

La naturopathie

Pourquoi une conférence sur l'alimentation?

- ❑ La naturopathie est une thérapie qui vise à maintenir et rétablir la santé en utilisant des procédés naturels visant à optimiser les capacités de l'organisme.
- ❑ Lors d'une première consultation le naturopathe établit un bilan qui évaluera les carences et les excès.
- ❑ le naturopathe sélectionne les moyens naturels adéquats et propre au patient afin que son organisme retrouve son plus haut degré de santé.
- ❑ Véritable éducateur de santé, le naturopathe transmet des conseils d'hygiène vitale.
- ❑ Ces conseils sont basés sur les facteurs naturels de santé: l'alimentation, l'eau, le soleil, la relaxation etc.

ALIMENTATION ET SANTÉ :

VENEZ MESURER L'IMPACT DE CES ALIMENTS RÉPUTÉS « SAINS » SUR VOTRE SANTÉ



Nous aborderons

- ☐ Sucres « lents », rapides, cachés : assimilation du sucre et conséquences.



- ☐ Les aliments ultra-transformés, comment les reconnaître? Pourquoi ne faut-il pas trop en consommer ?



- ☐ Quelques cancérogènes avérés ou fortement soupçonnés.



- ☐ Nos organes émonctoires : détoxification de notre organisme.



L'alimentation pourvoyeuse de nutriments !

Aujourd'hui, raisonner en calories n'est pas suffisant et même trompeur. La qualité d'un aliment se mesure à ce qu'il nous apporte d'un point de vu nutritif mais sans oublier de soustraire ce qu'il nous « coûte ».

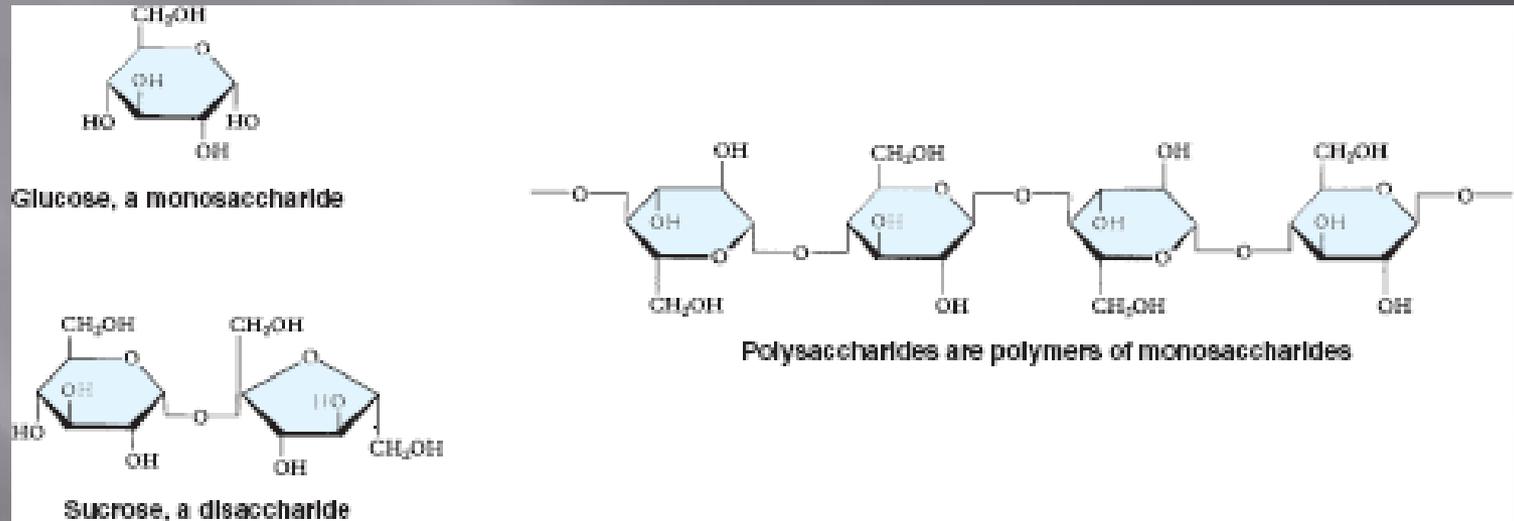
- ▣ **Noix et noisettes sèches pour une poignée 20 g :**
- ▣ 150 Kcalories = 30 à 40 % de lipides sous forme de gras insaturés (bon gras !), minéraux et oligo-éléments, 8 à 10 % de protéine, des fibres et de la vitamine E.

- ▣ **Une banane épluchée 150g :**
- ▣ 130 Kcalories = 94 % de glucides, lents lorsque la banane est verte, de plus en plus rapide quand elle mûrit. Elle apporte du potassium et du magnésium et des vitamines B. Elle est très antioxydante.

- ▣ **Crème glacée vanille pour 125 ml soit environ 60 g :**
- ▣ 180 Kcalories = 40 % du sucres rapides, calcium, gras saturés (mauvais gras!), 1/9ème de nos apports quotidiens en calcium.

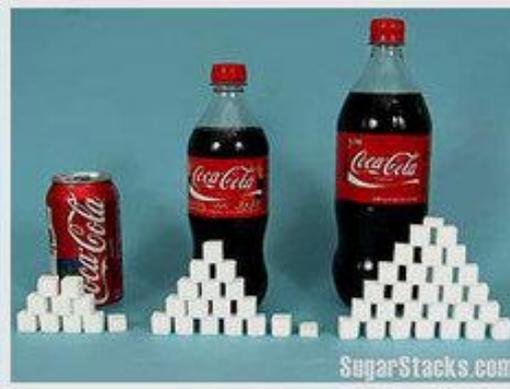
Le sucre, un peu de chimie

- Le sucre ou hydrate de carbone est un macronutriment appartenant à la famille des glucides.
- Les sucres simples et complexes sont indispensables et constituent des réserves d'énergie.



glucose + fructose
= saccharose (sucrose)

Sucres rapides

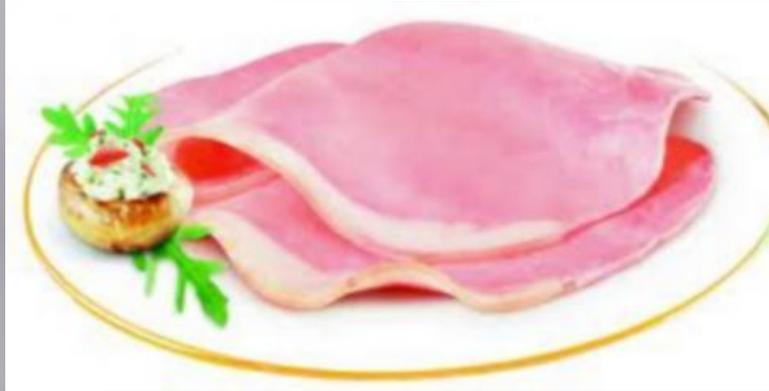


Les faux sucres lents : Pâtes « al dente » versus « pâtes françaises »



Pâtes trop cuites : IG environ 70 (IG élevé)
Pâtes « al dente » : IG environ 55 (IG modéré)

Les sucres cachés :



Les jambons et saucisson contiennent tous les deux des sucres ajoutés (dextrose, lactose ...)
Environ 3 g de sucre pour 100 g de saucisson.



Pizza surgelée :
Pour 100g : 4g de sucre
Pour une demi pizza (295g): quasiment 12g de sucre.



Les aliments « sains »

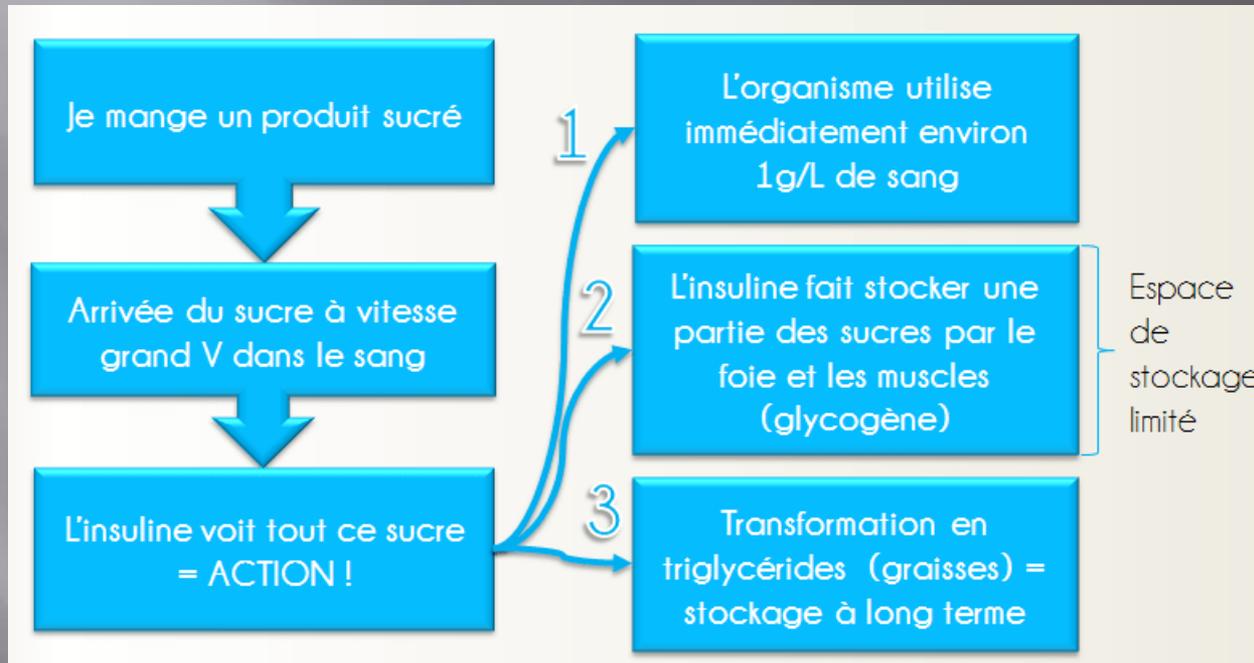


Le saviez-vous ? Un yaourt aux fruits classique (125 g) contient environ 9 à 13 g de sucre ajouté soit l'équivalent de **2 à 3 morceaux de sucre**.

Petit-suisse au chocolat : 18 g de sucre pour deux petit-suisse (soit plus de 4 morceaux de sucre !).

Le petit-suisse, qu'il soit aux fruits ou au chocolat, est de plus, un aliment ultra-transformé !

Les sucres rapides dans l'organisme

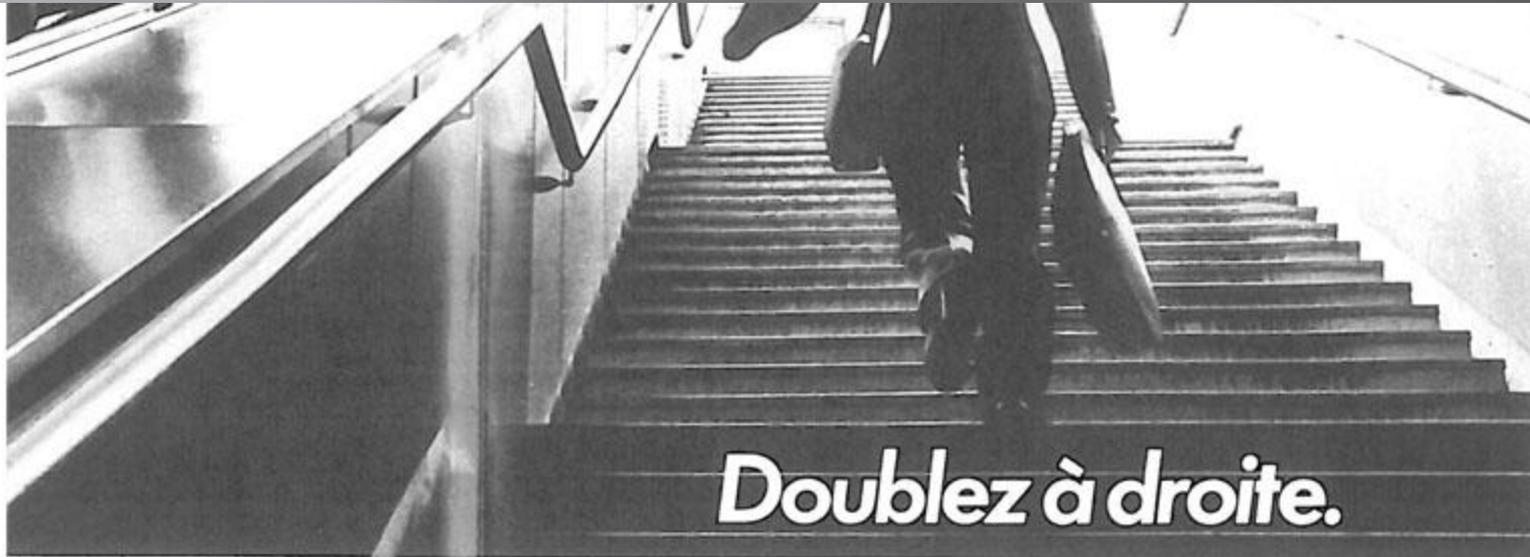


L'évolution de la vie a doté l'homme d'un système de réserve car à l'époque préhistorique, celui-ci connaissait des périodes d'abondance mais surtout de disette ! Ainsi, les glucides sont convertis en glucose pour le cerveau et les muscles mais sont également transformés en graisse (triglycérides) lorsqu'il y a une abondante sécrétion d'insuline suite à la consommation d'aliments à Index Glycémiques élevés !

Le sucre une économie florissante : Le sucre nous fait déborder de vitalité



Ne vous privez pas de sucre, monter plutôt plus souvent les escaliers !



Doublez à droite.

Aujourd'hui à table, on vous conseille la prudence.

Mais comment apprécier un bon repas en étant sur vos gardes ?

Essayez plutôt cette recette : un petit effort par-ci, un autre par-là.

Monter un escalier par exemple, c'est 12 calories qui s'envolent en une minute.

Quelques escaliers suffisent pour dépenser les 20 calories d'un morceau de sucre.

Et là, vous pouvez même tenter quelques pointes : la vitesse n'y est pas limitée.

1 K. calorie = 4185 K. joules

Au lieu de vous priver, dépensez-vous.

LES CONSÉQUENCES DU SUCRE

Risques cardio-vasculaires :

- La pression artérielle est boostée par une surconsommation de sucres.
- Le sucre influence directement les facteurs de risque cardiovasculaire et la pression artérielle, et ce indépendamment d'une prise de poids : les concentrations de triglycérides, de cholestérol sont augmentées par un régime trop riche en sucres (=syndrome métabolique).
- «Selon les chercheurs américains, 1 cannette par jour de soda entraîne une augmentation de 29 % du risque de décès cardio-vasculaire. » *Article de 2014 du Figaro.*

Maladies du foie :

□ le Pr. Jean-Michel Pawlotsky, de l'hôpital Henri-Mondor, à Créteil, Secrétaire Scientifique de l'EASL a déclaré. "Les risques cardiovasculaires et diabétiques liés au déséquilibre alimentaire sont bien connus, mais il faut prendre conscience que l'épidémie de surpoids et d'obésité que connaissent nos pays entraîne également une augmentation du nombre de maladies graves du foie »

Sucre et cancer :

□ Les cellules tumorales utilisent beaucoup plus de sucre que les cellules saines.

Le PET scan est d'ailleurs un examen qui en injectant une sorte de **sucre fluoré** va permettre de **repérer les tumeurs malignes** grâce à la **fixation de ce sucre** sur les tumeurs/métastases.

Sucre et immunité :

□ **Le sucre abaisse les défenses immunitaires** (étude de Ian Myles chercheur au *National Institutes of Health* à Bethesda).

90 % des sucres ajoutés viennent des aliments « ultra-transformés »

Aliments ultra-transformés classification NOVA

- ❑ La classification NOVA permet de classer les aliments en différents groupes selon leur transformation (1 à 4).
- ❑ Une classification a été élaborée par des chercheurs épidémiologistes brésiliens pour répondre à une évidence entre le degré de consommations d'aliments ultra transformés et l'augmentation depuis quelques décennies des maladies de «civilisation» (diabète, obésité, syndrome métabolique, maladies auto-immunes, cancer etc...).
- ❑ Pour mettre en place ce classement, ces chercheurs ont mené une étude approfondie sur la vente de produits ultra-transformés dans 13 pays, entre 2000 et 2013.
- ❑ Aujourd'hui reconnue à l'international, la classification NOVA est un véritable outil qui servira notamment à l'ONU dans le cadre de la « décennie de la nutrition »

Aliments Groupe 1

- Aliments peu ou non transformés (Groupe I) sont des aliments qui n'ont reçu aucun ajout d'exhausteur de goût ou conservateur tel que le sucre ou le sel.
- « Ces aliments peuvent être soumis à un ou plusieurs traitements dans le but de prolonger la durée de vie ou de diversifier la préparation des aliments mais qui **ne modifient pas intrinsèquement les propriétés nutritionnelles des aliments** »

1.



Aliments Groupe 2

Les ingrédients culinaires transformés (Groupe II) sont des aliments qui nous sont nécessaires dans la réalisation de nos plats "maison" telle que l'huile d'olive par exemple. Ils servent majoritairement à préparer, assaisonner et cuire



Les aliments transformés

Groupe 3

- En revanche, dès lors qu'il y a adjonction (sel, sucre, ferments ...) ou extraction / raffinage, **l'aliment est transformé (Groupe III)** : Ce sont des aliments auxquels on a ajouté des ingrédients du groupe II. Les conserves par exemple dans lesquelles on aura ajouté du sel, du sucre ou du vinaigre dans le but d'une meilleure conservation ou des aliments que l'on a cuit pour obtenir un autre aliment (le pain par exemple).



Les aliments ultra transformés

Groupe 4

- « Tous produits transformés (groupe 3) avec ajout de conservateurs autre que le sel (nitrites par exemple), ainsi que les produits alimentaires principalement ou entièrement constitués de sucre, de matières grasses et d'autres substances non utilisées dans les préparations culinaires telles que les huiles hydrogénées et les amidons modifiés. Les procédés industriels comprennent par exemple l'hydrogénation, l'hydrolyse, l'extrusion, et le prétraitement par friture. Des colorants, émulsifiants, texturants, édulcorants et d'autres additifs sont souvent ajoutés à ces produits." (INRA).





LA CONSÉQUENCE D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALIMENTS ULTRA- TRANSFORMÉS

- Ces aliments, qui représentent plus de la moitié des apports énergétiques dans de nombreux pays occidentaux, selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), **sont généralement plus riches en sel, graisses saturées ou sucre et pauvres en vitamines et en fibres.**
- S'y ajoutent des **contaminants** provenant des emballages et des contenants en plastique.
- Il sont pour la plupart **glycémiques.**
- **L'alchimie des différents additifs n'est pas bien connue.**
- Mais surtout ils **ne contiennent pas suffisamment de nutriments** : l'organisme ne peut fonctionner correctement si il est carencé.
(exemple de la réapparition du scorbut en France : les principales population touchées sont les jeunes, les personnes précaires et les personnes âgées : junk food, aliments industriels).

« C'EST FAIT AVEC QUOI UNE KNACK VÉGÉTALE ? »

EXTRAIT DE « 20 MN » 18/12/2017

Liste des ingrédients : Protéines de **blé** et de pois réhydratées; Eau; Huile de colza, Blanc d'oeuf en poudre : Gélifiant : méthylcellulose, carraghénane, gomme de caroube, Arôme naturel, épices, Levure, Sel , Vinaigre, Poudre de tomates; émulsifiant: gomme de guar, gomme de xanthane, Colorants: oxyde de fer, lycopène, Antioxydant vitamine, **lait**



Et le sel, on en parle ?

1,28 g de sel soit 1/3 des recommandations maximales quotienne pour le sel avec 2 saucisses ...

Plus de trois ans de recherches ont été nécessaires « pour rendre la knack végétale la plus proche possible de l'originale en termes de goût, toujours fumée au bois de hêtre et le craquant qui fait la particularité des knacki », assure Herta. Un enjeu stratégique de première importance pour la marque qui reconnaît vouloir **capter de nouveaux consommateurs** et « répondre aux attentes des **flexitariens** et des « **parents vigilants** » qui cherchent à varier leur assiette ». Bonne nouvelle pour ceux qui aiment consommer des knacks **tout en se donnant bonne conscience** : la Knacki végétale contiendra plus de protéines (16 %) qu'une saucisse knack classique (12,5 %) et moins de matière grasse (19 % contre 23 %).

QUELQUES CANCÉROGÈNES AVÉRÉS OU FORTEMENT SOUPÇONNÉS

Les produits de la cuisson
= l'acrylamide



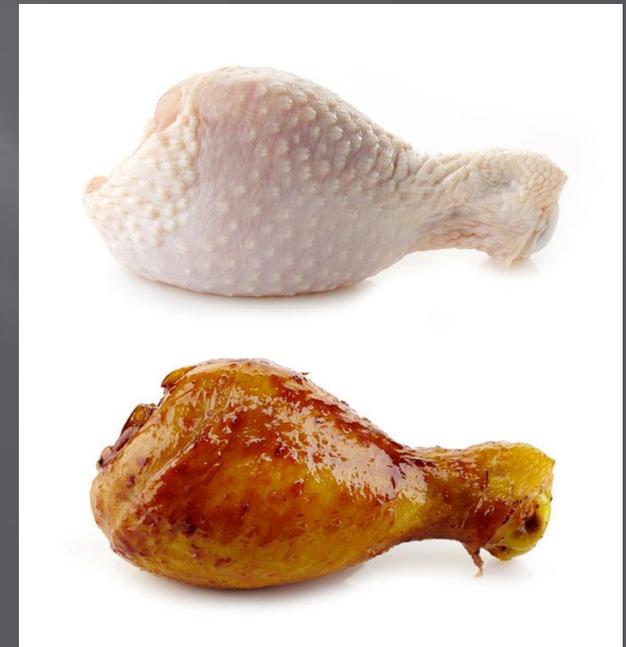
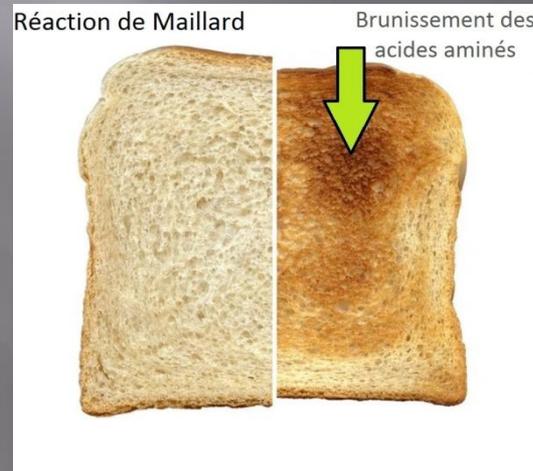
l'alcool = L'éthanol

Les sels nitrités, les viandes
= nitrosamine



La glycation

- C'est une réaction chimique, notamment, de la **fixation des sucres sur les protéines (réaction de Maillard)** tant externe (tout ce qui bruni dans nos poêles ou au four) qu'interne.



La glycation accélère le vieillissement et la dysfonction de tous les organes au point qu'il existe une relation frappante entre les complications dues au diabète et les changements négatifs de santé dus au vieillissement.

Les protéines glyquées s'accumulent dans les cellules tout au long de la vie et participent aux mécanismes du vieillissement. : elles génèrent un fort taux de radicaux libres.

- Lorsqu'elles s'accumulent en trop grand nombre elles génèrent des lésions notamment tissulaires et vasculaires . Elles présentent des propriétés mutagènes et cancérigènes, facilitent l'installation de maladies.



UN PRODUIT DE LA GLYCATION: L'ACRYLAMIDE

« L'acrylamide est une substance qui se forme au moment de la cuisson à haute température de certains aliments riches en asparagine (un acide aminé) et en amidon. Cette molécule est reconnue comme cancérigène avéré pour l'animal et possible pour l'Homme par le CIRC »

Il a été découvert, en 2002, que cette substance se forme dans les aliments riches en amidon et en asparagine lors de leur cuisson à une **température supérieure à 120°C**. Elle fait ainsi partie de ce que l'on appelle les **produits néoformés**.

Un pourcentage important des produits de la glycation est absorbé par le tube digestif (environ 30%). La majeure partie est éliminée par voie rénale mais 10% restent dans l'organisme. Depuis un quart de siècle, l'étude de ces composés a démontré qu'ils avaient des effets délétères en s'accumulant dans l'organisme. Ceci est tout particulièrement vrai en cas de diabète, d'insuffisance rénale et lors du vieillissement.

Les nitrosamines

- ▣ Les nitrosamines peuvent être absorbés par voie digestive (mais aussi respiratoire comme le tabac par exemple) par absorption d'aliments ou d'eau contenant déjà des nitrosamines ou par nitrosation en milieu acide au niveau de l'estomac, à partir d'aliments contenant des **nitrites** et d'autres contenant des **amines**.
- ▣ Ce mécanisme serait impliqué dans les effets cancérigènes d'une consommation importante de viande (viande rouge et de boucherie, ou viande traitée par certains conservateurs dont par exemple le jambon ou le bacon), probablement en raison de ses effets mutagènes sur l'ADN. **Les excréments d'un consommateur de viande rouge peuvent contenir autant de ces composés que ceux d'un gros fumeur, phénomène non observé chez les consommateurs de viande blanche.**

L'alcool

- ❑ La consommation d'alcool expose à de multiples risques pour la santé en fonction des quantités absorbées : Certaines de ces maladies sont exclusivement attribuables à l'alcool, (**cirrhose alcoolique** ou certaines atteintes neurologiques comme le **syndrome de Korsakoff**).
- ❑ Des **troubles cognitifs** sont en outre observés chez plus de 50% des personnes alcoolo-dépendantes : altération de la mémoire, inadaptation de certains mouvements... Ces troubles sont lentement réversibles.
- ❑ **Pour d'autres pathologies, l'alcool constitue un facteur de risques. :**
C'est le cas de certains **cancers** (bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, sein, cancer colorectal) et de **maladies cardiovasculaires** (hypertension artérielle, cardiopathie ischémique).

Alcool : quand parle-t-on de doses dangereuses ?

L'alcool est mauvais pour le foie même à partir de petites doses. Mais on estime qu'il représente **un risque important pour la santé** à partir de :

20 à 40 grammes, **soit 2 à 4 verres d'alcool par jour chez la femme ;**
40 à 60 grammes, **soit 4 à 6 verres d'alcool par jour chez l'homme.**

Ce qui coûte à nos organes : L'élimination des déchets

Déchets produits par nos organes :

toxines métaboliques

Les déchets issus du fonctionnement des organes sont toxiques. Les toxines métaboliques présentes dans le corps proviennent de l'usure des cellules du corps (issues du fonctionnement de la cellule). Ex : hormones usées, débris de cellules mortes (globules rouges morts), résidus des processus respiratoires (gaz carbonique produit lors de la respiration) et digestifs (aliments non digérés).

Déchets ingérés par notre organisme :

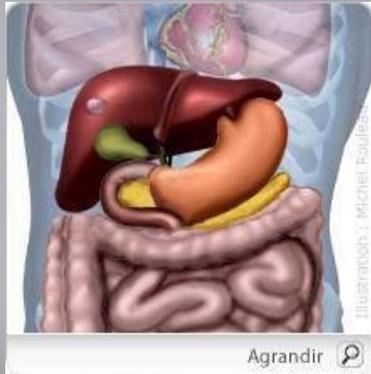
toxines alimentaires

La dégradation des aliments en nutriments produit des résidus toxiques : Les toxines alimentaires sont fabriquées lors de la dégradation des aliments qu'on ingère (issues de la digestion). Ex : additifs, pesticides, xénobiotiques présents dans les aliments, les déchets de protéines (urée), les déchets de graisse (cholestérol), les minéraux usés (potassium), une fois dégradés les protéines produisent de l'acide urique, le glucose produit de l'acide lactique, les graisses produisent des acides cétoniques.

LE RÔLE INDISPENSABLE DES ORGANES ÉMONCTOIRES



Les principaux émonctoires: Le foie, les reins (et intestins)



Le **foie** stocke (glucides notamment), synthétise (la bile par exemple) et **épure** (alcool, médicaments, déchets de nos cellules ...).

Epuration (= détoxification) -

La dégradation d'une substance toxique s'effectue dans le foie grâce à des enzymes (transaminases, gamma, etc).

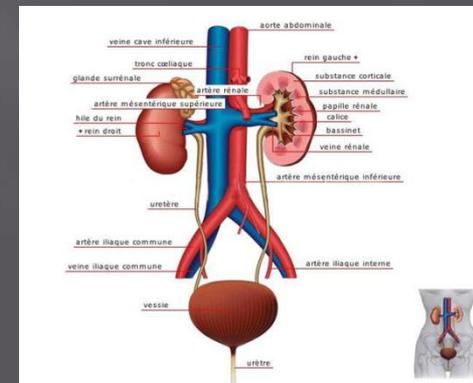
L'élimination de la substance moins toxique ainsi produite s'effectue soit par **les reins** (urine), soit par **les intestins** (selles), avec le support de **la bile** produite par le foie.

La fonction première des reins est d'éliminer les déchets toxiques de l'organisme et transportés par le sang.

Elimination (= évacuation)

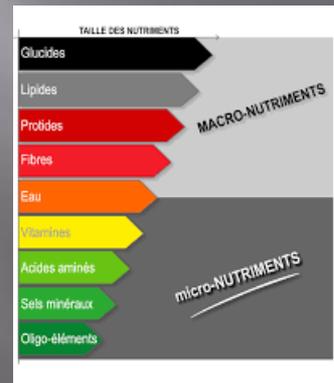
L'élimination s'effectue selon deux voies principales (biliaire ou rénales).

c'est en filtrant le sang en permanence que les reins rejettent ces substances inutiles à l'organisme et toxiques si elles ne sont pas éliminées.



CONCLUSION

Même si manger nous apporte du plaisir et que l'alimentation a un véritable rôle social, nous ne devons pas oublier que **le premier but de l'alimentation est de maintenir notre organisme au plus haut degré de santé possible en adoptant une alimentation variée contenant tous les nutriments utiles.**



En réduisant la part des aliments qui « coûtent » à notre organisme du fait du surcroît de travail occasionné (tels que les aliments à fort index glycémique ou encore les aliments ultra-transformés ou l'alcool) à nos organes.

En traitant bien nos organes émonctoires (alimentation, détoxination etc.)

Ainsi, nous augmenterons notre immunité et abaisserons donc le risque de tomber malade.

Quelques sources

- ❑ JAMA Internal medicine « Sugar Industry and Coronary Heart Disease Research” nov 2016
- ❑ BMJ 2019 (British Medical Journal - Published 29 May 2019) “Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé)”
- ❑ Open Food Facts - Base de données collaborative qui répertorie les produits alimentaires du monde entier : Association à but non lucratif, indépendante de l’industrie.
- ❑ ANSES “L’acrylamide dans les aliments” 27/10/2017
- ❑ PubMed, (moteur de recherche d’études de biologie et de médecine)
- ❑ Nutrition Journal, Ian Myles, chercheur au *National Institutes of Health* .
- ❑ Alternative santé - La glycation -15/04/2015
- ❑ “Sucre : un tueur en série” - Conférence du Professeur Castronovo
- ❑ “Sucre le doux mensonge”, par Michèle Hozer, diffusé sur Arte Bethesda.

- **Journal le monde, Marc Gozlan 16/08/2019.**
- *Revue Jama Internal Medicine, 03/02 /14*
- **Extrait de Anthony Fardet pour French National Institute for Agricultural Research.**
- **France Rein**
- **Le sucre abaisse les défenses immunitaires** (étude de Ian Myles chercheur au *National Institutes of Health* à Bethesda).
- **“Does increased endogenous formation of N-nitroso compounds in the human colon explain the association between red meat and colon cancer?”** *Carcinogenesis*. mars 1996 ; 17(3):515-23. PubMed
- **“ Effect of processed and red meat on endogenous nitrosation and DNA damage”**. *Carcinogenesis*. 2009 Aug;30(8):1402-7. Epub 2009-06-04.
- **L'Institut national de l'environnement industriel et des risques (Ineris)**
- **INSERM**



**Cette conférence vous a été
offerte par :**

**Christelle Deloges, Naturopathe
à Villemoisson sur Orge**

Merci à vous d'être venus !

Si vous avez apprécié cette conférence, laissez un
avis sur [Google](#), ou sur mon site !

www.naturopathe91.com