancer !). Par ailleurs, dans les aliments industriels, la liste des ingrédients

est très longue. Nous n'avons pas les outils moléculaires et les enzymes pour métaboliser ces substances et surcharges. On sait aujourd'hui que cette alimentation altère le microbiote en l'appauvrissant et en sélectionnant les bactéries pathogènes au détriment des « bonnes » bactéries qui nous gardent en santé. Ainsi, les agents émulsifiants (des détergents utilisés par l'industrie pour la texture des aliments) altèrent la perméabilité intestinale et la réponse immunitaire.

Si mal manger tue, bien manger peut-il nous sauver ?

L'adoption de certains comportements réduit le risque de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, cancers, Alzheimer...). Ce n'est pas une assurance tous risques, mais la réduction des risques est conséquente. Quand on mesure l'inflammation par des marqueurs dans le sang, rien que de consommer des graines de lin moulues durant un mois entraîne une réduction de 50 % des molécules inflammatoires. Même un changement mineur a un impact majeur sur la santé. Nos cellules, et donc notre corps, se renouvellent en permanence (l'intestin en quelques semaines) et si on change nos habitudes, on efface en bonne partie l'ardoise du passé. Il n'est donc jamais trop tard !

Quels grands conseils alimentaires faut-il retenir ? Quelles sont vos recommandations ?

Réduisez l'alimentation transformée. Regardez la liste des ingrédients ! On n'imagine pas le nombre de calories pour des aliments en apparence inoffensifs. Un simple petit gâteau, c'est vite 300 ou 400 calories, soit 1 h 30 de marche; une boisson gazeuse, 40 minutes de

marche. Il faut réduire vos apports caloriques, à commencer par les sodas, une catastrophe pour l'organisme, qu'ils soient allégés ou non. Les sodas « light » font autant, si ce n'est plus, grossir car ils leurrent l'organisme qui réclame ensuite plus de prise calorique. Je vois chaque jour des gens dépendants aux sodas qui en consomment deux ou trois par jour, voire plus ! Adoptez le régime méditerranéen fait maison (et pas l'industriel avec ajout de produits de transformation !). À Montréal, un centre de référence en cardiologie traite désormais les patients en leur prescrivant de l'exercice physique et le régime méditerranéen. Je pense qu'à l'avenir on fera de même pour les patients atteints de cancer.

La surpuissance de communication de l'industrie agroalimentaire vous inquiète...

La connaissance empirique des végétaux que détenaient les femmes a disparu en une génération. La transmission mère-fille s'est rompue et l'industrie a pris la place des mamans. Quand je regarde le foot à la télé, les publicités ne sont pas pour les brocolis mais pour les sodas et les chips, car seuls des produits industriels génèrent une marge de profit suffisante pour pouvoir offrir la publicité aux heures de grande écoute. C'est une véritable crise. L'OMS sonne l'alerte sur l'épidémie d'obésité, mais qui l'entend ? Partout dans le monde, Japon, Grèce, Maroc, France, les gens délaissent leur culture traditionnelle

et s'américanisent. J'ai vu des étudiantes africaines venir travailler dans mon laboratoire et devenir obèses en deux ans à cause des sodas. Les parents ont un rôle éducatif énorme et doivent résister face à la violence des méthodes de l'industrie pour inciter les enfants à consommer ses produits, comme les céréales du petit déjeuner qui sont une catastrophe. Il faut toujours trouver meilleur que l'industrie. Cela demande effort et volonté. Parfois j'ai peur que ce soit un combat presque perdu.

Est-il encore possible de bien manger ?

Bien sûr ! Je fais le même poids à 63 ans qu'à 18 ans, sans me priver. Si je rentre tard du travail, j'ouvre une boîte de sardines, une boîte de pois chiches, une belle huile d'olive, un peu de fêta, du bon vinaigre balsamique, quelques tomates, un verre de vin : me voici avec un repas méditerranéen en huit minutes. Je ne mange pas chez moi le midi, mais je choisis ce que je mange. Je mange libanais, fran-

« J'ai vu des étudiantes africaines venir travailler dans mon laboratoire et devenir obèses en deux ans à cause des sodas »

çais, espagnol, grec, vietnamien, japonais, marocain. Il faut aimer ces cuisines délicieuses et équilibrées ! Avoir du plaisir à manger et éviter l'orthorexie. Manger, c'est une fête ! Quel est le problème si je mange une bonne tarte tatin occasionnellement ? Ce qu'on fait une fois par mois n'est pas le problème. C'est beaucoup plus ces sodas, chips et petits gâteaux en milieu de journée par exemple. Et puis réfléchir à la manière dont on fait ses courses : je choisis ce que je mets dans mon panier. Notre corps est extraordinaire et tolérant aux abus. Les conséquences de

nos gestes n'apparaissent pas immédiatement, mais à long terme. C'est vrai que mon discours est difficile à entendre car je demande de faire quelque chose maintenant pour un bénéfice dans plusieurs dizaines d'années. Pour l'instant, seules les élites suivent ces recommandations de santé. Il y a une éducation thérapeutique d'ampleur à mener. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE BARTCZAK



L'adoption d'un régime méditerranéen riche en huile d'olive réduirait de 70 % l'incidence du cancer du sein.

5

Prévenir le cancer

Il est aujourd'hui reconnu que l'alimentation joue un rôle dans le développement du cancer.

Supprimer ou favoriser certains aliments renforcerait la lutte contre les cellules cancéreuses. En France, deux jeunes médecines – la médecine métabolique et la médecine endobiogénique – s'intéressent à l'impact de l'alimentation pour contrer le cancer et ont à leur actif nombre de patients améliorés par ces approches.

MALADIE DU SUCRE

Si des études actuelles suggèrent un lien entre sucre et cancer, cette corrélation n'est pas nouvelle. « En 1920, le cancer était perçu comme une maladie de la digestion du sucre, tout comme le diabète », rappelle le cancérologue Laurent Schwarz, médecin cancérologue de l'Assistance publique des Hôpitaux de Paris et auteur de *Cancer, un traitement simple et non toxique* (Éditions Thierry Souccar, 2016). « Même s'il y a beaucoup de discussions scientifiques autour du cancer aujourd'hui, c'est peut-être tout simplement une maladie de métabolisation du sucre, ose le chercheur. D'ailleurs, lorsque l'on cherche à localiser les cellules cancéreuses, on injecte une solution de glucose radioactif (sucre) au patient. Ce dernier se fixe immédiatement sur les cellules cancéreuses permettant de les visualiser. C'est ce que l'on appelle un PET Scan. Le biochimiste allemand Otto Warburg avait montré comment l'altération du métabolisme du glucose était corrélée au cancer. Ses travaux lui ont d'ailleurs valu le prix Nobel dans les années 1930. Aujourd'hui, de nombreux scientifiques et médecins, comme moi, reprennent



Le Dr Charrié recommande une alimentation protectrice du pancréas, pauvre en glucose, graisses cuites et laitages.

ses recherches pour aborder le cancer autrement, à savoir en s'intéressant au métabolisme des cellules malades. » Pour comprendre le postulat de ces médecins, il faut savoir que nos cellules produisent en permanence de l'énergie à partir du glucose, soit sans oxygène, soit avec l'oxygène mais cette fois dans la mitochondrie (sorte de petite usine située dans chaque cellule et dédiée à la production d'énergie via le fameux Cycle de Krebs). L'oxygène est apporté par le sang. En cas d'inflammation pour de multiples raisons, le sang circule moins bien privant des cellules d'oxygène. Ces dernières deviennent alors plus voraces de sucre pour produire de l'énergie. Mais sans oxygène elles n'arrivent plus à digérer (brûler) correctement le glucose. Ces cellules grossissent alors puis se divisent en cellules cancéreuses...

« L'approche de la médecine métabolique, que je pratique avec d'autres médecins, consiste à supprimer le plus possible le glucose de l'alimentation (impérativement tous les sucres dit rapides), à diminuer l'inflammation (via des compléments alimentaires précis mais aussi en pratiquant une activité physique) et à restaurer le fonctionnement des mitochondries dans les cellules (via des compléments comme l'acide lipoïque ou encore en leur fournissant plus de bons acides gras). De nombreux témoignages de patients soignés montrent que nous sommes dans la bonne direction même s'il reste encore beaucoup d'incertitudes. Il semble que le régime cétogène (qui limite le glucose et augmente le gras) donne aussi de bons résultats même s'il n'est sans doute pas parfait... »

ÉPARGNER LE PANCRÉAS ET LIMITER L'INFLAMMATION

De son côté, le Dr Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste et vice-président de la Société internationale de médecine endobiogénique et de physiologie intégrative (Simepi), fonde sa pratique sur des constats proches. « Il est toujours délicat de parler du cancer car les éléments qui participent à la guérison sont évidemment pluri-factoriels. Cependant le poids de l'alimentation est sans doute encore largement sous-estimé dans cette maladie », rapporte ce médecin qui a à son actif des résultats probants auprès de patients qui, en appliquant ses conseils alimentaires, voient leurs marqueurs du cancer s'améliorer (en parallèle des traitements classiques). « Les cellules cancéreuses ont besoin d'oxygène et de glucose et prolifèrent sur un terrain

inflammatoire. Il faut donc une alimentation tenable dans le temps permettant de limiter l'apport de glucose et l'inflammation. » Il recommande à ses patients de supprimer radicalement tous les produits sucrés, mais aussi d'adopter une alimentation anti-inflammatoire et protectrice du pancréas afin de limiter l'afflux massif d'insuline (favorisant l'entrée du sucre dans les cellules cancéreuses), mais aussi de limiter l'impact du système nerveux parasympathique sur la congestion tissulaire, lit de l'inflammation.

En pratique, pour mettre le pancréas au repos, on limite le glucose (desserts, produits industriels, céréales raffinées...), les graisses cuites (beignets, frites, poissons panés, friture...) et les produits laitiers (sauf un peu de beurre le matin). Une fois mis en



Tous les chercheurs s'accordent à éradiquer le sucre pour réduire l'incidence du cancer.

place un régime d'épargne pancréatique pour limiter l'inflammation, on supprime aussi les farines modernes de blé (la farine de blé moulue à la meule de pierre

est autorisée), les viandes d'animaux à quatre pattes (communément désignées comme viandes rouges) car ces protéines facilement assimilables nourrissent trop bien les cellules cancéreuses. Il est néanmoins très important d'éviter toute carence en protéines, il faut donc consommer régulièrement des volailles, poissons, crustacés, fruits de mer, de bons œufs et, bien sûr, des protéines végétales (céréales et légumineuses).

Enfin, une des particularités du régime préconisé par le Dr Charrié est de supprimer les aliments à action hormonale stimulante (sur les glandes dites « sexuelles » mais aussi la thyroïde) car ils participent indirectement et par des mécanismes complexes à la multiplication cellulaire. Ce serait le cas, d'après lui, du fenouil, du gingembre, du soja, du lin, de l'avoine (sauf son), des algues, de l'ail en excès (stimulant de la thyroïde) et de nombreuses aromates tels cerfeuil, estragon, coriandre, sauge, basilic mais aussi du ginseng, sureau noir, houblon, cyprès et de la réglisse, angélique, badiane et anis étoilé. ● S.B.

« La consommation régulière de végétaux correspond à une chimiothérapie préventive »



Richard Béliveau, professeur émérite et directeur scientifique de la chaire en prévention et traitement du cancer à l'université du Québec à Montréal, auteur de *Les Aliments anticancer* (Flammarion, 2016).

« La formation des tumeurs est très fréquente dans la vie d'une personne.

On a ainsi constaté chez des personnes

décédées de causes autres qu'un cancer que 98 % avaient des tumeurs à la thyroïde, 40 % à la prostate et 33 % au sein ! Cela montre combien les habitudes de vie, dont l'alimentation, sont déterminantes pour permettre ou non à ces micro-tumeurs d'atteindre un stade clinique. La présence continue de molécules anti-inflammatoires et anti-angiogéniques provenant de l'alimentation permet d'assister les défenses naturelles de l'organisme et de maintenir les tumeurs dans un état inoffensif. La consommation régulière de végétaux correspond à une chimiothérapie préventive empêchant les micro-tumeurs d'atteindre un stade pathologique. Suite à une chimiothérapie, ces molécules peuvent même contrecarrer la croissance de cellules cancéreuses restantes. » PROPOS RECUEILLIS PAR S. B.