

nous vivons exerce des pressions qui sont incompatibles avec une telle approche préventive et encourage même des habitudes de vie qui vont totalement à l'encontre du maintien d'une bonne santé. Il s'agit sans doute d'un des plus grands paradoxes des sociétés occidentales actuelles : alors que collectivement nous recherchons constamment des « assurances tous risques » en exigeant de nos dirigeants qu'ils nous (sur)protègent de facteurs extérieurs difficiles à contrôler (contamination alimentaire, accidents, catastrophes naturelles) et qui ne représentent qu'une faible proportion des décès (Figure 4), nous adoptons individuellement un mode de vie à haut risque qui favorise l'émergence de maladies très graves, directement responsables chaque année de la mort prématurée de plusieurs milliers d'individus.

### S'informer pour se prendre en main

La mise en œuvre d'une véritable approche de médecine préventive nécessite donc plus que jamais une réflexion en profondeur sur notre mode de vie et plus particulièrement sur nos habitudes alimentaires. En ce sens, il faut absolument tirer profit des immenses progrès réalisés par la recherche des dernières décennies, qui ont mené à l'identification des alternatives à adopter pour réduire de façon extraordinaire le risque d'être amputé de plusieurs années de vie active. Ce véritable trésor d'informations demeure malheureusement encore peu exploité, étant dilué par une

avalanche de nouvelles, de faits divers ou d'opinions contradictoires qui, très souvent, ne font que compliquer inutilement la situation et découragent nombre de personnes d'entreprendre des actions concrètes pour améliorer leur santé et leur espérance de vie (voir encadré, p. 23).

L'objectif de ce livre est de présenter, de la façon la plus simple possible, un résumé des connaissances accumulées au cours des dernières années sur les moyens concrets de prévenir quatre des principales maladies chroniques qui touchent actuellement notre société, soit les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le cancer ainsi que la maladie d'Alzheimer. Les solutions pour contrer la majorité de ces maladies sont étonnamment simples et économiques mais peuvent néanmoins sembler difficiles à mettre en application pour certaines personnes, car elles requièrent une profonde remise en question de la place qu'occupe l'alimentation dans notre vie quotidienne. Pour y arriver, il faut donc non seulement décrire les facteurs qui sont responsables du risque accru de développer ces maladies, mais aussi identifier les raisons qui nous poussent, souvent bien inconsciemment, à adopter des habitudes de vie qui vont à l'encontre de celles qui peuvent influencer positivement notre santé.

Nous croyons que le seul moyen de réellement modifier nos habitudes alimentaires et, par le fait même, de réduire le fardeau imposé par les maladies chroniques est de porter un regard sur l'ensemble de l'histoire de l'alimentation humaine ainsi que sur les processus biologiques



Figure 11