

Thierry Souccar

LES KITS NUTRITION

CEUX QUI RUINENT VOTRE SANTÉ,
CEUX QUI LA PRÉSERVENT



KIT DE DÉMARRAGE
DU DIABÈTE



KIT ANTI-CANCER
DU CÔLON

Du même auteur :

La Meilleure Façon de manger (avec Angélique Houlbert). Thierry Souccar Éditions, 2015.

Le Mythe de l'ostéoporose. Thierry Souccar Éditions, 2013

Prévenir et guérir la grippe. Thierry Souccar Éditions, 2010

Lait, mensonges et propagande. Thierry Souccar Éditions, 2008

Le Régime préhistorique. Indigène, 2006

Au nom de la Science (avec Andrew Goliszek). Télémaque, 2005

Santé, mensonges et propagande (avec Isabelle Robard). Seuil, 2004

Le Programme de longue vie (avec le Dr J.-P. Curtay). Seuil, 1999

La Protection solaire. Des crèmes à la nutrition. Flammarion, 1998

Vérités et mensonges des produits amincissants. Albin Michel, 1998

Le Guide des nouveaux stimulants. Albin Michel, 1997

Le Nouveau Guide des vitamines (avec le Dr J.-P. Curtay). Seuil, 1996

La Révolution des vitamines. First, 1995

Conception et réalisation : Idée Graphic – idee.graphic@free.fr

Photos : ©Shutterstock

ISBN : 978-2-36549-157-0

Imprimé par France Quercy à Mercuès (France) – N° d'impression :

Dépôt légal : 4^e trimestre 2015

© Thierry Souccar Éditions, 2015, Vergèze

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés

LES KITS NUTRITION

Thierry Souccar

Sommaire

Avant-propos.....	9
Kit de démarrage des bourrelets (existe en version bourrelets-bio).....	12
Kit anti-grippe.....	14
Kit de démarrage du cancer de l'estomac.....	16
Kit anti-calories.....	18
Kit de démarrage de l'inflammation.....	20
Kit anti-inflammatoire.....	22
Kit anti-rhume.....	24
Kit de démarrage de l'acné.....	26
Kit anxiolytique.....	28
Kit de démarrage de l'infertilité.....	30
Kit anti-cancer du poumon.....	32
Kit de démarrage du cancer du côlon.....	34
Kit anti-cancer du côlon.....	36
Kit anti-gueule de bois.....	38
Kit de démarrage du cancer de la prostate.....	40
Kit de démarrage de l'ostéoporose.....	42
Kit anti-fractures.....	44
Kit de démarrage de l'infarctus.....	46

Kit anti-infarctus (attention, kit qui tache).....	48
Kit de démarrage du diabète.....	50
Kit de démarrage des maladies auto-immunes	52
Kit longue vie.....	54
Kit de démarrage d'Alzheimer	56
Kit anti-Alzheimer.....	58
Kit de démarrage de Parkinson	60
Kit anti-rétrécissement du cerveau.....	62
Kit de démarrage de l'athérosclérose.....	64
Kit anti-reflux	66
Kit « chéri, j'ai rallongé les gosses ».....	68
Kit de démarrage de la perméabilité intestinale	70
Kit de prévention des cystites	72
Kit de démarrage des maladies chroniques de mon chien/chat.....	74
Kit anti-dépression.....	76
Kit anti-caries.....	78
Kit de destruction de la flore intestinale.....	80
Kit de redémarrage de la flore intestinale.....	82
Kit de prévention de la cirrhose	84

Kit anti-coup de soleil.....	86
Kit d'expansion du tour de taille	88
Kit « trompe-la-mort ».....	90
Kit de démarrage de la myopie	92
Kit « nuit torride ».....	94
Kit anti-hypertension.....	96
Kit « nuit paisible »	98
Kit anti-docteur.....	100



Avant-propos

Comment éduquer le public aux bons principes de nutrition tout en mettant en garde contre la propagande des industriels ? Un jour d'avril, j'ai posté sur ma page Facebook la photo d'un rayon de céréales du petit déjeuner, prise dans un supermarché, avec pour seul titre : « Kit de démarrage du diabète ». Succès immédiat, partages par dizaines, et commentaires amusés ou surpris, mais toujours enthousiastes.

Tiens, me suis-je demandé, est-il possible qu'on fasse mieux avec une simple photo qu'avec de longues péroraisons ? Pour en avoir le cœur net, dans la foulée, j'ai posté sur le même principe un « Kit de démarrage de l'obésité », un « Kit de démarrage du cancer de la prostate », un « Kit de démarrage de l'inflammation » et, pour faire bonne mesure, un « Kit anti-infarctus ».

C'est génial, m'ont dit plusieurs d'entre vous, vous devriez en faire un livre !

Alors j'en ai fait un livre. Vous y retrouverez tous ces Kits et bien d'autres sous une forme qui obéit au même principe que lors de la publication sur Facebook, à deux différences près.

Tout d'abord, étant donné qu'il ne m'est pas possible de répondre en direct comme sur internet aux demandes d'explication des Kits (« Pourquoi dites-vous que l'huile de tournesol stimule l'inflammation ? »), j'ai rédigé en regard de chaque kit un texte volontairement bref pour rester dans l'état d'esprit qui a présidé aux Kits.

Ensuite, les Kits sont alternativement rédigés au premier degré et au second degré. Pour éviter toute confusion (on n'est jamais trop prudent !), ces derniers figurent sur de pleines pages couleurs. Vous êtes grands, vous allez vite comprendre.

Les Kits Nutrition ne sont ni didactiques, ni exhaustifs, ils sont simplement là pour vous faire prendre conscience d'une réalité biologique, vous faire réfléchir et vous amuser. Ils sont aussi là pour remettre en place les idées fausses qui continuent d'être colportées par ceux qui y ont un intérêt. À cet égard, si j'ai pris beaucoup de plaisir à imaginer ce livre, je ne suis pas sûr qu'il fasse beaucoup rire les industriels, ni leurs amis dans les ministères, ni leurs relais dans les médias – vous savez, les télénutritionnistes qui rivalisent de bobards.

Mais ne sous-estimons pas le pouvoir des Kits Nutrition ! Certains d'entre eux peuvent sauver la vue de vos enfants, d'autres peuvent vous sauver la vie, d'autres encore soulager vos douleurs ou vous éviter une maladie dégénérative... Bon, je vous laisse, tout cela redevient trop sérieux tout d'un coup !

Prenez soin de vous.

Thierry Souccar, octobre 2015

Kit de démarrage des **bourrelets** (existe en version bourrelets-bio)

Mode d'emploi : Pour garder la ligne, consommer chaque jour des galettes, de préférence entre les repas, pour combler une petite faim. Si vous n'en avez pas sous la main, essayer le polystyrène. C'est aussi goûteux.



C'est sans sucre ni graisses, donc forcément bon pour la ligne, n'est-ce pas ? Euh... non. Et si on les prend bio ? Même si on les prend bio. Ces galettes, qu'elles soient de riz ou de blé, ont un amidon hautement disponible qui élève massivement le sucre sanguin. L'amidon est composé de chaînes de glucose, c'est-à-dire de... sucres.

Ces galettes se comportent précisément comme du sucre pur : leur index glycémique se situe autour de 80, ce qui est très élevé. L'index glycémique mesure la capacité d'un aliment à faire monter le sucre sanguin. Les aliments à index glycémique élevé stimulent l'appétit et le stockage des graisses, ainsi que la résistance à l'insuline.

Conseil : En guise de snack, troquez-les pour des aliments peu transformés (biscuit) ou mieux, pas transformés du tout, comme les noix ou les fruits.

Kit anti-grippe

Mode d'emploi : S'exposer au soleil chaque jour brièvement (10-15 min) entre 11 h 00 et 15 h 00 à la belle saison.



Le kit anti-grippe du ministère de la Santé, en hiver, s'appelle vaccin. Mais les études montrent que chez l'adulte âgé, ce kit, qui rapporte gros aux labos, n'est pas très efficace. Alors on peut essayer le kit vitamine D. En effet les personnes dont les taux de vitamine D sont les plus élevés ont un risque plus faible d'attraper la grippe. La vitamine D stimule l'immunité innée et diminue l'inflammation.

En s'exposant au soleil entre avril et octobre dans l'hémisphère Nord, on se constitue des réserves de vitamine D qui seront utiles au début de la saison froide, quand circulent les virus. Idéalement entre 11 et 15 heures car c'est le moment où le rapport entre ultraviolets B (à l'origine de la synthèse de cette vitamine) et ultraviolets A (potentiellement nocifs) est le plus favorable. Après 16 heures, il y a peu d'ultraviolets B (donc peu de vitamine D) et beaucoup d'ultraviolets A. Pendant l'hiver, des suppléments de vitamine D prendront le relais.

Kit de démarrage du cancer de l'estomac

Mode d'emploi : Faire griller de la viande au barbecue tous les jours en été, si possible à température élevée. Choisir des morceaux bien gras comme l'agneau. Manger les parties roussies, carbonisées.



Ah, les barbecues de l'été ! Le goût inimitable de la viande, des saucisses, du poisson grillés... et des amines hétérocycliques aromatiques (AHA) !

Des substances qui apparaissent à température élevée et méritent d'être connues : leur consommation est liée à un risque plus élevé de cancers de l'estomac et du côlon (voir aussi page 34-35).

En plus, les AHA peuvent migrer de l'intestin vers d'autres organes, ce qui expliquerait pourquoi ils ont été associés à un risque accru de cancers du sein. Et les AHA ne sont pas seuls à s'inviter dans l'assiette : les viandes grasses donnent naissance à des hydrocarbures polycycliques aromatiques, autres composés cancérigènes.

Conseil : Limitez barbecues et consommation de viande, faites mariner les pièces avant cuisson, cuisez à basse température, éliminez les parties carbonisées.

Kit anti-calories

Mode d'emploi : Manger chaque jour dans des assiettes de taille modeste, se servir à boire (alcool, jus de fruits) dans des verres étroits et hauts.



Le bon côté des scènes de ménage, c'est qu'après, on doit remplacer sa vaisselle. L'occasion de suivre les conseils de Brian Wansink.

Ce chercheur à l'université Cornell (États-Unis) a montré qu'on verse en moyenne 30 % de liquide en moins (et qu'on avale autant de calories en moins) lorsqu'on utilise des verres étroits plutôt que des verres larges.

De même, on mange 20 à 30 % de calories en moins lorsque le repas est servi dans des assiettes de taille modeste par rapport à des assiettes de grande taille.

Et tout est comme ça : pour les bols, les boîtes qu'on apporte au bureau avec le repas du midi... Et même la gamelle du chien !

Ce n'est pas tout. Plus le paquet dans lequel vous vous servez est grand, qu'il s'agisse de la boîte de corn flakes ou du sachet de pâtes, plus vous mangez.

Conseil : Reversez le contenu des gros paquets dans des récipients plus petits.

Kit de démarrage de l'inflammation

Mode d'emploi : Utiliser tous les jours des huiles et margarines de tournesol, maïs, pépins de raisin, en dehors de tout autre corps gras. Éviter noix, graines de lin et poissons gras.



Le professeur Tournesol qui, dans les années 1970, payé par Unilever, faisait de la réclame pour Fruit d'Or, n'allait quand même pas vous révéler ce petit secret : les huiles et margarines de tournesol, maïs, pépins de raisin sont déséquilibrées car trop riches en une famille de graisses polyinsaturées appelée oméga-6.

Ces graisses sont indispensables à la santé. Mais lorsqu'on les consomme en excès (par rapport à d'autres familles de corps gras comme les oméga-3), elles donnent naissance à des composés pro-inflammatoires qui peuvent déclencher ou accentuer des inflammations au niveau de la peau, des muqueuses, des organes, des articulations.

En plus, ces graisses lorsqu'elles sont en excès favorisent la coagulation du sang, ce qui peut être un problème pour les personnes à risque d'infarctus.

C'était comment, déjà ? Ah oui, « Fruit d'Or pour mieux équilibrer votre alimentation. »

LES KITS NUTRITION

104 pages
Format : 15.7 x 15.7
Prix : 9.90 €

ACHETER
CE LIVRE

Un drôle de guide qui remet les idées en place et réapprend à bien manger

Ne vous fiez pas aux apparences. Ce petit livre ludique, illustré et plein d'humour, est une arme redoutable contre les idées reçues sur les aliments et la propagande de l'industrie agroalimentaire. C'est surtout une ressource pour mieux manger.

Avec le simple pouvoir de l'image, et des explications qui tiennent en quelques lignes, il revisite des aliments courants : ceux qui vous font du bien et les autres. C'est une surprise à chaque page :

- **Le Kit de démarrage de l'ostéoporose (page 42) est sur toutes nos tables**
- **Mais le Kit anti-infarctus aussi ! (page 48)**
- **Le Kit de démarrage du cancer de l'estomac (page 16) connaît un grand succès l'été**
- **Quant au kit anti-gueule de bois (page 38), il soigne aussi... les enfants**

Offrez et offrez-vous ce drôle de condensé des connaissances scientifiques. Il vous divertira, et tenez : il peut même vous sauver la vie.

Thierry Souccar est directeur de *LaNutrition.fr*, le site de référence sur l'alimentation et la santé. Depuis 1990, il vulgarise l'information sur la nutrition et démonte la propagande des industriels. Il est auteur des best-sellers Santé, mensonges et propagande et Lait, mensonges et propagande.