

**Dr Michel Lallement**

# **LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ**

**Intolérances alimentaires  
et inflammation chronique**

© Mosaïque-Santé 2012  
1, rue Jean de Brion  
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390665

Toute reproduction même partielle sur quelque support  
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.  
De même, toute traduction pour tous pays est interdite  
sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

# Dr Michel Lallement

-----  
Préfaces du Dr Jean-Loup Mouysset, oncologue,  
et du Dr Yann Rougier, spécialiste en neurosciences  
-----

# LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ



## Intolérances alimentaires et inflammation chronique

COLLECTION VÉRITÉS

ÉDITIONS  
MOSAÏQUE-SANTÉ

### *Mise en garde*

Ce texte ne peut en aucun cas être considéré comme une consultation médicale ou une prescription nutritionnelle. Il ne peut pas remplacer l'expertise médicale. Seul un médecin est habilité à vous délivrer des prescriptions ou des conseils nutritionnels adaptés à votre cas particulier. Toute mise en pratique des informations contenues dans ce livre devra être faite à la discrétion du lecteur et à ses propres risques.

L'auteur et l'éditeur déconseillent formellement l'automédication et déclinent toute responsabilité éventuelle découlant de la lecture de ce texte, par rapport à tout dommage, maladie, symptôme, problème de santé, perte ou blessure, supposés avoir été causés par l'information contenue dans cet ouvrage.

# Préface du Dr Jean-Loup Mouysset

Oncologue médical

Fondateur de l'Association Ressource

Fondateur / Directeur du « Centre Ressource »

Entrepreneur Social Ashoka 2010

Je trouve vraiment remarquable et hautement symbolique de préfacer un livre écrit par un chirurgien oncologue sur la médecine nutritionnelle et fonctionnelle...

Il a fallu tant de temps à nos confrères chirurgiens pour comprendre que la thérapeutique anti-cancéreuse n'était pas qu'une affaire de chirurgie, et voilà que l'un d'entre eux trouve le temps et l'énergie pour enseigner aux patients à mieux supporter les traitements. Et plus encore : à se donner de meilleures chances de guérison, de meilleures chances de rester en bonne santé...

Je parle surtout de personnes touchées par le cancer, car c'est mon métier, et c'est dans ce domaine que la souffrance est la plus grande en France et dans les pays occidentaux.

En France, plus de mille personnes en moyenne apprennent chaque jour qu'elles sont touchées par « le cancer » : après le choc existentiel de l'annonce et l'épreuve du traitement, elles se retrouvent actuellement totalement démunies. En effet, il n'existe pas de recommandations et encore moins de prise en charge spécifique pour aider les patients à sortir des toxicités des traitements et à s'engager dans une démarche de prévention de la récurrence. Simplement une surveillance médicale.

Pourtant, certaines expériences ont montré des résultats remarquables : celles du Dr Dean Ornish (Berkeley University, USA) dans le cadre de la recherche sur le cancer de la prostate (pour éviter d'avoir à traiter de façon invasive, par chirurgie ou radiothérapie, un cancer localisé) ou

celles de Barbara Andersen, dans le cadre de la recherche sur le cancer du sein (diminution du risque de récurrence de 50 % en complément des thérapeutiques conventionnelles « standards »).

Ces recherches avaient en commun de proposer une approche globale : apprendre à gérer le stress, favoriser l'expression émotionnelle, stimuler l'activité physique, apprendre une nouvelle façon de s'alimenter, prendre conscience des conduites à risque.

Dans une logique d'interdépendance, l'alimentation faisait à chaque fois partie du « programme » : elle avait la même importance que toutes les autres démarches.

On retrouve cette humilité dans le livre du Dr Michel Lallement : toujours la notion du détail, mais aussi la capacité à relativiser chaque conseil en fonction du contexte. Et toujours la notion que chaque conseil en nutrition a son importance, mais ne peut avoir d'efficacité et de valeur que dans une approche globale.

J'ai créé le Centre Ressource, premier Centre d'Accompagnement Thérapeutique en France pour les personnes touchées par le cancer, sur ce principe. Les patients (et leur entourage) sont invités à participer au Programme d'Accompagnement Thérapeutique : d'une durée d'un an, ils apprennent à devenir acteurs de leur santé à travers des ateliers pédagogiques et des groupes de parole « soutien-expression ». La nutrition a une place essentielle dans ce programme, à travers plusieurs ateliers de nutrition. Et nul doute que le Dr Lallement fera partie de ceux qui viendront enseigner cette médecine nutritionnelle et ses vertus pour que les médecins la prescrivent mieux, pour que les patients eux-mêmes se l'approprient au mieux, plus conscients de son importance. Ils s'impliqueront avec plus de force dans les ateliers de nutrition, et surtout auront à cœur de mettre tous les jours, trois fois par jour, en application les conseils reçus. Pour leur santé. Mais aussi pour celle de leurs enfants. Car les personnes atteintes de cancer redoutent une chose très forte : que leurs enfants passent aussi par cette maladie.

Aussi ils vont devenir les meilleurs ambassadeurs de l'absolue nécessité de prendre en main sa santé, et de prévenir la maladie. Car l'alimentation est le premier pas où le malade peut devenir acteur de sa santé.

C'est donc bien un ouvrage de prévention que celui du Dr Lallement, une contribution importante pour aider les personnes atteintes de cancer à mettre toutes les chances de leur côté pour éviter la récurrence. Enfin les médecins font savoir et enseignent qu'il n'y a pas de résignation ni de fatalisme face au cancer. Mais qu'un autre regard est possible sur cette maladie, pour le plus grand bonheur des patients.

Merci au Dr Lallement pour son courage et son énergie à dire des vérités encore non consensuelles parmi nos confrères médecins. Il recevra les remerciements de ses patients et de bien d'autres.

Il n'y a pas de plus bel hommage pour un médecin que d'être aimé de ses patients.

Merci à toi, Michel.



# Préface du Dr Yann Rougier

Médecin spécialiste, fondateur de l'Institut national de neuro-nutrition et neurosciences appliquées (IN2A).

L'acte de se nourrir est un acte fondamental, précieux et plein de sens ; associé à l'acte de respirer, il devient « acte de vie ». L'accès à la nourriture est une quête humaine plusieurs fois millénaire...

Pour les pays industrialisés, ce « Graal » de civilisation est quasiment atteint : merci au progrès, à la science et à la volonté des hommes. Mais en dépit de toutes les dernières connaissances scientifiques majeures, une bonne moitié des 3 milliards d'individus qui vivent dans les pays industrialisés sont malades de leur « déséquilibre alimentaire » : obésité, diabète, hypertension, excès de cholestérol, syndrome métabolique, maladies dégénératives... L'une des clés permettant de résoudre ces problèmes se résume en un mot pour tous les thérapeutes : éduquer ! Éduquer inlassablement nos patients et le grand public. C'est dans cet esprit que le docteur Michel Lallement nous offre ici un ouvrage de synthèse accompagné d'un « mémo de nutrition pratique » de grande qualité. Cette préface n'a donc qu'un seul but : souligner la rareté et la grande utilité de ce type d'ouvrage.

En effet, en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle (dans le contexte d'une médecine technologique au sommet de son art, et d'une recherche biologique aux portes des « éléments fondamentaux » du vivant), il est extrêmement difficile de consulter un ouvrage de synthèse cohérent sur la nutrition.

Pourtant, en un siècle de progrès, nous avons percé tous ces mystères : des premiers pas qui ont défini le rôle des macro-nutriments (protides, lipides, glucides) aux derniers prix Nobel qui ont imposé le rôle fondamental de la mitochondrie (biogénétique mitochondriale, schéma anti-oxydant, turbine à protons génératrice d'ATP...), en passant par la mode fulgurante des micronutriments (vitamines, oligo-éléments, enzymes) des années 80...

Chaque constituant de notre nourriture quotidienne est ainsi décrypté, analysé, codifié et retranscrit ! À ce jour, quasiment aucun « mystère métabolique » ne subsiste.

Mais cette avancée fulgurante des connaissances dans le domaine de la diététique et de la micro nutrition est hélas associée à une perte grave : nous avons tous oublié une partie du « mode d'emploi » qui permet d'associer des aliments de manière à préparer des plats et des menus qui vont dans le sens de la prévention de la santé durable. Les micronutriments fondamentaux contenus dans nos aliments ressemblent à des pièces de Lego avec lesquelles l'organisme construit ce dont il a besoin (cellules, tissus, hormones, liquides vitaux...). De la même manière que l'on peut construire à partir de pièces de Lego banales toutes sortes d'objets différents (voitures, avions, maisons, ponts...), votre corps élabore une grande variété de substances et de tissus essentiels avec les mêmes nutriments de base. Mais pour y parvenir, il doit disposer de tous les nutriments nécessaires au bon moment, au bon endroit, en bonne quantité et associés de manière opportune en suivant le bon mode d'emploi.

Dans toutes les civilisations, les traditions culinaires ancestrales fournissent des règles et des habitudes qui respectent au mieux ces besoins fondamentaux, en fonction des aliments disponibles.

Mais les chaînes de transmission des savoirs nutritionnels ancestraux se sont rompues (éclatement de la cellule familiale depuis 1950) et nous ne savons plus, de manière empirique et instinctive, construire une alimentation équilibrée sans avoir recours à des données relevant de la science. Cependant, il ne s'agit pas de plonger dans une technicité nutritionnelle qui nous obligerait à transformer notre alimentation en « expérience de biochimie » permanente. Pendant des millénaires, les humains ont su se nourrir de manière instinctive. Un savoir empirique s'est construit, qui a conduit à adopter une alimentation saine aussi variée que possible : d'abord des fruits cueillis, de la viande provenant de la chasse et du poisson issu de la pêche, auxquels ils ont ajouté plus tard des céréales et des légumes cultivés, et de la viande d'élevage. Ce savoir se transmettait de génération en génération à travers les recettes traditionnelles, de plus en plus sophistiquées, mais toujours bien équilibrées (en dehors des terribles périodes de grande guerre et de grave famine), pour reconstruire un schéma idéal d'un « être humain en pleine santé ». Aujourd'hui, les informations sur l'alimentation (sur)abondent, et pourtant notre éducation nutritionnelle est plus faible que jamais ! Nous mangeons comme si nous empilions nos pièces de Lego alimentaires, avec application et avec sérieux mais dans un ordre des plus hasardeux, sans jamais parvenir à construire un quelconque objet cohérent, une cohérence pourtant synonyme de

prévention et de santé durables. En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, une grande question à la mode posée par les écologistes est : quelle Terre léguerons-nous à nos enfants ? Mais une autre priorité s'impose de façon encore plus urgente : quels enfants léguerons-nous à cette Terre ?

On a longtemps attribué (à tort !) à André Malraux la citation : « Le XXI<sup>e</sup> siècle sera religieux ou ne sera pas », de même qu'on a longtemps attribué à tort aux chercheurs et aux médecins hospitaliers nombre de régimes alimentaires miracle qui ne leur appartenaient pas (la quasi totalité en fait !). Malraux a corrigé cette erreur en spécifiant que, trop souvent, l'homme mélange tout : le religieux, le spirituel, le mystique... , et qu'en revanche, il pense réellement que l'humanité du siècle prochain (ou un autre !) devra trouver un « type exemplaire » de l'homme. En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, on mélange trop souvent tout : les promesses scientifiques, le marketing et le « charlatanesque ». On se doit donc d'informer les professionnels et le public de certaines réalités de la nutrition-santé, pour proposer un type exemplaire de Programme Nutrition-Santé qui prenne en considération l'homme global servi et animé par un système métabolique global. Un être totalement humain avec toutes ses implications nerveuses, hormonales, physiologiques, biologiques, psychologiques, émotionnelles... Un être pleinement humain, en contact et en interaction permanente avec tous ses « frères humains » (impact fondamental du contexte psychosocial, psycho-endémique). Un être pleinement humain que l'on ne peut donc réduire à une « machine biologique » répondant à des codages mathématique, génétique, biologique, médicamenteux, fruits de notre rêve mégalomane purement technologique. Cette division trop mécaniste de l'humain a malheureusement été transmise au grand public : des millions de personnes attendent ainsi le « médicament anti-kilo » pour les « guérir » de la maladie du surpoids, ou la pilule « anti-cancer » parce qu'ils ont « attrapé » cette maladie.

Aujourd'hui, on se rend donc compte qu'au-delà de l'image marketing idéale de l'homme bionique souriant (mais figé...), trop souvent l'homme humain, quant à lui, grimace et souffre...

Il grimace en souffrant chaque jour un peu plus de ses maladies chroniques et dégénératives dont les molécules leaders ne soignent que les symptômes ; il grimace de se voir d'année en année, de génération en génération et de plus en plus jeune, « malade de la bouffe ».

Et si, comme l'a dit le grand Hippocrate : « La nutrition ne guérit rien, elle est néanmoins indissociable de toutes les véritables guérisons », c'est ce point de conclusion qui est essentiel et que souligne avec une grande compétence l'ouvrage du docteur Michel Lallement.

Une urgence que souligne avec sagesse et conviction Edgar Morin :

« À force de sacrifier l'essentiel à l'urgent, on finit par oublier l'urgence de l'essentiel ».

Ce programme et ce mémo de nutrition-santé du docteur Lallement, en offrant une vision claire et élargie de l'acte de se nourrir, soulignent à point nommé cette urgence de civilisation.

Longue vie à la prévention et à la nutrition-santé, et le meilleur pour cet ouvrage.

Dr Yann Rougier

*À mon ange,  
à ma muse adorée...*



# Introduction