

# L'Essentiel -- de la prévention par alimentation

[[Home](#)] [[Simple](#)] [[Français](#)] [[Good Food](#)] [[Bad Food](#)] [[Vitamins +](#)] [[Books & Links](#)] [[Email](#)]  
[[Diabetes & Weight](#)] [[Where](#)] [[Cholesterol](#)] [[Why](#)] [[More on Causes](#)] [[31 Tips & Info](#)] [[Index](#)]

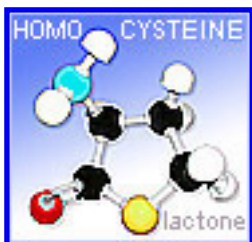


**Voici un résumé des faits essentiels** provenant d'un site sans-but-lucratif expliquant le rôle de la nutrition et des suppléments alimentaires (micro-nutriments) pour une santé optimale, et principalement pour prévenir les problèmes cardio-vasculaires.

**L'auteur** suit attentivement le domaine de l'alimentation et des maladies chroniques (cardio-vasculaires, cancer, ostéoporose, déclin mentale, etc.) depuis des dizaines d'années. Il vous propose une théorie simple concernant "*l'alimentation préventive*".

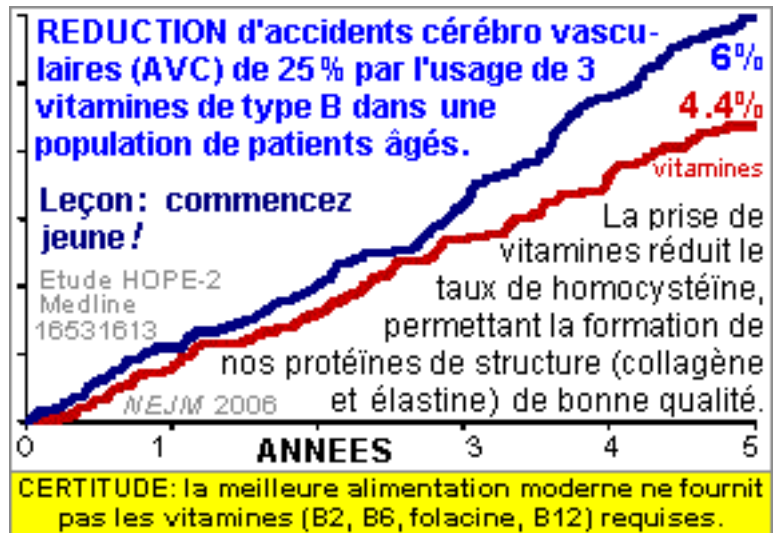
**Une modification simple** de nutrition --un choix d'aliments peu altérés (légumes, fruits et grains, produits entiers) mais surtout, simplement, l'usage de quelques 'vitamines', peut améliorer le triste bilan de santé moderne: la moitié des décès sont dus à des problèmes cardio-vasculaires et un quart au cancer. De plus, toutes les 5 minutes, selon la revue [JAMA](#), un Américain meurt et 20 subissent des conséquences graves à cause de médicaments prescrits par leur médecin.

**Par contre**, personne ne meurt à cause des suppléments alimentaires suggérés, et aucune étude ne prétend qu'éviter ces suppléments améliorera votre santé. A eux seuls, ces suppléments (micro-nutriments) constituent une modification simple des habitudes de vie - pourtant leurs effets à long terme peuvent être importants.



**Si vous ne faites qu'une seule chose**, prenez l'une des vitamines multiples suggérées. Les vitamines B qu'elle contiennent sont la *seule* thérapie pour réduire le corrosif principal sanguin 'naturel' affectant toutes nos protéines, l'acide aminoïque toxique *homocysteïne* (pensez: corrosion d'artères, bris de hanche, démences, et autre). Incorporez quelques unes des suggestions suivantes et vous pourrez retarder la plupart des maladies chroniques, si fréquentes après un certain âge.

1. **PRENEZ:** une multi-vitamine ayant les B's à minimum 25 mg, le B3 à 100 mg, l'acide folique à 0,8 mg (800 mcg) et le B12 à 0,1 mg (100 mcg). La page [[Where](#)] donne quelques sources de bonnes multi-vitamines (beaucoup d'autres sont trop coûteuses ou de piètre composition). Un tel supplément réduira vos risques de cancer ainsi que le taux d'homocystéine dans le sang [[nocif pour le coeur \(Québec\)](#)], les os et le cerveau: *Alzheimer*].



2. **AUGMENTEZ:** Les produits les moins raffinés: légumes, fruits, grains entiers, fibre et germes de grains, fèves, riz-brun et, oui, oeufs --et, pour les huiles oméga-3 ( $\omega$ -3), le poisson contenant du gras (saumon, maquereau, sardine) et l'huile de lin (55%  $\omega$ -3), de colza (*colza*; 10%  $\omega$ -3) et noix de Grenoble. Au Canada il y a 3 types de margarine basés sur le colza non-hydrogéné; en France, cherchez margarines et huiles indiqués: *colza* non-durcies.



3. **RÉDUISEZ:** Sucre, farine blanche (enrichie, ne veut pas dire "entière"..), riz blanc, nouilles ordinaires et toute nourriture contenant du gras hydrogéné (pâtisserie commerciale, margarine), les huiles de soya, de tournesol, de maïs, de carthame (trop élevées en oméga-6, mais le soya possède environ 6%  $\omega$ -3).

Voici quelques sources de suppléments: [ce-site web\\*\\*](#) (en Anglais); Meilleure combinaison et mon 1e choix: *Twinlab Daily One Caps* ici [VitaCost.com](#) (pas de fer; 40\$/année). Par téléphone-catalogue: *Bronson* 1-800-235-3200 (Amérique) ou +1-801-756-5670 (Europe): produit #2 (ajoutez: sélénium). Au Canada, *Nu-life "L'Ultime" version 50Plus* sans fer (superbe: contient déjà 100 mcg de sélénium; cherchez magasin: tél. (866) 583 0646; plusieurs magasins *Provigo*; *Bonne Santé*, et autres). Également: *Kirkland "Forte Sénior"* chez *Costco*, *Super VitaVim* (bon), *Super Swiss One "50"* ou *Swiss Végé* (en général: cherchez le sélénium et évitez le fer). **A éviter:** le multi "100 Total" de Dr Brunet -*Le Naturiste*.



De plus, prenez 200 IU (mg) de **Vitamine E** de source "mixte"/naturelle (type d) (mieux que "synthétique, dl"), et de minimum 1 g de **vitamine C** (évitez l'*Ester-C*).

Assurez vous d'obtenir environ 1,2 g de **calcium**, jusqu'à 0,7 g (700 mg) de **magnésium** (la plupart des gens doivent prendre des suppléments afin d'obtenir ces quantités) et au moins 800 IU de **vitamine D** afin de permettre au calcium de créer de l'os (en hiver: 1 c. à thé d'huile de foie de morue; cet auteur prend 50 000 IU le 1<sup>e</sup> du moins, octobre à mai, or 1600 IU/jour). Des légumes verts fournissent de la vitamine K qui aide également les os.

Évitez le **fer** si la carence n'a pas été déterminée par analyse sanguine. Ne prenez pas trop de **cuivre** (1 - 2 mg) mais incluez 15 mg de **zinc** et 0.2 mg (200 mcg) de **sélénium** (anti-cancer et pro-coeur) par jour. Ces minéraux et la vitamine D se trouvent dans certains *multis*\*\* précités, regroupés en une simple capsule.



Concernant les huiles oméga-3 (et la fameuse étude à Lyon en a prouvé l'importance), 1 cuillère à thé de l'huile de lin pressé à froid devrait être suffisante ou, pour un plus grand apport calorique, 2 cuillères à table de **canola (colza)** non-hydrogénée. Les graines de lin ou les noix de Grenoble sont

également de bonnes sources. Les poissons identifiés plus haut vous procurent aussi ces huiles **extrêmement importantes**; voir item 1 des [\["31 Tips .."\]](#). L'huile d'olive vierge est un excellent produit mais ne contient aucun omega-3. Les huiles oméga-3 sont devenues rares dans l'alimentation d'aujourd'hui; elles aident toutes sortes de fonctions cardiaques, et d'autres problèmes. Évitez les huiles en très haute teneur d'oméga-6, l'*acide linoléique* (maïs, tournesol, carthame, cotton, et limitez soya).

Les carences en **potasse** (bananes, céleris, pommes de terre, légumes, substituts de sel) et en **magnésium** (céréales entières, noix, légumes verts, suppléments) sont des cause d'attaques cardiaques. La transpiration et la plupart de diurétiques, mais pas tous, réduisent ces "bougies pour le coeur".

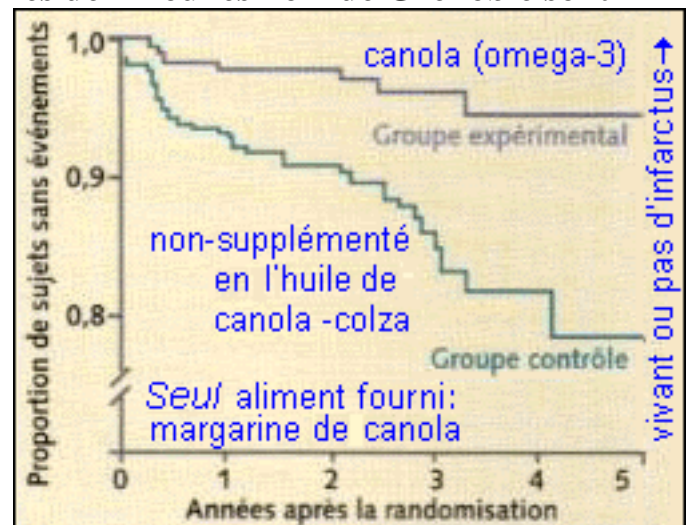
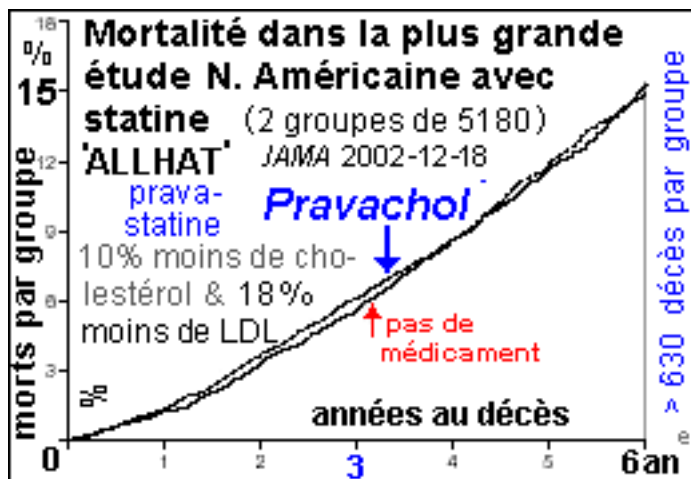


Figure 1. Événements combinés : décès de cause cardiaque + infarctus du myocarde non fatals dans l'essai lyonnais (De Lorgeril M. et coll. Lancet 1994: 1454-9).



10 000 personnes à haut risque et 100m\$ pour statines, et aucune vie prolongée.

statines réduisent la quantité de LDL mais n'améliorent pas qualité ou composition.

#### 4. LE CHOLESTÉROL a peu d'importance

(Anglais: Québec), sauf en cas de niveau exceptionnel et lorsque votre alimentation en micro-nutriments est très différente de ce qui est suggéré ici --en Anglais: [\[causes\]](#) et [\[cholesterol\]](#). Livre par Dr. de Lorgeril, au [Canada, France](#); bonus: son [blog](#). Excellent sommaire: [Protegez-Vous.ca](#).

Dr MICHEL de LORGERIL  
cardiologue et chercheur au CHRS

Dites à votre médecin que  
**le cholestérol est innocent**  
il vous soignera  
sans médicament

2007 ISBN THIERRY SAUCCAR 978 291 68  
EDITIONS 78 058

Cependant, si vous auriez un (très rare) "problème de cholestérol" et que vous êtes suivi-e par un médecin, essayez d'éviter les médicaments de type statine, *Lipitor (Tahor)*, *Zocor*, *Pravachol*, etc., qui n'ont pas d'effet sur la mortalité chez les femmes, et probablement même pas chez les hommes. Proposez plutôt à votre médecin d'essayer la niacine (acide nicotinique -vitamine B3-), environ 0,6g, 3 fois par jour après le repas. La niacine est de 10 à 20 fois plus économique que les *statines* et unique dans son action sur les lipides contenus dans le sang -- augmentant tout ce qui est désirable (si vous prenez également une multi-vitamine) et réduisant tout ce qui pourrait être mauvais, y compris la Lp(a).

**AVIS** Si vous avez un problème cardiaque de type congestif, ou si vous prenez un médicament de type *statine*, envisagez un supplément de 60 mg au moins de **coenzyme Q10** (CoQ10). Souvent votre 'historique familial' est un facteur menant votre médecin à prescrire une *statine*, tandis que d'autres facteurs génétiques (le Lp(a) ou le homocystéine) auraient pu causer cet historique, et où respectivement une thérapie avec niacine + vitamine C et avec des vitamines B devrait être la thérapie de choix.

**Chacune des démarches** précitées est importante afin de prévenir des conditions cardiovasculaires, à part du fait qu'il y a des connexions de bonne santé, générale et mentale, en allant de la maladie d'Alzheimer jusqu'à la schizophrénie, et le cancer. Abstenez vous de fumer, prenez un minimum d'exercice, l'alcool en modération est bénéfique (vin **rouge**), et ne vous inquiétez pas pour les choses peu importantes.

**Il y a des fortes chances** qu'à long-terme, les aliments et suppléments précités peuvent réduire la chance d'attaque cardiaque de 80%, et ceci en augmentant la santé générale. *Pas mal* pour des choses que vous pouvez acheter vous-même à votre épicerie, ou à votre magasin d'aliments naturels! Il est probable qu'il est encore plus économique de procurer les suppléments par la poste (internet). Si vous trouvez, chez vous, un supplément d'aussi bonne qualité, il me ferai plaisir de le mentionner ici.



**Eddie Vos**, M. Ing., Sutton (Qc) Canada, **le 1 fév. 2010.**