

**DANIEL CRISAFI**

naturopathe agréé

# Qu'en pense mon **naturopathe ?**

Des réponses claires et  
concrètes à plus de 50 questions  
en santé globale

# Table des matières

<b>AVANT-PROPOS</b> .....	11
<b>INTRODUCTION</b> .....	13
1. À quoi puis-je m'attendre lors d'une consultation en naturopathie? ....	21
<b>ALIMENTATION SAINE</b> .....	25
2. Lequel des régimes populaires est le meilleur, selon vous? .....	27
2.a Le régime paléolithique: devrait-on s'alimenter comme nos ancêtres lointains? .....	30
2.b Le régime cétogène: devrait-on troquer les glucides contre les gras? .....	35
2.c Le végétarisme (ou le végétalisme): devrait-on dire adieu aux aliments d'origine animale? .....	37
2.d Le régime crudivore: une alimentation vivante... plus vivifiante? .	47
2.e Quel serait mon régime idéal alors? .....	52
3. J'aime les aliments sucrés. Est-ce vraiment néfaste à ma santé? .....	56
4. Les gras sont-ils bons ou mauvais? Et le cholestérol alors? .....	61
5. Le soya est considéré comme une panacée pour certains et un poison pour d'autres. Qu'en est-il? .....	66
6. On entend beaucoup parler des «superaliments». Sont-ils réellement super et sont-ils nécessaires? .....	75
7. J'ai besoin de perdre du poids. Que pensez-vous des régimes amaigrissants? .....	78
8. Les probiotiques, en a-t-on vraiment besoin? .....	88
9. Ma cousine fait une cure de détoxification au printemps et à l'automne. Est-ce vraiment utile? .....	95
10. J'ai entendu parler de l'importance du pH ou de l'équilibre acidobasique. Qu'en est-il, selon vous? .....	102

<b>INTOLÉRANCES ET HYPERSENSIBILITÉS ALIMENTAIRES</b> .....	109
11. Allergie, hypersensibilité ou intolérance... quelle est la différence? ...	111
12. J'ai l'impression de voir de plus en plus de gens, autour de moi, ayant un régime restrictif. Pourquoi semble-t-il y avoir autant de personnes souffrant d'allergies, d'intolérances ou d'hypersensibilités alimentaires de nos jours? .....	115
13. Comment savoir si j'ai des hypersensibilités ou des intolérances alimentaires? .....	117
14. Une amie m'a dit qu'elle a constaté une importante amélioration de sa santé en cessant de consommer du blé. Qu'en est-il de l'intolérance au gluten? .....	120
15. L'intolérance aux produits laitiers est-elle aussi fréquente qu'on le prétend? .....	129
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE</b> .....	135
16. Je m'alimente bien, je dors bien et je médite. Est-il vraiment nécessaire que je fasse du sport en plus? .....	137
17. Quel type d'exercice est le plus profitable pour ma santé? .....	141
<b>VITAMINES ET MINÉRAUX</b> .....	149
18. Si j'ai une bonne alimentation, ai-je quand même besoin de prendre des suppléments de vitamines et de minéraux? .....	151
19. Il existe tellement de suppléments sur le marché. Tous ces produits ont l'air « miraculeux »... Comment faire les bons choix? .....	154
20. Certains minéraux ou vitamines peuvent-ils aider à réduire le stress? .	156
21. Pourquoi recommande-t-on la vitamine D à titre préventif? .....	161
22. Quelles vitamines aident à prévenir les maladies du cœur? .....	164
23. Que sont les antioxydants, à quoi servent-ils et où les trouve-t-on? ...	170
24. Les suppléments alimentaires peuvent-ils avoir des effets nocifs? Y a-t-il des contre-indications médicamenteuses? .....	176
25. La glucosamine est-elle vraiment efficace pour traiter l'arthrite? .....	179
<b>PLANTES THÉRAPEUTIQUES</b> .....	181
26. J'ai déjà lu un livre sur la façon de se soigner par les plantes. Est-ce crédible, selon vous? .....	183
27. Est-il vrai que l'échinacée peut « casser » un rhume? .....	189
28. Le ginseng peut-il me donner une poussée d'énergie? .....	192
29. On m'a parlé du ginkgo pour prévenir la maladie d'Alzheimer. Est-ce sérieux? .....	195
30. Quelles plantes sont bénéfiques pour la digestion? .....	197
31. Certaines plantes peuvent-elles favoriser la fertilité? .....	202

32. Mon amie m'a suggéré un produit à base de plantes pour soulager les symptômes de la ménopause. Est-ce efficace? . . . . .	204
33. Certaines plantes font-elles maigrir? Comportent-elles des dangers? .	208

**PROBLÈMES DE SANTÉ : DES EXEMPLES DE SOLUTIONS**

<b>NATUROPATHIQUES</b> . . . . .	213
34. Je suis fatigué d'être fatigué, comme on dit. Existe-t-il des solutions naturelles? . . . . .	215
34.a Quel produit naturel puis-je prendre pour avoir de l'énergie? . . . .	219
35. Je souffre d'insomnie. Existe-t-il des solutions autres que les somnifères? . . . . .	221
36. Mon alimentation peut-elle avoir une influence sur mon humeur ou mon anxiété? . . . . .	226
37. Je souffre de maux de tête récurrents et d'importantes migraines à quelques reprises chaque année. La naturopathie peut-elle aider à me soulager? . . . . .	231
38. Peut-on freiner le vieillissement? . . . . .	234
38.a Si le vieillissement est irréversible, que peut-on faire alors? . . . .	236
39. La naturopathie a-t-elle des solutions pour soulager l'arthrite? . . . . .	241
40. J'ai reçu un diagnostic d'ostéopénie. Comment puis-je prévenir l'ostéoporose? . . . . .	243
41. Mon fils a une fragilité respiratoire. Il souffre d'asthme et a souvent des sinusites. La naturopathie peut-elle l'aider? . . . . .	253
42. Quelles solutions proposez-vous pour les problèmes gastro-intestinaux (côlon irritable, maladie de Crohn, etc.)? . . . . .	257
43. Mon enfant a reçu un diagnostic de TDAH. La naturopathie peut-elle nous aider? . . . . .	261
44. Je souffre de fibromyalgie... que pouvez-vous me conseiller? . . . . .	265
45. Mon système immunitaire semble moins efficace qu'avant. Comment la naturopathie peut-elle m'aider? . . . . .	269
46. Mon alimentation semble parfois aggraver mes problèmes de peau. Est-ce possible? . . . . .	273

<b>MOT DE LA FIN</b> . . . . .	277
--------------------------------	-----

<b>ANNEXES</b> . . . . .	279
Quelques vitamines et minéraux, leurs bienfaits et sources . . . . .	279
25 plantes thérapeutiques à découvrir. . . . .	305

<b>NOTES</b> . . . . .	319
------------------------	-----

<b>AUTRES RÉFÉRENCES</b> . . . . .	333
------------------------------------	-----

<b>REMERCIEMENTS</b> . . . . .	351
--------------------------------	-----

## Q. 1

# À quoi puis-je m'attendre lors d'une consultation en naturopathie ?

La pratique naturopathique n'est pas toujours uniforme, mais il y a certains incontournables que l'on devrait trouver durant la consultation.

- **Beaucoup de questions**

En effet, puisque le rôle premier du naturopathe est de découvrir la cause du problème de santé pour lequel vous le consultez, il vous posera un grand nombre de questions dont le but est d'en trouver des indices. C'est un peu un travail de détective durant lequel le praticien scrute les antécédents et le mode de vie du patient ainsi que les différents symptômes. Le naturopathe voudra savoir quand les symptômes sont apparus, leur fréquence, les facteurs aggravants et diminuants. Il voudra aussi savoir comment vous vous alimentez, vous bougez (exercice/sport) et vous vous reposez.

- **Certaines analyses**

La majorité des naturopathes ont recours à certaines analyses, selon ce qui est permis par la loi. Ces analyses ont toutes pour objectif d'aider à repérer des déséquilibres dans la chimie du corps ou dans sa structure, lesquels pourraient jouer un rôle dans l'apparition et l'évolution des symptômes. Certaines méthodes peuvent sembler ésotériques (et, effectivement, quelques-unes le sont) ou différentes de celles d'un médecin. Néanmoins, plusieurs d'entre elles permettent de compléter l'information déjà acquise grâce aux différentes analyses médicales conventionnelles. Selon son champ d'expertise, le naturopathe pourra donc recommander des analyses salivaires ou sanguines. Il pourra aussi conseiller ou effectuer lui-même des examens basés sur les points d'acupuncture, divers signes de vitalité ou l'observation de l'iris.

Cela dit, attention à ceux qui ne peuvent expliquer le comment et le pourquoi de l'analyse recommandée, à ceux qui conseillent quantité d'analyses onéreuses et, finalement, à ceux qui ne consacrent pas assez de temps au vrai travail clinique, celui qui consiste à scruter votre mode de vie. J'aime bien me rappeler cet avertissement du médecin holistique Andrew Weil : « Certains basent tout leur traitement sur les résultats d'analyses [...]. Les naturopathes qui agissent de la sorte ne sont pas différents des médecins allopathes qui se fient à des résultats d'analyses de laboratoire [...]<sup>2</sup>. »

- **Des recommandations alimentaires**  
Si les naturopathes ne sont pas des diététistes, ils mettent néanmoins l'accent sur les habitudes alimentaires plus que sur toute autre chose. Les changements alimentaires peuvent inclure l'élimination de certains aliments (afin d'évaluer la présence d'hypersensibilités alimentaires ou d'assurer une détoxification adéquate), ou encore la consommation accrue de grains entiers et de légumes, par exemple.
- **Des recommandations de suppléments vitaminiques, de plantes ou d'autres compléments naturels**  
Il est malheureux que les naturopathes soient souvent considérés comme des « vendeurs » de vitamines et autres pilules et granules naturelles. Il est vrai cependant que certains utilisent le titre de naturopathe alors qu'ils ne font rien d'autre que vendre des pilules miracles. Le mode de vie du patient est l'outil premier et *sine qua non* d'une approche naturopathique dont le but vise l'amélioration de la santé. Néanmoins, il y a des cas où la supplémentation peut pallier les manques d'une alimentation en voie d'amélioration ou compenser ceux qui ont été causés par des abus passés. Certains suppléments nutritionnels et certaines plantes peuvent aussi aider à accélérer le processus de guérison. Il n'est donc pas rare que la consultation donne lieu à une ou plusieurs recommandations de suppléments.
- **Beaucoup d'information, d'éducation**  
Le rôle premier du naturopathe est celui d'enseigner les principes d'un mode de vie sain. Il devrait par conséquent vous fournir des explications sur ce qu'il considère comme la ou les causes de votre déséquilibre ainsi que vous informer sur les changements de vie à adopter afin d'améliorer votre santé.

Voilà en gros ce à quoi vous pouvez vous attendre lors d'une consultation en naturopathie. L'approche différera certainement selon la formation, le champ d'intérêt et l'expérience du praticien, mais elle sera essentiellement celle que je vous ai décrite.

## **ATTENTION AUX CHARLATANS...**

Il va de soi que lorsque je leur dis que je suis naturopathe, mes amis médecins ont de la difficulté à comprendre qu'une personne ayant un bagage scientifique poussé comme le mien et une approche rationnelle puisse pratiquer une profession que l'on a tendance à associer au « charlatanisme ». Je comprends fort bien leur incrédulité.

En effet, au Québec, tout comme en France, presque tout le monde peut se dire naturopathe, puisque le terme n'est pas réservé par l'Office des professions.

Cette situation donne lieu à de nombreux cas d'usurpation du titre de naturopathe par des gens qui n'en maîtrisent pas l'art et qui n'en connaissent pas la science. Certaines personnes, par exemple, se disent naturopathes alors qu'elles ont un diplôme en naturothérapie et non en naturopathie. D'autres utilisent ce titre parce qu'elles emploient des techniques naturelles telles que le massage ou l'hypnothérapie. Il existe donc une confusion quant à la définition de ce terme. De plus, plusieurs « écoles » ou instituts d'enseignement naturopathique dispensent des cours ayant un niveau insuffisant, à mon avis. Heureusement, des formations de qualité sont aussi offertes.

Malgré ce vide juridique, certaines associations ont vu le jour dans le but d'assurer une meilleure qualité de pratique. Parmi elles, notons l'Association de médecine naturopathique du Québec et l'Association des naturopathes agréés du Québec, ainsi que la Fédération française des écoles de naturopathie (FENAHMAN).

Voici donc quelques facteurs contre lesquels je souhaite vous mettre en garde et qui contribuent à ce problème de « charlatanisme » :

- **Un encadrement limité**

L'un des problèmes de certaines pratiques complémentaires, dont la naturopathie, est qu'elles ne sont pas suffisamment encadrées pour être adéquates d'un point de vue professionnel. Ce manque d'encadrement cause un vide qui a tendance à être comblé par à peu près n'importe quoi et n'importe qui. Posez des questions à votre praticien de la santé complémentaire afin d'évaluer sa compétence. Quelle école a-t-il fréquentée? Combien d'heures sa formation comportait-elle? Quel diplôme a-t-il obtenu? Est-il membre d'une association professionnelle et laquelle? Plus vous en saurez, plus vous pourrez choisir judicieusement.

- **Des terminologies étrangères**

Il est parfois difficile de comprendre la terminologie utilisée dans certaines pratiques traditionnelles. Plusieurs termes ou concepts, créés à l'intérieur de contextes culturels, historiques et linguistiques bien particuliers, ne se sont pas adaptés à nos modes d'expression occidentale modernes. Cela peut causer de la confusion en créant une barrière durant la communication. Dans d'autres cas, cette terminologie fait croire que le praticien a accès à une gnose, une connaissance secrète. Ce type de langage sert alors à bernier le client. Si le praticien ne peut vous expliquer ce qui se passe et comment il pense y remédier de façon claire, en utilisant un langage simple et en ayant recours au gros bon sens, évitez-le.

- **L'étroitesse d'esprit**

Certains praticiens de la santé complémentaire, dont plusieurs naturopathes, font preuve d'étroitesse d'esprit lorsqu'il est question d'autres pratiques

complémentaires ou de la médecine officielle. Ils ne veulent pas comprendre, voire entendre, un diagnostic qui n'a pas été fait à partir de leur approche médicale. Pour eux, seule leur « médecine » a de la valeur. Cela peut les amener à ignorer des constatations valables et des informations supplémentaires qui pourraient aider leurs clients. Oui, il existe un « fondamentalisme » chez certains naturopathes, les empêchant d'accepter la réalité.

- **La vente de produits à outrance**

De nombreux soi-disant naturopathes ou « nutritionnistes holistiques » ne sont malheureusement que des vendeurs de produits. Je suis toujours étonné lorsque des gens viennent me consulter avec un ou plusieurs sacs remplis de suppléments prescrits par leur thérapeute. Je le répète : quand on a plus de recommandations de produits que de changements à apporter à son mode de vie, il y a un problème. Il est vrai toutefois, étant donné la qualité souvent inégale des produits naturels que l'on trouve sur le marché, que le naturopathe sérieux doit parfois recommander des marques particulières ou même vendre certains produits à son cabinet. Mais son activité première ne doit pas être la vente de produits. Tout praticien qui vous vend des produits sans faire de recommandations alimentaires exhaustives est un charlatan. De même, méfiez-vous de celui qui vous assure que la prise d'un supplément est suffisante pour acquérir une santé optimale.

- **La notion de médecine « douce »**

Enfin, certains croient que toutes les médecines complémentaires sont des médecines douces. Ils sont convaincus que la nature ne peut être cruelle (j'en reparlerai dans le chapitre sur la phytothérapie). Or, certains traitements complémentaires peuvent comporter des risques et il faut en être conscient. De plus, le fait de consulter un praticien en médecine complémentaire, naturopathe ou autre, ne devrait pas éliminer le besoin de consulter un médecin conventionnel afin d'avoir un portrait complet du problème. Cette situation est cependant rare, car les gens ont généralement tendance à se tourner vers la médecine complémentaire après avoir consulté en médecine conventionnelle.

Ici comme ailleurs, la prudence demeure toujours de mise !

Alimentation saine

---

*Pour Hippocrate, l'aliment était un remède en soi. Cette idée, vieille d'il y a plus de deux millénaires, sert encore aujourd'hui de base à la naturopathie.*

*Pensons-y un instant, nos muscles, nos os, nos tendons et nos ligaments, nos nerfs, nos hormones et notre système immunitaire sont faits à partir de ce que nous consommons. L'énergie dont notre corps a besoin provient aussi de ce que nous mangeons : les lipides, les glucides et les protéines. Que ce soit par leur quantité ou leur qualité, les aliments dont nous nous nourrissons ont donc une importance capitale. Nous commençons aujourd'hui à le réaliser lorsqu'il est question de bons gras, d'acides gras trans, etc. Mais les naturopathes en font état depuis plus de 100 ans. Oui, nous sommes ce que nous mangeons.*

*De plus, nous savons aujourd'hui que notre alimentation peut également avoir un effet négatif sur notre santé. La consommation excessive de gras ou de sucre, par exemple, peut causer le diabète, l'embonpoint ou un taux élevé de cholestérol. Même l'Organisation mondiale de la Santé reconnaît l'impact néfaste de divers additifs alimentaires ou produits chimiques sur les fonctions du corps. Notre santé commence résolument dans l'assiette !*

*En somme, nous ne pouvons pas changer nos gènes, mais nous pouvons changer notre alimentation et avoir une influence considérable sur notre qualité de vie et la prévention de plusieurs maladies. Mais savoir quoi manger n'est pas une mince affaire de nos jours... Dans ce chapitre, j'aborderai certaines fausses croyances et données contradictoires qui sèment la confusion. Nous tenterons d'y voir plus clair et de rendre le tout un peu plus « digeste »...*

---

## Q. 2

# Lequel des régimes populaires est le meilleur, selon vous ?

Comment doit-on s'alimenter ? Doit-on éliminer les aliments d'origine animale ? Faut-il bannir tous les grains ou tout aliment cuit ? Entendons-nous, il est possible de trouver des personnes qui ont obtenu des résultats exceptionnels en suivant l'une ou l'autre de ces recommandations nutritionnelles. La question n'est pas là. La question est de savoir s'il existe un régime qui puisse être qualifié d'« universel » et qui doive être suivi indéfiniment.

La route de l'alimentation saine est bordée des « cadavres » de divers régimes miracles. Ces régimes sont apparus dans tout leur éclat et ont disparu tout aussi vite, telles des étoiles filantes. D'autres sont passés de régime « tendance » au statut de régime périphérique. Ils ont encore leurs adeptes, mais ils n'attirent pas l'attention dont ils étaient jadis couverts. Que ce soit le régime macrobiotique, enseigné par Michio Kushi et ses adeptes, celui des combinaisons alimentaires, popularisé par le couple Diamond dans son livre *Fit for Life*, ou le régime Pritikin, ils ont sombré dans l'oubli des médias et du grand public.

### UN PEU D'HISTOIRE...

#### *Début du 19<sup>e</sup> siècle*

Le poète écossais Lord Byron popularise le régime au vinaigre de cidre de pomme. Ce régime consiste à boire de grandes quantités de cidre de pomme et d'eau et à consommer des pommes de terre qui ont été trempées dans du vinaigre.

#### *Début du 20<sup>e</sup> siècle*

Horace Fletcher préconise le régime mastication. D'après cet homme, qui reçoit le surnom de « Grand Masticateur », il faut mastiquer ses aliments jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment liquides



pour s'avalier tout seuls. Toujours selon Fletcher, il n'y a pas de mauvais aliments; il faut seulement bien les mastiquer.

Un autre régime voit le jour au début du 20<sup>e</sup> siècle. Il consiste à consommer des capsules contenant des œufs de vers solitaires. L'hypothèse est qu'avec le temps, ces vers grandiront dans l'intestin, s'alimentant de la nourriture ingérée par leur hôte. Une fois le poids voulu atteint, la personne n'aura qu'à prendre un remède antiparasitaire afin de s'en débarrasser.

### **Les années 1930**

Le régime pamplemousse, ou régime Hollywood (parce qu'il est, semble-t-il, le régime minceur des vedettes d'Hollywood), requiert de consommer un pamplemousse à chaque repas.

### **Milieu du 20<sup>e</sup> siècle**

Des « nutritionnistes » conseillent le régime soupe au chou (à cette époque, plusieurs personnes peuvent se dire nutritionnistes, puisque le titre n'est pas réservé et que la pratique n'est pas encadrée). Ce régime, limité en calories, consiste à consommer un bol de soupe au chou tous les jours.

### **1985**

Harvey et Marilyn Diamond publient *Fit for Life*, présentant un régime qui interdit de consommer des glucides et des protéines dans le même repas.

### **1992**

Robert Atkins fait paraître *The Atkins Diet*, ouvrage dans lequel il préconise un régime riche en protéines et faible en glucides. Le régime Atkins est en quelque sorte le précurseur du régime paléo.

### **1995**

C'est l'avènement du régime *The Zone*, conçu par Barry Sears. Celui-ci recommande un certain ratio entre les protéines, les glucides et les lipides.

Depuis, nous avons été inondés d'une pléthore d'autres régimes, aussi variés et contradictoires les uns que les autres. Et ça ne semble pas vouloir s'arrêter...

Plusieurs facteurs ont encouragé l'apparition des régimes miracles à partir du 19<sup>e</sup> siècle. Avant cette époque, la majorité de la population se préoccupait avant tout de savoir si elle aurait quelque chose à se mettre sous la dent. C'est d'ailleurs encore le cas pour un grand pourcentage de la population du globe. Dans un tel contexte, la préoccupation de pouvoir se nourrir prend infiniment plus d'importance que celle de savoir ce qui doit être consommé et de quelle façon.

L'industrialisation a causé une augmentation significative de la population dans les villes, créant ainsi une catégorie d'individus coupés de leurs racines et de leurs liens avec la terre. Il est plus rare de s'interroger sur ce qui est ou n'est pas un aliment sain lorsque nous nous nourrissons de ce que nous cultivons ou élevons. Les personnes vivant dans les villes se nourrissaient de plus en plus de façon « artificielle » et « industrielle ».

Avec l'augmentation de la population urbaine et la baisse de l'activité physique causée par l'abandon des travaux de la terre, le 19<sup>e</sup> siècle a vu éclore des régimes alimentaires dont le but était de compenser la sédentarité. De plus, les nouveaux moyens de communication tels que les livres et les journaux ont servi de véhicules aux nouvelles idées, leur permettant d'être diffusées comme jamais auparavant. Voilà pourquoi tant de régimes et de méthodes de culture physique ont vu le jour entre le milieu et la fin de ce siècle.

Bien que plusieurs régimes ciblent un résultat particulier tel que la perte de poids, l'élimination de l'inflammation ou la prévention du cancer, je me bornerai dans ce chapitre à examiner quatre régimes qui visent la santé globale : le régime paléolithique, le régime cétogène, le régime végétalien et le régime crudivore.

## Q. 2a

Le régime paléolithique :  
devrait-on s'alimenter comme  
nos ancêtres lointains ?

Le régime paléolithique (ou régime paléo) est l'un des régimes les plus populaires pour ceux qui cherchent à accroître leurs performances physiques ou à perdre du poids. Il en existe des variantes, tout comme pour les autres régimes dont je parle ici. Pour les besoins de cet ouvrage, je m'en tiendrai au régime paléo tel que défini par son concepteur récent (l'idée d'un régime paléolithique n'étant pas nouvelle), le Dr Loren Cordain, auteur de *The Paleo Diet*<sup>3</sup>.

### UN PEU D'HISTOIRE...

#### **Années 1950**

Un nutritionniste américain, Irvin P. Johnson, connu sous le pseudonyme de Rheo H. Blair, prône un régime très similaire au régime paléolithique. Le régime de Blair sera suivi surtout par les adeptes de la culture physique, ou bodybuilding, des années 1950 et 1960. L'entraîneur des stars, Vince Gironda, en fait plus tard la base du régime de ses protégés, dont Arnold Schwarzenegger.

#### **1975**

Le médecin américain Walter Voegtlin publie *The Stone Age Diet*, un ouvrage qui affirme que les humains sont des carnivores et que leur régime devrait être constitué avant tout d'aliments d'origine animale.

#### **1985**

Deux médecins américains, Stanley Boyd Eaton et Melvin Konner, publient une étude<sup>4</sup> dans laquelle ils développent les idées de Voegtlin. L'article vient donner du poids à la théorie. Selon ces deux chercheurs, à l'âge de pierre, les gens ne souffraient pas des maux courants de notre civilisation tels que le cancer, le diabète ou



les maladies cardiovasculaires. Ils attribuent ce fait à l'importante différence dans le régime alimentaire et le niveau d'activité physique. Plus tard, en 1989, ils publient *The Paleolithic Prescription*, dans lequel ils élaborent leur thèse et offrent des suggestions alimentaires spécifiques.

Le régime paléo se limite aux aliments que consommaient nos ancêtres éloignés, ceux de la période paléolithique, il y a entre 3 millions et 12 000 années de cela (plus ou moins !). Puisque ceux-ci étaient des chasseurs-cueilleurs, les adeptes du régime paléo s'abstiennent de manger des aliments dont seul l'avènement de l'agriculture et de l'élevage aurait permis la consommation. Imaginez, si vous en êtes capable, votre ancêtre, très éloigné certes, et ce qu'il pouvait se mettre sous la dent. Ses aliments de base étaient les végétaux sauvages (légumes, fruits et noix) et les insectes. En plus de la chasse et de la pêche et de ce qu'il était facilement en mesure de cueillir, il avait aussi la possibilité de voler quelques œufs et du miel sauvage, lorsqu'ils étaient accessibles. Non, votre ancêtre paléolithique n'avait pas accès aux produits laitiers, car on n'a pu en produire qu'avec la domestication et l'élevage des bovins et des caprins. Et il aurait été difficile de trouver un mammifère sauvage afin de lui extraire son lait, semble-t-il !

Les partisans du régime paléolithique moderne vont parfois un peu plus loin en recommandant l'élimination des légumineuses et des pommes de terre, qui étaient pourtant consommées à l'âge de pierre.

Le régime paléolithique consiste donc en aliments végétaux (fruits, graines, légumes et noix) et en aliments d'origine animale (amphibiens, insectes, mammifères, volailles et poissons). Fait intéressant à noter, la majorité des livres prônant le régime paléolithique semblent ignorer (volontairement ou non) la consommation d'insectes et d'amphibiens.

Eaton et Konner suggèrent un rapport de 45 % de glucides (principalement des fruits et des légumes), 35 % de protéines et 20 % de gras (celui qui est naturellement présent dans les tissus animaux et dans les noix et les graines). Sont exclues les sources de gras issues de l'élevage ou de l'agriculture et que l'on n'aurait pas trouvées à l'état sauvage.

L'argument des tenants du régime paléolithique est simple. D'après des recherches en anthropologie médicale, nos maladies les plus importantes, telles que le cancer et les maladies cardiovasculaires, n'existaient pratiquement pas à l'âge de pierre. Or, le régime alimentaire de nos ancêtres était très différent du

nôtre, ne renfermant ni grains ni produits laitiers et offrant une quantité minime de sucres simples. Les humains ont suivi ce régime pendant à peu près deux millions d'années et s'y sont adaptés génétiquement. Il y a environ 10 000 ans, ce régime a commencé à changer, et ce, radicalement. En effet, les êtres humains se sont mis à consommer des groupes d'aliments jusqu'alors absents de leur régime, comme les grains céréaliers (blé, millet, orge) et les produits laitiers. Notre régime actuel ne serait donc pas adapté à notre génétique.

Les adeptes du régime paléolithique recommandent par conséquent un retour à nos sources alimentaires ancestrales afin de prévenir les maladies dégénératives.

ALIMENTS PERMIS	ALIMENTS INTERDITS
Viandes, volaille, poissons	Grains céréaliers
Fruits et légumes	Pommes de terre
Noix et graines	Légumineuses
Gras	Produits laitiers
Œufs	Sucres ajoutés
Gras (ceux qui sont naturellement présents dans les aliments, comme l'huile d'olive et les autres huiles, dans les viandes, les noix et les graines)	Gras (huiles végétales et gras) dérivés/extraits et beurre

## QUELS SONT LES POINTS POSITIFS ?

Le régime paléolithique a plusieurs points positifs. D'abord, tout régime qui augmente la proportion de protéines tout en encourageant la consommation d'une bonne quantité de fruits et de légumes ne peut qu'avoir des effets bénéfiques. Notre régime alimentaire actuel, basé en partie sur celui de nos ancêtres récents, est trop centré sur la consommation de grains céréaliers et de glucides. Pains, pâtes et patates sont encore la base de l'alimentation chez plusieurs. Or, le régime paléolithique apporte un correctif important à cette situation. Ensuite, ce régime entraîne inéluctablement une importante réduction de la consommation de sucres simples, avec d'excellents résultats sur la santé.

Ce régime offre aussi une certaine simplicité en ce qui concerne la préparation des plats. En effet, il n'y a rien de plus facile que de faire mijoter des cubes de bœuf avec des herbes aromatiques et quelques légumes. Et que dire d'une poitrine de poulet grillée accompagnée d'une grosse salade verte ? Le régime paléo peut donc encourager la préparation de plats simples, cuisinés avec aisance et rapidité.

De plus, le régime paléolithique bénéficie du soutien de plusieurs études<sup>5</sup>. Ces dernières, entreprises pour la plupart depuis le début des années 2000, soulignent qu'il peut avoir un effet positif sur le taux de sucre sanguin, les lipides sanguins (cholestérol et triglycérides) et l'hypertension artérielle. Ce régime permet également de perdre du poids.

## QUELS SONT LES BÉMOLS ?

Même s'il est bien plus équilibré que d'autres régimes « miracles », le régime paléolithique strict a néanmoins quelques lacunes, dont les limitations qu'il impose. Mais, avant de nous attarder à cet aspect, reprenons certaines de ses prémisses, qui sont discutables.

Premièrement, et contrairement à ce que pensaient les auteurs de *Paleo Prescription*, les populations de l'âge de pierre souffraient également de maladies dégénératives. Certes, celles-ci n'étaient pas aussi courantes que de nos jours, mais il y en avait. De plus, puisque l'espérance de vie durant la période paléolithique était probablement plus courte que celle d'aujourd'hui, il est normal que le taux de maladies dégénératives ait été plus bas. En effet, les gens ne vivaient pas assez vieux en général pour souffrir de ces maladies liées à la vieillesse.

Deuxièmement, mettre l'accent sur le régime paléolithique sans en faire autant pour le niveau d'activité physique, c'est brouiller les cartes. Si nous acceptons l'hypothèse que nos ancêtres lointains étaient en meilleure santé, il faut alors adopter à la fois leur régime alimentaire et leur niveau d'activité physique. L'activité physique est tout aussi importante que l'alimentation.

Finalement, des études ont démontré que, contrairement à ce qu'ont suggéré certains défenseurs du régime paléo, les humains s'adaptent rapidement aux changements alimentaires. Certes, nous ne parlons pas d'adaptation sur quelques centaines d'années, mais sur quelques millénaires. À titre d'exemple, la biologiste Marlene Zuk<sup>6</sup> a établi que les êtres humains se sont adaptés biologiquement à la consommation de produits laitiers. Effectivement, même s'ils ne produisaient pas initialement l'enzyme lactase, nécessaire pour digérer le sucre du lait, ils ont acquis avec le temps la capacité de le faire. Nous ne pouvons donc pas conclure que, puisque nos ancêtres éloignés n'avaient pas la capacité de digérer, d'absorber ou de métaboliser une substance alimentaire, nous ne l'avons pas non plus.

Si les prémisses qui sous-tendent le régime paléolithique sont fausses, il faut aussi noter qu'il comporte lui-même quelques lacunes.

En effet, ce régime présente des limites ou failles importantes sur le plan pratique. Par exemple, l'exclusion de légumineuses, de produits laitiers et de grains céréaliers réduit considérablement la variété alimentaire. Oubliez le repas italien avec des pâtes (même des pâtes sans gluten), ou le repas tunisien composé de couscous, de pois chiches et d'agneau. Dites adieu au riz également. Pour ce

qui est du hachis Parmentier traditionnel, ne mangez que la viande, car les pommes de terre sont exclues. Si vous voulez une pizza, vous devrez la demander sans croûte ni fromage !

Le régime paléolithique bannit tous les grains céréaliers, quelle qu'en soit la quantité. Or, les grains céréaliers sont une partie importante d'un régime équilibré. Cela dit, nous en consommons certainement trop dans notre régime traditionnel. Néanmoins, leur suppression totale peut compromettre nos efforts pour atteindre une santé optimale.

Le même raisonnement s'applique à la consommation de légumineuses. Leur élimination entraîne par le fait même une diminution de la qualité du régime. Les légumineuses contiennent une variété de composants nutritionnels qui ont d'importants effets contre le cancer et les maladies cardiovasculaires. En réduire la consommation, c'est réduire la qualité du régime alimentaire.

## **MON AVIS**

Le régime paléolithique pur et dur est inutilement restrictif pour la majorité des gens. Par contre, s'il est modéré, il ne peut qu'être bénéfique pour la santé, puisqu'il réduit notre consommation souvent excessive de grains, augmente de façon importante nos protéines et nos aliments végétaux, et réduit significativement notre consommation de sucres simples.

Les personnes qui veulent perdre du poids rapidement peuvent y avoir recours comme régime thérapeutique temporaire. Le régime paléolithique peut aussi servir de régime de pointe chez des athlètes qui désirent améliorer leurs performances ou augmenter leur masse maigre. Cependant, étant donné ses limites, il ne devrait pas être adopté de façon permanente.

## Q. 2b

Le régime cétogène : devrait-on troquer les glucides contre les gras ?

Nous entendons de plus en plus parler du régime cétogène. Il ressemble au régime paléolithique, mais met l'accent sur une consommation beaucoup plus importante de gras. Si la consommation de protéines concentrées y est aussi importante que dans le régime paléo, il élimine presque complètement toutes les sources de glucides, incluant certains légumes et pratiquement tous les fruits, et les remplace par une proportion plus élevée de lipides. De plus, le régime cétogène permet la consommation d'une petite quantité de produits laitiers.

Le but du régime est de créer une situation où le corps, privé de glucides, utilise ses réserves stockées dans le foie et les muscles sous forme de glycogène, comme source d'énergie. Une fois que les réserves de glucose contenues dans le foie et les muscles sont épuisées, le corps emploie ses gras comme source d'énergie. Cette utilisation de gras entraîne la production de déchets métaboliques nommés « corps cétoniques ». La présence d'une quantité suffisante de ces « corps cétoniques » entraîne à la longue une diminution importante de l'appétit.

Au début du régime, l'augmentation de l'utilisation de glycogène cause une grande perte d'eau. Les gens ont alors le sentiment qu'ils dégonflent, en bonne partie à cause de cette perte d'eau. Plus tard, avec la baisse d'appétit et la réduction de l'apport calorique qui en résulte, ils perdent du gras.

### RÉGIME CÉTOGÈNE ET SANTÉ

La majorité des personnes qui suivent le régime cétogène le font dans le but de perdre du poids. C'est d'ailleurs cet effet du régime qui explique sa popularité. Certains, par contre, adoptent ce régime pour combattre le cancer. En effet, les observations d'Otto Warburg<sup>7</sup>, prix Nobel de médecine, ont révélé ce qui a été nommé « l'effet Warburg ». Cet effet, dans sa formulation la plus simple, s'explique par le fait que les cellules cancéreuses utilisent le glucose comme source d'énergie. Ainsi, des cliniciens ont suggéré que l'élimination des glucides dans le régime a pour effet d'affamer les cellules cancéreuses. Le régime cétogène serait donc,



selon plusieurs chercheurs, dont le D<sup>r</sup> Laurent Schwartz, auteur du livre *Cancer : un traitement simple et non toxique*, « une solution thérapeutique sérieuse et encourageante<sup>8</sup> ».

Si le régime paléolithique est déjà trop restrictif et difficile à suivre pour la majorité des gens, le régime cétogène l'est encore plus. Effectivement, les légumes à haute teneur en glucides tels que les pommes de terre, les carottes, les courges et les patates douces sont proscrits. La consommation de légumes se limite en grande partie aux légumes verts. Ce régime exclut aussi les fruits, à l'exception de certains petits fruits, consommés avec parcimonie. De plus, la quantité de gras à consommer est probablement trop élevée pour la plupart des gens.

## MON AVIS

Je ne considère pas ce régime comme recommandable pour la majorité des gens, sauf peut-être pour ceux qui veulent perdre du poids rapidement, et ce, pour une période de quelques semaines, sauf sur avis d'un professionnel de la santé.

Cela dit, certaines personnes, un petit pourcentage certes, semblent répondre exceptionnellement bien à ce régime. J'en connais qui n'ont pu perdre du poids autrement et qui ont obtenu d'excellents résultats. La mise en garde précédente demeure néanmoins.

Par contre, la piste du régime cétogène dans le traitement du cancer devrait être prise au sérieux. Il ne s'agit pas ici d'un régime pour tous, mais bien d'un régime thérapeutique ciblé dont le but est d'affamer les cellules cancéreuses. Dans ce cas-ci, il serait tout à fait approprié d'adopter un régime du genre, idéalement sous la supervision d'un professionnel de la santé et avec l'accord de l'oncologue traitant.

## Q. 2c

Le végétarisme (ou le végétalisme) :  
devrait-on dire adieu aux aliments  
d'origine animale ?

« Il est évident que la nourriture normale de l'homme est végétale. »

Charles Darwin

« Rien ne pourra être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur la Terre, qu'une évolution vers un régime végétarien. »

Albert Einstein

De l'autre côté du spectre, on trouve le végétarisme. Écrire à ce sujet est une entreprise très risquée. En effet, le régime végétarien suscite probablement plus d'émotions que tout autre régime populaire. Il est souvent associé à des impératifs environnementaux, sociaux et humanitaires qui vont au-delà du simple régime alimentaire « santé » ou « minceur ». Pour certains, d'ailleurs, le végétarisme est intimement associé à une démarche spirituelle ou religieuse.

Le végétarisme est défini de différentes façons par différents groupes. Au sens strict du terme, il désigne un régime où seule la consommation d'aliments d'origine végétale est permise. Mais certains végétariens consomment aussi des aliments d'origine animale, ceux qui ne causent pas de tort à l'animal, comme les produits laitiers ou les œufs.

En règle générale, le végétarien (ou végétalien) peut manger tous les fruits et légumes. Pour les protéines, il consomme des légumineuses, des noix et des graines. Les grains céréaliers sont également permis.

Lactovégétariens	Consomment des produits laitiers
Ovovégétariens	Consomment des œufs
Lacto-ovo-végétariens	Consomment des produits laitiers et des œufs
Végétaliens ou véganes	Ne consomment aucun produit animal

Ces appellations, bien acceptées par plusieurs, sont imprécises. Donc, pour les fins de ce chapitre, la définition de végétarien sera strictement celle de l'individu qui ne consomme que des aliments d'origine végétale et absolument aucun d'origine animale.

## UN PEU D'HISTOIRE...

Le régime végétarien est probablement le plus vieux régime « idéologique » qui soit. Je m'explique. Les êtres humains ont déjà été crudivores : ils n'avaient pas le choix avant la découverte de l'utilisation du feu pour cuire les aliments. Ils suivaient le régime paléolithique jusqu'à ce qu'ils commencent à pratiquer l'élevage et l'agriculture. Là aussi, ils n'avaient pas le choix. Par contre, puisque des aliments de source animale ont de tout temps été disponibles, qu'ils soient d'origine aquatique, terrestre ou aérienne, le végétarisme a toujours impliqué un choix.

### **8<sup>e</sup> siècle avant J.-C.**

Grâce au penseur grec Pythagore, le végétarisme se développe de façon plus systématique. Ce mathématicien recommande une alimentation végétarienne pour éviter la cruauté envers les animaux ainsi que pour ses bienfaits sur la santé.

### **1<sup>er</sup> siècle**

Le penseur romain Plutarque parle de la consommation de la chair animale dans son ouvrage *Moralia*.

### **19<sup>e</sup> siècle**

Des membres de la Bible Christian Church sont les premiers à utiliser l'expression « végétarien » pour nommer une association, qui, en 1849, devient la British Vegetarian Society.

Aux États-Unis, la « prophétesse » de l'Église adventiste du septième jour, Ellen G. White, prône une alimentation végétarienne. Ce groupe religieux végétarien met un accent particulier sur ce qu'il nomme le « ministère de la Santé ». (D'ailleurs, actuellement, au Québec, l'une des défenseurs du végétarisme, Danièle Starenkyj, est adventiste.)

