

NUTRITION

Nos dents victimes de la malbouffe



Eau fluorée, plombages au mercure et dentifrices miracle ont beau être brandis par la médecine actuelle comme les garants de notre sourire, les maladies bucco-dentaires ne font que progresser dans le monde industrialisé. Car la principale cause des caries n'est pas le manque d'hygiène, mais une mauvaise alimentation à base d'aliments raffinés vidés de leurs nutriments essentiels.

Par David Zeoli, docteur en nutrition et acupuncteur © 2005

Les caries présentent un réel problème de santé publique dans les pays industrialisés. Ce n'est pas un phénomène nouveau, puisqu'il remonte à la naissance de l'industrialisation. Caries dentaires, perte de dents, maladies parodontales et autres soucis de santé buccale sont monnaie courante dans le monde entier.

Depuis cent cinquante ans, la profession dentaire nous colmate la bouche avec du mercure afin de réparer les dégâts des caries. Le gouvernement américain a prétendu être venu à bout de la détérioration dentaire grâce à ces mesures, affirmant que « la génération du baby-boom sera la première où la majorité des gens conserveront leur dentition naturelle tout au long de leur vie, grâce à la fluoration de l'eau et aux dentifrices au fluor »¹. Mais regardons les chiffres d'un peu plus près. On veut à tout prix nous faire croire que la situation s'améliore, que cette stratégie a fonctionné et que les plombages au mercure et la fluoration de l'eau sont une excellente chose. Toutefois, les statistiques sont moins réjouissantes.

Aujourd'hui, rien qu'aux États-Unis, quelque 100 000 dentistes posent plus de 100 millions de plombages au mercure chaque année². On estime que 140 millions d'Américains ont au moins un plombage au mercure³, tandis que 25 % de la population globale présente au moins une carie non traitée⁴ (et qui peut les blâmer de ne pas vouloir se faire soigner). Fait stupéfiant, 20 % de tous les adultes de 55

à 64 ans perdront toutes leurs dents ! Un adulte plus jeune sur 250 connaîtra le même sort⁵. Déformations congénitales de la mâchoire et de l'arcade dentaire, dents de sagesse incluses, besoin d'appareillages et de thérapies orthodontiques, malpositions dentaires, maladies parodontales, pyorrhée, gingivite, cancers buccaux et canaux radiculaires sont des problèmes

tellement répandus que personne ne semble épargné. Nous avons fini par accepter la maladie bucco-dentaire comme quelque chose d'inévitable et de banal. Il semble que les nations occidentales considèrent qu'un bon citoyen se doit d'y laisser les dents. Vous savez, avec tous ces célèbres contes pour enfants racontant que le père de la patrie, George Washington, avait des dents en bois !

Comparé à tous les autres problèmes de santé que connaît notre nation, celui-ci peut sembler mineur. Les autorités tireraient volontiers le rideau dessus. Quiconque a déjà souffert d'une carie sait le véritable supplice que cela représente. Certains diraient que ces caries ne sont que la partie visible de l'iceberg, petit symptôme d'un problème bien plus vaste que la méthode thérapeutique traditionnelle ne fait que dissimuler un

peu plus. Notre système dentaire apporte deux solutions simples aux caries : obturer la dent ou l'arracher. Quand il ne reste plus aucune dent, le problème soit définitivement résolu. Mais pour ceux qui doivent vivre sans dents, les problèmes ne font que s'accumuler. En plus de modifier l'apparence physique, les prothèses peuvent s'avérer inconfortables et pas très performantes quand il s'agit de mâcher les aliments. Par conséquent, la malnutrition chez les personnes âgées est très courante et il n'est pas inconcevable que l'édentation totale favorise cet état.

L'American Dental Association (ADA) et d'autres organismes tentent de traiter la carie comme

un problème « local »⁶. On nous abreuve de cette propagande depuis des générations. Leur thèse, c'est que la carie résulte d'une prolifération de bactéries dans la bouche⁷. Les bactéries se nourrissent de sucres rapides et lents. Ces organismes, disent-ils, produisent des acides qui attaquent l'émail, entraînant des caries. Ils affirment que la prolifération bactérienne



Depuis cent cinquante ans, les dentistes nous colmatent la bouche avec du mercure.

dans la bouche engendre la formation de la plaque dentaire, des dépôts de tartre et des maladies parodontales. Par conséquent, leur approche thérapeutique consiste à préconiser un brossage des dents plusieurs fois par jour, et d'autres mesures de ce genre. Ils recommandent l'usage de fil dentaire, des bains de bouche et des nettoyages professionnels réguliers, ainsi que tout ce qui peut réduire la prolifération des bactéries et renforcer l'émail. Ils vont même jusqu'à appliquer un enduit sur les dents afin de les protéger de cet ignoble acide. Ils considèrent également que le fait de manger des bonbons et des sucreries nourrit les bactéries, aggravant ainsi le problème⁸. Ils préfèrent que l'exposition des dents au fluor renforcera l'émail et améliorera sa résistance aux bactéries acidogènes⁹. Ce genre de croyances pourrait nous amener à une conclusion fort intéressante, à savoir que l'on pourrait manger du sucre à volonté sans que les dents en pâtissent à condition de déployer aussitôt brosse à dents et fil dentaire de façon à réduire la flore bactérienne. Que faisaient donc les gens pour prévenir les caries avant l'arrivée du dentifrice, des brosses à dents et des dentistes ?

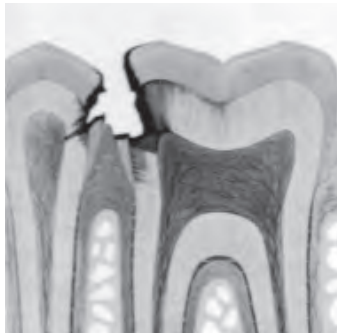
La conduite thérapeutique officielle consiste à traiter ceux ne se brossent pas suffisamment les dents en obturant leurs caries avec du mercure, tout en exposant la population entière à de l'eau fluorée. Deux mesures lourdes de conséquences.

Comment faisaient nos ancêtres ?

Presque tout le monde aux États-Unis est concerné par ce problème de caries, et l'on nous dit qu'elles sont uniquement dues à la présence dans la bouche de bactéries qui attaquent la mince couche d'émail protégeant nos dents. Seule la part de vérité émaillant leur histoire est plus mince que l'émail ! Et si le problème était bien plus profond et découlait directement du mode de vie occidental ? Et s'il était inhérent au mode d'alimentation que nous avons choisi et à la façon dont nous traitons la Terre ?

Nous nous sommes tellement préoccupés des séquelles des plombages au mercure et de l'eau fluorée que nous avons perdu de vue le problème original sous-jacent : la carie qui est le résultat de la consommation d'aliments appauvris et transformés à outrance.

Nous semblons avoir oublié que nos ancêtres, avant l'industrialisation, gardaient une dentition en parfait état tout au long de leur vie sans dentistes, dentifrices, brosses à dents, plombages au mercure ni eau fluorée ! Lorsque nous regardons de vieilles photos d'indiens d'Amérique avant qu'ils n'aient commencé à adopter la nourriture des Blancs, nous voyons qu'ils avaient des dents en excellent état. Lorsque les archéologues examinent le crâne des ancêtres de ce peuple, ils découvrent des dents en parfait état. Génération après génération, des milliers d'années durant, il n'y a pas eu le moindre problème. Ce n'est qu'à notre



Les caries ne sont que la partie émergente d'un problème beaucoup plus profond, un problème de civilisation.

époque moderne que les caries sont devenues si préoccupantes.

L'une des nombreuses grandes différences entre les cultures « primitives » et notre société moderne, c'est la liste des choses que nous considérons comme des aliments. Pour nos lointains ancêtres, les aliments provenaient directement de la Terre, alors que dans une société industrielle, ils sont fabriqués en usine. Les méthodes agricoles modernes, de même que les pratiques courantes de transformation des aliments, dépouillent notre alimentation de la plupart des nutriments essentiels. Voilà la véritable cause des caries. Notre mode de vie moderne semble nécessiter la production en série de denrées alimentaires ; toutefois, l'efficacité de notre système actuel est axée sur la marge bénéficiaire de l'industrie alimentaire. La santé de la planète et de tous ses habitants n'est pas la force motrice de l'industrie agricole, ni même l'un de ses principaux soucis. Penchez-vous sur l'usage tant répandu des pesticides mortels, des engrais synthétiques et des organismes génétiquement modifiés. Qui

retire le plus d'avantages de l'emploi de ces méthodes ? Qui doit supporter les conséquences des effets secondaires de ces poisons à long terme ?

Coupable : l'agriculture industrielle

Il semble que l'on déploie des efforts démesurés pour que les gens aient l'air d'avoir un sourire éclatant de santé, sans rien faire de concret pour que cela devienne une réalité. Les blanchisseurs dentaires, les dentifrices blancheur et la dentisterie cosmétique présentés au public par l'ADA donnent le sentiment confus que cette organisation fait tout son possible sauver les apparences, en l'occurrence celle de notre sourire, mais que cela dissimule l'une des plus grandes énormités de notre temps. Si nous allons à la racine du problème, nous voyons qu'elle plonge au plus profond de la Terre, dans le sol, et nous voyons comment nous épuisons égoïstement la richesse du sol depuis des centaines d'années sans penser à la renouveler pour les générations futures.

La carie dentaire est un véritable problème environnemental : un problème qui s'insinue à travers l'écosystème, incluant toutes formes de vie depuis les microbes jusqu'aux mammifères. Ce n'est pas difficile de faire le lien entre la santé du sol et celle des gens qui consomment des aliments issus de ce même sol. Une riche diversité de vie microscopique, d'insectes et autres créatures souterraines peuple la couche supérieure du sol et interagit avec elle. Durant le cycle de vie et de mort de cet écosystème, la terre se transforme en un réservoir d'azote, de nombreux minéraux et d'autres éléments biologiques constitutifs. Les végétaux absorbent ces composés et les animaux d'élevage mangent ces végétaux. L'homme consomme ensuite à la fois les végétaux et les animaux.

Lorsque les gens ont accès à des aliments qui ont été cultivés



dans des sols sains suffisamment riches en phosphore, calcium et oligo-éléments, il leur suffit de consommer ces aliments pour recevoir directement ces nutriments. Ce n'est pas le cas dans nos sociétés modernes.

Les techniques d'agriculture industrielle ont laissé derrière elles un sol stérile et épuisé. Les engrais et pesticides synthétiques dérivés du pétrole sont loin de valoir les vastes écosystèmes complexes qu'ils supplantent. Notre méthode d'agriculture repose sur la chimie et omet de prendre en compte la santé du sol dont elle dépend. La technologie actuelle entraîne une surexploitation de la terre et un appauvrissement du sol. On ne fait pas grand-chose pour remplacer les minéraux perdus au profit des cultures récoltées. Les processus de transformation que subissent la plupart des produits après la récolte ne font qu'aggraver les choses, en les délestant de la maigre valeur nutritionnelle qu'il leur reste.

Les supermarchés, temples de la malnutrition

Un petit tour dans les allées de n'importe quel supermarché révélera les causes sous-jacentes de nos maux dentaires. On a l'impression que chaque article en rayon a été détourné de sa forme naturelle. Tous les aliments semblent contenir des sucres ajoutés, des édulcorants ajoutés, des céréales raffinées et des huiles végétales raffinées. Les aliments en conserve, emballés et bourrés de conservateurs sont devenus la norme et il est difficile voire impossible de trouver autre chose dans la majorité de ces grands magasins d'alimentation. Le rayon des « aliments frais » ne semble pas épargné. Certains fruits et légumes ont été génétiquement modifiés et ont pratiquement tous reçu

modernes, les populations indigènes sont conscientes de la nécessité de protéger la richesse de la couche arable afin qu'elle puisse leur offrir, ainsi qu'aux générations futures, des aliments sains. En utilisant des méthodes ayant fait leurs preuves, transmises de génération en génération depuis des milliers d'années, ces peuples et leurs descendants ont conservé la santé. Les cultures « primitives » du monde semblent avoir résolu leurs problèmes de production alimentaire. Elles font leur possible pour prévenir l'érosion et l'appauvrissement du sol en fertilisant la terre via des méthodes naturelles. La diversité des cultures, la rotation des cultures, le repos du sol et l'usage abondant d'engrais organiques contribuent à assurer la fertilité du sol. C'est le pionnier de la nutrition, le Dr Weston A. Price, un dentiste qui s'interrogeait sur les causes sous-jacentes des caries, qui a été le premier à faire ces observations et bien d'autres encore.

Il y a soixante-dix ans, le Dr Price a entrepris une étude méthodique du problème grandissant des caries en rendant visite à des populations indigènes du monde entier et en analysant le lien entre leur dentition et leur alimentation¹⁰. Il a découvert que, d'une façon générale, les indigènes qui ont continué à se nourrir comme leurs ancêtres durant des générations, n'ont eu aucun mal à conserver une santé dentaire quasiment parfaite. En revanche, lorsqu'ils se sont mis à consommer les aliments transformés de l'Occident que leur contact avec la race blanche leur faisait découvrir, ils ont commencé à avoir des caries. Les chiffres cités au début de cet article ne sont pas sans rappeler les observations du Dr Price : lorsque les sociétés indigènes ont adopté une alimentation moderne, la qualité de leur dentition s'est rapidement détériorée ; tandis que celles qui ont conservé une alimentation traditionnelle, semblable à



En rendant visite à des populations indigènes du monde entier, le docteur Price a constaté la qualité de leur dentition et a pu établir clairement les liens entre alimentation et santé bucco-dentaire.

des doses répétées de produits chimiques toxiques, pesticides et engrais synthétiques. La viande et le poisson nous ont été aimablement fournis grâce aux techniques de l'« agriculture industrielle » et regorgent de médicaments, d'hormones et d'antibiotiques afin de compenser l'état de santé déplorable des animaux engagés. Les produits laitiers sont issus de vaches qui ont mangé des déchets industriels ; le lait doit être pasteurisé pour ne pas rendre les gens malades.

À l'opposé des sociétés industrialisées et de leurs méthodes

celle de leurs ancêtres, ont gardé des dents magnifiques jusqu'à leurs vieux jours.

Il est intéressant de noter que même si les peuples indigènes ne se brossaient pas beaucoup les dents (et par conséquent laissaient quantité de débris alimentaires s'y accumuler), ils n'avaient pourtant pas la moindre carie¹¹. Ils parvenaient à conserver une santé dentaire tout au long de leur vie, tant qu'ils restaient fidèles à leur alimentation traditionnelle. Les personnes examinées avaient une excellente dentition, bien qu'elles

n'aient eu ni eau fluorée, ni dentistes ni dentifrice à leur disposition. Dès qu'elles se sont mises à consommer les « aliments de l'homme blanc » hautement transformés, leurs dents ont commencé à se gâter. Dans ce cas précis, se brosser les dents a rendu leurs dents plus propres, mais n'a pas empêché les caries ! Cette seule observation devrait suffire à remettre en question les idées fausses que l'ADA a inculquées au peuple américain. Selon l'étude de Price, les aliments incriminés étaient la farine blanche, le sucre blanc, le riz blanc, les aliments appertisés, les huiles végétales raffinées et tous les produits alimentaires contenant ces ingrédients. Bref, tout ce que l'on peut trouver dans le supermarché occidental typique. Lorsque les céréales sont transformées et moulues en farine, en farine blanche notamment, elles sont dépouillées d'une bonne partie de leur valeur nutritive. Il en va de même du riz blanc, du sucre blanc et de tout autre denrée alimentaire hautement raffinée. Le résultat final de la plupart des processus de transformation alimentaire est une substance composée de « calories vides » et dépourvue de vitamines, minéraux, protéines, enzymes vivantes et graisses. Lorsqu'un aliment oblige le corps à dépenser plus de ressources qu'il ne lui en apporte, cet aliment peut être qualifié de « facteur antinutritionnel ». Les aliments de ce type constituent une perte sèche pour le corps, puisque durant la digestion, ils vidant le corps de plus de nutriments qu'ils ne pourront jamais lui en apporter.

De plus en plus d'arcades dentaires malformées

Outre la découverte de ce lien manifeste entre l'alimentation et les caries, le Dr Price s'est aperçu que la santé dentaire était un indicateur de l'état de santé général. Il a observé un lien étonnant entre la consommation d'aliments transformés et des anomalies congénitales de la bouche et de la mâchoire. Les individus mangeant des aliments transformés avaient beaucoup plus de risques d'engendrer des enfants aux arcades dentaires malformées. C'était un phénomène nouveau dans les cultures étudiées par Price. Les parents avaient des mâchoires parfaitement bien formées, donc les malformations de celles de leurs enfants n'avaient pas été héréditaires. Ce n'est qu'après avoir consommé des aliments modernes transformés que le problème est apparu. Dans notre société moderne, ce type d'anomalies congénitales est monnaie courante.

Notre approche actuelle de la production alimentaire nuit à nos dents, à notre santé générale et à la santé de l'environnement. L'introduction d'un large assortiment d'aliments artificiels jamais vus auparavant dans l'alimentation humaine a eu un impact retentissant sur toute notre vie. Les caries ne sont qu'un effet secondaire mineur de nos actes, mais on ne peut plus en faire abstraction. En comprenant leurs véritables causes, nous pouvons commencer à reconnaître la gravité de la situation et espérer y remédier.

Il semble que l'ADA n'ait jamais envisagé la possibilité que les dents et la bouche soient liées au reste du corps et ne fonctionnent pas isolément. L'idée que les caries sont la conséquence d'une maladie systémique n'est pourtant pas nouvelle. D'autres systèmes médicaux, tels que la médecine orientale, considèrent la maladie buccale comme une manifestation de déséquilibres

systémiques et de carences nutritionnelles. Bien que le rôle de l'infection bactérienne dans les maladies de la cavité buccale ne puisse être entièrement écarté, n'oublions pas que c'est le fonctionnement du reste du corps qui fait que l'on est sensible ou pas à ces germes. Quand l'ensemble des systèmes et organes du corps fonctionne correctement, les organismes pathogènes ont beaucoup plus de mal à s'imposer. Les bactéries ne peuvent se développer que si le microenvironnement leur convient.

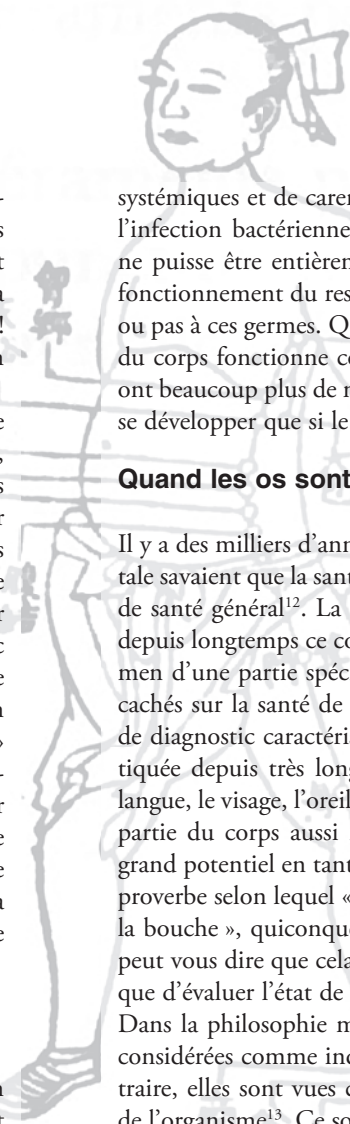
Quand les os sont sains, les dents sont saines

Il y a des milliers d'années, les praticiens de la médecine orientale savaient que la santé des dents et des gencives reflétait l'état de santé général¹². La médecine chinoise traditionnelle utilise depuis longtemps ce concept holographique selon lequel l'examen d'une partie spécifique du corps peut révéler des indices cachés sur la santé de l'organisme tout entier. Cette méthode de diagnostic caractéristique des médecines orientales est pratiquée depuis très longtemps. Que l'on examine le pouls, la langue, le visage, l'oreille ou la main, cela n'importe guère. Une partie du corps aussi importante que la bouche présente un grand potentiel en tant qu'outil de diagnostic en soi. Malgré le proverbe selon lequel « à cheval donné, on ne regarde pas dans la bouche », quiconque ayant examiné la denture d'un cheval peut vous dire que cela constitue une méthode rapide et pratique d'évaluer l'état de l'organisme tout entier.

Dans la philosophie médicale orientale, les dents ne sont pas considérées comme indépendantes du reste du corps. Au contraire, elles sont vues comme l'affleurement d'autres systèmes de l'organisme¹³. Ce sont des os, et à ce titre, elles représentent l'état de santé général des os et du squelette. Les dents semblent sortir tout droit du maxillaire, et elles sont constituées des substances mêmes dont sont tirés les os. En Chine, il a très souvent été démontré que lorsque les os étaient sains, les dents l'étaient aussi. Inversement, lorsque les os sont malades, les dents ont tendance à suivre le même chemin. Même ici en Occident, on sait que les dents sont constituées de calcium, de minéraux, de protéines et autres composés connexes. Puisque le corps n'est pas capable de fabriquer ces nutriments, les dents souffrent si ces composants essentiels sont absents de l'alimentation.

La médecine chinoise fait aussi remarquer que la bouche est le commencement même de l'estomac et du système digestif¹⁴. S'il y a un trouble au niveau digestif, cela peut se traduire par un dysfonctionnement au niveau des dents et de la muqueuse buccale. C'est très compréhensible si l'on admet le fait que le calcium et d'autres minéraux doivent franchir la muqueuse intestinale et passer dans le sang avant de pouvoir être réellement utilisés par l'organisme. Cela ne suffit pas que les nutriments soient présents dans les aliments que nous consommons : encore faut-il qu'ils soient absorbés durant le processus de digestion. Ce processus est inefficace dans le meilleur des cas, et il devient d'autant plus et en présence d'une maladie du tube digestif.

Selon la médecine chinoise, la bouche est un composant du système respiratoire, puisque c'est la porte d'entrée des voies aériennes et qu'elle jouxte les muqueuses des bronches et des





poumons. Un déséquilibre pulmonaire pourrait très bien se traduire par une douleur et une dégénérescence des dents. De même, il est possible d'établir un lien entre les dents et tous les autres systèmes et appareils de l'organisme. Les dents sont liées très directement au cœur par les vaisseaux sanguins. Nous le savons, même en médecine occidentale, c'est la raison pour laquelle certaines personnes doivent prendre des antibiotiques avant de se faire soigner les dents afin d'éviter que des organismes infectieux ne se propagent au cœur et à d'autres organes. Un sang sain et une bonne circulation sont donc également nécessaires à la santé dentaire. Bien qu'il soit probable que l'hygiène buccale joue un rôle dans les caries, il faut comprendre que la maladie buccale traduit souvent la présence d'un déséquilibre ailleurs dans le corps.

La qualité ou la composition de la salive a une grande influence sur la santé dentaire. Avoir de la salive avec un bon pH et riche en minéraux, vitamines, enzymes et autres facteurs protecteurs favorisant la reminéralisation de l'émail et inhibant la prolifération d'organismes pathogènes devrait contribuer à prévenir les caries. Même si des observations, aussi bien informelles que scientifiques, attestent l'existence d'un lien entre l'hygiène buccale et une dentition saine, c'est le moyen de parvenir à cette hygiène qui est au cœur du débat. La qualité de la salive est la clé ! Si l'on parvient à augmenter la teneur de la salive en minéraux, enzymes vivantes et vitamines, il est alors possible de mettre en avant les effets « constructifs » de la salive et de minimiser la prolifération d'éléments destructeurs. Cela ne peut se faire que par le biais d'une alimentation saine.

Dans les
supermarchés,
il semble que
chaque produit a
été transformé,
détourné
de sa forme
naturelle.

Il y a trois grandes catégories de composés que l'on trouvait en abondance dans l'alimentation de nos ancêtres mais qui font généralement défaut dans notre alimentation moderne¹⁵. Il s'agit des vitamines liposolubles, des minéraux et des enzymes.

Les vitamines liposolubles

Il s'agit des vitamines A et D. La vitamine A est responsable de bon nombre des processus biologiques qui surviennent au niveau cellulaire. Une carence en vitamine A a été incriminée dans des anomalies congénitales, une mauvaise vue, une immunité affaiblie et bien d'autres affections. La vitamine D est essentielle à l'absorption et à l'utilisation de minéraux dans le système digestif et dans le sang. Sa présence et son abondance déterminent dans quelle mesure le calcium et d'autres minéraux tels que le magnésium contenus dans les aliments peuvent être absorbés et fixés sur les dents et les os. Ces deux vitamines sont rares en ce sens qu'on ne les trouve habituellement que

dans quelques types d'aliments : les produits laitiers crus, les œufs de poulets fermiers, le foie et certains éléments du poisson tels que l'huile de foie de morue sont les seuls endroits où l'on peut trouver ces nutriments en quantités appréciables.

Essentielle à de nombreux processus biologiques, la vitamine A est indispensable à une bonne santé dentaire. Ce composé est un co-facteur dans bon nombre de réactions enzymatiques et processus cellulaires. Excellent antioxydant, la vitamine A est nécessaire à la croissance et à la réparation des tissus. Le système immunitaire est tributaire d'un apport suffisant en vitamine A. Il n'est pas possible d'avoir des os et des dents en bonne santé si l'on n'a pas suffisamment de vitamine A. Lorsqu'il est allé à la rencontre des peuples indigènes, le Dr Price a découvert que ces robustes gaillards consommaient en moyenne une quantité de vitamine A plus de dix fois supérieure à celle contenue dans l'alimentation moderne. Cet excédent, a-t-il supposé, constituait une protection supplémentaire contre le risque de carence. Le besoin en vitamine A augmente en période de



stress, lors d'une exposition à des toxines environnementales et en présence de n'importe quelle maladie chronique ou aiguë. La vitamine D est une autre vitamine liposoluble indispensable à la bonne santé des dents et des os. Même s'il est vrai que le corps est capable de fabriquer de petites quantités de vitamine D en s'exposant à la lumière du soleil, un apport alimentaire suffisant s'avère également nécessaire. Bon nombre d'autorités sanitaires s'accordent à dire que la dose quotidienne de vitamine D recommandée par les États-Unis doit être augmentée. La vitamine D est nécessaire à l'absorption du calcium provenant des aliments au niveau du tube digestif. Elle est aussi essentielle au processus de fixation du calcium sur les structures osseuses et les dents. Une grave carence en vitamine D engendre le rachitisme chez les enfants et l'ostéomalacie chez les adultes, affection dans laquelle les os commencent à se ramollir. Nul n'ignore que la carence en vitamine D est courante et répandue¹⁶. Dans une étude sur l'alimentation moderne, on a découvert que les Norvégiens consommaient cinquante fois

plus de vitamine D que les Américains afin de se maintenir en bonne santé¹⁷.

L'alimentation occidentale a tendance à être pauvre en vitamines liposolubles pour au moins deux raisons. Premièrement, les vitamines comme les vitamines A et D sont en grande partie détruites ou éliminées durant une transformation alimentaire « normale ». Par exemple, le lait de vache cru et la crème sont par définition d'excellentes sources de vitamines A et D. Cependant, durant le processus de pasteurisation, au cours duquel le lait est porté à de très hautes températures, ces nutriments sont perdus. Afin d'essayer de remplacer les nutriments perdus, les laiteries rajoutent des vitamines synthétiques dans leurs produits. Pourtant, de nombreuses études prouvent que ces composés artificiels ne sont pas aussi bien utilisés par le corps que leurs équivalents naturels.

Si nos aliments manquent de vitamines liposolubles, c'est aussi parce que celles-ci ont été délibérément éliminées en même temps que les graisses. Les autorités sanitaires américaines – y compris l'American Heart Association, l'American Dietetic Association et nos propres médecins de famille – ainsi que les médias nous ont affirmé que la graisse animale n'était pas bonne pour nous, que c'était le premier facteur de nombreuses maladies dégénératives chroniques. On nous a endormis pour nous faire oublier que les vitamines liposolubles dont dépend notre santé ne se trouvent que dans les parties grasses des aliments d'origine animale. En dégraissant le lait pour faire du lait écrémé, on élimine du même coup toutes les vitamines liposolubles. Lorsque l'on enlève la graisse d'un steak ou la peau d'un morceau de poulet rôti, on jette en même temps les vitamines liposolubles. La tendance actuelle consistant à avoir une alimentation à teneur réduite en gras a eu pour effet concomitant de diminuer notre consommation de vitamines liposolubles. Cette pratique nuit à notre santé.

Le manque de minéraux

La teneur en minéraux est une question distincte mais apparentée. L'alimentation moderne ne contient qu'une toute petite fraction des minéraux qui étaient présents dans l'alimentation de nos ancêtres. L'alimentation primitive en renfermait six à vingt-cinq fois plus, selon le minéral particulier en question¹⁸. Les techniques de transformation alimentaire modernes dépouillent l'aliment de sa teneur en minéraux et l'appauvrissent. Tout manque d'efficacité dans la digestion et l'assimilation de ces nutriments aggrave encore un peu plus le problème en rendant difficile l'absorption des minéraux épars qui sont présents. Les minéraux sont dépensés rapidement par le corps au cours du métabolisme normal, mais le besoin augmente en période de stress. Parmi les autres facteurs qui augmentent le besoin en minéraux, citons la consommation de café et de boissons caféinées, l'exposition à la pollution et l'usage de médicaments. Par conséquent, beaucoup de gens manquent

d'un ou plusieurs minéraux essentiels. Les os et les dents contiennent tous les minéraux en quantités variables, pas seulement du fluor. Bien que l'on ait affirmé que le rôle du fluor dans la prévention des caries surpassait celui d'autres nutriments, ce n'est certainement pas la seule condition indispensable pour avoir des dents saines. Une quantité suffisante de calcium, de magnésium et d'oligo-éléments tels que le zinc, le vanadium et le bore est nécessaire à la constitution des dents. Ces éléments sont de toute manière difficiles à trouver dans l'alimentation moderne en raison de nos sols appauvris.

Les minéraux viennent de la terre – du sol, et des pierres qui s'érodent depuis des milliers d'années. Dans des conditions optimales, les végétaux absorbent les minéraux et les mettent plus facilement à disposition du système digestif des mammifères. Ces composés finissent par faire partie intégrante de la chaîne alimentaire et entrent dans notre alimentation. Plus il y a de minéraux dans le sol, plus on en retrouve dans les aliments que nous consommons. Mais lorsque le sol s'appauvrit en raison d'une surexploitation et

d'un manque de soins, les minéraux ne se retrouvent jamais dans les végétaux en quantités suffisantes. Comme si cela ne suffisait pas, la teneur en minéraux des aliments est encore réduite un peu plus par la transformation et le raffinage.

Le genre d'aliments que nous consommons détermine la quantité de minéraux que nous ingérons. Les anciennes cultures

à travers le monde, par exemple, incluaient dans leur alimentation des bouillons d'os riches en minéraux. Nos sociétés modernes ont remplacé ces aliments nourrissants par des mélanges pour soupe appertisés et emballés hautement transformés qui ne contiennent quasiment pas de minéraux ! Une solution peu coûteuse et à la portée de tous pour améliorer la teneur en minéraux de notre alimentation consiste à y inclure chaque jour du « bouillon d'os »¹⁹. Ce plat goûteux riche en minéraux se prépare en faisant bouillir des os (crus ou cuits) dans de l'eau avec un peu de vinaigre pendant 24 à 48 heures, en écumant régulièrement les résidus de surface (voir note 19 pour la source de la recette ; voir également le site Internet <http://www.westonaprice.com>). Le bouillon qui en résulte doit être bu en petites quantités tout au long de la journée ; l'excédent de bouillon peut être congelé dans des récipients séparés, puis décongelé et réchauffé chaque jour. Un ou deux bols par jour suffirait à améliorer la santé. Parmi d'autres excellentes sources de minéraux, citons les légumes de mer, le sel de mer non raffiné, les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique et/ou biodynamique et le lait de vache cru.

Mais où sont passées les enzymes ?

Les troisièmes composants principaux des aliments naturels que l'on trouvait en abondance dans l'alimentation des indigènes à travers le monde, mais qui ont quasiment disparu de l'alimentation moderne sont les enzymes. Les enzymes sont les composants qui catalysent la plupart des milliards de

**Le calcium, le magnésium, le zinc,
le vanadium et le bore, nécessaires
à la constitution de nos dents,
sont difficiles à trouver dans notre
alimentation issue de sols appauvris.**



réactions chimiques se produisant chaque jour dans le corps. Ces macromolécules sont des éléments protéiniques distincts, ayant chacun une structure et une fonction spécifiques. Par exemple, l'enzyme amylase décompose les glucides en molécules de sucre, la protéase décompose la protéine alimentaire en acides aminés dans le tube digestif et la lipase décompose la graisse alimentaire en glycérides.

Les enzymes, bien que variées, ont toutes un ennemi commun : la chaleur. Elles sont détruites à la cuisson et aux températures utilisées dans la transformation alimentaire. La chaleur dénature l'enzyme de sorte que sa structure se modifie. Par conséquent, elle n'est plus capable de remplir son rôle. En général, la plupart des celles présentes dans les aliments transformés et cuits sont complètement détruites, de sorte que l'alimentation moderne type manque cruellement de ces importantes substances. Cela contraste violemment avec l'alimentation des peuples indigènes qui mangeaient délibérément et régulièrement des aliments crus et fermentés pour obtenir une source d'enzymes vivantes.

Les enzymes vivantes contenues dans l'alimentation remplissent plusieurs rôles importants. Premièrement, en étant libérées et activées dans l'estomac, les enzymes aident à auto-digérer l'aliment lui-même. Cela permet au corps de transformer et d'absorber plus facilement l'aliment dans son intégralité. Deuxièmement, lorsqu'elles sont présentes dans les aliments, les enzymes vivantes contribuent à ménager les précieuses réserves enzymatiques du corps. Des recherches sur l'importance des enzymes alimentaires ont été menées par le Dr Edward Howell et le Dr Francis Pottenger, deux médecins nutritionnistes qui ont beaucoup travaillé dans cette branche de la science alimentaire. Selon le Dr Howell, chacun possède une réserve très limitée d'enzymes digestives produites et stockées dans le pancréas²⁰. Lorsque ces enzymes sont épuisées, la mort est proche. Les aliments crus apportent leurs propres enzymes, ce qui permet au corps d'économiser ses enzymes pancréatiques pour digérer ces aliments. Tous les aliments crus constituent de bonnes sources d'enzymes. Par exemple, l'huile d'olive extra-vierge brute, non-raffinée, est une excellente source d'enzymes, contrairement à toute bouteille de « sauce pour salade » que l'on peut trouver dans les rayons d'épicerie et qui ne contient pratiquement pas d'enzymes. Les salades crues, les œufs crus, le lait cru, la papaye et les ananas regorgent également d'enzymes. Les aliments fermentés tels que les yaourts, la choucroute maison, le kimchi et les marinades sont riches en enzymes.

Lors d'une célèbre série d'expériences, le Dr Francis

M. Pottenger Jr a utilisé deux groupes de chats pour démontrer l'importance des aliments crus dans l'alimentation des mammifères²¹. Les deux groupes de chats ont eu pour alimentation de base du lait cru et de l'huile de foie de morue. Le premier groupe a en outre eu droit à de la viande crue ; le second groupe n'a eu droit qu'à de la viande cuite en plus du régime de base. L'impact de ces deux régimes différents a été constaté dans la progéniture de ces deux groupes d'animaux de laboratoire. Les chatons nés du groupe nourri avec des ali-



©San Diego Historical Society

Nos mœurs alimentaires contrastent avec celles des peuples indigènes qui mangeaient régulièrement des aliments crus et fermentés, sources d'enzymes vivantes.

ments crus étaient parfaitement bien portants et normaux, alors que les chatons nés du groupe nourri avec des aliments cuits se portaient nettement moins bien. Ces derniers sont nés avec de nombreuses déformations des dents et de la mâchoire ; ils avaient tendance à être plus petits et la mortalité périnatale était plus élevée. Dans les expériences du Dr Pottenger, la seconde génération de chats a été autorisée à se reproduire. Les chats issus du groupe initial nourri avec des aliments crus ont eux aussi eu droit à des aliments crus, et ceux du groupe initial nourri avec des aliments cuits n'ont eu droit qu'à des aliments cuits. Dans la troisième génération de chats, les chatons nés des chats nourris avec des aliments crus étaient bien portants et se comportaient normalement. La troisième génération du groupe nourri avec des aliments cuits s'est étioyée jusqu'à devenir incapable de se reproduire. Le groupe ayant consommé des aliments cuits s'est éteint tandis que celui ayant reçu des aliments crus s'est développé.