

INTRODUCTION

Au cours de mon parcours Universitaire, j'ai bénéficié d'une formation de deux ans à l'Institut Pasteur de Paris. J'ai eu le privilège d'avoir comme enseignants des lauréats du prix Nobel et des chercheurs de haut niveau passionnés par leur travail, dument désireux de faire avancer la science. Des hommes souvent dotés d'une grande modestie et qu'on ne peut qu'admirer pour leurs connaissances et leur désir de transmettre leur savoir.

L'Institut Pasteur, fondation française privée à but non lucratif, créé en 1887, accomplit quatre missions : la recherche, l'enseignement, la santé des populations face aux épidémies, le développement de vaccins, l'innovation et le transfert des technologies.

En tant que jeune chercheur titulaire d'un Doctorat d'Etat, ayant apporté de nouveaux éclairages dans le domaine des troubles hormonaux chez les jeunes paraplégiques, mon admission à l'Institut Pasteur n'était pas liée au hasard et a joué un tournant dans ma carrière professionnelle.

De cette expérience Pasteurienne on apprend à décrypter les mécanismes du vivant, à développer des raisonnements scientifiques, à maîtriser des techniques innovantes pour des futures applications médicales.

Au cours de mon expérience hospitalière la rencontre avec le Pr Georges MATHE, cancérologue de renom, initiateur de la fameuse « Immunothérapie » et le Pr Robert ZITTOUN, hématologue, spécialiste des maladies du sang, a influencé ma carrière de jeune biologiste. Ils m'ont encouragé à entamer des recherches sur les liens potentiels entre facteurs nutritionnels et cancer.

Au début des années 1980, les causes des cancers étaient attribuées à des facteurs génétiques, au tabac, aux hormones et à l'excès de consommation d'alcool. Nul n'aurait pu parier sur le rôle que peut jouer l'alimentation dans l'émergence et l'évolution d'une telle maladie complexe et tant redoutée.

Pour le grand public, tant que pour le corps médical de l'époque, les déséquilibres alimentaires en matière de santé, avaient un impact restreint. Seuls les aliments sucrés pouvaient augmenter le risque de diabète, et les aliments gras, le risque d'excès de cholestérol et de maladies cardiovasculaires.

Durant cinq ans j'ai suivi l'état nutritionnel d'une centaine de malades atteints de différents types de cancers admis pour des soins à l'Hôtel Dieu et à l'Hôpital Saint Antoine à Paris.

Pour cela j'ai entrepris chez les malades des mesures anthropométriques, afin de mesurer leurs particularités dimensionnelles. Mes recherches en laboratoire consistaient à explorer le profil biochimique nutritionnel des malades (étude des protéines, lipides, minéraux et vitamines) et de leur état immunitaire (étude des immunoglobulines sériques et le niveau des lymphocytes sanguin).

L'étude que j'ai réalisée, démontra que le surpoids et l'obésité étaient des facteurs de risque de cancer. Aujourd'hui, la surcharge pondérale et l'obésité sont reconnues par la communauté scientifique comme facteurs cancérigènes. (VUCENIK 2012)

Autrement dit une alimentation déséquilibrée riche en calories aboutit progressivement à l'obésité et à un plus grand risque de cancer.

Mon étude révéla également que lorsque la maladie n'était plus sous contrôle médical, l'état du patient se détériorait, tout autant que son état nutritionnel. Un cercle vicieux apparaissait alors entre l'évolution du cancer entraînant une détérioration de certains paramètres nutritionnels, qui à leur tour, contribuaient à la progression de la maladie.

Aujourd'hui, on estime qu'au moins 30 % des cancers sont liés à des facteurs alimentaires et sont dès lors évitables.

A l'issu de mes recherches qui ont abouti à un Doctorat d'Etat ès Sciences (option nutrition), j'avais l'intime conviction que l'alimentation jouait un rôle important non seulement en cancérologie mais également dans les troubles fonctionnels et dans de nombreuses autres maladies. Je voulais continuer dans cette voie de recherches et m'y consacrer tout au long de ma carrière.

En 1986, après seize ans d'études postbac et la réalisation de nombreux travaux de recherches publiés dans des revues médicales et scientifiques de

renom, j'ai créé un Laboratoire de Biologie Médicale à Paris, devenu précurseur dans le développement de bilans biologiques nutritionnels et ceux en relation avec les facteurs toxiques de l'environnement.

Dans les années 1990 des méthodes pour l'exploration du stress oxydant et du profil des acides gras Omega 6 et Omega 3 ont été mis au point pour la première fois dans un Laboratoire de ville en France. Ces bilans nutritionnels spécialisés étaient proposés à toute personne désirant bénéficier d'une médecine et d'une biologie préventives.

Aujourd'hui, il est admis que les facteurs nocifs de l'environnement sont à l'origine de nombreuses maladies chroniques, de par leur action et du fait de leur influence sur l'expression de nos gènes. (RAPPAPORT 2012)

Le principal échange de matière et d'énergie entre l'homme et son environnement provient de la nourriture.

Les facteurs environnementaux néfastes présents dans notre alimentation, ont un effet direct sur le dérèglement du tube digestif, notamment sur le microbiote (flore digestive) et sur la barrière intestinale qui est l'interface entre les facteurs de l'environnement et la circulation sanguine. Par la suite d'autres tissus et organes peuvent à leur tour être touchés si cette barrière est mise à mal et fragilisée. En réalité le tube digestif est l'organe qui entretient le plus de connexions avec le monde extérieur, bien plus que la peau.

De nos jours, il existe plus de 25 000 composés bioactifs dans les aliments consommés par l'espèce humaine. Déjà plus de 500 de ces composés ont été identifiés comme initiateurs possibles de phénomènes inflammatoires et de processus de cancérisation. (MILNER 2008)

Ce livre expose les constituantes d'une alimentation saine et équilibrée. La nutrition est une science, Il existe trop de méthodes alimentaires dogmatiques, tristes, et moralisatrices qui enferment leurs partisans dans une pensée réductrice.

Afin d'établir le bon équilibre alimentaire pour le besoin de nos cellules, il est nécessaire de comprendre le destin et cheminement des aliments dans notre organisme. Il est également important d'adapter notre alimentation en fonction de nos rythmes biologiques, pour favoriser leur bonne assimilation, et éviter le surplus de calories et la prise de poids. Ces principes seront traités dans cet ouvrage.

Le microbiote intestinal est considéré aujourd'hui comme un organe à part entière assumant des fonctions vitales.

Lorsque l'équilibre du microbiote intestinal est rompu on parle de « dysbiose », la barrière intestinale et l'organisme s'exposent alors à une inflam-

mation de bas grade et à un risque d'une multitude de maladies y compris la dépression et les troubles du comportement. Ces notions issues des travaux scientifiques les plus récents seront développées dans ce livre.

Savoir corriger une dysbiose et une barrière intestinale hyperperméable et défectueuse par des mesures diététiques et micro-nutritionnelles, permet d'assurer une excellente stratégie de prévention. Les moyens d'y parvenir seront également décrits.

Par ailleurs, le mode de vie d'aujourd'hui, la pollution, les méthodes utilisées par l'industrie agro-alimentaire pour la production de masse, le stress des grandes villes urbaines perturbent l'écosystème intestinal et le microbiote, et favorisent également les réactions adverses aux aliments, les allergies et les intolérances alimentaires.

Au début des années 2000, des travaux scientifiques publiés dans des revues anglo-saxonnes de nutrition et de gastroentérologie mentionnaient l'intérêt du bilan des intolérances alimentaires dans l'amélioration des symptômes de l'intestin irritable ou « colopathie fonctionnelle » et de la migraine. (DIXON 2000) (ATKINSON 2004)

Ces pathologies sont fréquentes et récurrentes chez de très nombreux patients, certes sans gravité, mais peuvent néanmoins nuire à la qualité de vie des personnes concernées.

Par la suite d'autres travaux scientifiques publiés ont confirmé l'intérêt de ce bilan pour améliorer l'état des patients dans de nombreux domaines tels que la surcharge pondérale et l'obésité, les maladies auto-immunes, l'asthme, l'eczéma et les troubles psychiques (HARDMAN 2007) (LEWIS 2012) (VIRDEE 2015)

Avec la réalisation de plus de 60000 bilans d'intolérances alimentaires au sein de mon Laboratoire, j'ai voulu consacrer un chapitre à ce sujet et partager avec le lecteur cette singulière acquisition. En effet, il s'agit d'un phénomène en constante progression depuis ces vingt dernières années, mais trop récent pour permettre aux professionnels de santé et au grand public de prendre conscience de l'importance du sujet.

Récemment, le lien et l'interaction bidirectionnelle entre l'intestin et le cerveau ont été bien établis par les scientifiques, et sont dûment justifiés par le rôle majeur que joue le microbiote intestinal sur le fonctionnement cérébral. De ces travaux émergent une nouvelle vision des troubles de l'humeur et du comportement qui sera présentée dans cet ouvrage.

L'anxiété, la dépression, l'hyperactivité et bien d'autres troubles émotionnels peuvent être nettement améliorés par une prise en charge micro-nutri-

tionnelle sans effets secondaires, ni accoutumance et sans avoir recours, dans un premier temps, aux produits pharmacologiques. Pour y parvenir, on se base sur les travaux publiés des neuropsychiatres nord-américains qui seront présentés et commentés avec mon expérience de nombreuses années sur le sujet.

Dans certaines régions du monde, on a pu observer que le pourcentage de centenaires dans la population était particulièrement élevé. Les chercheurs ont pu établir un lien entre leur régime alimentaire, leur mode de vie et cette longévité exceptionnelle. Les leçons que nous pouvons tirer de ces derniers travaux de recherches seront discutées et commentées.

Nos choix alimentaires actuels, le réchauffement climatique et la constante évolution démographique, menacent les équilibres de nos sociétés et l'avenir de notre planète. Cela nous incite à adopter une nouvelle stratégie alimentaire pour les années à venir, qui se prépare d'ores et déjà dans les laboratoires de recherche et qui sera abordé en fin d'ouvrage.

C'est l'expérience d'une longue carrière dans la biologie clinique et la recherche médicale qui a abouti à ce livre. Son obsession est la pédagogie. Rien ne me fera plus plaisir que de savoir qu'il a été lu par des lecteurs de tous âges et aussi par des personnes qui n'ont aucune culture médicale ou scientifique de base.

Cet ouvrage est destiné au grand public, il ne cherche que la clarté et de rendre accessibles à tous des notions complexes ou des controverses qui font débat.

L'éducation nutritionnelle commence dès le plus jeune âge et ne concerne pas seulement les adultes.

Le capital santé se construit dès l'enfance.

Aujourd'hui, nous ne pouvons pas traiter les problèmes de santé liés à notre alimentation sans regarder en amont quelles ont été les grandes étapes de l'alimentation de l'humanité depuis les millénaires et les siècles qui nous ont précédés. On peut regretter, en tout cas, que cette démarche soit trop souvent occultée par les nutritionnistes contemporains.

Voyons à présent comment l'alimentation a contribué, au cours de l'évolution, à faire de nous, tout simplement des humains.