



Professeur Joyeux

« L'agriculteur, premier acteur de santé » et « Faut-il manger bio? »

Henri Joyeux est Professeur de Cancérologie et Chirurgie Digestive à la faculté de médecine de Montpellier, chirurgien des Hôpitaux et de l'Institut du Cancer de Montpellier (Centre Val d'Aurelle) et spécialiste en nutrition, alimentation et cancer. Il a été également président de **Familles de France** durant 12 années et ce jusqu'en mai 2013.

Le premier constat est qu'il y a de moins en moins d'agriculteurs aujourd'hui, auxquels on demande de produire de plus en plus; ils se plaignent parce que pas assez considérés, parce que pas assez valorisés. Ils sont pourtant au cœur d'un véritable enjeu de santé publique : l'alimentation. La nutrition est la clé même de la bonne santé. Le mode d'agriculture conventionnel est largement majoritaire aujourd'hui, mais beaucoup commencent à réfléchir et à se convertir à un mode d'agriculture biologique. En 1999, je ne pensais rien du bio » dira le professeur Joyeux. « On me posait des questions auxquelles je n'avais pas de réponses ». Il a donc décidé de monter le **projet ABARAC (comparaison entre les trois types d'agriculture: Agriculture Biologique, Agriculture Raisonnée, Agriculture Conventionnelle)**.

Cette étude a représenté trois années de travail, sur vingt aliments courants (vin, œuf, tomate, laitue, pêche, etc.). Le protocole coûtait 150 000€; il a été financé au 2/3 par le public, et 1/3 par des dons de malades. **Ce qui est intéressant, c'est qu'à l'origine Henri Joyeux a monté ce projet pour prouver que le bio « ne servait à rien »**. L'étude devait porter sur les dix premiers aliments, et si vraiment elle ne servait à rien, devait être arrêtée, et les fonds publics et privés rendus. Premier exemple: dans une tomate il y a présence de lycopède, qui agit en prévention et en guérison du cancer de la prostate et du sein. Il s'avère que chez un rat présentant un cancer de la prostate soigné par la prise de lycopède par les tomates, la tumeur de la prostate grossit moins vite que chez un rat soigné par du lycopède en médicament. Et il se trouve que les résultats du projet ABARAC démontrent qu'**une tomate bio contient 25% de lycopède en plus qu'une tomate conventionnelle**, et 15% en plus qu'une tomate « raisonnée »... »La tomate biologique était le maillot jaune du lycopède, sans pesticides! ». La prévention des cancers par l'alimentation et la prise de fruits et légumes est donc évidente...mais plus encore s'ils sont bio! Non seulement **l'agriculture conventionnelle peut-être cause de cancers par ingestion de pesticides**, ce qui n'est pas le cas avec l'agriculture biologique qui en est exempte, mais en plus cette dernière permet une meilleure prévention des cancers par la teneur en certains nutriments qu'elle contient en plus grande quantité.

L'Institut National de Recherche affirme que le bio n'apporte rien de plus. Henri Joyeux a donc demandé auprès de l'INR que lui soit adressé le protocole et les résultats de cette recherche, qui sont publics. « Je ne les ai jamais reçus »...La **FNSEA** (Fédération Nationale des Syndicats d'Exploitants Agricoles) a également soutenu l'INR sur des affirmations fausses, « et je n'ai pas peur de le dire publiquement ».

Autre exemple: pour la dégénérescence maculaire, la seule défense pour cette maladie est de donner de la lutéine. **La laitue biologique contient 25% de lutéine en plus que la laitue conventionnelle**, d'où encore un intérêt majeur, non seulement en termes de prévention, mais aussi de guérison: « il vaut bien mieux manger de la laitue que prendre un médicament! ». La laitue contient aussi de la vitamine C, et, chose que l'on oublie souvent, du calcium... »Avez-vous déjà vu une vache boire du lait?! » s'exclamera le professeur Joyeux. Il faut savoir que **le corps humain est capable d'absorber jusqu'à 75% du calcium végétal, et seulement 35% de calcium animal**. Le persil est également une excellente source de calcium végétal. De nos jours on demande à une vache de produire jusqu'à 11 000 litres de lait, dans l'élevage conventionnel, alors qu'elle ne devrait en produire naturellement que 5000...En France la moyenne se situe autour de 8500 litres. Sans compter que celui-ci **contient des hormones de croissance normalement absentes**, puisqu'à peine deux mois après la mise à bas, la vache est à nouveau fécondée: la traite du lait se fait donc quasi continuellement en période de gestation. Qu'en est-il donc du lait de vache, dit « lait de croissance », que l'on donne dès la naissance à un bébé non allaité? Le lait maternel contient trois facteurs de croissances (EGF, TGF, IGF), le lait de vache sept, et donc largement trop pour un petit d'homme...**Il contient également trois fois plus de calcium que le lait humain, ou devrait-on dire trois fois trop, car cet excédent se stocke dans les intestins, et peut être source de polypes, et à terme de cancers**...Si l'alimentation est là pour faire pousser des facteurs de cancers, « alors je n'en veux pas » dira Henri Joyeux. Nous sommes les seuls mammifères à boire encore du lait à l'âge adulte, et à boire un lait qui n'est pas le sien. Quel est la partie du monde où l'on vit le plus longtemps ?

En Asie, où l'on ne boit pas de lait de vache...Nous prenons en excès les produits laitiers qui proviennent de la vache. « On nous prend pour des con-sommateurs; à partir de maintenant, laissez le lait UHT dans les supermarchés! ». Il est aussi bien plus intéressant de manger du fromage, de préférence de brebis ou de chèvre, car la mastication permet de saliver, la salive contenant des enzymes pour la digestion. Mais il n'en demeure pas moins que si nous devons acheter du lait, « le bio est incontestablement mieux que le non bio! » (pas d'antibiotique donnés aux animaux, absence d'OGM dans leur alimentation, pas de production en masse du lait, etc.).

A l'âge adulte, il est donc préférable de consommer du lait végétal, mais **pas de lait de soja avant la puberté ou en cas de risque de cancer du sein, car il présente un taux de phytohormone œstrogène en trop grand nombre**: « j'ai déjà eu le cas d'une patiente de quatre ans et demi qui avait la poitrine d'une ado de 14 ans...l'arrêt du lait de soja que lui donnait sa maman a suffit à régler le problème. » Le calcium animal peut aussi être cause d'ostéoporose, de rhinites, bronchites (on peut donner du lait de châtaigne à un enfant), de cancers du pancréas (dû à la difficile digestion du lait et des produits gras en général), voire même de **polyarthrite chronique évolutive**. « On est passé de l'alcoolisme au lactolisme! » (le lactose étant le sucre présent dans le lait).

Parlant de la campagne de prévention nationale du cancer, le professeur Joyeux dit également: « Je ne veux pas que l'on dépiste mon cancer, je veux qu'on le prévienne! ». Une campagne de prévention serait plus intéressante, voire complémentaire à une campagne de dépistage, insuffisante à elle seule. On est arrivé aujourd'hui à mettre au point des anti-facteurs de croissance pour guérir le cancer; c'est un nouveau médicament, cher, mais d'avenir.

Le but de ce discours n'est absolument pas d'aller vers le végétalisme, « les végétaliens sont les talibans de l'alimentation! » selon Henri Joyeux. « Il faut aller vers le végétalisme mais consommer des protéines » (des viandes blanches et **bio de préférence**).

D'autres aliments sont primordiaux dans notre alimentation comme les poissons gras, et ce pour leur teneur en oméga 3, qui est un acide gras essentiel (dit polyinsaturé) que le corps ne fabrique pas lui-même. « Il faudrait transformer les pêcheurs tueurs en éleveurs, dans la mer; il faudrait une aquaculture réalisée dans de bonnes conditions, et pas à n'importe quel prix; développer une aquaculture de qualité, même raisonnée, et pourquoi pas biologique? On commence à trouver du poisson biologique, mais uniquement d'élevage, pas en mer. »

Nous avons plus que jamais besoin de protéines de qualité, viandes ou poissons, et pas seulement avec des acides gras saturés. « L'orientation vers le biologique est de plus en plus forte aujourd'hui, grâce à la demande du public ». Autre avantage du poisson et des fruits de mer: l'iode. Elle permet la prévention de malformation de la thyroïde (goitre), une alimentation riche en poisson et fruits de mer peut même guérir à elle seule un goitre déjà apparent.

Un autre aliment, plus surprenant, présentant des qualités nutritives certaines...le vin! Il contient effectivement du poly phénol, qui aide à la contraction intestinale et prévient les cystites. « Savez-vous combien coûte la constipation en France? 800 millions d'euros! Avec un ballon de vin rouge à la fin du repas, « entre le pain et le fromage » comme disait Georges Sand, fini la constipation!...Il faut que je le dise à Sarko, même lui il ira mieux! ». A la question des sulfites présentes dans le vin, Henri Joyeux rappelle qu'il y en a moins dans les vins biologiques, qui seront d'ailleurs bientôt labellisés. Il profite également de l'occasion pour souligner que les affirmations de l'INCa (Institut National du Cancer) stipulant que le vin peut être cause de cancer, sont totalement fausses... » ils confondent avec les alcools forts! ». Il va même plus loin et définit l'INCa comme « ne servant à rien: il a été instauré par un collègue qui a été écarté d'un service pour cause de mauvaise gestion... ».

Un aliment à redécouvrir: le petit épeautre. Il est l'ancêtre du blé, mais contrairement à lui, ne contient pas de gluten, cause d'allergie (maladie cœliaque). Aujourd'hui nous trouvons de moins en moins de levain et de plus en plus de gluten dans le pain. « **Le gluten fait des micros trous qui laissent passer le calcium qui va se fixer sur les os...que l'on va remplacer à terme par une prothèse.** » Le gluten se retrouve aussi dans les pâtisseries, viennoiseries et autres gâteaux, et s'associe donc au sucre, à éviter lui aussi au maximum: « on peut manger mal, on continue à avancer, mais on est continuellement fatigué, épuisé ». Nous stockons les excès de sucre dans le foie (d'où fatigues et épuisement). « Aujourd'hui nous consommons trop de produits gras et sucrés; lorsqu'une oie élevée pour son foie présente des signes de fatigue, elle est euthanasiée car elle est à point ».

Les pois chiches, lentilles, haricots secs, autrement dit les légumineuses, sont aussi d'excellents aliments pour notre santé, par les protéines végétales qu'ils comportent. Mais pas seulement...les pois chiches sont intéressants pour leur teneur en phytohormones et donc pour leur action sur la testostérone chez l'homme: « c'est le nouveau viagra! » dira Henri Joyeux.

Mieux vaut également privilégier les vitamines présentes dans les fruits, comme le kiwi, mais également dans le persil, car **70% des vitamines consommées en pharmacie partent dans les urines...**

Le sucre, mais en petite quantité, est aussi préférable à l'aspartam: c'est un édulcorant artificiel, dit « faux sucre », qui associe deux acides aminés, et commercialisé par...Monsanto! Les sucrettes étaient à l'origine de la saccharine seule, qui passait dans les urines, entraînant des cancers de la vessie. Aujourd'hui nous trouvons donc ce faux sucre également sous forme d'**aspartam**, tout aussi **cancérogène et neurotoxique**.

En résumé, il faut donc diminuer la consommation de produits laitiers, pain, pizzas, viennoiseries, et privilégier les fruits, légumes, légumineuses, viandes blanches, le tout de préférence bio. D'ailleurs, concernant **les OGM** (interdites dans l'agriculture biologique), et contrairement à l'affirmation qu'il n'y a pas danger pour la santé humaine, et bien il s'avère, selon le professeur Joyeux, qu'après étude faite sur des rats, ils **abîment le foie, les reins et le système nerveux central**. Quand on connaît le fort pouvoir cancérogène des pesticides, nous ne pouvons que tendre à produire et consommer des produits biologiques. Il est aussi **primordial de faire du sport**, car, en plus du bénéfice déjà connu sur la santé, cela permet d'évacuer une partie des pesticides ingurgités. En effet, nous stockons les pesticides sous la peau, près des glandes de sudation, d'où l'intérêt de faire du sport pour les éliminer.

Le premier frein à l'achat de produits bio pour le consommateur étant le prix, il est intéressant de souligner une forme de commercialisation rapportée par Henri Joyeux: dans le Puy en Velay, une coopérative a passé un contrat avec 2000 familles pour 1 ou 2€ par mois, en échange de quoi elle s'engage à ne pas vendre plus cher les produits biologiques que les produits conventionnels vendus en grandes surfaces; la garantie d'avoir plus de clients leur a permis ce contrat.

Y a-t-il une relation directe entre l'alimentation et la maladie d'Alzheimer ? (question du public).

A cette question, le professeur Joyeux répond simplement: « je vais vous dire tout ce qu'il faut faire pour avoir un maximum de chance de contracter la maladie d'Alzheimer, de cette façon vous saurez quoi faire pour l'éviter!: consommer des produits laitiers, du Nutella, du coca, regarder la télé trois heures par jour... Pour stimuler l'équilibre neuronal, il faut faire travailler l'esprit, stimuler le cerveau, donc pas de télé, qui prive de toute interaction; mieux vaut encore un jeu vidéo. Aujourd'hui nous créons de l'Alzheimer. Encore une fois, mangez du poisson, des fruits de mer, bougez, faites travailler votre cerveau. Le lien entre alimentation et Alzheimer est certain ».

Le professeur Henri JOYEUX termine ainsi...

**« Que ton aliment soit ton médicament », Hippocrate.
« Il vaut mieux un bon menu qu'une ordonnance ».**

Conférence à venir à MONTPELLIER : 6 décembre 2013 – 7 décembre 2013

Les complémentarités entre médecine moderne et les médecines douces

2 Place Pierre Viala Montpellier

.....

Comment comprendre et interpréter une société tout à la fois porteuse des valeurs « Liberté, Egalité, Fraternité » et qui tolère 1 suicide tous les deux jours au sein de sa communauté paysanne?

Si chacun est responsable de sa propre vie, chacun est aussi directement concerné par ce qui se passe au niveau sociétal, non?

Qu'est-ce que je peux mettre en place dès maintenant dans ma vie quotidienne pour améliorer ma santé et contribuer aussi à celle de la collectivité ?

Extrait de la pétition actuellement en cours... "Président de la république, ministre de l'agriculture: prendre des mesures efficaces pour stopper le suicide des paysans français".

Site : change.org de Monique-Eliane FOUILLOUX.

« ...Tout un savoir faire ancestral qui assure la bonne qualité des produits alimentaires est en train de disparaître avec les paysans français poussés au désespoir et dont on parle peu..... De ce fait, les aliments venus hors de France, sans traçabilité réelle, continueront à nous envahir et à nous rendre malades car mûris dans des conditions artificielles, transportés et retransportés, stockés en chambre froide, etc... Il est urgent que les Pouvoirs Publics s'occupent réellement de cette catégorie de population "poussée" au suicide par la difficulté de produire selon des normes imposées autrement plus contraignantes que celles des autres pays non européens. Il en va de la SANTE PUBLIQUE ... »

Jacques PONCET

APEX DYNAMISATION

8 Traverse du Porche

34380 MAS DE LONDRES

Tél. : 04 67 55 09 21

Mob. : 06 30 87 49 79

apex.dyna@aliceadsl.fr

www.coachine-sante.com