

# Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

## Tout ce qu'il faut savoir sur l'alimentation

C'est ce qui nourrit vos cellules et assure leur bon fonctionnement. Assurez-vous donc de leur fournir ce dont elles ont vraiment besoin. Le corps humain n'est pas une machine infaillible. Il faut en prendre soin. Certains gens prennent mieux soin de leur voiture que de leur personne. Ils font les entretiens réguliers, paient les réparations nécessaires, achètent des équipements de haute performance; par ailleurs, ils ne consultent jamais de thérapeutes pour savoir ce qui est bon pour leur santé. Ils ne se renseignent jamais sur la valeur nutritionnelle des aliments qu'ils mangent. Ils vont se procurer les aliments les moins coûteux et les plus faciles à préparer. En Amérique du Nord, tout est tellement axé sur le marketing et la consommation que l'on ne s'arrête même plus pour penser à ce que l'on ingère. Combien de gens sont surchargés de travail et ne prennent pas le temps de dîner, préférant recourir au *fast food* du coin de la rue. D'autres cherchent simplement à satisfaire leur appétit alors que l'acte de manger devrait être l'occasion de fournir au corps humain ce dont il a besoin pour bien fonctionner; d'autant plus que les carences alimentaires représentent 30% des facteurs de risque dans le développement d'un cancer et sont directement liées à plusieurs maladies. La majorité des gens attendent d'être malades ou mis au pied du mur avant d'apporter des changements à leur régime alimentaire. Comme dit le proverbe : « mieux vaut prévenir que guérir ». J'admets par contre que ce n'est pas simple ni facile de changer ses habitudes alimentaires lorsqu'on a été élevé et éduqué dans une société qui ne se préoccupe pas de la valeur nutritionnelle des aliments. Mais il est temps que la population se réveille, car c'est maintenant devenu un problème collectif. Comment voulez-vous que la société Nord-Américaine s'alimente bien quand on trouve des *fast food* à tous les coins de rue, qu'on investie des milliards en publicité pour promouvoir la restauration rapide, les fritures et les sucreries ? Les bonnes habitudes alimentaires devraient faire partie intégrante de l'éducation que l'on reçoit dans notre enfance et les gouvernements devraient en faire une priorité si l'on veut réussir, un jour, à diminuer le nombre croissant de maladies, de personnes obèses et la surcharge du système de santé. Vous êtes vous déjà demandé pourquoi on observe un nombre record de centaines dans les pays orientaux et scandinaves alors qu'ici en Amérique du Nord, parvenir à cet âge tient de l'exploit? On vit pourtant sur la même planète.

Il existe de très bons livres qui expliquent comment une saine alimentation prévient le développement d'un cancer ou d'une tumeur. Ce sont surtout les composés phytochimiques des aliments qui diminuent le risque de développer un cancer et plusieurs aliments sont fortement recommandés. Le but n'est pas d'être parfait ou d'être plus catholique que le pape, mais mettez en pratique 80%

des recommandations alimentaires et gardez 20% d'excès si votre santé le permet. C'est tout simplement une question de priorité. Rappelez-vous que le meilleur remède est la nature; elle guérit les trois quarts des maladies.

Il est important de consommer quotidiennement les quatre groupes alimentaires qui sont : produits laitiers, fruits et légumes, viandes et substituts et pains et céréales. Voici maintenant quelques recommandations pour chacun de ces groupes alimentaires.

- Produits laitiers : Mangez du yogourt, du fromage et buvez du lait avec le plus faible pourcentage de matières grasses. Buvez du lait modérément à l'âge adulte car le lactose est parfois mal assimilé par l'organisme; certains adultes corrigent des problèmes de santé en diminuant simplement leur consommation de lait. Cela s'adresse tout particulièrement aux personnes souffrant de congestion des voies respiratoires, de problèmes digestifs, de problèmes de peau, d'hypercholestérolémie, de problèmes d'oreille tels l'acouphène, l'otite.
- Fruits et légumes : mangez beaucoup de fruits et de légumes crus variés à tous les jours. Ils contiennent beaucoup de vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. La pomme, par exemple, contient presque toutes les vitamines essentielles à elle seule; d'où le dicton : « manger une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ». Les petits fruits tels que le bleuet, la framboise, la mûre et la fraise contiennent beaucoup de composés phytochimiques essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.
- Viandes et substituts : Mangez beaucoup de poissons, surtout les poissons gras (saumon, sardine, maquereau) car ils sont une excellente source d'oméga 3. L'oméga 3 exerce un bienfait considérable sur le système nerveux central. Les graines de lin représentent également une bonne source d'oméga 3. Ajoutez une cuillère à soupe de graines de lin dans vos céréales le matin. Mangez de la viande avec sobriété et au maximum trois fois par semaine, particulièrement pour les personnes souffrant de problèmes d'acidité, d'arthrite, d'arthrose, de rhumatisme, d'encrassement des artères, de problèmes intestinaux, d'hypercholestérolémie.
- Pains et céréales : Évitez le pain blanc. Mangez des aliments entiers (pain brun, riz brun, pâte entière). Les fibres alimentaires diminuent le risque de développer un cancer du colon, atténuent les troubles digestifs, contribuent à régulariser le taux de sucre sanguin, aident à régulariser le poids et permettent de lutter contre la constipation. On en retrouve dans :
  - céréales entières (avoine, blé, couscous, seigle),
  - le son de blé, le son d'avoine et le psyllium,
  - Tous les fruits (banane, pomme, orange, ananas, cerise, datte, pruneau),

- Toutes les légumineuses (graine de lin, fève de rognon rouge, lentille, pois chiche).

De façon générale :

- Évitez les aliments acidifiants: le sucre blanc, le fructose, la cassonade, les jus sucrés, la liqueur, les bonbons, les desserts sucrés, le pain blanc, le riz blanc, l'alcool, les additifs alimentaires, la margarine hydrogénée, les sauces sucrées, les fritures, les aliments gras, les chips, ...
- Éliminez ou diminuez votre consommation de sel, surtout si vous souffrez de vertige, de problèmes urinaires, de cellulite, de rétention d'eau ou de jambes enflées.
- Diminuez votre consommation de café surtout si vous souffrez de problème d'hypertension artérielle. Remplacez le café par le thé vert qui contient des propriétés très bénéfiques pour la santé. Ce n'est qu'une question d'habitude car l'alimentation, c'est culturel.
- Boire 2 litres d'eau par jour. La consommation d'eau est essentielle pour votre organisme.
- Ajoutez une cuillère à thé de curcuma à vos soupes, vos pâtes ou vos mets préparés. Cet épice possède des composés phytochimiques importants.
- Consommez de l'oignon et de l'ail régulièrement. L'ail est l'un des aliments les plus bénéfiques pour la santé de l'être humain. Si vous êtes incapables d'en consommer à cause de l'odeur désagréable, vous pouvez vous en procurer en supplément naturel. L'efficacité est cependant moindre que celle de l'ail pur.
- Cessez de fumer. Les substances chimiques de la cigarette vous prédisposent à développer des problèmes pulmonaires et détruisent les cils vibratoires de vos bronches qui font remonter les poussières vers le haut. De plus, ces substances chimiques produisent des déchets métaboliques considérables qui nuisent au bon fonctionnement de l'organisme. La cigarette représente 30% des facteurs de risque directement reliés au cancer. Le tabac, en plus d'affecté les poumons, est l'une des premières causes du cancer de la vessie. En outre, c'est l'une des causes de l'impuissance chez l'homme puisque cela perturbe le système artériel du corps caverneux. Vous ne faites pas le plein de diesel dans votre voiture à essence sans plomb, alors cessez de remplir votre organisme de déchets.  
Pour ceux et celles qui ont de la difficulté à cesser de fumer, sachez que la dépendance au tabac est souvent beaucoup plus liée à un manque de motivation psychologique qu'aux substances chimiques du tabac. Dans 90% des cas, il suffit de trouver une motivation suffisamment importante pour que les gens comprennent la nécessité de bannir la cigarette. Par exemple, la plupart des gens n'ont aucune difficulté à cesser leur consommation de tabac lorsqu'on leur apprend l'apparition d'un cancer ou d'une pathologie grave pouvant entraîner la mort.
- Cessez toute consommation de drogues. En plus des effets néfastes similaires à ceux de la cigarette, les drogues peuvent causer des lésions

- du système nerveux central. Ces dommages au cerveau sont souvent irréversibles puisque les cellules nerveuses ne se reproduisent pas.
- Mastiquez bien les aliments que vous mangez. Votre estomac ne possède pas de dents. Si vous ne déchiquetez pas bien les aliments avant que ceux-ci parviennent à votre estomac, ceux-ci devront y rester plus longtemps. Le corps sera donc obligé de sécréter plus d'enzymes et de substances acides afin de dissoudre et de liquéfier ces aliments et vous serez prédisposés à souffrir de problèmes d'estomac.
  - Évitez de manger sans arrêt dans la journée pour ne pas surcharger le système digestif. Mangez plutôt aux heures recommandées: matin, midi et soir. Tout comme vous, le système digestif a besoin de temps de travail mais également de temps de repos.

À l'heure actuelle, certaines études tendent à démontrer que nous ne consommons pas assez d'anti-oxydants dans notre alimentation quotidienne pour neutraliser l'effet indésirable des radicaux libres. Les radicaux libres sont de plus en plus présents dans nos systèmes à cause des déchets toxiques, des produits chimiques, des polluants, du stress, et sont responsables d'un bon nombre de problèmes de santé et de maladies. Si votre état de santé est fragile, je vous recommande de prendre quotidiennement un supplément d'antioxydants comprenant un mélange complet de multivitamines (vitamine C, bêta carotène, vitamine E, sélénium, coenzyme Q10, thé vert, ...). Ne les prenez pas individuellement, prenez plutôt un supplément regroupant tous ces antioxydants.

Les minéraux comme le calcium, le magnésium, le zinc, le potassium, le chlore et le sodium sont très importants pour l'équilibre de l'organisme. Assurez-vous que votre alimentation vous offre un apport suffisant de minéraux. En cas de carence, complétez temporairement votre alimentation par des suppléments de multivitamines et de minéraux que vous pouvez vous procurer dans tous les magasins d'aliments naturels.

Les acides gras essentiels, l'huile d'olive par exemple, tiennent aussi une place importante dans le bon fonctionnement de l'organisme. Si vous souffrez d'un problème circulatoire ou cardiaque, je vous recommande de prendre un supplément d'ail quotidiennement en prévention afin d'améliorer la circulation sanguine. Pour les personnes souffrant d'un problème du système immunitaire, je vous recommande de prendre au moins 1000 mg de vitamine C par jour. Il existe de très bons livres dans les librairies qui énumèrent différents problèmes de santé avec les carences alimentaires qui leurs sont reliées. De plus, vous y trouverez les produits naturels recommandés pouvant aider à améliorer un problème de santé particulier. N'hésitez pas à consulter ces ouvrages. Ils sont souvent d'une grande utilité mais assurez-vous, avant de commencer à consommer certains produits naturels, de suivre les recommandations de base concernant l'alimentation. Je le répète : les aliments contiennent à eux seuls toutes les propriétés nécessaires au bon fonctionnement de corps humain.

Il existe plusieurs marques de produits naturels sur le marché, soyez très vigilants car plusieurs d'entre-elles ne respectent pas la posologie sur l'étiquetage. De grandes démarches sont en cours présentement pour uniformiser et contrôler ce dosage mais cela risque de prendre quelques années. Il y a également plusieurs aliments naturels qui sont difficilement absorbables par l'organisme (bio-disponibilité), c'est-à-dire que si vous ingérez un produit mais qu'il est éliminé à 80% par votre organisme, vous n'en conservez que 20%, mais ce renseignement ne figure pas sur l'étiquette. Voilà donc une autre préoccupation à laquelle vous devez porter attention dans votre choix de produits naturels. Il existe des marques de qualités supérieures et souvent à un coût plus élevé. Renseignez-vous auprès d'une personne qualifiée (naturopathe ou maître herboriste), qui saura vous conseiller adéquatement tout en tenant compte de votre budget.

Depuis les dernières années, on assiste à une hausse remarquable de la consommation de produits naturels. Il est très important de comprendre que les suppléments naturels ne remplacent pas un repas. Ils n'ont pas la même valeur nutritive qu'un aliment et aident simplement à combler certaines carences. Pour les différents professionnels de la santé, sachez que les carences alimentaires sont parfois dues à un problème d'assimilation du système digestif. Cette mauvaise absorption des nutriments peut être liée à une perturbation du système neuro-végétatif et du système nerveux central. Il est par contre très important de savoir que les suppléments naturels et les plantes médicinales peuvent avoir des effets secondaires, surtout s'ils sont pris conjointement avec une médication. Vous devez toujours vous informer auprès d'une personne qualifiée (pharmacien, médecin) avant de commencer à consommer des produits naturels si vous prenez des médicaments. Voici certaines règles de sécurité à respecter :

- Les enfants et les femmes enceintes ou celles qui allaitent doivent s'abstenir de consommer des suppléments, car la plupart sont contre-indiqués. Informez-vous auprès de votre médecin.
- Évitez un usage prolongé sauf pour l'ail et les multivitamines et minéraux recommandés.
- Consultez votre médecin ou à votre pharmacien avant de choisir un supplément pour vérifier les risques d'interactions avec tout autre médicament que vous prenez.
- Respectez la posologie indiquée sur l'étiquette, un surdosage peut avoir de graves conséquences.
- Surveillez vos réactions, arrêtez l'usage si des signes et symptômes négatifs apparaissent.

Pour tout connaître sur le corps humain, lisez le livre « Vaincre la douleur et la maladie » publié par Québecor. Les informations contenues dans ce livre sont essentielles et devraient faire parties de votre éducation. Ce livre est disponible dans la plupart des grandes librairies. Vous pouvez également consulter mon site internet à [www.sebastienplante.ca](http://www.sebastienplante.ca)