

## De quoi meurt-on aujourd'hui au Québec?<sup>1</sup>

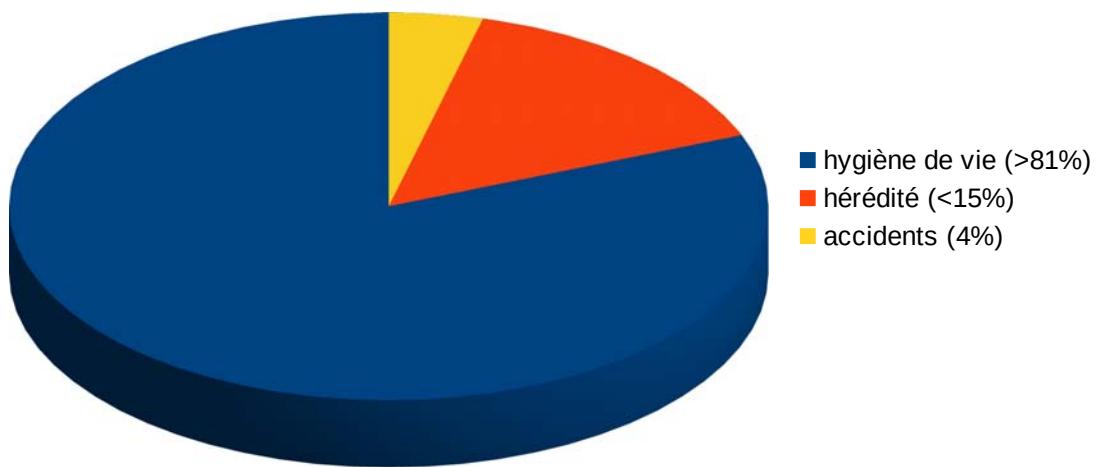
Maladies dues à l'hygiène de vie (surtout l'alimentation, le tabagisme et un peu l'activité physique) : plus de 81%

Maladies dues à l'hérédité<sup>2</sup> : moins de 15%

Causes externes : 4%<sup>3</sup> (surtout les chutes et accidents de la route, les noyades).

Pourtant, de quoi les médias parlent-ils le plus? Meurtres et terrorisme : 0,1%<sup>4</sup> des décès...

## De quoi meurt-on aujourd'hui au Québec?



Avez-vous remarqué? La majorité (au moins 81%) des décès auraient pu être évités (ou plutôt : reportés, car il faut bien mourir un jour!).



*Oh! La belle pizza :*



*... sauf que... ce n'est pas une pizza : c'est une aorte pleine de gras saturés et de cholestérol. Le condamné avait mangé trop de pizzas au fromage. Quand on dit qu'on devient ce qu'on mange...*

*Comment faire pour me rendre malade?*

Il faut être patient et manger régulièrement trop de gras saturés, de cholestérol, de sel et de sucres.

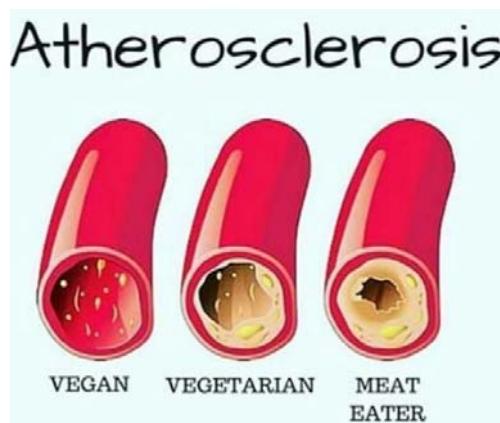
*Où est-ce que je peux trouver toutes ces mauvaises choses?*

Dans la « diète américaine » : trop de viande, produits laitiers, aliments transformés, pain blanc, sucreries... Encore mieux : fumer est particulièrement efficace pour mourir jeune après plusieurs années de souffrance.



*Comment je peux boucher mes artères le plus vite possible?*

Consomme beaucoup de fromage et de beurre. Et n'oublie pas le cholestérol des œufs : c'est l'idéal pour se boucher les artères à fond. Laisse tomber les végétaux : seuls les produits animaux contiennent du cholestérol, des gras trans et saturés.



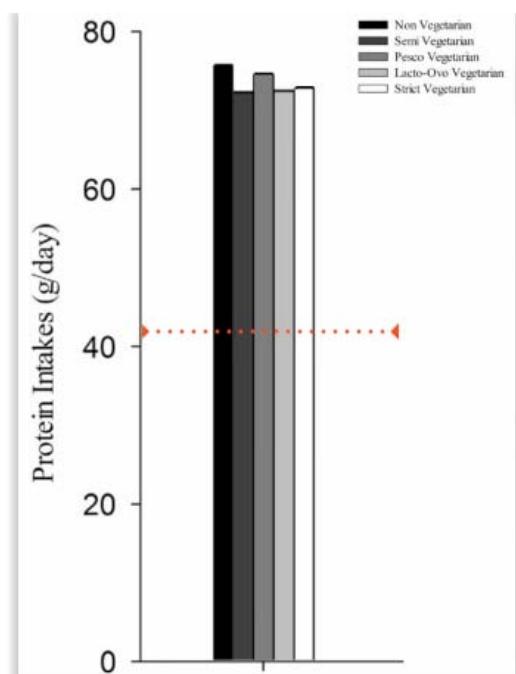
*Et si, par hasard, je souhaitais vivre en santé le plus longtemps possible?*

Il te faudrait faire des efforts insoutenables et abandonner la « diète américaine » morbide pour plutôt adopter ces aliments affreux :



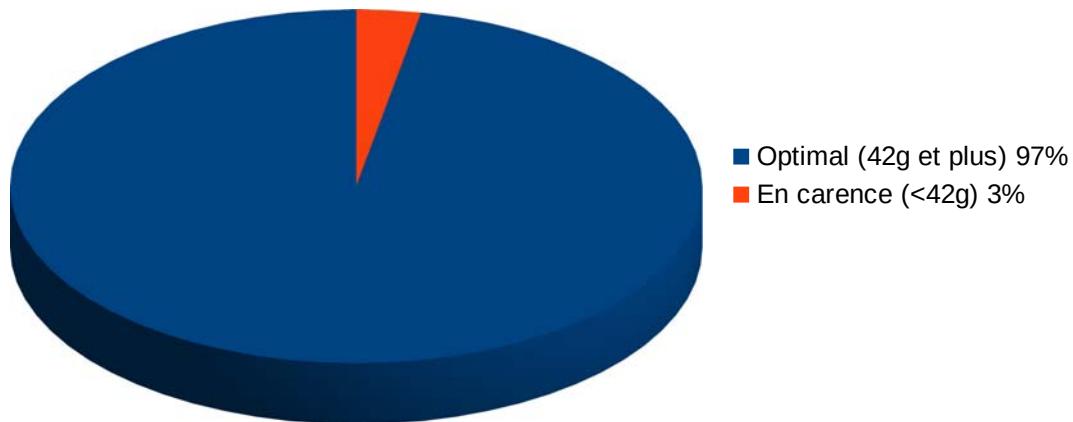
*Wô! Il va me manquer de protéines!*

Je vois que tu as bien assimilé les messages publicitaires, sauf que tu t'es fait avoir... car nous consommons tous déjà une quantité exagérée de protéines :



*Pas si vite! On nous rabâche sans cesse que c'est important de manger des protéines...*  
Oui. Faut croire que l'industrie de la viande a plus d'argent que le puissant lobby du brocoli.

### Apport quotidien en protéines en Amérique du Nord

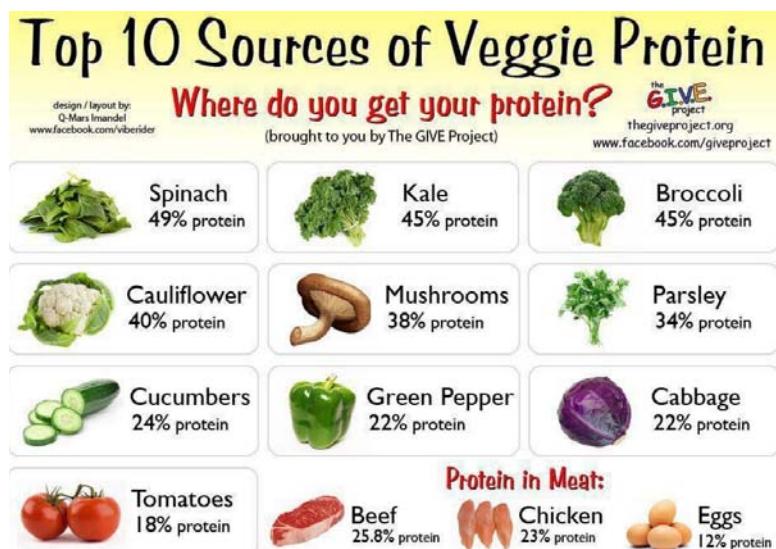


*Alerte! 3% des Américains manquent de protéines!*

Effectivement... parce qu'ils font un régime hypocalorique ou qu'ils sont malades. Bref, ces 3% manquent de tout, y compris de protéines.

*La publicité dit que les végétaux ont de moins bonnes protéines.*

C'est ce qu'on croyait il y a cinquante ans. Les meilleures sources de protéines sont les légumineuses et les céréales complètes, mais les légumes sont pas pires non plus :

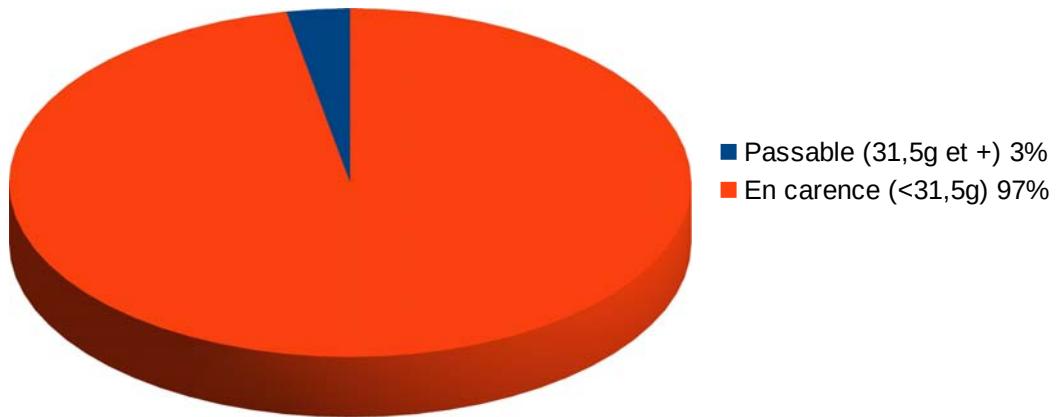


*« Il est facile de trouver tous les acides aminés essentiels dans les aliments végétaux tant que l'on consomme assez de calories. » - Association américaine des nutritionnistes<sup>5</sup>*

*Si les Américains sont si malades, il doit bien leur manquer quelque chose?*

Les Canadiens, et Québécois, ne font pas beaucoup mieux que les Étatsuniens, en passant. Il nous manque effectivement plusieurs vitamines et minéraux. Le plus crucial est... *les fibres!*

Apport quotidien en fibres en Amérique du Nord



Les fibres sont nécessaires pour bien digérer (et donc extraire toutes les vitamines, minéraux et autres nutriments nécessaires à notre bonne santé). Or, 97% des nord-américains ne consomment pas le minimum de fibres recommandé!<sup>6</sup> Où retrouve-t-on des fibres? Uniquement dans les végétaux. Attention : si on extrait le jus des végétaux, on enlève toutes les fibres. On peut quand même en faire du jus (*smoothie*) en broyant le fruit/légume entier.

*J'ai compris : je me gave de pain blanc!*<sup>7</sup>

Non! On trouve les fibres dans tous les végétaux... les moins transformés possibles. Le pain blanc ne contient pas de fibres; opte pour le pain complet ou mieux : l'intégral (contient le grain dans son entièreté, avec son fabuleux germe).

*Eh! Où sont les produits animaux là-dedans?*

Nulle part! Seuls les végétaux contiennent des fibres!

Quelles sont les conséquences du manque de fibres?<sup>8</sup>

Risques accrus de : diabète, maladies cardiaques, obésité, cancers variés, cholestérol élevé, haute pression, hyperglycémie.

*... Tout simplement les premières causes de mortalité au Québec!*



## Règle d'or 1 : mangeons le plus de fibres possibles!

Sérieusement, il n'y a pas de limite : plus on en mange, mieux c'est. On parle d'aliments entiers et naturels, bien sûr, pas de poudres, d'isolats, d'extraits quelconques...<sup>9</sup>



## Règle d'or 2 : mangeons le plus d'antioxydants possibles!

Faites la vie dure à vos cellules en mutation qui se préparent à vous rendre malade (cancers et autres maladies dégénératives).

*Vive la règle d'or 2! Mais... où trouve-t-on les antioxydants?*

Dans tous les végétaux! Particulièrement les plus colorés. Variez les plaisirs, c'est encore meilleur (pour vos papilles et vos cellules).

*Y a-t-il aussi des antioxydants dans la viande?*

Oui, il y en a aussi dans les produits animaux... mais en moyenne **64 fois moins** que dans les produits végétaux.<sup>10</sup>

*Qu'en est-il du poisson?*

Les plus gras contiennent de bons oméga-3, mais aussi des gras saturés, du cholestérol, des BPC, du mercure, du plomb, des retardateurs de flammes, etc. Bref, l'effet positif des oméga-3 est annulé par les polluants. Les petits poissons (les petites sardines, par exemple) sont moins toxiques... mais toxiques néanmoins!<sup>11</sup>

Le poisson sauvage (biologique ou non) ingère les polluants des océans et rivières, le poisson d'élevage est gavé d'antibiotiques et d'antifongiques... on ne s'en sort pas.

*Vive les fibres et les antioxydants mais... les protéines... tout le monde parle toujours de protéines...*

Lâche-moi avec les protéines! L'humain est le mammifère qui nécessite le moins de protéines! Prenons le lait maternel : c'est l'unique aliment complet que la nature a formulé pour nous; regarde son contenu en protéines :

Consomme en abondance des aliments non-transformés remplis de fibres et des antioxydants... c'est tout! Tu auras de toute façon ton excédent de protéines.

| Milk Protein per 100g |      |
|-----------------------|------|
| Human                 | 1g   |
| Rat                   | 9g   |
| Gorilla               | 1.4g |
| Donkey                | 1.8g |
| Cow                   | 3.6g |
| Cat                   | 9g   |

*Je veux être fort et musclé : il me faut des protéines animales, non?*

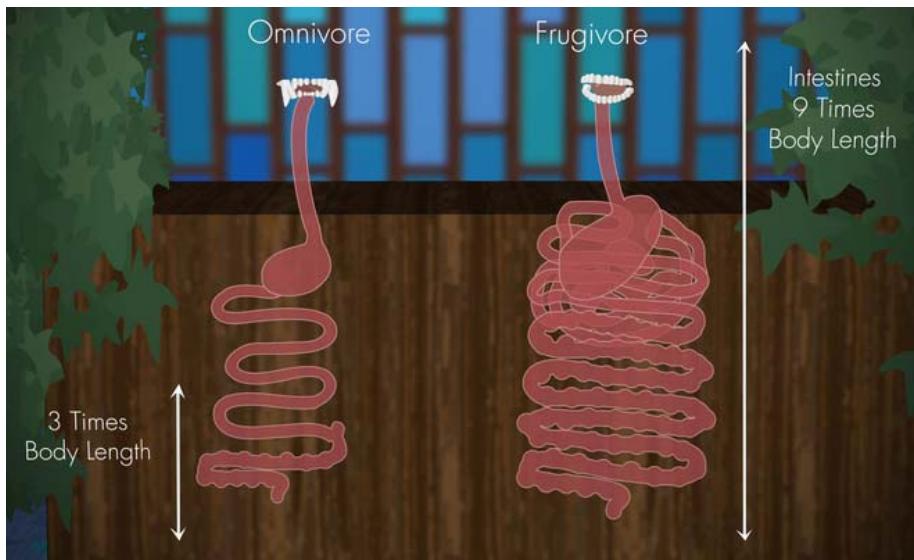
On est dur de la feuille, ou quoi? Admire quelques musculeux et fiers végétaliens (il y a un intrus) :



12

*Physiologiquement, sommes-nous des omnivores ou des végétariens?*

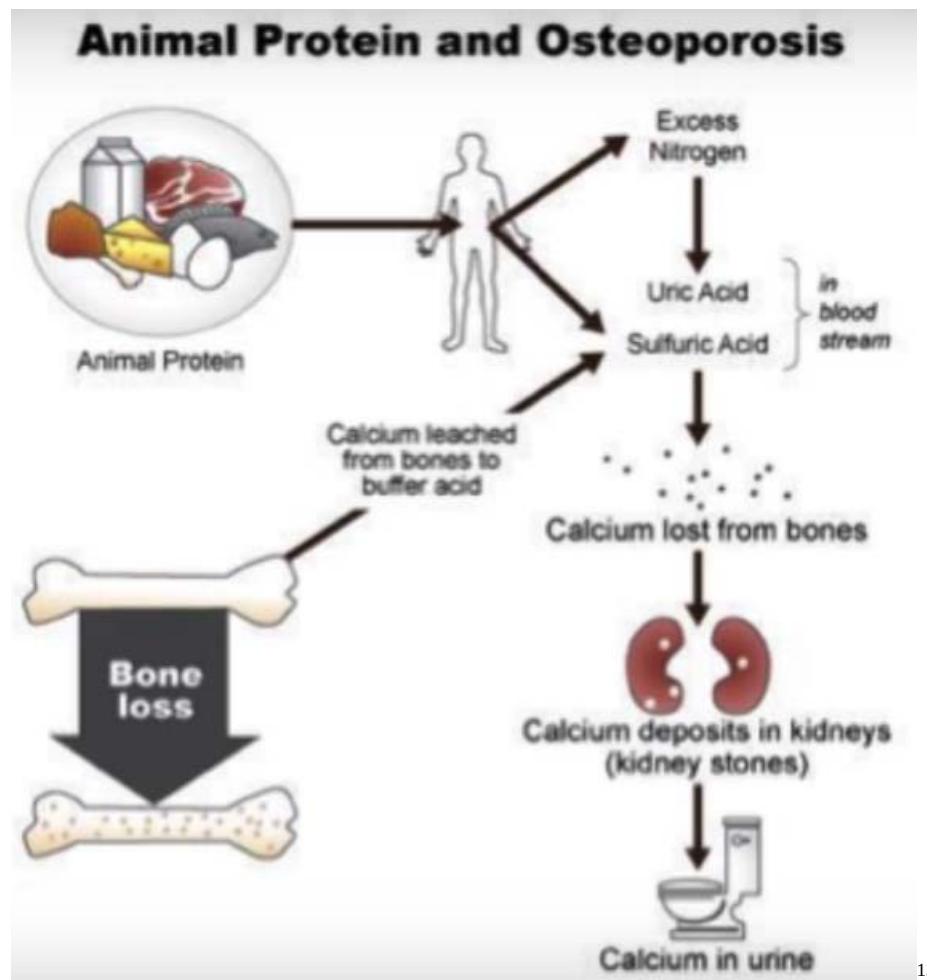
Constate par toi-même :



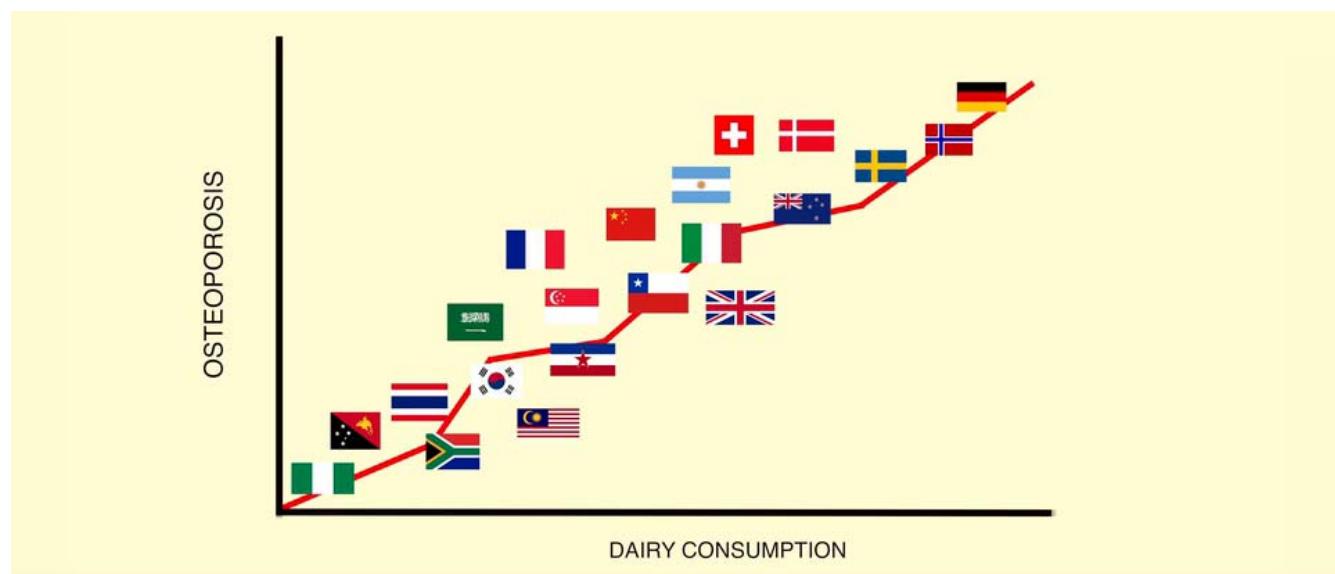
C'est fou, nous sommes végétariens comme nos cousins les chimpanzés et tous les autres singes! (Non, ce n'est pas vraiment surprenant.)

*Les produits laitiers sont-ils nécessaires pour combler nos besoins en calcium?*

Au contraire! Les sociétés qui consomment le plus de produits laitiers sont celles qui ont le plus haut taux de fracture de la hanche (elles ont les moins bons os)! Comment ça s'explique? Voici :

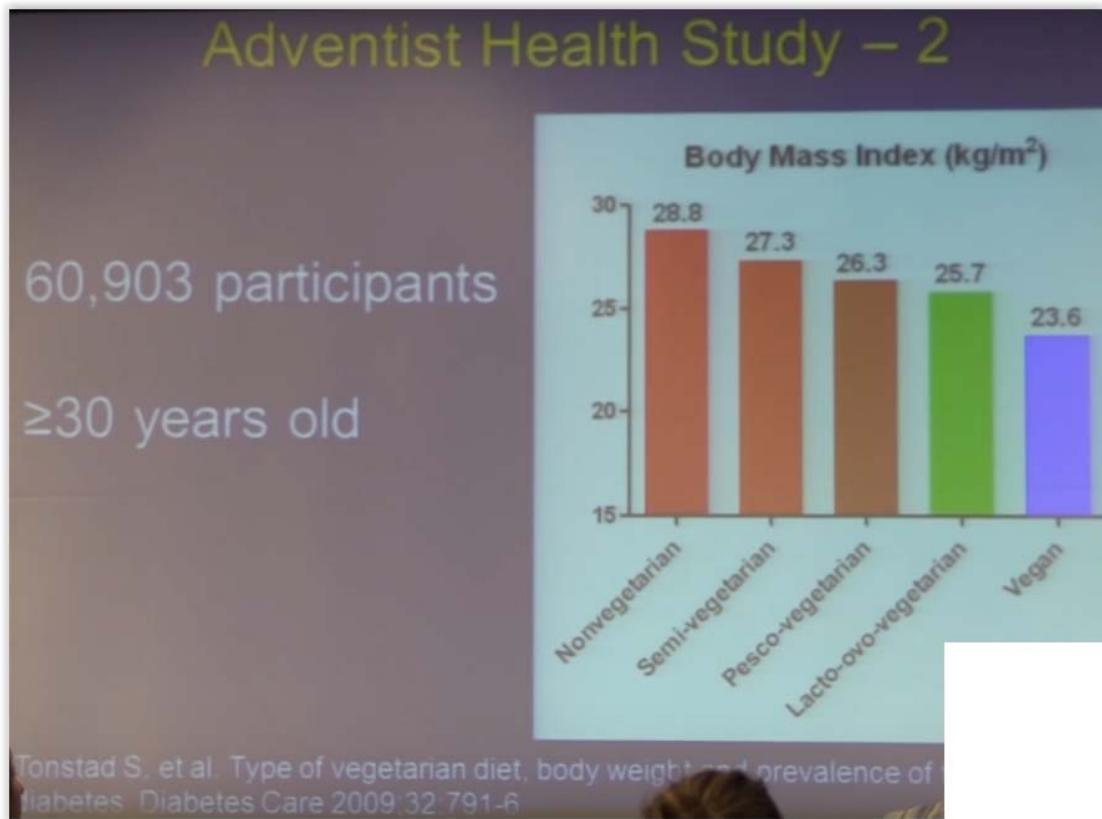


13



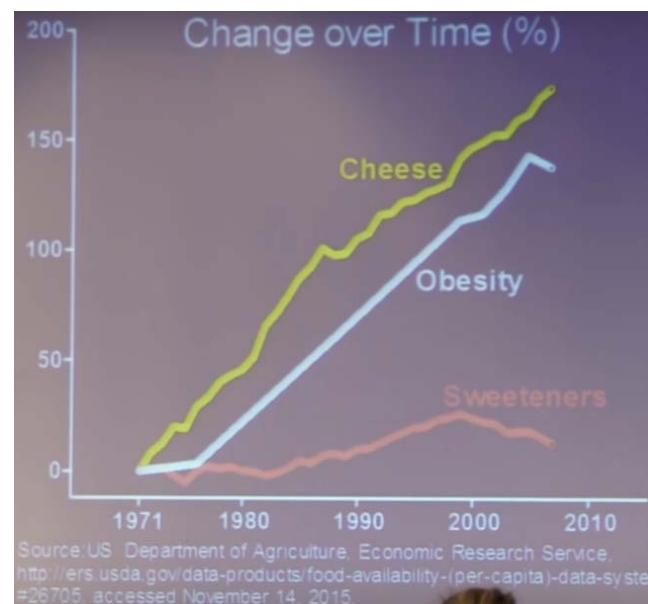
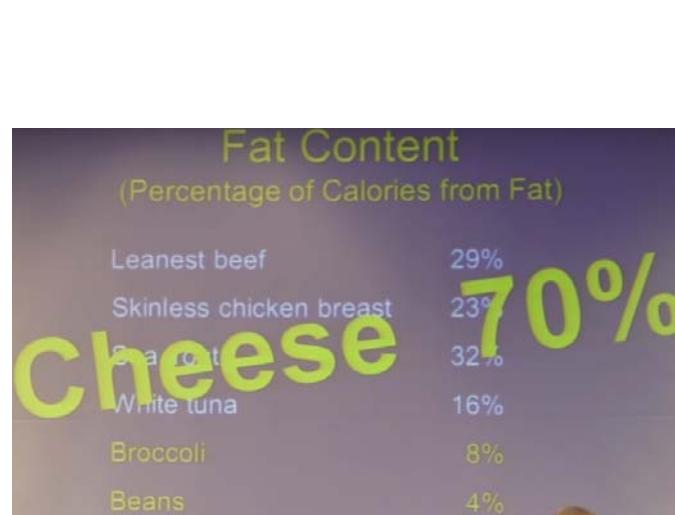
*Si je m'en fais avec mon poids, quel est l'aliment le plus nocif pour moi?*

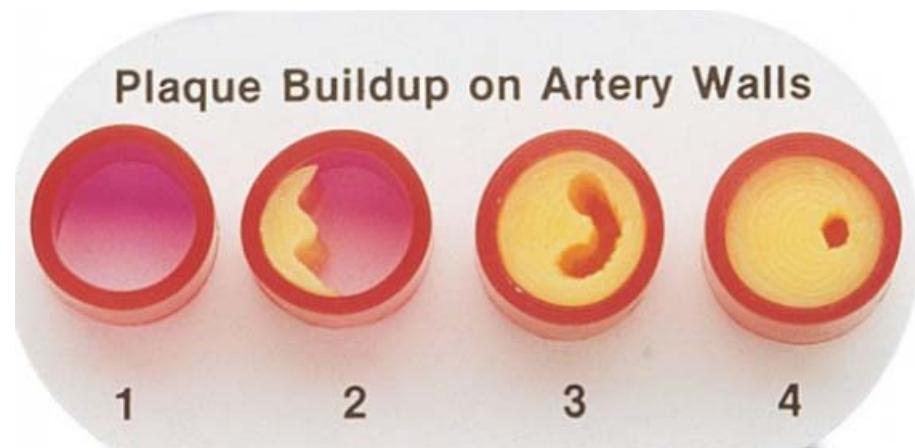
Le sucre ajouté n'est vraiment pas bon... mais c'est le gras saturé qui est – de loin – le pire! 1g de sucre donne 4 calories, 1g de gras donne 9 calories.



15

*Et si je ne m'en fais pas pour mon poids, je peux consommer du gras à la tonne, non?*  
Non! Le gras saturé qu'on mange, on l'entrepose dans nos artères et c'est la cause principale de décès.  
Sus au fromage!





À 10 ans, l'êtaisunien moyen a déjà commencé à accumuler des plaques dans ses artères. On peut donc déjà lui prévoir une crise cardiaque à 50 ans, s'il ne change rien à son alimentation d'ici là.

### *Que préconise l'Organisation mondiale de la santé (OMS)?*

Voici :

Concernant l'alimentation, les recommandations à l'intention des populations comme des individus doivent être les suivantes:

- équilibrer l'apport énergétique pour conserver un poids normal;
- limiter l'apport énergétique provenant de la consommation de graisses, réduire la consommation de graisses saturées et d'acides gras trans pour privilégier les graisses non saturées;
- consommer davantage de fruits et légumes ainsi que de légumineuses, de céréales complètes et de fruits secs;
- limiter la consommation de sucres libres;
- limiter la consommation de sel (sodium), toutes sources confondues, et veiller à consommer du sel iodé.

Source : site de l'OMS : <http://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/fr/>

Bref, réduire au maximum les aliments sucrés (sucreries, jus, boissons), gras trans et saturés (tous les produits animaux), sel (repas préparés et resto).<sup>16</sup>

## **Promouvoir la consommation de fruits et légumes dans le monde**

### **Faits et chiffres**

- Jusqu'à 1,7 millions de vies pourraient être épargnées chaque année moyennant une consommation suffisante de fruits et légumes.
- La faible consommation de fruits et légumes figure parmi les dix principaux facteurs de risque de la mortalité mondiale.
- À l'échelle de la planète, on estime que la consommation insuffisante de fruits et légumes est responsable de près de 19% des cancers gastro-intestinaux, 31% des cardiopathies ischémiques et 11% des accidents vasculaires cérébraux.

Source : site de l'OMS : <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/fr/><sup>17</sup>

### *Mon médecin me dit qu'on a besoin de viande.*

Le médecin est savant... mais vous êtes probablement plus savant en alimentation que votre médecin, car durant ses 4 ans de formation (1800 heures de cours), le médecin n'aura eu que ~20h de cours sur l'alimentation.

Étrange quand on sait que l'alimentation est le premier facteur affectant la santé...

Une minorité d'universités impose un cours sur l'alimentation (27% selon les statistiques de 2010).

Ont-ils oublié Hippocrate? "Que ton aliment soit ta seule médecine.", disait-il déjà...

Comme toujours, pour comprendre, il faut suivre l'argent : des McCroquettes, des opérations et des médicaments rapportent infiniment plus qu'une poignée de bleuets...

### *Ça y est, je me jette sur les végétaux et j'abandonne la viande!*

Wow, toi t'es courageux. Sache quand même que beaucoup de végétaliens manquent de vitamine B12. On trouvait traditionnellement la vitamine B12 sur les aliments frais mal lavés, car la B12 est en fait des excréments de bactéries! Aujourd'hui, on ne retrouve la B12 que dans la viande, seul aliment qui grouille encore de bactéries à l'épicerie.

### *Ahah! Voilà la raison pour manger de la viande : les bons excréments de bactéries!*

Pas si vite! L'idéal pour ta santé est de manger végétal et de prendre de la B12 en comprimés : 2500 mcg, une fois par semaine (le corps fait des réserves). En plus, les « carnivores » aussi manquent souvent de B12...

### *C'est donc tout? Des végétaux variés à satiété, de la B12, et hop! la vie?*

Presque! Ajoute<sup>18</sup> aussi :

- de la vitamine D3 (au moins 2000 UI) de septembre à fin-mars car les Québécois manquons de soleil direct pendant cette période. Ça évite la « déprime hivernale ».
- et de l'oméga-3 à longue chaîne (EPA+DHA) de source végétale (huile d'algues), 250 mg par jour, pour conserver votre cerveau longtemps. Non, le poisson ne fait pas l'affaire car ses contaminants (plomb, pesticides, mercure, BPC, PCBE, etc.) annulent ses bienfaits.

### *Il n'y a donc aucun avantage à manger des produits animaux?*

Si on a accès à des produits végétaux variés, non, aucun avantage. Il y a même plusieurs autres inconvénients dont je n'ai pas parlé, outre les coûts de santé : l'environnement, la sécurité alimentaire, l'éthique, la résistance idéologique et politique, et l'esprit critique.

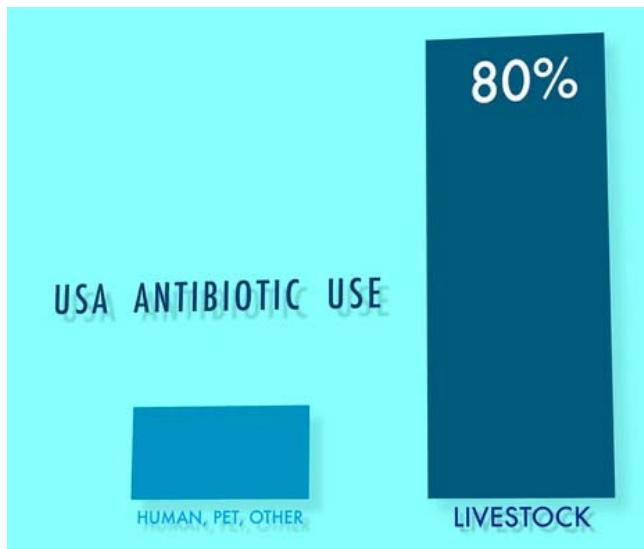
## L'environnement et la sécurité alimentaire

Saviez-vous que l'élevage produit plus de gaz à effet de serre que l'entièreté du transport (les vaches sont les pires)?<sup>19</sup>

Que McDonald et autres multinationales saccagent l'Amazonie pour entre autres cultiver le soja génétiquement modifié nécessaire à l'alimentation des poulets qui seront ensuite transformés en McCroquettes?<sup>20</sup>

Qu'au moins 450 antibiotiques, hormones et autres médicaments sont administrés aux animaux d'élevage?<sup>21</sup> Les résidus se retrouvent dans les rivières et en nous.

Sachant que les animaux consomment 4x plus d'antibiotiques que nous<sup>22</sup>, imaginez tout l'argent que les entreprises pharmaceutiques font dans ce domaine. Plus les animaux sont bourrés de médicaments, plus c'est payant...



Aux États-Unis, les traitements médicaux et les médicaments rapportent 1500 milliards par an! Plus on est malades, plus c'est payant pour ces industries.

| Rank | Country                                      | Flag | Value                         |
|------|--|------|-------------------------------|
| 5    | United Kingdom                               | 🇬🇧   | \$2,849,345,000,000.00        |
| 6    | France                                       | 🇫🇷   | \$2,421,560,000,000.00        |
| 7    | India  | 🇮🇳   | \$2,090,706,000,000.00        |
| 8    | Italy  | 🇮🇹   | \$1,815,757,000,000.00        |
| 9    | Brazil                                       | 🇧🇷   | \$1,772,589,000,000.00        |
| 10   | <b>Diabetes, Heart Disease, Cancer, ETC.</b> |      | <b>\$1,500,000,000,000.00</b> |
| 11   | South Korea                                  | 🇰🇷   | \$1,376,868,000,000.00        |
| 12   | Russia <sup>[n 2]</sup>                      | 🇷🇺   | \$1,324,734,000,000.00        |
| 13   | Australia                                    | 🇦🇺   | \$1,223,887,000,000.00        |
| 14   | Spain  | 🇪🇸   | \$1,199,715,000,000.00        |
| 15   | Mexico                                       | 🇲🇽   | \$1,144,334,000,000.00        |
| 16   | Indonesia                                    | 🇮🇩   | \$858,953,000,000.00          |
| 17   | Netherlands                                  | 🇳🇱   |                               |

*C'est l'équivalent du PIB du dixième pays le plus riche au monde.*

Regardez les terres agricoles dans les environs : la plupart sert à nourrir les porcs et les vaches. Tout le maïs destiné aux porcs est traité aux pesticides néonicotinoïdes qui tuent les abeilles et autres insectes nécessaires à la biodiversité. Le problème est similaire avec le soja. En détruisant les pollinisateurs et autres organismes vivants, nous ruinons la fertilité des sols.

Plus de 90% du maïs québécois est génétiquement modifié.<sup>23</sup> Il nécessite davantage de pesticides et il enrichit les entreprises comme Monsanto.

Et n'est-il pas absurde de produire des végétaux pour nourrir des animaux... que nous abattons pour nous nourrir?

## L'éthique

«On reconnaît le degré de civilisation d'un peuple à la manière dont il traite ses animaux.» - Gandhi<sup>24</sup>



**Vous avez ce système où les animaux  
vivent dans leurs propres déchets,**

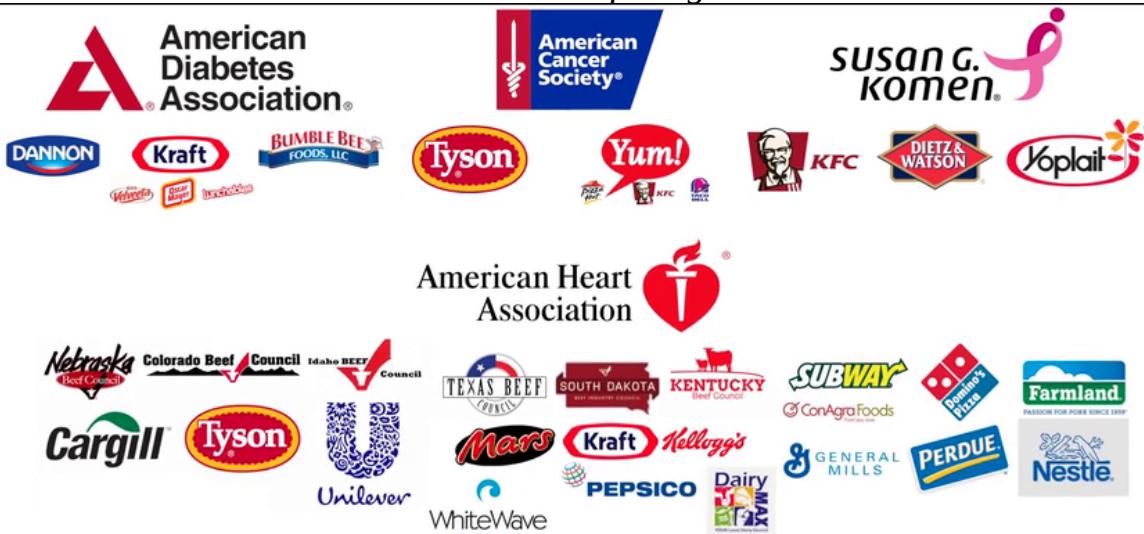


## La résistance idéologique et politique, et l'esprit critique

L'industrie alimentaire représente un commerce gigantesque aux intérêts financiers énormes. Par exemple, les campagnes publicitaires des chaînes de restaurants sont beaucoup plus nombreuses et étoffées que les frêles tentatives d'éducation aux saines habitudes alimentaires de l'état. Pour un vendeur de cigarettes, d'alcool ou d'œufs, la santé des consommateurs n'est pas pertinente : seul le volume des ventes est important.

Si vous vendiez de la malbouffe, que feriez-vous pour museler l'association des diabétiques? Pas compliqué : payez-les pour qu'ils se taisent à votre sujet...

*Qui commandite les associations censées nous protéger des maladies?*<sup>25</sup> Voici :



*Qui finance le guide alimentaire des Américains (duquel s'inspirent fortement les Canadiens)?* Voici :



*La règle d'or en matière d'esprit critique est : « à qui ça profite? Suivez l'argent... »*<sup>26</sup>

Très préoccupé par les records de pesticides au Québec, le ministre de l'agriculture a dit que « Monsanto et les autres de son genre [...] sont encore plus puissants que le gouvernement du Québec. »<sup>27</sup> Bref, on paie à genoux ces multinationales vendeuses de pesticides pour qu'elles nous empoisonnent.

*La solution à tous ces problèmes est relativement simple : une agriculture durable<sup>28</sup> qui sert à nourrir les humains, et non du bétail.*

Individuellement, ça signifie encourager les entreprises et gouvernements qui promeuvent nos valeurs. Voter aux 4 ans est insignifiant par rapport aux achats que nous faisons chaque jour.

### *Les cancers*

Les plus meurtriers sont les cancers pulmonaires, digestifs, du sang, du sein et de la prostate. Les cancers ont tous plusieurs aspects en commun : ils sont dus à une mutation d'ADN de cellules qui se reproduisent à l'excès. Certains facteurs génétiques prédisposent aux cancers, mais l'hérédité n'explique pas tout car tout au long de la progression du cancer, notre système se défend et notre alimentation stimule ou réduit la propagation.

Par exemple, le facteur principal de croissance des cancers, l'hormone de croissance IGF-1<sup>29</sup>, n'est stimulé que par l'ingestion de protéines animales. Pas de protéine animale, pas de stimulation de l'hormone de croissance des cancers.

*Lorsque j'aurai le cancer, j'arrêterai de manger de la viande.*

Hélas, nous avons tous déjà le cancer!

On reçoit un verdict de cancer le jour où la médecine est capable de le détecter. Nous avons continuellement des cellules qui mutent... et qui sont éradiquées par notre système immunitaire. Les cancers prennent des années à se développer. Comme chacun le sait, mieux vaut prévenir que guérir. Le meilleur moment pour commencer à bien vivre, c'est maintenant!

### *Qu'en dit l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ?*

La même chose. Pour plus de détails, consultez la liste des agents cancérigènes reconnus par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) qui est une agence intergouvernementale créée par l'OMS : <http://www.cancer-environnement.fr/479-Classification-par-localisations-cancereuses.ce.aspx>

*Laisse-moi au moins le fromage! Ahhh... le fromage... rraahh...*

C'est bon, hein? Ce n'est pas tant son gras saturé et son sel qui nous rendent accro : c'est sa caséine. Cet acide aminé se trouve en grande quantité dans les produits laitiers et il se transforme en casomorphine dans l'estomac. Ça stimule les mêmes récepteurs cérébraux que l'héroïne, à un degré beaucoup moindre mais suffisant pour nous rendre dépendants. Comme pour toute dépendance, la patience est d'or : le temps finit assez vite par nous affranchir. C'est plus facile que d'arrêter de fumer, de boire... ou de se droguer.

En général, les produits laitiers sont une aberration pour l'être humain.

Par exemple, voici la quantité de caséine dans 1 litre de lait maternel (d'une humaine) comparé à celle de 1 litre de lait de vache :



*Si je souhaite vivre le mieux possible et le plus longtemps possible, quelle diète est la meilleure?*

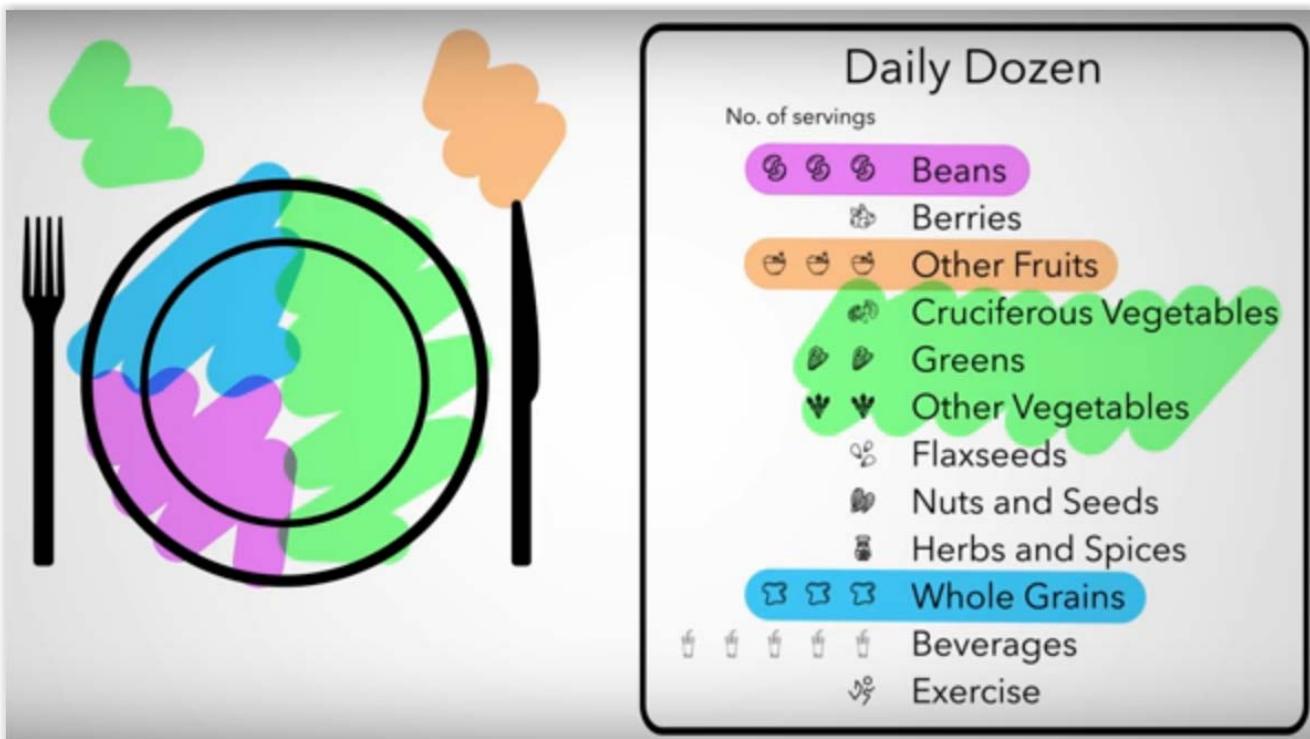
Elle est entièrement végétale. Bien sûr, ça ne signifie pas de manger seulement des concombres toute la journée : il faut de la variété, pour la santé et le plaisir!

*Si le guide alimentaire canadien n'était pas fortement influencé par les lobbys de l'alimentation industrielle, s'il était seulement conçu par des nutritionnistes, à quoi ressemblerait-il?*

À ceci :

### Le guide alimentaire idéal

(basé sur la science<sup>30</sup>, sans interférence de l'industrie alimentaire)



*Je veux cuisiner! Existe-t-il des recettes parfaites?*

Il existe une infinité de « recettes parfaites » dans le sens de « délicieuses, faciles, abordables et excellentes pour la santé ». Tu peux améliorer des recettes que tu aimes déjà : remplace la viande par des légumineuses, ajoute des légumes, prends des fruits comme dessert, bois de l'eau... Remplace les chips par des noix et des fruits secs, le pain blanc par du pain intégral (ou au moins à grains entiers). Troque la viande froide pour du végé-pâté ou de l'houmous.<sup>31</sup>

## What are the Healthiest Foods?

### Foods to emphasize



|                           |           |           |           |           |             |           |             |           |           |             |             |             |             |           |           |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|
| <b>Vegetables</b>         | Vitamin D | Magnesium | +Sugars   | Calories  | Cholesterol | Saturates | Sodium      | Trans fat | Calcium   | Fiber       | Potassium   | Vitamin A   | Vitamin C   | Vitamin E | Vitamin K |
| <b>Herbs &amp; spices</b> | Vitamin C | Vitamin D | Potassium | Vitamin A | +Sugars     | Calories  | Cholesterol | Saturates | Sodium    | Trans fat   | Calcium     | Fiber       | Magnesium   | Vitamin E | Vitamin K |
| <b>Fruit</b>              | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K | Calcium   | Fiber       | Magnesium | Potassium   | Vitamin A | +Sugars   | Calories    | Cholesterol | Saturates   | Sodium      | Trans fat | Vitamin C |
| <b>Mushrooms</b>          | Calcium   | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin E | Vitamin K   | Magnesium | Vitamin D   | +Sugars   | Calories  | Cholesterol | Saturates   | Sodium      | Trans fat   | Fiber     | Potassium |
| <b>Legumes</b>            | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K   | Calcium   | Fiber       | Magnesium | Potassium | +Sugars     | Calories    | Cholesterol | Saturates   | Sodium    | Trans fat |
| <b>Whole grains</b>       | Calcium   | Potassium | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D   | Vitamin E | Vitamin K   | Fiber     | Magnesium | +Sugars     | Calories    | Cholesterol | Saturates   | Sodium    | Trans fat |
| <b>Nuts</b>               | Calories  | Saturates | Calcium   | Potassium | Vitamin A   | Vitamin C | Vitamin D   | Vitamin K | Fiber     | Magnesium   | +Sugars     | Cholesterol | Sodium      | Trans fat | Vitamin E |
| <b>Seeds</b>              | Calories  | Saturates | Potassium | Vitamin A | Vitamin C   | Vitamin D | Vitamin E   | Vitamin K | Calcium   | Fiber       | Magnesium   | +Sugars     | Cholesterol | Sodium    | Trans fat |

These foods contain not only the essential vitamins and minerals that are often targeted in nutrient supplement pills, but also hundreds of naturally-occurring phytonutrients and other substances, including carotenoids, flavonoids, isoflavones, and protease inhibitors that may protect against cancer, heart disease, osteoporosis, and other chronic health conditions.

### Foods to de-emphasize

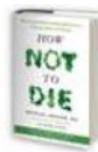
|                          |             |             |             |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |             |           |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| <b>Refined grains</b>    | Calcium     | Fiber       | Magnesium   | Potassium | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K | +Sugars   | Calories  | Cholesterol | Saturates | Sodium      | Trans fat |
| <b>Reduced-fat dairy</b> | Cholesterol | Saturates   | Trans fat   | Fiber     | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K | Magnesium | Potassium | +Sugars     | Calories  | Sodium      | Calcium   |
| <b>Oils</b>              | Calories    | Saturates   | Trans fat   | Calcium   | Fiber     | Magnesium | Potassium | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K   | +Sugars   | Cholesterol | Sodium    |
| <b>Dairy</b>             | Calories    | Cholesterol | Trans fat   | Fiber     | Magnesium | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K | Calcium   | Potassium | Vitamin A   | +Sugars   | Calories    | Sodium    |
| <b>Fish</b>              | Calories    | Saturates   | Calcium     | Fiber     | Magnesium | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K | Potassium | +Sugars     | Calories  | Trans fat   |           |
| <b>Eggs</b>              | Calories    | Saturates   | Sodium      | Calcium   | Fiber     | Magnesium | Potassium | Vitamin C | Vitamin E | Vitamin K | Vitamin A | Vitamin D   | +Sugars   | Trans fat   |           |
| <b>Poultry</b>           | Calories    | Saturates   | Trans fat   | Calcium   | Fiber     | Magnesium | Potassium | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K   | +Sugars   | Sodium      |           |
| <b>Red meat</b>          | Calories    | Saturates   | Trans fat   | Calcium   | Fiber     | Magnesium | Potassium | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K   | +Sugars   | Sodium      |           |
| <b>Processed meat</b>    | Calories    | Cholesterol | Saturates   | Trans fat | Calcium   | Fiber     | Magnesium | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K   | Potassium | +Sugars     |           |
| <b>Soda</b>              | Calories    | Cholesterol | Calcium     | Fiber     | Magnesium | Potassium | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E | Vitamin K | Cholesterol | Saturates | Sodium      | Trans fat |
| <b>Confections</b>       | Calories    | Cholesterol | Cholesterol | Sodium    | Trans fat | Calcium   | Fiber     | Magnesium | Potassium | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D   | Vitamin E | Vitamin K   |           |
| <b>Snack foods</b>       | Calories    | Cholesterol | Cholesterol | +Sugars   | Calcium   | Fiber     | Magnesium | Potassium | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin D | Vitamin E   | Vitamin K | Cholesterol |           |

*Fantastique! M'en vais ingurgiter un kilo de fruits par jour!*

Ce n'est pas si fou. Si tu manges une poutine (1000 calories) de trop par jour pendant un mois, tu gagneras 10 livres.<sup>32</sup>

Mais si tu manges plutôt 1000 calories en trop de fruits, tu gagneras... 0 livre!<sup>33</sup> Et 1000 calories de noix? 0 livre.<sup>34</sup> C'est la magie des fibres, et des végétaux. Mange comme Obélix si tu veux, mais remplace les sangliers par des pois chiches.

MICHAEL GREGER, M.D.  
DAILY DOZEN



INFOGRAPHIC created by Modern Vegan Family based on healthy diet recommendations by Dr. Michael Greger's DAILY DOZEN, suggested daily servings and New York Times Bestselling Book, "How Not to Die". [www.nutritionfacts.org](http://www.nutritionfacts.org)

Pour connaître les détails – les vertus – de ces différents aliments, voici des pistes :

1. légumineuses (haricots, houmous, arachides, lentilles, soya, edamame, tofu, pois...)
2. baies (fraises, bleuets, framboises, mûres, ...). Il y en a toute l'année dans la section surgelée.
3. n'importe quels fruits (frais ou séchés)
4. crucifères (brocoli, choux, roquette, moutarde, wasabi, ...) <sup>35</sup>
5. légumes verts
6. n'importe quels légumes
7. 15ml de graines de lin moulues<sup>36</sup>
8. noix et de graines (amandes, noix de grenoble, pistaches, noix du Brésil, graine de chia, graines de sésame, millet, ...)
9. fines herbes et épices (quand un repas manque de saveur, ajoutez des herbes et des épices au lieu du sel)
10. céréales complètes (pain intégral, quinoa, maïs éclaté sans sel ni beurre, pâtes entières, couscous, boulgour, blé, orge, avoine, ...)
11. 5x 1½ tasse de bonnes boissons (les meilleures sont : eau, thé vert sensha, tisane d'hibiscus)
12. 1 portion... d'exercice! C'est-à-dire 90 minutes de marche ou 40 minutes d'exercice plus vigoureux. Truc : déplacez-vous activement le plus souvent possible. Se rendre au travail ou à l'école à pied ou en vélo suffit souvent pour combler la portion d'exercice journalier.

- 1 Pour alléger la mise en page, les notes sont renvoyées à la dernière page de ce document.  
Synthèse par Mathieu Gaulin. Le document complet est disponible à cette adresse :  
<http://mathieugaulin.com/medias/Nobel/Alimentation.pdf>  
Mes références principales sont l'organisme de bienfaisance *NutritionFacts.org*, dirigé par le docteur Michael Greger, et l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Greger et ses 22 collaborateurs lisent toute la littérature scientifique (les études) sur la nutrition et nous offrent les résumés sur le site internet.  
Je montrerai plus loin pourquoi des organismes censés nous défendre sont biaisés et peu fiables (je pense aux guides alimentaires canadien et américain, les associations contre le diabète, les cancers, etc.).  
Pourquoi cet ouvrage? Parce qu'il faut bien que quelqu'un dans l'école donne de l'information sur l'alimentation, qui représente l'enjeu le plus important en santé publique.  
Si le sujet vous passionne, je vous recommande le livre *Comment ne pas mourir* de Greger.
- 2 Bélieau et Gingras, Les aliments contre le cancer, Trécarré, 2005, à la p.19.  
Plus la recherche avance, moins l'hérité a d'importance. De plus, de « mauvais » gènes peuvent être désactivés par l'alimentation (c'est le cas par exemple d'ApoE4 et de l'Alzheimer). La réalité est proche de l'hypothèse « nous naissions égaux ». Le reste – intelligence, compétences, santé, espérance de vie, qualité de vie – dépend de l'environnement (les éducations parentale et scolaire, le milieu social). Bref, on devient ce qu'on fait et ce qu'on mange. Selon le documentaire « *What the health* » disponible sur NetFlix et Vimeo, seulement 5 à 10% des cancers seraient génétiques.
- 3 <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/bulletins/coupoeil-no51.pdf>, à la p.3, et [http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/deces-mortalite/321a\\_t.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/deces-mortalite/321a_t.htm)
- 4 [http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/deces-mortalite/321a\\_t.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/deces-mortalite/321a_t.htm)
- 5 Rachel Begun, nutritionniste, Academy of Nutrition and Dietetics, Vegetarian sources of protein, <http://www.eatright.org/resource/food/nutrition/vegetarian-and-special-diets/vegetarian-sources-of-protein>
- 6 <https://nutritionfacts.org/2017/08/29/how-to-design-a-misleading-study-to-show-diet-doesnt-work/>
- 7 Les diététistes du Canada, Sources alimentaires de fibres, <https://www.dietitians.ca/getattachment/4c47ca4c-8218-476a-b5a8-3c21cfa876a8/FactSheet---Food-Sources-of-Fibre-FR.pdf.aspx>  
PasseportSanté.net, 8 aliments riches en fibres, <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=8-aliments-riches-fibres>  
Tinhinen Magazine, La santé passe avant tout par les fibres!, <http://www.tinhinen.com/2016/11/27/fibres/>
- 8 Docteurs Dilzer, Jones et Latulippe, The Family of Dietary Fibers, Nutrition Today, Volume 48, No 3, Mai/Juin 2013
- 9 Les fibres sont l'alimentation de notre microbiote : des milliards de petits amis microscopiques travaillent pour nous. Ils sont 10x plus nombreux que le nombre de cellules qui nous compose.
- 10 Carlsen, Halvorsen et al., The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide, <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-9-3>  
*NutritionFacts.org*, Antioxidant content of 3 139 foods, <https://nutritionfacts.org/video/antioxidant-content-of-3139-foods/>  
Tableau exhaustif : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2841576/bin/1475-2891-9-3-S1.PDF>
- 11 Dr Caldwell Esselstyn.
- 12 Deux éléphants, un cheval, Venus Williams, Carl Lewis, Patrik Baboumian, Flocon le coq chantecleer, Hannah Teter. Flocon est un intrus car il mange aussi des insectes. Ne riez pas de Flocon car notre cousin le plus près, le chimpanzé, trouve 97% de ses calories dans les plantes... et 3% dans les insectes!  
Listes de champions mondiaux végétaliens : <http://www.greatveganathletes.com/> et <https://www.plantsmartliving.com/blog/2016/5/1/top-12-olympic-athletes-who-are-vegan>
- 13 Ce phénomène de décalcification est expliqué par plusieurs auteurs dont le docteur Neal Barnard.
- 14 *What the health*, à 29m53s.
- 15 Dr Neal Barnard, conférence au Mad City Vegan Fest de 2017, <https://www.youtube.com/watch?v=h6jeZ-5A9E4>  
(Quelques explications : l'indice de masse corporelle idéal se situe en-dessous de 25.  
Les « semi-végétariens » consomment de la viande une fois par semaine; les « pesco-végétariens » consomment du poisson mais pas d'autre viande; les « lacto-ovo-végétariens » consomment du lait et des œufs mais pas d'autres produits animaux; les « végétaliens/véganes » ne consomment que des produits végétaux. Entre le « lacto-ovo-végétarien » et le « végétalien », il y a en moyenne 15 livres de poids.)
- 16 L'OMS dit de consommer du sel iodé car il contient de l'iode dont nous avons besoin à faible dose seulement. On trouve une dose quotidienne parfaite d'iode dans une collation de 5g d'algues nori comme celles de la marque gimMe.
- 17 Davantage d'informations sur ce sujet sont disponibles là : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/fr/>  
Elles vont dans le même sens, plus en détail.
- 18 Selon les recommandations pour une alimentation optimale, Dr Michael Greger :  
<https://nutritionfacts.org/2011/09/12/dr-gregers-2011-optimum-nutrition-recommendations/>

- 19 <https://blogs.mediapart.fr/edition/il-était-une-fois-le-climat/article/080915/l-elevage-emet-plus-de-gaz-effet-de-serre-que-les-transports>
- 20 <http://www.greenpeace.org/luxembourg/fr/news/mc-donald-saccage-l-amazonie/>
- 21 Cristina Stella, avocate au Center for food safety.
- 22 Paige Tomaselli, avocate senior du Center for food safety.
- 23 <http://beta.radio-canada.ca/nouvelle/739439/pesticides-quebec-agriculture-rivieres>
- 24 Je ne veux pas vous accabler avec des visions d'horreur... mais si vous avez le courage, plusieurs documentaires montrent le traitement terrible des animaux d'élevage et des conditions cauchemardesques des éleveurs humains : Cowspiracy, Bacon le film, L'effet bœuf, Food Inc., Demain, La ferme et son état, etc.
- 25 Comme on pouvait s'en douter, ces associations sont aussi financées par les entreprises pharmaceutiques. L'industrie pharmaceutique dépense plus en représentation politique (lobbyisme) que toutes les autres (plus que l'industrie pétrolière, l'armement et les banques).
- 26 En pratique, à qui se fier? Personnellement, je fais confiance à l'organisation indépendante et caritative NutritionFacts.org et à l'Organisation mondiale de la santé. Les autres sources sont à consommer avec circonspection tellement l'enjeu financier est élevé.
- 27 <http://beta.radio-canada.ca/nouvelle/745694/monsanto-pesticides-quebec-paradis-heurtel>
- 28 L'agriculture durable existe déjà : elle est certifiée biologique.
- 29 <https://nutritionfacts.org/topics/igf-1/>
- 30 Dr Michael Greger, NutritionFacts.org, Daily dozen's checklist, <https://www.youtube.com/watch?v=MqmSMunAtss>
- 31 La cuisine est beaucoup une question de goût; à mon goût, je recommande ces recettes « parfaites » : meals.whatthehealthfilm.com  
Mon déjeuner préféré est là : [www.mathieugaulin.com/medias/DejeunerMath.pdf](http://www.mathieugaulin.com/medias/DejeunerMath.pdf)
- 32 Une poutine représente environ 1000 calories. Il faut 7000 calories en trop pour gagner 1 kg (2,2 livres).
- 33 [https://www.youtube.com/watch?v=nU\\_RkeA88DY](https://www.youtube.com/watch?v=nU_RkeA88DY)
- 34 <https://www.youtube.com/watch?v=tRxMhqdmB2Y>
- 35 Les crucifères sont les champions du sulforaphane.
- 36 Les graines de lin sont les championnes des lignanes. Truc : broyez-les d'avance : elles se conservent broyées pendant 6 mois sur le comptoir. Ajoutez la portion (15ml) à une recette, à un bol de céréales, à un jus (*smoothie*)...