

LE PARADOXE DES PLANTES

par Monique Béjat

Vendu à près de 300 000 exemplaires dans sa version originale et déjà traduit en 20 langues, l'ouvrage *Le Paradoxe des plantes – Les dangers cachés de l'alimentation « saine » à l'origine de maladies et de prise de poids* est paru le 12 juillet 2018 dans sa version française. Cet ouvrage, plébiscité par de nombreuses stars américaines, dont Deepak Chopra, est le fruit du travail du cardiologue Steven R. Gundry qui démontre que certaines substances, les lectines, contenues dans les végétaux même réputés sains peuvent être la cause d'un grand nombre de pathologies par la réaction inflammatoire qu'elles entraînent. « Cette découverte repose sur de nombreuses recherches, incluant mes propres publications parues dans diverses revues médicales reconnues (...) », précise l'auteur. Toutes les références auxquelles cet article se rapporte figurent dans cet ouvrage.

Qui est Steven R. Gundry ? [1]

Steven R. Gundry docteur en médecine, est le directeur de l'Institut International du Cœur et des Poumons de Palm Springs, Californie, et le fondateur et directeur du Centre de médecine réparatrice de Palm Springs et Santa Barbara. Après une brillante carrière de chirurgien et de professeur en chirurgie cardiothoracique à l'Université Loma Linda, il s'est intéressé aux méthodes permettant de traiter les pathologies contemporaines par l'alimentation. Auteur de *Dr. Gundry's Diet Evolution*, il a également publié plus de 300 articles dans des revues scientifiques de référence et consacrées à l'impact de la nutrition sur le traitement des maladies dites de civilisation.

Hippocrate, le père de la médecine moderne, considérait que la mission première d'un thérapeute consistait avant toute chose à supprimer les blocages qui empêchent une personne de guérir. En effet, l'organisme posséderait la capacité de se guérir lui-même, capacité qu'Hippocrate appelait *veriditas*, et de laquelle la naturopathie tire ses fondements. Or, de nombreux aliments dont les plantes peuvent contenir des substances délétères pour la santé humaine et dont l'ingestion nuit à la guérison.

Les plantes ne nous aiment pas !

Les végétaux ont, au cours de leur évolution, développé des stratégies de défense contre leurs prédateurs, parmi lesquels les insectes. Comme tout être vivant, une plante se doit de protéger les générations futures, en l'occurrence ses graines, qui peuvent être divisées en deux catégories.

- **Les graines des arbres fruitiers** sont enfermées dans les fruits qui doivent être mangés par des animaux pour permettre à ces graines, résistantes, de transiter sans être digérées dans le tube digestif de l'animal, puis d'être éliminées dans les excréments à distance de la plante-mère pour éviter la compétition pour l'ensoleillement, les nutriments et l'humidité. Il importe que les fruits soient consommés mûrs pour que leurs graines soient matures et résistantes. Pour attirer l'attention des prédateurs au moment opportun, les plantes ont recours à divers stratagèmes dont la couleur : la couleur verte signifie que le fruit n'est pas arrivé à maturité et ne doit pas être encore consommé car il contient des substances toxiques : le prédateur qui le consomme à ce stade aura un transit fortement accéléré et ne s'y risquera plus ! Par contre, la couleur orange puis rouge indique que les fruits peuvent être consommés sans danger. La plupart des fruits ne sont mûrs qu'à la fin de l'été et leur sucre, le fructose, ne donne pas de signal de satiété, incitant le prédateur à ne pas s'arrêter d'en manger. C'est pourquoi les grands singes grossissent à la période de maturité des fruits. Il en allait de même pour nos ancêtres paléolithiques, ce qui leur permettait de stocker davantage de réserves pour affronter les longs mois d'hiver.

- **Les graines des plantes des champs** appartiennent à la seconde catégorie et ne sont pas protégées par une enveloppe dure. Pour neutraliser leur prédateur, elles synthétisent diverses substances chimiques dont :

- Des phytates qui entraînent une malabsorption des sels minéraux ;
- Des inhibiteurs de trypsine qui bloquent certaines enzymes digestives ;

- Et surtout des lectines qui perturbent la communication cellulaire. Les céréales complètes possèdent ces trois anti-nutriments.

Les lectines, découvertes en 1884, sont des protéines « collantes » se trouvant essentiellement sur l'enveloppe des graines, les écorces et les feuilles de la plupart des végétaux. Chez le prédateur qui les a absorbées, elles se fixent sur des molécules glucidiques situées à la surface des cellules de l'intestin, des articulations, des vaisseaux sanguins, et même du cerveau.

Ces lectines bloquent la communication entre les cellules, et entraînent des réactions inflammatoires. Une lectine du blé est bien connue puisqu'il s'agit du gluten.

Mais une autre lectine du blé est sans doute encore plus délétère : il s'agit de l'agglutinine du germe de blé ou WGA (*Wheat Germ Agglutinin*)^[2]. Cette protéine serait responsable de la propension à grossir des prédateurs qui les consomment car elle se comporte comme l'insuline en dirigeant le sucre vers les cellules adipeuses qui le convertissent en graisse. Là encore, c'est sans doute pour cela que nos lointains ancêtres, qui consommaient davantage d'aliments riches en lectines au cours de l'été, se constituaient une « bedaine de blé » qui leur permettait ensuite de résister aux privations de l'hiver. Le riz, le millet, le sorgho, les racines de taro ne contiennent pas de WGA, ce qui expliquerait la meilleure santé des peuples les consommant.

On distingue deux types de lectines selon le régime alimentaire des prédateurs :

- Les brouteurs mangent des plantes à un seul cotylédon –monocotylédones- (herbes, céréales).
- Les arboricoles consomment des plantes à deux cotylédons –dicotylédones- (feuilles et fruits).

Les bactéries digestives respectives de ces deux espèces digèrent les lectines des végétaux qui constituent leur alimentation depuis les origines, car leurs intestins synthétisent des enzymes capables de dégrader ces lectines. Les hommes sont assimilés aux arboricoles : ils s'accommoderaient tant bien que mal des lectines des dicotylédones, mais pas de celles des monocotylédones (céréales entre autres).

Les lectines ont plusieurs stratégies pour lutter contre les prédateurs.

- **Lectine et communication cellulaire**

Les lectines interrompraient la communication entre les cellules en imitant certaines hormones,

ou en bloquant leurs récepteurs. Par exemple, la WGA du blé présente une grande ressemblance avec l'insuline, l'hormone qui gère l'entrée du glucose dans les cellules et permet le stockage des graisses.

- **Lectines et intestin**

La paroi intestinale joue un double rôle : filtrer les nutriments apportés par l'alimentation, et empêcher les toxines et les intrus type bactéries de franchir la barrière intestinale. La muqueuse intestinale est composée d'une seule couche de cellules reliées entre elles par un complexe de protéines : les jonctions serrées. Les lectines perméabiliseraient la paroi de l'intestin en faisant sécréter aux cellules de la muqueuse une hormone, la line, qui « écarte » les cellules les unes des autres (la toxine du choléra fragilise la muqueuse intestinale selon le même mécanisme). Les molécules étrangères (fragments bactériens type LPS, protéines mal digérées, etc.) peuvent alors franchir la barrière intestinale, et le système immunitaire entre en guerre contre les envahisseurs par le biais d'une inflammation.

De plus, les lectines se lieraient à la surface des cellules intestinales, ce qui empêche alors l'absorption des nutriments et génère des carences préjudiciables pour la santé.

Comme l'ont déjà affirmé Hippocrate, Catherine Kousmine et Jean Seignalet l'intestin est la clé de voûte de la santé et toute perturbation de cet organe serait à l'origine de la presque totalité des maladies.

Lorsqu'elles ont franchi la barrière intestinale, les lectines vont atteindre d'autres organes. Elles peuvent par exemple se fixer sur la paroi interne des artères et participer aux lésions d'athérosclérose. Le cerveau aussi peut être envahi, par voie sanguine, et/ou par voie nerveuse : les lectines « escaladent » le nerf qui relie l'intestin au cerveau (le nerf vague), ce qui occasionne des dégâts à l'origine de maladies neurodégénérative comme la maladie de Parkinson.

- **Lectines et système immunitaire**

Le système immunitaire permet de différencier le soi du non-soi et d'attaquer l'envahisseur (le non-soi) pour le neutraliser. Les bactéries pathogènes sont parmi les principaux envahisseurs à combattre, et les lectines sont considérées comme des bactéries par notre système de défense, ce qui entraîne une réaction inflammatoire.

De plus, les lectines peuvent ressembler à certaines protéines se trouvant sur les organes comme les nerfs, les articulations. Le système immunitaire, éduqué pour combattre les bactéries et les lectines qui leur ressemblent, est leurré et attaque les organes dont les protéines ressemblent à ces

lectines (on parle de mimétisme moléculaire) : c'est ainsi qu'apparaîtraient les maladies auto-immunes.

- **Lectines et prise de poids**

Pendant des milliers d'années, l'homme a été chasseur-pêcheur-cueilleur. Avec la révolution néolithique, il a introduit dans son alimentation des céréales, des légumineuses et des produits laitiers.

Les céréales et les légumineuses, riches en amidon (de longues chaînes ramifiées de glucose), entraînent dans l'organisme une sécrétion d'insuline qui est l'hormone du stockage. C'est d'ailleurs pour cela que l'on donne aux animaux d'élevage du maïs et du soja afin de leur faire prendre du poids.

Les produits laitiers sont également responsables d'une prise de poids : la croissance de la progéniture d'une espèce est la finalité de tout allaitement.

- **Lien entre lectine, obésité et syndrome métabolique [3]**

-L'agglutinine du blé WGA ressemble à l'insuline. Cette hormone permet au glucose de pénétrer dans les cellules du muscle, du foie, du cerveau (selon des découvertes récentes) et dans les cellules adipeuses. Les lectines se fixent sur les récepteurs de l'insuline et transmettent une information erronée aux organes. Dans les cellules adipeuses, le WGA induit la transformation du glucose en triglycérides, c'est-à-dire en graisses.

Au niveau des cellules musculaires et des neurones, le WGA bloque les récepteurs, ce qui empêche l'absorption du glucose et affame les cellules. Le muscle s'atrophie, le cerveau exige plus de calories et incite à manger davantage.

- L'effraction des lectines au niveau de la barrière intestinale entraîne une réaction du système immunitaire : l'inflammation, qui est un état de guerre et incite l'organisme à stocker des réserves pour faire face à l'ennemi. La graisse abdominale est le symptôme de la bataille au niveau du ventre !

- **Lectines et acide N-acétyl-neuraminique Neu5Ac**

Chez l'homme (l'éléphant, la poule, etc.), les lectines se fixent sur un sucre, le Neu5Ac, qui se trouve sur la paroi des cellules intestinales et des vaisseaux sanguins.

Les autres mammifères possèdent une variété différente de ce sucre : le Neu5Gc, sur lequel les lectines ne peuvent pas se fixer. C'est la raison pour laquelle dans les zoos, les chimpanzés, qui sont nourris avec des céréales, ne souffrent pas d'athérosclérose, alors que les éléphants vont souffrir, comme l'être humain, de maladies cardiovasculaires et de maladies auto-immunes.

Autre effet délétère, ces deux sucres, le Neu5Ac et le Neu5Gc, se ressemblent beaucoup. Le Neu5Gc se trouve dans la viande rouge et les produits laitiers ; lorsque notre système immunitaire rencontre ce sucre étranger, il synthétise des anticorps visant à le neutraliser. Mais comme le Neu5Ac et le Neu5Gc ont une structure très semblable, les anticorps peuvent également se fixer sur le Neu5Ac de nos propres organes comme l'endothélium vasculaire et la muqueuse intestinale, ce qui entraîne une véritable attaque de ces organes de la part du système immunitaire.

Encore plus problématique, les cellules cancéreuses utiliseraient le Neu5Gc pour fabriquer de nouveaux vaisseaux sanguins, et également pour se dissimuler vis-à-vis des cellules immunitaires.

Cependant, les lectines peuvent aussi présenter des intérêts

On parle maintenant d'hormèse, un concept qui repose sur le fait que des composants, toxiques en grande quantité, peuvent être bénéfiques à faible dose. Paracelse, médecin au XVIème siècle, l'avait énoncé ainsi : « C'est la dose qui fait le poison ». Ainsi, certaines lectines éduquent le système immunitaire, d'autres sont antimicrobiennes. L'amertume nous informe qu'il faut consommer avec parcimonie les plantes qui sont amères, et les sociétés qui consomment traditionnellement des végétaux amers vivent plus longtemps.

Enfin, nos ancêtres consommaient une grande variété de plantes au fil des saisons (plus de 250), alors que nous n'en consommons même pas le dixième !

Cependant, pour lutter contre les lectines, l'organisme humain a développé certains systèmes de défense.

- **Le mucus** : la production de mucus est la première ligne de défense pour piéger les lectines. Par exemple, nous avons un mucus ORL, et avoir le nez qui coule quand on consomme des épices nous indique que nous sommes en train d'ingérer des lectines. Quant au mucus de notre tube digestif, notamment celui de l'intestin, il joue un rôle considérable dans le maintien de l'intégrité de la barrière intestinale.

- **L'acidité gastrique**

- **Le microbiote buccal et intestinal**

Cependant, la consommation régulière des céréales, des légumineuses et de certaines plantes est relativement récente dans l'évolution, et l'homme n'a pas eu le temps de développer une vraie résistance face à ces substances. Il en va de même pour ses milliards de bactéries intestinales (ou microbiote) qui n'ont pas acquis la compétence de briser les lectines.

Le maïs et le soja contiennent des lectines très puissantes. La viande des animaux engraisés avec ces végétaux (les lectines font grossir) contiennent également ces substances indésirables.

Le régime alimentaire humain a été perturbé par quatre grands bouleversements.

1. La révolution néolithique, avec l'apparition de l'agriculture et de l'élevage.

Pendant trois millions d'années, l'homme est chasseur, pêcheur et cueilleur. Il ne cultive et n'élève des animaux que depuis dix mille ans, ce qui est très peu : si on représente trois millions d'années par une corde de trois mètres, dix mille ans ne représentent qu'un centimètre sur la corde. Notre génome (l'ensemble de nos gènes) n'a pas eu le temps d'évoluer pour nous permettre de digérer correctement les aliments issus de l'agriculture et de l'élevage. C'est sur cet argument que Jean Seignalet a mis au point le régime hypotoxique ou ancestral, et il en est de même pour les scientifiques qui proposent un régime paléolithique.

2. Une mutation bovine

Le lait contient une protéine, la caséine. Il y a deux mille ans, une mutation spontanée s'est produite concernant la caséine bovine, qui était à l'origine une caséine A-2.

La nouvelle caséine, dite A-1, si elle traverse la barrière intestinale, se transforme en bêta-casomorphine qui ressemble à une lectine et va être responsable de troubles divers dont des troubles cognitifs et/ou comportementaux mais aussi l'attaque immunitaire du pancréas entraînant l'apparition d'un diabète de type 1.

Le lait des chèvres et des brebis, ainsi que de certaines vaches (Jersiaises, Bufflonnes) contient toujours la bonne caséine A-2. Il est donc recommandé de privilégier les produits laitiers issus du lait de ces animaux.

3. Les plantes du Nouveau Monde

La découverte du Nouveau Monde par les navigateurs a permis d'importer en Europe des végétaux jusqu'alors inconnus : solanacées, légumineuses (dont les cacahuètes), noix de cajou, pseudo-céréales (quinoa), curbitacées et diverses graines (chia). Notre génome et notre microbiote n'ont pas eu le temps de s'adapter à ces aliments.

4. Les inventions contemporaines

L'industrie agroalimentaire s'est développée depuis la seconde guerre mondiale et propose toujours plus d'aliments cultivés à grand renfort d'intrants chimiques puis ultra-transformés.

Notre régime alimentaire a donc été bouleversé, et nous avons abandonné les façons traditionnelles de nous nourrir et de préparer les aliments. Parallèlement, l'industrie pharmaceutique commercialise chaque jour de nouvelles molécules dont les effets secondaires sont multiples.

Sept perturbateurs impactent particulièrement notre santé

- Les antibiotiques à large spectre

Ces substances détruisent de nombreuses bactéries bénéfiques pour l'intestin, ce qui permet aux bactéries pathogènes de prendre le pouvoir et il faut parfois jusqu'à deux années pour que le microbiote retrouve sa totale fonctionnalité. Nous sommes tous confrontés à ces antibiotiques qui ne proviennent pas uniquement de prescriptions médicales, mais également des produits animaux que nous consommons.

- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)
Ces molécules, largement utilisées, abîment la paroi intestinale et permettent à des fragments de bactéries pathogènes dont les LPS (anciennement appelés endotoxines et que S. Gundry nomme « les petites saloperies » !) et aux lectines de pénétrer dans l'organisme.

- Les antiacides gastriques

Ces médicaments ne devraient être prescrits que très ponctuellement et pour peu de temps. En effet, l'acidité gastrique joue de nombreux rôles, parmi lesquels l'amélioration de la digestibilité des protéines et la neutralisation des bactéries apportées par l'alimentation. Les protéines mal digérées, et les bactéries indésirables non détruites modifient l'écosystème intestinal, entraînant une dysbiose (prolifération de bactéries pathogènes) responsable de nombreuses pathologies.

- Les édulcorants artificiels

Eux aussi perturbent le microbiote intestinal.

De plus, ils leurrent l'organisme : le cerveau détecte la saveur sucrée, mais le glucose ne parvient pas aux cellules, ce qui incite l'organisme à s'en procurer davantage et entraîne une prise de poids.

Plus largement, tous les goûts sucrés entraînent une sécrétion d'insuline, l'hormone du stockage.

- Les perturbateurs endocriniens

Ces molécules imitent notamment les œstrogènes, même à faible dose. L'un des rôles des œstrogènes est de favoriser la prise de poids en vue d'une grossesse future. Chez les enfants, ces xéno-œstrogènes favorisent une puberté précoce. Chez l'adulte, ils sont un des facteurs des cancers hormonodépendants.

- Les aliments génétiquement modifiés
- L'exposition permanente à la lumière bleue

La lumière bleue inhibe la sécrétion de l'hormone de la nuit, la mélatonine et stimule parallèlement la sécrétion de cortisol, l'hormone de l'éveil et du stress. De même, la lumière bleue augmente la sécrétion de la ghréline, l'hormone de la faim.

Ces sept perturbateurs œuvrent de concert avec les lectines en engendrant un état de choc de notre système opérationnel. Pour répondre à cet état, une inflammation se crée, et nous stockons des calories pour « faire la guerre ».

Les amidons résistants

Tous les amidons ne se valent pas. On sait que les peuples primitifs dont l'alimentation est ancestrale ne consomment ni céréales, ni légumineuses, et jouissent d'une excellente santé.

Mais un peuple a interpellé les chercheurs car il fait exception : ce sont les Kitavans, des fermiers vivant en Papouasie-Nouvelle Guinée. Ces individus qui consomment 60% de glucides, 30% de graisses et seulement 10% de protéines ne souffrent d'aucune des pathologies qui sont l'apanage des sociétés occidentalisées, elles-mêmes grandes consommatrices de glucides. L'explication de cette exception résiderait dans le fait que les glucides qu'ils consomment sont majoritairement des amidons dits résistants : patate douce, racine de taro, etc. Ces amidons peuvent être consommés sans restriction car l'intestin ne possède pas les enzymes nécessaires à leur dégradation en glucose : ils ne sont donc pas absorbés dans le tube digestif. En revanche, ces amidons sont utilisés par les (bonnes) bactéries intestinales qui les convertissent en acides gras à chaîne courte. Ces AGCC (butyrate, propionate, acétate) sont réabsorbés par l'organisme et ont de nombreuses vertus :

- Ils réduisent la quantité de calories absorbée.
 - Ils donnent une sensation durable de satiété.
 - Ils favorisent la combustion des graisses.
 - Le butyrate est le nutriment préféré des cellules du colon (il est protecteur du cancer colorectal) et des neurones.
 - Ce sont des substances prébiotiques qui favorisent les bactéries amies et la production du mucus protecteur.
- D'autres populations comme celle d'Okinawa, les Crétois, les Sardes, tous connus pour leur longévité, sont également consommatrices d'amidons résistants si profitables au microbiote intestinal.

Abordons maintenant les grandes lignes du régime élaboré par S. Gundry et qu'il a intitulé PPP pour Programme du Paradoxe des Plantes.

Cette alimentation ne concerne a priori que les personnes souffrant de problèmes de santé et pour lesquelles des régimes bien conduits (Kousmine, Seignalet, Paléo, cétogène) n'ont pas donné de résultats probants. Chez ces personnes, le PPP peut être adopté pendant quelques mois en observant les résultats. Il ne présente aucun danger mais est assez contraignant, surtout en été. Son observance permet des améliorations de santé parfois spectaculaires, comme le relate S. GUNDRY dans de courts paragraphes intitulés « *Success story* » qui sont les cas cliniques de ses propres patients.

Hélas, aucune étude scientifique n'a pour l'heure été entreprise sur ce type d'alimentation pour en confirmer (ou en infirmer) l'efficacité.

Dans le programme PPP, quatre règles sont à respecter.

Règle n°1 : Ce que nous cessons de manger est plus important que ce que nous commençons à manger ! Rétablir une bonne santé intestinale est essentiel pour recouvrer la santé, comme Hippocrate l'énonçait : « Toutes les maladies commencent dans l'intestin ». Pour ce faire, les substances susceptibles d'altérer la juste perméabilité de la muqueuse intestinale sont à bannir drastiquement.

Règle n°2 : Il faut en priorité nourrir les bonnes bactéries intestinales

Règle n°3 : Les fruits sont de véritables confiseries. Tout d'abord, il faut se souvenir que si, dans un végétal, il y a des graines ou un noyau, c'est un fruit ! Tomates, aubergines, courgettes et poivrons, courges, concombres, sont des fruits.

Et tous les fruits envoient le même message au cerveau : il faut stocker de la graisse pour l'hiver ! Car le sucre du fruit, le fructose, ne permet pas la sécrétion de la leptine, l'hormone de la satiété, ce qui pousse à consommer sans modération les fruits. Ce même fructose favorise la stéatose hépatique ou foie gras. Les cellules cancéreuses en sont encore plus friandes que de glucose. Le fructose est nocif pour le rein dans lequel il entraîne une inflammation pouvant conduire à des lésions irréversibles responsables d'insuffisance rénale.

Trois fruits peuvent cependant être consommés s'ils sont verts : la banane, la mangue et la papaye, car ils contiennent des amidons résistants. La farine de banane verte est idéale pour remplacer d'autres farines.

L'avocat, bien qu'étant un fruit, est acceptable car il ne contient pas de glucides mais des acides gras de qualité, des fibres, des vitamines et des antioxydants.

Règle n°4 : Nous sommes ce que nous mangeons et ce qu'a mangé ce que nous mangeons. Consommer de la viande, du poisson, des œufs et des produits laitiers provenant d'élevages industriels, où les animaux sont engraisés à force de maïs, soja et autres aliments saturés de lectines ne peut être que préjudiciable pour notre santé, puisque nous allons à notre tour absorber ces substances indésirables.

Les effets positifs de l'application scrupuleuse de ces 4 règles vont se concrétiser entre autres par l'apparition de selles « kousminiennes » (grosses selles enroulées en serpent, émises facilement et ne tachant pas la marge anale) et par des fringales de légumes, inexistantes pour beaucoup avant la réforme alimentaire.

Le PPP comprend 3 phases

La phase 1 ne dure que trois jours et permet un assainissement de l'intestin et notamment de son microbiote.

La phase 2 consiste à éliminer les principales lectines (céréales et légumineuses), les aliments transformés, les sucres et les édulcorants, les huiles riches en oméga 6 pro inflammatoires, les produits animaux issus d'élevages industriels et boostés au soja et au maïs, tous les fruits y compris les solanacées (tomates, poivrons, piments, aubergines, courgettes...) et les curbitacées (courges).

Les 2 premières semaines de la phase 2 peuvent s'avérer éprouvantes car l'organisme est comme privé de sa drogue (les lectines) et manifeste son malaise par des symptômes divers : maux de tête, fatigue, crampes musculaires, troubles de l'humeur. L'important est de ne pas se décourager et de persévérer.

Au bout d'environ six semaines, les bonnes habitudes sont en général acquises.

La phase 3 est facultative. Elle consiste à réduire à moins de 125 g par jour la consommation de protéines animales, quelles qu'elles soient.

Pour les végétariens, il est possible de consommer des légumineuses (excellentes sources de protéines), des solanacées et des curbitacées, à condition de les cuire dans un autocuiseur qui permet de neutraliser les lectines. En revanche, ce type de cuisson ne détruit pas les lectines des céréales, lesquelles de toute façon ne sont pas indispensables.

En résumé, quels aliments limiter, voire supprimer ? Quels aliments consommer ?
En préambules, souvenons-nous que les plantes ne nous aiment pas et n'ont nulle envie d'être mangées.

- La majorité des antinutriments dont les lectines se trouvent dans l'enveloppe des graines, ce qui signifie qu'il faut, si on en consomme, privilégier les céréales raffinées ...! C'est contraire à ce qui est conseillé depuis plusieurs années dans les milieux de la santé naturelle... mais n'oublions pas que, dès le début de l'agriculture, toutes les populations ont cherché empiriquement à limiter la quantité de lectines des céréales en les raffinant et les blanchissant.

- Les légumineuses possèdent le taux de lectines le plus élevé du monde végétal.

- Les produits laitiers de vache possèdent une protéine, la caséine A1, qui ressemble à une lectine. Les laits de vaches jersiaises, de bufflone, de chèvre et de brebis contiennent la caséine originelle A2, ce qui les rend acceptables. Mais tous les produits laitiers contiennent le Neu5GC susceptible de favoriser les problèmes cardiaques et les cancers.

- Les aliments originaires du Nouveau Monde, et introduits depuis Christophe Colomb dans l'alimentation des Européens, des Africains et des Asiatiques, sont trop nouveaux pour notre organisme qui n'a pas eu le temps d'élaborer des stratégies de neutralisation des antinutriments qu'ils contiennent. Ces plantes américaines sont le maïs et le quinoa, les fruits comme les solanacées (tomates, aubergines, poivrons, courgettes, baies de goji) et les cucurbitacées ainsi que leurs graines, les cacahuètes et les noix de cajou, le chia, le tournesol.

- Les produits issus d'animaux engraisés au maïs et au soja sont infiltrés par les lectines qu'ils ont consommées via leur alimentation peu adaptée à leur physiologie. Les protéines animales qui peuvent être consommées doivent provenir d'animaux élevés à l'herbe. Il faut privilégier la consommation de poissons sauvages, de crustacés et de fruits de mer qui sont d'excellentes sources de protéines, mais il faut éviter les gros poissons en fin de chaîne alimentaire (thon, espadon, requin, mérrou et bar) pour leur teneur élevée en métaux lourds. La consommation de poisson ne doit toutefois pas excéder 250 grammes par jour. Il est également possible de consommer des œufs de poules élevées en plein air, et éventuellement des produits laitiers de vaches jersiaises, de brebis et de chèvre (à limiter en raison de la présence du Neu5Gc).

- Au cours des deux premières semaines du PPP, il est recommandé de limiter la consommation d'huiles riches en acides gras saturés à longue chaîne : coco, olive, avocat, et graisses animales. L'huile de colza est à bannir car c'est en réalité de l'huile de canola, c'est-à-dire du colza OGM.

Pour nourrir le microbiote intestinal, il est recommandé de consommer

- Des amidons résistants : farine de banane verte, konjac, panais, navets, céleri, artichauts et fruits verts : banane, mangue et papaye.

- Des aliments riches en fructo-oligosaccharides FOS : radis, endives, ail et oignons, sirop de yacon, champignons

- Des légumes à feuilles vertes et de crucifères

- Des noix de Grenoble, de macadamia, du Brésil, de pécan, des pistaches

- Des huiles riches en oméga 3 (lin, noix...)

Il convient bien sûr de supprimer « les briseurs d'intestin » dont les antiacides, les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens), les aliments contenant des intrants chimiques.

Steven Gundry recommande la prise de compléments alimentaires dont :

- L'huile de poisson

- La vitamine D

- Des probiotiques

- La glutamine, un acide aminé carburant des cellules intestinales et des globules blancs

- La bêtaïne, l'extrait de pépin de pamplemousse

Est-il possible de réintroduire des lectines ?

En phase 3, on peut l'envisager si :

- Les selles sont normales et ne nécessitent plus l'usage de papier de toilette (les animaux sauvages n'en font pas usage !);

- Le sommeil est réparateur ;

- L'énergie est au maximum ;

- Tous les signes ayant conduit à adopter le PPP ne sont plus qu'un mauvais souvenir.

Dans ce cas, S. Gundry propose de limiter la consommation de protéines animales à un maximum de 125g par jour en continuant à privilégier les produits de la mer. Il propose de réessayer de réintroduire des solanacées et des cucurbitacées, mais en les pelant, en ôtant les pépins et en les cuisant au cuit-vapeur. Malheureusement, ce type de cuisson ne détruit pas les lectines des céréales.

La restriction de protéines animales se justifie par le fait que certains acides aminés qui composent les protéines, dont la méthionine, la leucine et l'isoleucine, activent une voie de signalisation intracellulaire (mTOR) qui stimule la croissance cellulaire, croissance qui peut être délétère en cas de cellules précancéreuses ou cancéreuses.

Valter LONGO [4], chercheur à l'Institut de Longévité de l'Université de Californie du sud, a démontré qu'une diète hypocalorique et végétarienne mensuelle de cinq jours améliore tous les marqueurs de vieillissement.

Une autre alternative déjà très popularisée, le TRF (Time Restriction Feeding ou période d'alimentation restreinte), consiste à jeûner chaque jour au minimum 16 heures, ce qui se fait facilement en supprimant soit le petit déjeuner, soit le dîner. Certains nomment cette pratique « le jeûne intermittent ». Sa pratique permettrait de stimuler certaines enzymes de longévité, dont les sirtuines.

Dr Monique Béjat

Références

[1] Dr Steven Gundry, chirurgien et cardiologue de l'Institut international du cœur et des vaisseaux de Palm Springs en Californie

[2] Messina JL, Hamlin J, Larner J.; Arch Biochem Biophys. *Insulin-mimetic actions of wheat germ agglutinin and concanavalin A on specific mRNA levels.* 1987 Apr;254(1):110-5.

[3] Livingston JN, Purvis BJ. Am J Physiol. *Effects of wheat germ agglutinin on insulin binding and insulin sensitivity of fat cells.* 1980 Mar;238(3):E267-75.

[4] Pr Valter Longo, Le régime de longévité, Actes Sud 2018



ÆSCULAPE
ÉCOLE LIBRE DE NATUROPATHIE

Aix-en-Provence & Lyon

Cycle Praticien Naturopathe
Formation continue & modules courts
Ateliers pratiques
Conférences

04 42 29 87 48
contact@aesculape.eu

www.aesculape.eu
Organisme de formation professionnelle
agrée par la FÉNA

