Préface du professeur Henri Joyeux

J'ai connu le Dr Ludwig Manfred JACOB à Bruxelles à l'occasion d'une de mes conférences. C'est lui qui a mis au point en particulier l'Elixir de Grenade, ce concentré de polyphénols que je prescris régulièrement à tous les hommes qui viennent me voir inquiets avec un taux de PSA élevé et une suspicion de cancer de la prostate.

Je viens de terminer son superbe livre « La Nutrition Raisonnée » publié par l'éditeur Marco Pietteur. Tous les spécialistes et tous les passionnés de la nutrition doivent l'avoir en bibliothèque. Il doit même traîner dans les salles d'attente.

Le grand public – je m'en rends compte chaque semaine lors de mes conférences-débats - a compris les relations étroites qui existent entre « Alimentation et Santé ». Il veut aller plus loin pour comprendre ce qui se passe dans son corps quand il mange, influencé par les publicités. Il ne veut plus se faire avoir par des allégations nutritionnelles mi-vraies, mi-fausses.

Rien ne vaut d'essayer de changer ses habitudes alimentaires pour constater combien l'intestin se régule, la peau devient moins grasse, les muscles et les articulations plus souples, le moral s'oriente vers le soleil..

Nous nous retrouvons avec le Dr Ludwig Jacob pour affirmer ensemble que les protéines et leurs acides aminés ne sont pas destinés à se transformer en énergie, mais sont un matériel de construction utile pour fabriquer du muscle et de nombreuses molécules enzymatiques essentielles dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Ce livre vous expliquera comment ne pas se retrouver avec un foie gras, une hypertension artérielle, comment éviter les statines et réduire votre taux de cholestérol qui affole votre docteur, comment réduire les somnifères et antidépresseurs prescrits en continu sur des années ou même à vie.

Vous jetterez le coca et autres boissons soit disant énergisantes qui vous épuisent. Vous réduirez intelligemment vos addictions aux sucres parce que vous en comprendrez les méfaits. Vous distinguerez les protéines animales trop consommées des protéines végétales tellement meilleures pour votre organisme si vous ne les faites pas trop cuire et si vous les mastiquez longuement. Vous abandonnerez les plats cuisinés, trafiqués, laqués et vous comprendrez le plaisir de préparer soi-même et vite les bons petits plats qui régaleront toute la famille.

Vous comprendrez les méfaits des produits laitiers consommés en excès qui ont tant augmenté la mortalité des cancers hormono-dépendants du sein et de la prostate, 27 fois plus élevée chez nous que dans les pays asiatiques qui vont nous rattraper s'ils nous imitent.

D'une grande originalité pédagogique, vous saisirez l'importance du monoxyde d'azote (NO), seul neurotransmetteur gazeux connu qui passe très facilement d'une cellule à l'autre en particulier les cellules nerveuses. C'est une des molécules signal les plus importantes du corps humain. La diminution de la production de NO augmente le stress oxydant et manque pour la vasodilatation des vaisseaux du cœur en cas d'angor, comme pour assurer l'érection masculine. A forte concentration à l'inverse NO devient cytotoxique. C'est le stress nitrosatif et oxydant des maladies neuro-dégénératives qui peut être entretenu par l'excès de métaux lourds.

Point besoin de devenir Adventiste, Mormon ou Hamish. Les preuves scientifiques abondent pour construire sa propre maladie de civilisation avec l'épigénétique qui peut actionner la génétique. Vous comprendrez les secrets d'Okinawa, la porosité intestinale, l'intérêt de la glutamine et de l'importance de la flore intestinale, comment on construit son Alzheimer et la force des antioxydants qui ont un pouvoir protecteur...

Entre la chimie et la nature, vous choisirez ce qui vous est offert chaque jour par les Agriculteurs, premiers acteurs de notre santé, quand ils pratiquent la Biodynamie ou l'Agriculture Biologique et vous proposent leurs produits de proximité.

Dans ces 600 pages, nous avons repéré une seule lacune. La Nutrition raisonnée c'est aussi savoir choisir ses aliments, comprendre comment on peut détériorer leurs qualités nutritionnelles et organoleptiques par une cuisson excessive ou inadaptée. Aussi je me permets de renvoyer le lecteur au complément ludique et illustré destiné aux enfants de 4 à 12 ans et aux parents et grands-parents jusqu'à 100 ans, très récemment publié avec beaucoup de soins par mon épouse : *avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma Santé,* aux éditions du Rocher.

Henri Joyeux



Le livre du Docteur Jacob est une somme qui a déjà un grand succès en Allemagne. Sans nul doute il va enfoncer le clou de tout ce que je dis largement au grand public depuis des années. Un grand public de plus en plus réceptif et compétent qui sera passionné par cet ouvrage volumineux à la portée de tous.

Le 14 février 2015
Professeur Henri Joyeux
Montpellier - France

Préface du professeur émérite, docteur en sciences naturelles, Claus Leitzmann

Le but principal du livre du docteur Jacob est de permettre à chacun de tracer son chemin vers une santé durable. Au centre de cet exposé, il y a un véritable programme nutritionnel pour normaliser notre métabolisme, la surcharge pondérale, les équilibres de l'oxydo-réduction et des minéraux et, bien sûr, notre équilibre acido-basique. En suivant ce programme nutritionnel, on peut réduire la graisse abdominale et hépatique, normaliser la tension et les taux de triglycérides, de cholestérol, de glycémie et d'insuline. On peut aussi améliorer et même prévenir la plupart des maladies de civilisation bien connues. Ce but peut être atteint dans une procédure globale par une alimentation appropriée grâce à l'efficacité certaines des médecines naturelles, aux parfaites connaissances de nos processus métaboliques vérifiées dans la littérature scientifique. Les modes d'alimentation de groupes de populations à forte espérance de vie en santé nous donnent des informations importantes. Il faut aussi tenir compte de l'homme avec ses dispositions génétiques premières comme de l'être civilisé avec ses conditions de vie telles qu'elles ont évoluées ces 10.000 dernières années.

Sur ces bases, le docteur Jacob a ouvert une voie que ses patients suivent avec succès depuis des années. Ceux-ci souffrent de problèmes de santé différents, parfois chroniques ou de longue durée mais souvent graves; ce sont aussi des personnes qui veulent prévenir les maladies ou continuer à améliorer leur santé et souhaiteraient vivre leur vieillesse en bonne santé.

Ce livre est une synthèse réussie, pour une part, d'un savoir depuis longtemps connu et qui remonte à l'antiquité, et d'autres part, de connaissances actuelles résultant de données issues d'études sur un plan moléculaire, cellulaire et épidémiologique. Le docteur Jacob nous éclaire dans la jungle des déclarations très contradictoires des recommandations alimentaires faites dans la foulée, par des experts, et par des gens qui se prennent pour des experts. Sa description des répercussions de notre alimentation ainsi que d'autres facteurs de mode de vie sur notre métabolisme, se fonde sur un feed-back solidement étayé et une solide documentation scientifique.

Malgré les processus métaboliques très complexes et leurs interdépendances bien difficiles à comprendre, le docteur Jacob réussi à nous exposer clairement et systématiquement les raisons pour lesquelles il faut suivre le pro-

gramme qu'il propose. Pour assimiler l'énorme quantité des connaissances exposées ici, la lecture du livre exige, même des experts, une grande concentration. Pour les profanes, le résumé du livre dans le premier chapitre et les recommandations alimentaires qui, au chapitre 12, découlent de ces connaissances, sont importantes, compréhensibles et déjà suffisantes. Le fil rouge du livre est constitué par la représentation des systèmes métaboliques harmonieux ou perturbés. L'interaction de l'effet de l'insuline, du stress oxydant, de l'équilibre des minéraux et de l'équilibre acido-basique est au cœur du livre.

Le rôle dominant de l'insuline dans l'apparition de l'obésité et des maladies de civilisation qui y sont liées, est de plus en plus évident. Dans ce contexte, on a, jusqu'à présent, peu tenu compte de l'influence négative de la consommation de protéines animales et de graisses d'origine animale sur la résistance à l'insuline et l'hyper-insulinémie. La résistance à l'insuline déclenchée par les sucres isolés et les hydrates de carbone rapides est renforcée par la quantité mais aussi par la nature des produits d'origine animale consommés. En cas de résistance à l'insuline, la causalité des produits d'origine animale est même prépondérante, car la grande consommation de pommes de terre, habituelle auparavant en Europe Centrale, tout comme l'énorme consommation de riz en Asie n'ont jamais provoqué de résistance insulinique. Aujourd'hui, la sur-consommation de produits d'origine animale contribue en fin de compte à l'apparition du syndrome métabolique et donc aussi de la stéatose.

Le stress oxydant déclenché entre autre par le tabagisme et le surpoids tout comme par le manque d'activité physique, attire de plus en plus l'attention de la médecine préventive. On sait maintenant que les produits de décomposition des acides aminés soufrés contribuent beaucoup au stress oxydant. La connaissance des causes de ce phénomène est due surtout aux effets positifs des substances végétales secondaires, éléments qui furent découverts pendant ces dernières décennies. Les substances synthétisées, tout comme les fibres alimentaires, uniquement par les végétaux, exercent sur le métabolisme une série d'effets positifs qui concernent surtout notre système immunitaire.

L'énorme importance de l'équilibre acido-basique pour la santé humaine a toujours été reconnue dans la médecine naturelle. Les pionniers de la médecine alimentaire alternative comme Maximilien Oskar Bircher-Benner (connu pour le müesli Bircher, les crudités comme nourriture de la lumière solaire – aujourd'hui nourriture complète), Max Gerson (alimentation végétarienne, pauvre en graisse et sans sel pour la thérapie du cancer), Lothar Wendt (hypoporopathies = les maladies du stockage des protéines) ainsi que Max Otto Bruker (nourriture complète riche en substances vitales) ont à chaque fois basé leurs concepts thérapeutiques sur l'équilibre acido-basique. Dans la médecine moderne, ce thème est encore ignoré, au détriment des patients

qui sont et restent malades à cause d'une surcharge acide. L'équilibre acido-basique joue un rôle déterminant sur le chemin qui mène à la santé.

Le docteur Jacob apporte ici une contribution décisive et innovante qu'on ne trouve dans aucune littérature : la prise en compte du lien entre l'équilibres acido-basique et l'équilibre minéral tels qu'ils forment une unité dans la nature. Il s'agit ici surtout de l'équilibre sodium-potassium qui se trouve dans une situation extrêmement critique à cause de notre alimentation actuelle avec son apport excessif de sodium et nettement trop faible en potassium. Cette présentation qui repose sur de nombreuses études rend déjà le livre particulièrement intéressant.

Grâce à cette description détaillée des fonctions de notre métabolisme tenant compte de ces trois systèmes centraux, on oppose l'explication soit-disant scientifique de la fausse piste des régimes low-carb, si populaires de nos jours. A cause des graves répercussions sanitaires et écologiques à long terme des régimes low-carb, mais aussi pour des raisons éthiques, ceux-ci ne peuvent se maintienir dans la durée; ils ne peuvent qu'être considérés comme des phénomènes de mode passagers, comme nous l'avons déjà vécus dans le passé.

Après avoir digéré cette lecture relativement difficile, le lecteur attendra avec impatience les recommandations alimentaires longuement évoquées dans le dernier chapitre qui peuvent d'ailleurs être consultées directement sans suivre le parcours santé des 11 premiers chapitres. Ces recommandations finales sont directement compréhensibles pour le profane. Sur la pyramide du Dr Ludwig Jacob, la répartition des aliments selon quantité et qualité fait penser aux recommandations de l'alimentation complète de Giessen, augmentée de nuances et remarques issues de la pratique médicale du docteur Jacob et de la littérature scientifique actuelle qui tient compte des critères « pauvre en énergie, riche en substances vitales, pauvre en sodium, riche en potassium » et de leur effet sur l'équilibre du pH, de l'oxydo-réduction et de l'insuline.

Bien que le mode d'alimentation proposé ici s'éloigne beaucoup de l'alimentation habituelle, riche en viande, le passage à une alimentation 100% végétale peut se faire par étapes, comme on grimpe une montagne. Le livre cueille le consommateur là où il est et celui-ci décide lui-même à quelle vitesse il veut parcourir les sentiers qui le mèneront au sommet. Mais il faut, pour chacun, tenir compte des intolérances et allergies ainsi que des dégoûts et des préférences pour certains aliments. En dépit des nombreuses prescriptions, une décision personnelle dans le choix et la préparation des aliments est non seulement possible, mais tout à fait souhaitable.

Le docteur Jacob est médecin, et il n'est donc pas surprenant qu'en dehors de la prévention, il ait surtout des demandes de patients qui ont besoin d'une

thérapie. Dans ce livre, il décrit les conditions du maintien d'une santé optimale que l'on peut obtenir en se nourrissant de produits végétaux, – pauvres en sel et riches en potassium –, et constituée de beaucoup de crudités. Chez les patients ou les gens qui ne suivent pas ces recommandations alimentaires, une supplémentation ciblée sur le modèle d'une alimentation saine est recommandée. Dans ce livre, on attire en permanence l'attention sur le fait que les compléments alimentaires ne devraient être utilisés comme supplémentation ciblée qu'aussi longtemps qu'une optimisation de l'alimentation et une atténuation, une amélioration de la santé ou une guérison, n'ont pas été obtenues. Il faudrait en outre optimiser d'autres facteurs de style de vie.

Le livre se termine par des conseils importants concernant l'activité physique quotidienne, le sommeil profond et réparateur, véritable bénédiction, l'effet positif de la bonne respiration, le bon usage de la relaxation et le questionnement du sens de notre vie. Le docteur Jacob pose un oeil holistique sur l'ensemble des paramètres physiologiques de notre existence. Le livre donne au lecteur une vue d'ensemble des mécanismes de notre corps et nous motive énormément à emprunter les conseils nutritionnels raisonnés du docteur Jacob pour acquérir notre santé durable.

Claus Leitzmann



Introduction du professeur docteur en médecine Ingrid Gerhard

On a déjà beaucoup écrit sur l'augmentation des maladies de civilisation. Et on a encore plus spéculé sur leurs causes. Parfois, c'est la consommation trop élevée de graisse qui est coupable, puis c'est l'excès de sucre. Mais ne serait-ce pas la mauvaise graisse plutôt que l'excès de graisse, les mauvais hydrates de carbone ? Peut-être tout cela n'est-il pas si important si on consomme assez de fruits et de légumes ? Mais peut-être vaut-il mieux éviter les fruits puisqu'ils contiennent trop de fructose et donc de sucre ?

Le consommateur en a la tête qui tourne et peu à peu, il ne croit plus à rien et mange ce qu'il a toujours mangé et ce qu'il trouve bon. Ces hydrates de carbone ne doivent pas être si mauvais puisque notre espérance de vie ne cesse d'augmenter.

Un médecin, le Docteur Ludwig Jacob, s'est enfin donné la peine d'examiner la littérature de ces dernières années s'intéressant au lien entre les facteurs alimentaires et le cancer ou plutôt les maladies de civilisation. Il s'appuie sur des études nationales et internationales, vérifie qui sont les commanditaires des études et cherche les sources de divergence parmi les résultats. En outre, il fait appel à des explications venant de la recherche fondamentale, de la physiologie et de la biochimie.

Un excès de protéines sous forme de viande, charcuterie et produits laitiers altère fortement notre santé. Ce n'est pas pour rien que bien des maladies n'apparaissent pas en temps de disette ou de guerre. Peu s'interrogent quant au pourquoi. Dans ce livre, on décrit en détail comment la protéine surcharge le foie, encrasse la matrice extracellulaire, représente un danger pour les vaisseaux à cause de la méthionine, provoque du stress oxydant et augmente les risques de diabète et de cancer.

L'auteur procède de la même façon dans l'évaluation de la graisse dans l'alimentation: il considère les soi-disant bonnes graisses en fonction de leur origine. Les graisses insaturées provenant d'huiles végétales et de poisson sont très différentes quant à leur qualité et leur effet. Ici aussi, un excès est plus nuisible qu'utile.

On ne parle de l'importance de l'équilibre des minéraux et de l'équilibre acido-basique que dans une littérature très spécialisée confidentielle. Ici, on

aborde en détail la fonction du sodium et du potassium. On explique comment notre alimentation moderne qui contient trop de sodium rend dépendant. Un excès de sodium et un manque de potassium ont des répercussions négatives sur la tension, favorisant ainsi plusieurs maladies telles l'apoplexie, la résistance à l'insuline, le cancer de l'estomac, la démence, les troubles de la fonction rénale, l'ostéoporose et les maladies auto-immunes.

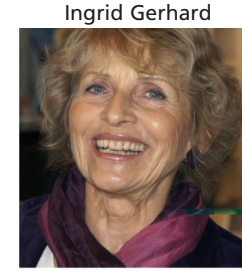
Après cet exposé, le lecteur aura compris qu'à la longue, seule une alimentation à base végétale nous garde en bonne santé. Elle nous protège des maladies cardio-vasculaires, du diabète, du cancer, des rhumatismes et nous conserve notre jeunesse ! Ainsi, la morbidité et la mortalité baissent. Grâce à la pyramide alimentaire que propose le docteur Jacob, le lecteur peut mettre tout cela en pratique. Tous ceux qui l'appliqueront devront d'abord s'y habituer, mais y apprendront aussi quels compléments alimentaires peuvent compenser une alimentation déséquilibrée.

Mais ce livre serait incomplet, s'il ne tenait pas compte d'autres facteurs importants pour la santé : l'exercice physique, la respiration et la détente. Quant aux thérapeutes, ils y trouveront une partie pratique qui leur permettra d'intégrer toutes ces informations dans leur quotidien professionnel.

Cette vision sur la santé n'est pas un simple travail qui vous apporte des informations sur une alimentation saine. C'est un puit de science au sujet de l'alimentation, dans lequel sont expliqués les références que l'on devrait normalement aller rechercher dans la littérature spécialisée. Avec ses 1400 études, la bibliographie est très détaillée. Les interactions complexes entre les contenus des compléments alimentaires et notre métabolisme sont expliqués de manière compréhensible. On ne cesse de s'étonner qu'on en tienne si peu compte dans la médecine traditionnelle courante ainsi que dans les études de médecine. Pour tous ceux qui s'intéressent à l'importance de l'alimentation pour notre bien-être et qui conseillent ou soignent des malades, ce livre sera une source d'informations et un compagnon importants.

Les personnes qui sont contaminées aux métaux lourds comme le mercure ou d'autres toxines doivent être plus attentives à certaines choses quand ils maigrissent et libèrent des toxines stockées dans les tissus adipeux. Vous trouverez des informations à ce sujet dans l'annexe « Polluants et influences environnementales nocives », que je considère, moi, qui ai une expérience en médecine environnementale, comme un ajout important.

Ingrid Gerhard



Préface

Viktor Frankl écrivit : « Le chercheur ne voit plus l'arbre de la réalité derrière la forêt des résultats de la science »

Nous ne percevons jamais qu'une partie de la réalité. Plus nous nous concentrons sur un aspect, plus notre vue d'ensemble se rétrécit. C'est ainsi que naît le phénomène du spécialiste à œillère, le « scientifique borné ». Celui-ci en sait toujours plus sur une minuscule partie de la réalité, mais cela engendre inévitablement une méconnaisance du global et des interconnexions générales. Cette vision microscopique rétrécie ne vaut rien dans la vie de tous les jours et peut même mener à des conclusions bizarres et à des contradictions.

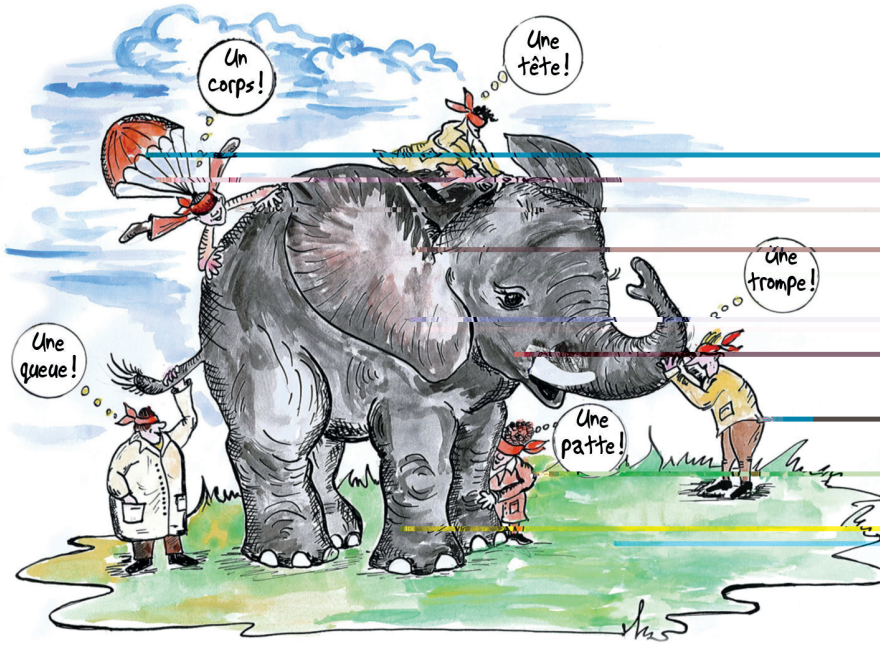
Une vieille anecdote décrit ce dilemme, elle s'intitule **les aveugles et l'éléphant**. La voici : *le roi rassembla un jour quelques aveugles afin qu'ils examinent ensemble un éléphant. Après qu'ils eurent tous tâté à volonté l'éléphant, le roi dit à chacun d'eux : « Sauriez-vous maintenant me décrire ce qu'est un éléphant, vous, les aveugles ? » – « En effet, majesté, nous savons le dire » - « Eh bien, dites-le-moi, qu'est-ce qu'un éléphant ? »*

Ils lui assurèrent l'un qu'un éléphant était une marmite (tête), l'autre que c'était un panier mou (oreille), ou encore le soc d'une charrue (défense), une charrue (trompe), un grenier à céréales (corps), une colonne (patte), un pistil (queue) et le dernier, lui confirma qu'un éléphant était une brosse (bout de la queue) ! Bien convaincus chacun que leur perception individuelle était la bonne, les aveugles commencèrent alors à se battre.

Le but de mon ouvrage est de donner une vue d'ensemble à partir d'images isolées. Ceci n'est possible que dans une certaine mesure car, moi aussi comme auteur, je suis aussi victime d'un certain aveuglement spécifique: errare humanum est. La clarté de la vue d'ensemble de cet ouvrage comme la présentation des diverses contradictions diététiques surprendront cependant le lecteur à l'esprit critique.

Ce qui est frappant, ce sont les parallèles entre les traits caractéristiques de notre philosophie moderne de l'existence, qui repose sur la croissance économique éternelle comme base de notre bien-être, de notre santé, de notre bonheur, et l'augmentation continuelle de l'obésité dans tous les pays où ce

mode de vie moderne est adopté. Une croissance économique qui mise sur la croissance quantitative et non qualitative entraîne une explosion quantitative, une réduction qualitative (« l'avarice, c'est super »), ainsi qu'une exploitation insensée des ressources, comportement typique d'une société de gaspillage, qui engendre la destruction et l'exploitation des gens, des animaux et de leur environnement.



Les médecins sont de plus en plus conscients qu'en biologie ce n'est pas la masse qui compte, mais la classe. On y découvre que le cholestérol HDL protège des maladies cardio-vasculaires et on se donne beaucoup de mal pour développer des médicaments efficaces qui augmentent fortement le HDL – mais les résultats des études sont si décevants qu'on doit interrompre ces thérapies. Certes, le HDL augmente en quantité, mais il change qualitativement et ne protége plus de l'artériosclérose.

Le style de vie moderne a beaucoup de points communs avec les cellules tumorales: on relèvera une très forte consommation d'énergie aux dépens de tout l'organisme que l'on comparera à cette obsession de croissance permanente et la nécessité qu'elle implique de conquérir de nouveaux marchés, de « faire des métastases » au niveau mondial, ce que l'on appelle la « globalisation ». Les ressources sont aujourd'hui si vite dévorées qu'il ne restera rien pour les générations à venir sauf un environnement exploité jusq'au bout et totalement intoxiqué. Tout cancer meurt finalement aussi de sa propre prolifération au sein l'organisme qui l'héberge.

Ce que je décris ne sont pas de phantasmes de fin du monde, mais une observation objective que le *Club de Rome* avait pronostiquée correctement en 1972 dans son rapport « *Limit to growth* » et a réactualisée pour les 40 prochaînes années dans un nouveau rapport « La planète pillée ». Non seulement les pronostics antérieurs se sont vérifiés, mais les nouveaux ne sont pas plus encourageants pour nos enfants. Les scientifiques mettent en garde contre une raréfaction à venir des ressources et donc une augmentation extrêmes des prix, tout comme ils préviennent de l'effondrement de l'écosystème. Si l'humanité ne s'adapte pas à temps à la nouvelle situation, un retour à l'époque préindustrielle menace, disent-ils.

Après le remplacement d'un créateur par une théorie, l'homme se prend pour le roi de la création et s'arroge le droit d'exploiter le monde. Mais aucune autre espèce n'est aussi stupide que l'homme. Quel animal choisirait comme maxime existentielle la maximisation du papier-monnaie ou d'un avoir bancaire virtuel dans le cyber-espace et sacrifierait la base de son existence en épuisant en un clin d'œil toutes les ressource naturelles qu'il a fallu des millions d'années à accumuler, pour en plus, transformer les rejets de leur usage en déchets toxiques ?

Les assurances-pension, santé et vie sont considérées comme de nouvelles « garanties pour notre avenir », mais on oublie que notre seule garantie pour demain est un comportement de gestion responsable de notre santé que nous maltraitons aussi mal que notre planète. Pourtant, notre santé et notre planète sont une réalité, tout le reste n'est que vaines promesses peut-être illusoires.

Dans l'espoir que tout se résolvra à l'avenir par d'autres progrès et encore plus de croissance, nous atteignons progressivement les limites de cette croissance et le début de l'effondrement progressif dont nous connaissons le déroulement grâce aux empires précédents (perse, grec, romain, ottoman, etc). La différence est qu'aujourd'hui ce n'est plus un petit empire romain qui est concerné mais toute la planète. La charge des dettes de santé, des dettes écologiques, morales et économiques pèse déjà sur notre génération et pèsera bien plus encore sur les générations futures.

Le Prix Nobel Konrad Lorenz fait remarquer dans sa préface du livre de Viktor Frankl « Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn » (« L'homme face à la question du sens ») : paradoxalement, les hommes d'argent se prennent pour des réalistes et ne veulent pas comprendre qu'une croissance exponentielle de l'économie dans l'espace fini de notre planète mène inévitablement à la catastrophe. Ils ne comprennent pas qu'on ne peut manger que le produit de la photosynthèse. La légende du roi Midas les impressionne aussi peu que le vieux proverbe viennois, « les boulettes dorées ne se mangent pas ».

Y a-t-il une explication scientifique à la contradiction des résultats de la recherche ou une autre manière de poser cette question, dans quelle mesure la science est-elle indépendante ?

Le premier problème est purement humain ; il est un fait qu'une grande partie des scientifiques dépendent de « sponsors » qui poursuivent par nature leurs propres intérêts plutôt que la découverte de la vérité. Il est prouvé que l'industrie du tabac a systématiquement développé et entretenu pendant des décennies un réseau de scientifiques et d'institutions scientifiques dans le but caché de saboter la vraie science de 5 manières : répression, atténuation, diversion, dissimulation et manipulation (Grünig *et al.*, 2006). On justifie ainsi scientifiquement cette politique des lobbies qui veut maintenir le couvercle sur la casserole. Les industries alimentaire et pharmaceutique sont un peu plus financées que l'industrie du tabac. Mais alors qu'en 2009 seuls 5,9% du chiffre d'affaires de l'industrie alimentaire provenaient des fruits et légumes, 21% provenaient de la viande, 16% des produits laitiers, 9,6% des boissons alcoolisées et 9,2% des sucreries. L'état et l'UE soutiennent ce type d'aliments qui sont en étroite relation causale avec nos maladies de civilisation, tout en y injectant des sommes énormes, alors que les fruits et légumes dont on chante les louanges sont politiquement et économiquement peu soutenus. Cela se reflète dans les prix beaucoup trop intéressants du lait et de la viande issus des élevages industriels et dans les prix relativement élevés des fruits et légumes.

La directrice générale de l'OMS, le docteur Margaret Chan, a trouvé les mots justes à la conférence globale sur la promotion de la santé en Finlande le 10 juin 2013 :

« Il ne s'agit plus seulement de Big Tobacco. La santé publique doit aussi lutter contre Big Food, Big Soda (limonades) et Big Alcohol. Toutes ces branches craignent les réglementations et se protègent en utilisant la même tactique. […] Des cadeaux, des fondations et des bourses pour de bonnes causes font partie de ces tactiques qui les font paraître respectables aux yeux des politiciens et de l'opinion publique. […]

C'est une opposition puissante. La force du marché se transforme facilement en force politique. Peu de gouvernements donnent la priorité à la santé sur les affaires. Comme nous l'avons appris avec l'industrie du tabac, une entreprise puissante peut pratiquement tout vendre à l'opinion publique.

Laissez-moi vous rappeler ceci. Pas un seul pays n'a réussi à vaincre son épidémie d'obésité dans tous les groupes d'âge. Ce n'est pas un échec de la volonté individuelle. C'est un échec de la volonté politique de se mesurer aux grandes entreprises commerciales. […]

Quand l'industrie est impliquée dans l'élaboration d'une politique, vous pouvez être sûrs que les mesures de contrôle les plus efficaces seront minimisée

ou carrément abandonnées. Nous en avons énormément de preuves et c'est cela qui est dangereux».

Les hommes, l'environnement, les animaux comme nos mutuelles santé, souffrent de notre mode de vie et d'alimentation, et seule l'industrie pharmaceutique, qui nous laisse croire qu'elle nous permettra de vivre relativement vieux malgré ce style de vie, en profite financièrement. Ce n'est que réaction bien humaine des industriels de l'alimentaire et du pharmaceutique de maximiser leurs profits et protèger leurs intérêts.

Le deuxième problème est que nous n'avons pas les instruments de mesures pour beaucoup de phénomènes ou que ces phénomènes se déroulent dans notre angle mort. Evidemment, on ne trouve que ce qu'on cherche. Les progrès de la science sont grands à nos yeux, mais dans l'absolu nous ne comprenons encore et toujours qu'une fraction de la réalité. Cela étant, le scientifique devrait rester humble, mais le comportement d'apprenti-sorcier décrit bien le caractère de beaucoup de chercheurs. Ces deux problèmes fondamentaux rendent la science assez difficilement crédible.

Il y a même encore un problème de principe: le Prix Nobel Werner Heisenberg a démontré avec son principe d'incertitude que l'observation influence la réalité. Aucune science ne sera jamais capable de rendre justice à la réalité ou à la vérité, ou simplement de s'en approcher. Tout résultat de recherche dépend de la perspective et de la formulation de la question.

Pour nous approcher de la réalité dans ce livre, nous aborderons le thème alimentation et maladies de civilisation sous différents points de vue, de l'épidémiologie à ce qui se passe dans la cellule.

Viktor Frankl a très bien expliqué ce problème avec son ontologie dimensionnelle: « Dans l'observation et dans la pensée, on en vient toujours à des distorsions, parce que ce que l'on observe et ce à quoi on doit réfléchir ne vient jamais que d'une seule perspective. Négliger la perception à perspectives multiples mène à des raccourcis et des distorsions. » Frankl écrit dans « Fondements anthropologiques de la psychothérapie » (1975, p. 182 et suivantes).

« Quand on projette un seul et même objet à partir de son espace propre dans un espace comportant moins de dimensions, on obtient des images apparemment contradictoires. Si on prend un verre par exemple, qui d'un point de vue géométrique ressemble à un cylindre et qu'on le projette d'un espace tridimensionnel sur une surface bidimensionnelle, on obtient au sol, un cercle et sur le mur, une ombre rectangulaire. En outre ces formes sont des figures fermées alors que le verre est un récipient ouvert.

Mais quand on projette plusieurs objets de leur dimension vers une dimension plus petite, les résultats ne sont pas seulement contradictoires mais aussi ambigus. Sortons par exemple un cylindre, un cône et une sphère de leur

espace tridimensionnel, par leur projection sur un plan bidimensionnel, on obtient un cercle dans les 3 cas (voir fig. 1).

Comme ces objets, l'homme, si on lui enlève la dimension de la spécificité humaine, peut être « projeté » sur un plan biologique ou un plan psychologique. Les représentations qui en découlent se contredisent alors inévitablement. Car cette projection sur le plan biologique donne des phénomènes somatiques alors que la projection sur un plan psychologique provoque des phénomènes psychiques. Mais à la lumière de l'ontologie dimensionnelle, une telle divergence ne remet pas en question l'unité de l'homme.

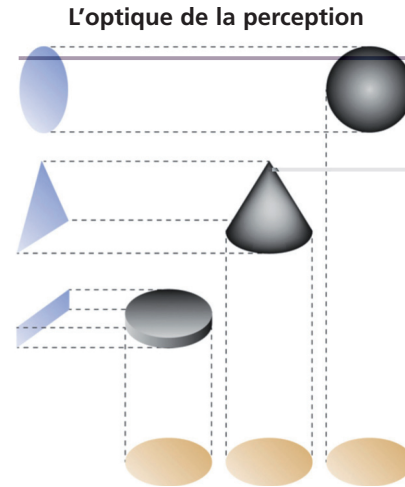


Fig. 1: L'ontologie dimensionnelle de Frankl à travers l'exemple de la perception optique.

L'étude du mode d'alimentation et de vie des hommes est par conséquent extrêmement complexe: des études construites de façon uni- ou bidimensionnelle ne peuvent jamais rendre la réalité multidimensionnelle et ne peuvent donc produire que des contradictions ou de faux résultats. Il est d'autant plus important de faire un recensement multidimensionnel des modes de vie et d'alimentation comme de leur interaction, avec le désir de rendre justice à la réalité autant que faire se peut sans légitimer des modes d'alimentation nuisibles à notre santé en s'appuyant, à la demande de lobbyistes, sur une pseudoscience unidimensionnelle.

Ce qui suit arrive hélas très souvent et presque toujours en catimini : dès qu'apparaissent des études scientifiques négatives au sujet des aliments d'origine animale (le fast food, les limonades et le sucre), il ne faut pas longtemps pour que soit lancée une subtile contre-campagne *via* des livres pseudoscientifiques motivants et convaincants, des institutions et même des campagnes internet. Pour se donner bonne conscience, ces industriels sponsorisent la lutte contre le cancer, ce qui est aussi une bonne publicité. Aux USA, on ne peut guère gagner une élection sans faire un repas familial dans un fast-food, vision populiste d'une proximité avec le peuple.

S'il est déjà difficile pour des spécialistes de garder une vision globale cohérente, pour le consommateur lambda, c'est impossible. Mais les contradictions ainsi créées ont un objectif : l'homme continue à manger ce qui lui plaît et en meurt petit à petit, lentement. Pendant ce temps, les grands groupes commerciaux gagnent beaucoup d'argent. Et évidemment, personne n'est responsable de cette désastreuse situation.

vie et d'alimentation est une question de survie non seulement pour nous-mêmes mais aussi pour la collectivité.

Mais faire de l'industrie la seule responsable, serait trop simple et injuste. Car l'industrie répond principalement aux souhaits des acheteurs. C'est donc à nous d'agir. Et plus il y aura de gens qui prennent le chemin durable de délicieux sacrifice et la responsabilité de leur santé et de notre planète, plus l'industrie alimentaire leur fournira alors des produits adaptés.

Je suis particulièrement heureux des propos du professeur Claus Leitzmann et du professeur Docteur en médecine Ingrid Gerhard et je les en remercie. J'ai beaucoup d'estime pour eux, non seulement à cause de leurs compétences extraordinaires mais aussi de leur force de caractère. Ce sont des révolutionnaires et visionnaires paisibles guidés par le souhait de servir et d'aider autrui par leur activité professionnelle.

Claus Leitzmann a eu 80 ans cette année et est toujours aussi jeune. Le diététicien de Giessen souvent appelé « pape de l'alimentation » est considéré comme un leader de premier plan et a été repris récemment dans la liste des « Légendes vivantes » de l'*International Union of Nutritional Sciences*. Il a été un maître à penser et un non-conformiste au meilleur sens du terme. En 1951, Claus Leitzmann a terminé sa formation de meilleur apprenti jardinier d'Allemagne. Sa capacité à bien comprendre intuitivement les rapports naturels et à penser par lui-même vient peut-être de sa proximité avec la nature et d'un horizon cosmopolite, après des années d'apprentissage et de compagnonnage qui l'ont finalement amené à Giessen en 1974. Il s'y est qualifié pour l'enseignement supérieur en 1978 et a développé le concept de l'alimentation complète qu'il a publié pour la première fois en 1981 dans le livre éponyme qui est classique dans ses éléments essentiels. A cette époque réfléchir à la durabilité et à l'écologie ou même à un mode de vie végétarien n'était pas un moyen de faire carrière. En plus de son travail à plus de 30 livres, il a formé une nouvelle génération de diététiciens et a contribué à faire connaître Giessen dans le monde entier.

Son travail fondamental scientifique a montré qu'un mode d'alimentation végétarien complet qui, à l'époque, vous faisait passer au mieux pour un extrémiste, n'est non seulement pas nocif mais bien meilleur pour nous, la terre et tous ses habitants. Car une alimentation durable comme celle que prône Claus Leitzmann va bien au-delà des intérêts de la santé et du plaisir de l'individu et est fondamentale pour la survie de l'humanité sur terre. On remarque à quel point son point de départ était pertinent et visionnaire au fait qu'il a fallu presque 30 ans pour que l'organisation de bienfaisance financièrement la plus forte du monde, la fondation Gates, se donne une nouvelle priorité : *The Future of Food* (protéines végétales au lieu de protéines animales pour l'alimentation de l'humanité).

Derrière chaque grand homme, il y a une grande dame, Ille Leitzmann, épouse énergique, aimante et aimable qui a non seulement soutenu son mari, mais élevé deux fils et deux filles. Trois de leurs enfants sont devenus médecins.

Ingrid Gerhard a exercé et enseigné pendant 30 ans à la clinique gynécologique de l'université de Heidelberg. Elle y a fondé en 1993 la première consultation externe de médecine naturelle au sein d'une clinique gynécologique universitaire. Pour qui connaît l'importance de la médecine naturelle dans une clinique universitaire à cette époque, il est facile d'imaginer quelle incroyable performance cela représente et quelles résistances Ingrid Gerhard a dû combattre. Sa compétence et son savoir médical exceptionnel, son flair pour l'essentiel et son ouverture d'esprit pour la nouveauté, doppé par un bon sens critique, étaient les conditions requises pour cette réussite. Avec son courage particulier et son abnégation, elle a, comme femme titulaire d'une chaire en médecine naturelle dans une université allemande des années 90, posé un jalon historique. L'attribution de la croix fédérale du mérite de première classe et de nombreux autres prix est la reconnaissance et le dédommagement minima accordés à une femme pour qui l'important n'était pas son ego ou sa carrière mais le bien de ses patients. Son époux et collègue Jochen avec qui elle a eu 2 enfants a été pour elle un soutien toujours attentionné. Elle a été très tôt et par expérience pratique, été très critique vis-à-vis des problématiques santé soulevées par les amalgames dentaires. Elle s'est fait connaître dans le domaine scientifique et dans l'opinion publique comme auteur de plus de 300 publications dans le domaine de la gynécologie, de la naturopathie et de la médecine environnementale. Elle vit aujourd'hui paisiblement sa retraite tout comme Claus Leitzmann. Elle continue à rédiger des livres (par exemple, Das Frauen-Gesundheitsbuch) et donne des conférences et donne des informations sur les thèmes de santé actuels sur le site à recommander www.netzwerk-frauengesundheit.com

Grand merci aussi au docteur Katharina Wirnitzer (« Pflanzliche Ernährung im Leistungssport », chapitre 11.5, p. 344) et à mon collègue Peter Jennrich (Annexe, p. 468), qui m'ont apporté de précieux renseignements.

Vu l'écho positif et les réactions à la première édition qui était plus une collation de documents qu'un vrai livre, j'ai conclu que « La Nutrition Raisonnée du Dr. L.M. Jacob » intéressait bon nombre. Le programme que je propose fonctionne très bien, non seulement pour moi qui l'applique avec succès, mais semble-t-il pour beaucoup d'entre vous. J'ai donc commis une deuxième édition, deux fois plus dense qui contient de nombreux tableaux et graphiques, trois fois plus d'études et un plan nutritionnel amélioré.

Le livre allemand s'intitule littéralement « La Voie du docteur Jacob » parce que les connaissances et mesures reprises au chapitre 12 ne sont

pas seulement des faits scientifiques mais décrivent aussi mon cheminement personnel de 4 mois pour atteindre le poids idéal, des valeurs optimales de pouls, de tension et sanguines. Le titre français a été adapté en « La Nutrition Raisonnée selon le Dr Ludwig Jacob ». L'éditeur belge aurait pu également l'appeler « La méthode nutritionnelle », « Le programme nutritionnel », ou encore « La démarche Nutrition du Dr Ludwig Jacob ».

La quantité de graisse viscérale et de graisse totale a diminué chez moi de plus de 40%, l'indice d'artériosclérose (LDL/HDL) est passé de 3,1 à 2,4, les valeurs sanguines ont diminué de moitié et mon pouls au repos a diminué de 20 pulsations/minute. J'ai perdu 11 kg et mon ventre sans devoir compter les calories. Mon énergie et mon bien-être se sont nettement améliorés. Je dois bien l'avouer : ce fut difficile au début. Inconsciemment, j'avais peur de devoir abandonner quelque chose et de « mourir de faim ». Mais après trois semaines environ, je n'ai plus eu envie d'aliments malsains.

Ma femme a pesé 73 kg, elle n'en pèse plus que 55 et s'y tient sans problème. Son quotient LDL/HDL est de 1,3. Nous n'avons aucune difficulté à garder notre poids. Il n'y a pas d'effet yoyo avec ce changement d'alimentation. Malgré un stress élevé à la fin de la rédaction de ce livre, mon cholestérol total était de 162 mg/dl, mon indice-HOMA de 0,9 (L'indice Homa permet d'évaluer la résistance à l'insuline ou insulino-résistance. Il est calculé à partir de la glycémie à jeun et de l'insulinémie à jeun). Aucun de nous deux ne fait de sport, mais nous allons marcher tous les jours et en revenons en transpiration.

L'exemple de Bruce Jacob nous a inspirés. Quand j'ai fait sa connaissance en 1999, il avait à 50 ans une tension de 180/105 mmHg. Son père est mort à 65 ans des suites d'une opération cardiaque. Il a intelligemment changé de mode de vie: alimentation végétarienne sans sel et exercices physiques quotidiens. Sa tension a baissé. Quand il est passé à une alimentation végétale complète, pauvre en graisse, sa tension est tombée à 120/75 mmHg. Il a maintenant plus de 60 ans, les taux de cholestérol et la vitalité d'un jeune homme.

Au chapitre 12, le plan nutritionnel fait la différence entre prévention et thérapie. En cas de maladie coronarienne, il faudrait réduire l'apport de graisses à 10% de l'énergie. Pour la prévention, ce n'est pas nécessaire. Ma femme et moi-même suivons la variante préventive plus souple du plan nutritionnel et prenons environ 30% de notre énergie sous forme de graisses provenant d'aliments d'origine végétale.

Ce programme est une proposition. C'est à vous de choisir la manière de le suivre et de l'intégrer dans votre vie de tous les jours. En cas de

maladies, le renoncement est un vraie nécessité, mais restera toujours votre propre décision. Le renoncement spontané est non seulement l'expression d'une volonté intérieure, mais engendre aussi dès le début une grande force et rend à l'homme sa responsabilité personnelle. La modération est déterminante. Faire de son mode d'alimentation une idéologie est dangereux parce qu'on ne peut plus alors évaluer son alimentation personnelle avec réalisme.

Une alimentation purement végétale peut beaucoup aider les personnes en surpoids mais être néfaste pour les personnes trop maigres, les femmes enceintes ou les personnes souffrant de cachexie.

C'est pourquoi mon plan nutritionnel n'interdit aucun aliment en bloc, mais donne des indications quantitative pour une alimentation bénéfique.

Tous ceux qui ont suivi ce programme avec sérieux ont jusqu'ici obtenu des résultats remarquables. Ce n'est pas une question de foi mais un système scientifique.

Faites l'expérience et essayez mon plan nutritionnel pendant 3 mois. Si vous êtes un professionnel de la santé, motivez vos patients à faire de même.

Passons maintenant au côté pratique : ce livre s'adresse à un public spécialisé et à ceux qui se sont déjà intéressés à cette thématique et ont donc des connaissances préalables. Les passages qui vont vraiment en profondeur et donnent des éléments d'information détaillés sont signalés par de la couleur et une loupe. On peut les sauter sans perdre le fil rouge et la compréhension générale.

Dans le chapitre 1, « Les causes de nos maladies de civilisation », et le chapitre 12, « La mise en pratique de la Nutrition raisonnée du docteur Jacob », on ne cite volontairement aucune étude et on utilise peu la langue des spécialistes. Ces chapitres résument la quintessence du livre d'une manière compréhensible par tous. Le background scientifique basé sur plus de 1 400 études se retrouve dans les chapitres 2 à 11. Le point de départ du livre est une analyse détaillée des causes et conséquences de l'alimentation et de certains modèles alimentaires pour notre santé et pour l'apparition de nos maladies de civilisation :

1. Qu'arrive-t-il vraiment, au terme, quand on respecte un modèle alimentaire ? Pas après des années, mais après des dizaines d'années ? Quelles populations vivent particulièrement longtemps et qu'est-ce qui les caractérisent ? C'est le sujet du chapitre 2.
2. Quelles sont les causes des effets marqués et bien démontrés d'une alimentation végétale ? Les chapitres 3 à 9 examinent de près selon

le principe cause-conséquence, les influences scientifiquement prouvées que l'alimentation et ses composants ont sur le métabolisme, les hormones et les processus physiologiques jusque dans la cellule et les mitochondries

3. Les chapitres 10 et 11 se penchent sur des régimes concrets et des interventions alimentaires et traitent des nombreuses études cliniques
4. Le chapitre 12 est la traduction de ces connaissances et d'expériences personnelles en un plan nutritionnel pratique qui convient idéalement pour rester en bonne santé ou guérir naturellement des maladies de civilisation tel le syndrome métabolique.



Ludwig Manfred Jacob