



SEQUIOIA SANTE

RÉSUMÉ DES PRINCIPES & CONCEPTS DE LA FORMATION 1

Suite à votre demande, voici un résumé des principaux principes et concepts abordés dans la formation Nutrition, Santé et Contrôle Pondéral. Nous l'avons conçu de façon à vous aider à mémoriser ces grands concepts et à vérifier que vous les avez intégrés.

Nous vous recommandons de faire régulièrement des allers et retours avec les vidéos. Et d'ailleurs, il est souhaitable que nous visionniez les vidéos de la formation plusieurs fois, afin de vous les approprier.

1 - Privilégiez la consommation d'aliments bruts et frais.

2 - Adoptez un régime low-carb, c'est-à-dire pauvre en sucres.

Repère grossier : < 20 grammes de glucides par jour en général pour une personne de 70 kg peu sportive (voire < 15 grammes chez des personnes plus minces) et < 50 grammes par jour en général chez le sportif (mais parfois <100 grammes chez certains).

3 - Pratiquez une activité physique régulière.

4 - Pratiquez le jeûne intermittent.

NB : le jeûne concerne le "quand manger" et n'est pas à proprement parler l'objet de cette formation, qui concerne le "quoi manger". Mais nous avons quand même commencé à l'aborder, donc n'hésitez pas à l'essayer !

5 - Développez et/ou maintenez bonne masse musculaire, y compris pour maximiser vos capacités de stockage de glucides sous forme de glycogène.

6 - Préservez ou augmentez votre insulino-sensibilité (sensibilité à l'insuline), qui est fondamentale pour un vieillissement en bonne santé.

7 - Évitez tous les glucides simples et complexes (cf. Plan d'Action).

8 - L'insuline est l'hormone anabolique du tissu graisseux : c'est l'insuline qui permet de transformer les glucides en graisses et de nous faire grossir.

9 - Évitez surtout les farines de céréales, les sucres "purs" (miel, confitures, sirops de plantes) et les fruits les plus sucrés (cf. Plan d'Action), qui font le plus grossir.

10 - Le sucre agit sur notre cerveau de la même manière que les autres drogues.

11 - Les aliments raffinés sous forme de poudres – comme les farines et le sucre de table – ou d'huiles – comme les huiles de graines, c'est-à-dire les huiles végétales à l'exception de l'huile d'olive et de coco par exemple – ou de liquides aqueux – comme les jus de fruits et les sodas – sont très toxiques.



SEQUIOIA SANTE

RÉSUMÉ DES PRINCIPES & CONCEPTS DE LA FORMATION 1

12 - Le diabète, qui est induit par le régime moderne riche en sucre, est une maladie métabolique généralisée, qui commence bien avant son diagnostic médical par les méthodes usuelles.

13 - L'hyper-insulinisme, qui précède le diabète, entraîne un vieillissement accéléré et de nombreuses maladies (cancers, maladies cardio-vasculaires, démences, maladies articulaires, et tant d'autres).

14 - Le diabète – au sens médical – détruit progressivement l'ensemble de l'organisme. La liste des maladies et lésions qu'il entraîne est infinie.

15 - La satiété, qui est le sentiment d'avoir assez mangé et de ne plus avoir faim, est un élément clé du contrôle pondéral. Et à l'extrême, une forte satiété peut être proche de la nausée – notamment lorsque l'on imagine une ingestion supplémentaire d'aliments.

16 - La consommation de sucres n'entraîne pas la satiété, au contraire, elle augmente la faim (notamment à cause de la sécrétion d'insuline).

17 - La satiété est provoquée par les lipides et les protéines, dont l'organisme a vraiment besoin, contrairement aux glucides. Les lipides sont ce qu'il y a de plus puissant pour déclencher la satiété (et la maintenir pendant une certaine période).

18 - Les céréales et leur sirop, les graines et leur huile, le soja et ses produits dérivés, sont toxiques pour les Homo sapiens que nous sommes.

19 - Les céréales et leur sirop, les graines et leur huile, le soja et ses produits dérivés, sont pourvoyeurs de doses massives d'oméga-6, qui sont des graisses polyinsaturées pro-inflammatoires. Ces aliments entraînent surpoids et inflammation chronique.

20 - Les céréales et leur sirop, les graines et leur huile, le soja et ses produits dérivés, sont des produits faciles à produire par l'industrie agro-alimentaire, qui essaie de nous les revendre avec des marges colossales (d'autant que ces secteurs agricoles sont habituellement hyper subventionnés par les États, au détriment des autres).

21 - En alimentation – comme pour beaucoup de choses – on tire beaucoup plus de bénéfices à retirer ce qui est mauvais (“via negativa” ou méthode de la soustraction), qu'à ajouter ce semble bon (“via positiva” ou méthode de l'addition).

22 - En matière de nutrition, de nombreuses recommandations et croyances populaires sont le fruit d'intenses lobbyings, débutés en général dans les années 70 aux USA et 80 en Europe.



SEQUIOIA SANTE

RÉSUMÉ DES PRINCIPES & CONCEPTS DE LA FORMATION 1

23 - Les enjeux financiers sont énormes pour l'industrie agro-alimentaire. Ce secteur d'activité représente une part très importante du commerce mondial.

24 - Le régime traditionnel des Homo sapiens (que nous sommes) est low-carb par essence, car il contenait très peu de glucides (et même pratiquement pas de glucides du tout pour la plupart de nos ancêtres, dans de nombreuses zones géographiques).

25 - Contrairement à ce qui a tendance à être enseigné actuellement, le régime normal des Homo sapiens – qui a émergé suite à une impitoyable sélection naturelle – se compose de viande, poisson, fruits de mer, œufs, légumes non féculents, aromates, quelques fruits sauvages peu sucrés en fonction de la saison, eau et sel. Rien d'autre.

26 - Les produits laitiers¹ sont une “invention” plus récente dans l'histoire d'Homo sapiens, qui lui a probablement permis de survivre dans des environnements hostiles (apport de nutriments et vitamines indispensables lorsqu'il ne les trouvait plus dans son alimentation, suite à une alimentation devenue progressivement plus végétale et céréalière).

27 - Chez un Homo sapiens suivant un régime riche traditionnel, c'est-à-dire riche en produits d'origine animale (viande, poissons, fruits de mer et œufs) et incluant des abats, il est plus que probable que les produits laitiers n'apportent rien d'indispensable.

28 - Au contraire même, les produits laitiers ne sont pas souhaitables pour une consommation trop fréquente (disons 1 à 3 fois par semaine au maximum), car ils contiennent des substances pro-inflammatoires pour l'Homme (certes plus marquées dans le lait de vaches occidentales) ainsi que des substances anabolisantes (qui font donc grossir).

29 - En revanche, chez les végétariens, les produits laitiers, lorsqu'ils sont consommés régulièrement (tous les jours, ou bien disons 3-4 fois par semaine au minimum), permettent d'apporter une partie des précieux nutriments (notamment des vitamines A, K2, B12 ; des minéraux ; des acides gras conjugués type CLA ; etc.), qui sont absents dans ce régime.

30 - Les cuissons trop chaudes ou trop longues dégradent les aliments et créent des composés toxiques, donc méfiance avec le barbecue.

31 - La friture n'est pas une bonne option, d'autant que les huiles végétales utilisées en friture sont (très) sensibles à la température, ce qui les rend inflammatoires et cancérigènes.

32 - En termes de macronutriments (protéines, lipides et glucides), les protéines et les graisses sont les seuls nutriments indispensables. Et ce sont eux qui rassasient (cf. paragraphe 17).



SEQUIASANTE

RÉSUMÉ DES PRINCIPES & CONCEPTS DE LA FORMATION 1

33 - Les glucides, quels qu'ils soient (c'est-à-dire les sucres "rapides" et "lents"), ne sont pas indispensables. La glycémie est normalement maintenue constante grâce à l'utilisation des graisses et des protéines, mais ces mécanismes bénéfiques ne sont plus (ou que très peu) utilisés actuellement, car ils sont inhibés par une ingestion de glucides dépassant – et souvent largement d'ailleurs – celle d'un régime low-carb (cf. paragraphe 2).

34 - Une alimentation variée riche en produits bruts et frais apporte tous les oligo-éléments nécessaires. Il est vrai que certains végétaux contiennent des quantités non négligeables d'anti-nutriments (cf. paragraphe 36), qui peuvent diminuer de façon plus ou moins sérieuse leur absorption.

35 - Les régimes restrictifs, au premier rang desquels se trouve le régime végétarien – dont fait partie le régime végan – sont des régimes à risque majeur de carences. Ces carences ne sont pas toujours visibles sur une simple prise de sang et peuvent retentir sur nos hormones et donc tout notre corps. Et cela peut déclencher ou aggraver la plupart des maladies dites "du monde moderne".

36 - Certains végétaux même frais et bruts, pourtant réputés comestibles et d'ailleurs d'utilisation courante, ont une toxicité potentielle. Cette toxicité varie beaucoup d'un végétal à l'autre (et dans une certaine mesure, en fonction du mode de préparation : la fermentation pourrait diminuer certaines toxicités).

Il faut surtout prioriser par ordre de toxicité (au vu des connaissances actuelles)² :

- Ce sont clairement les glucides (*céréales dont leur farine et les autres féculents comme la pomme de terre, sucre de table et miel, fruits sucrés, etc.*) et les huiles végétales (*sauf olive et noix de coco*) qui représentent l'ennemi numéro 1 (*au sein des végétaux, mais aussi de manière générale*).
- Ensuite, il faut se méfier des perturbateurs endocriniens et notamment les phyto-oestrogènes (*très présents dans la bière et le soja, mais aussi présents dans les graines en général, ce qui inclut les légumineuses et les céréales*).
- Limitez la charge en oxalates (ou acide oxalique) et en lectines :
 1. Concernant les oxalates, limitez certaines feuilles de légumes à cardes (*feuille de blette, épinard, oseille*), bannissez le curcuma, la poudre de thé.
 2. Concernant les lectines, comme elles sont surtout présentes dans la peau des légumes-fruits et dans les graines, c'est assez simple : on limitera ou éliminera les graines (*pas de céréales, limiter les noix/amandes à un apéritif dans la semaine par exemple, épépiner et peler les courges/courgettes/fruits à pépins comme les tomates, les aubergines, les pommes, les poires, etc.*).



SEQUIOIA SANTE

RÉSUMÉ DES PRINCIPES & CONCEPTS DE LA FORMATION 1

- Limitez les mycotoxines. *Ce sont des toxines de moisissures (voire de champignons au sens large). En pratique, elles sont fabriquées par les moisissures qui se développent sur certains végétaux : fruits à coque, cacahuètes/arachides, céréales (qui sont donc à éviter au quotidien). Mais comme certains animaux sont massivement nourris aux céréales pour des raisons de productivité, elles s'accumulent dans leur sang et dans leur foie (par contre peu ou pas dans les autres organes, y compris la graisse et les muscles) : en clair, au niveau animal, cela concerne essentiellement le foie de porc et le boudin noir de porc, ainsi que les foies de volaille (...dont le foie gras, mais on en consomme en général que rarement...).*
- Enfin, on diminuera autant que possible les anti-nutriments. Cela est surtout vrai si vous consommez beaucoup de végétaux, car si vous n'en consommez qu'en faibles quantités, cela n'aura pratiquement aucune importance.
*L'acide oxalique est l'un des anti-nutriments (cf sous-paragraphe précédent).
Un autre, parmi les plus importants, est l'acide phytique (ou phytate) : il est surtout présent dans les céréales (blé, riz, etc.), les pseudo-céréales (sarrasin), les graines de légumineuses (haricot, lentille, etc.), les graines oléagineuses et leur huile (notamment tournesol, soja et colza) et les fruits à coque (amande, noix, etc.).
Enfin, les fibres dites "alimentaires" (cellulose) ont un effet anti-nutriment avéré. Et elles sont surtout présentes dans les céréales et légumineuses complètes.*

37 - Non, la viande rouge ne provoque pas le cancer du côlon ni du rectum, contrairement à l'insuline³ par exemple.

38 - Non, les graisses animales saturées (on devrait parler d'acides gras saturés pour être plus précis) et le cholestérol ne sont pas des causes de maladies cardiovasculaires⁴.

39 - Les édulcorants, ainsi que tous les additifs industriels sont vraiment à fuir. Et si vous cuisinez vous-même (même de façon très simple et rudimentaire : œuf au plat ou cuit dur/mollet/coque, steak "grillé" à la poêle, avocat à l'huile d'olive, quelques carreaux de chocolat 100% non amer, quelques baies type myrtilles de temps à autre, etc.) des produits entiers (frais ou congelés), voilà un problème de moins !

40 - Le contrôle pondéral au sens large, qui inclut surtout le contrôle du tour de taille, est l'un des éléments essentiels de la santé et de la prévention des maladies. Le tour de taille doit être inférieur à 94 cm chez l'homme et 80 cm chez la femme, selon les "normes" actuelles, mais elles sont insuffisantes à nos yeux au vu des risques en limite de norme et pour des valeurs basses (non prises en compte) et par l'absence de prise en compte de la taille de l'individu. Tendez plutôt vers un rapport de tour de taille sur taille (tour de taille divisé par la taille, chacun mesuré en centimètres) de l'ordre de 50% (pour une fenêtre optimale allant de 48% à 52%).



SEQUIOIA SANTE

RÉSUMÉ DES PRINCIPES & CONCEPTS DE LA FORMATION 1

41 - L'insulino-sensibilité est un facteur majeur du bien-vieillir et de la bonne santé. Elle est garantie par le jeûne intermittent, un régime low-carb, et de l'activité physique régulière (c'est-à-dire la pratique d'un sport et être physiquement actif, donc non-sédentaire).

42 - L'organisme a besoin de périodes de jeûne d'au minimum 15 à 16 heures, comme dans le cadre du jeûne intermittent de type deux repas par jour (appelé aussi TMAD ou encore alimentation de type 16/8). Le pratiquer au quotidien est vivement souhaitable (pas de petit-déjeuner par exemple).

43 - Le jeûne intermittent associé à un régime low-carb est un des secrets pour faire revenir les taux d'insuline à la normale, tout en brûlant les graisses (ce qui implique entre autres voies métaboliques, celle de la cétogenèse).

44 - La cétogenèse est un phénomène orchestré par le foie, qui consiste à brûler les graisses corporelles, pour fournir des nutriments appelés corps cétoniques aux organes qui ne savent pas directement utiliser les graisses (comme le cerveau, le rein)⁵.

45 - Certaines enzymes qui luttent contre le vieillissement n'interviennent qu'au cours de la cétogenèse et notamment la cétogenèse de jeûne.

46 - La consommation de multiples repas quotidiens et un régime riche en glucides empêchent de brûler des graisses – et notamment la cétogenèse de se produire.

47 - Sauf cas extrême (notamment une exposition prolongée à des températures négatives, etc.), ne mangez jamais par anticipation. Il faut se réhabituer à avoir faim avant de manger, c'est-à-dire à la ressentir vraiment : on sent la faim arriver, par vagues, tout en augmentant progressivement⁶. Bref, on observe notre faim (qui n'est qu'un inconfort après tout) et on la tolère jusqu'à l'heure – préalablement – choisie pour manger.

48 - Un aphorisme simple pour terminer : d'abord l'effort, puis le réconfort !

Notes :

Attention : ces notes sont des remarques théoriques, qui dépassent largement les objectifs de la formation. C'est pour cela qu'elles sont listées à part. Leur connaissance et leur compréhension n'est donc pas nécessaire ; elles ne figurent ici qu'à titre d'illustration et d'ouverture.



SEQUIOIA SANTE

RÉSUMÉ DES PRINCIPES & CONCEPTS DE LA FORMATION 1

¹ : *Chez les mammifères (dont nous faisons partie), le lait (et par extension ses dérivés) n'est destiné qu'aux nouveaux-nés et aux très jeunes enfants (traditionnellement, le sevrage intervient vers l'âge de 2 ans chez Homo sapiens), juste durant le temps nécessaire pour pouvoir manger son "vrai" régime alimentaire de mammifère. Le lait (et ses dérivés) n'était traditionnellement pas consommé au-delà du sevrage.*

Seules des évolutions technologiques et génétiques récentes – datant généralement d'après le néolithique, voire de seulement quelques siècles, comme dans le cas des tribus modernes de type Masai – ont permis de manufacturer et de consommer des produits laitiers.

Mais il faut toutefois noter 2 choses importantes dans ce dernier cas :

- *Le cheptel bovin utilisé par ces tribus est constitué de races (très) anciennes, peu productives, qui produisent des protéines (des bêta caséines) moins allergisantes et moins inflammatoires (bêta caséines de type A2, comme celles des chèvres et des brebis) que celles produites par les races "occidentales" (races qui ont en fait été sélectionnées par les occidentaux depuis des siècles en raison de leur productivité laitière), qui sont issues de mutations récentes (bêta caséines A1) à notre échelle d'Homo sapiens.*
- *Les variations génétiques permettant la persistance à l'âge adulte de l'enzyme nécessaire pour digérer le lactose (qui normalement disparaît à la fin de l'enfance), ne signifient pas que les autres composés délétères des produits laitiers ne le restent pas pour ces Homo sapiens.*

² : *On pourrait aussi aborder le cas des cyanotoxines, mais les recherches scientifiques à ce sujet sont encore insuffisantes, donc cette problématique ne peut pas constituer un objectif de la formation. À titre d'information, les cyanotoxines sont des molécules toxiques produites par des bactéries colorées (les cyanobactéries) qui semblent impliquées dans certains cancers (comme la peau et le foie, peut-être aussi voies aériennes supérieures), certaines maladies neurodégénératives (comme la maladie d'Alzheimer), etc.*

Ces bactéries vivent en eau stagnante et plutôt chaude ou tempérée et, le plus souvent – comme leur nom l'indique – elles donnent une couleur bleu foncé à bleu noir (voire vert bleu) à l'eau (et on peut les prendre à tort pour des algues, comme dans certains bassins ou piscines). Elles sont généralement mortelles pour la faune comme les poissons (sauf ceux qui se sont spécialisés en s'alimentant de phytoplancton).

Au niveau alimentaire, les cyanotoxines sont surtout présentes dans certaines eaux du robinet, mais leur détection n'est pas systématique. Si vous habitez en zone montagneuse, il n'y a a priori pas de problème ; en revanche, en plaine tempérée, il conviendrait de se renseigner auprès d'un laboratoire d'analyse des eaux. Si votre eau en contient, une alternative, imparfaite certes, peut être de consommer de l'eau minérale.

³ : *L'augmentation du risque de cancer du côlon et du rectum à cause de la viande rouge (qui est la multiplication du risque de base par un facteur 1,17 ; soit une augmentation de +17% de ce risque de base) qui a été relayé par les médias scientifiques et de vulgarisation – peut-être parce qu'il arrange*



SEQUIOIA SANTE

RÉSUMÉ DES PRINCIPES & CONCEPTS DE LA FORMATION 1

certains intérêts du moment – n'est pas significatif. Et ce, pour plusieurs raisons – dont le fait qu'en santé, une augmentation de risque qui n'est pas supérieure ou égale à +100% (c'est-à-dire la multiplication du risque de base d'un facteur 2, ce qui veut dire doubler ce risque de base) n'est pas valable d'un point de vue des mathématiques du risque (c'est une branche des mathématiques, un peu absconse il est vrai au premier abord, mais tellement importante, et qui hélas n'intéresse que très peu de monde).

En revanche, les taux d'insuline sont, eux, directement reliés au cancer du côlon et du rectum (comme à de nombreux autres cancers "modernes" d'ailleurs), via ses effets d'hormone anabolisante. Et, sans surprise, elle augmente le risque de nombreux cancers (pancréas, sein, prostate, rein, etc.), et particulièrement le cancer du côlon et du rectum : elle multiplie le risque de base d'un facteur 4 (autrement dit, l'insuline provoque une augmentation de ce risque de +300%, ce qui veut dire qu'elle quadruple ce risque, ce qui est très inquiétant...mais aussi rassurant in fine, car vous savez désormais quoi faire pour diminuer drastiquement votre risque de cancer !).

⁴ : *On l'a cru dans les années 50-60, mais cela était incohérent avec la paléanthropologie et l'évolution de notre espèce (non, nos ancêtres n'étaient pas décimés à 40 ans par des crises cardiaques ou des AVC...).*

Et cette théorie – la fameuse théorie lipidique des maladies cardiovasculaires – a été infirmée, en même temps d'ailleurs qu'ont été établies la toxicité des glucides puis des huiles végétales (hormis l'olive et la coco).

Certes, on retrouve des graisses dans les fameuses plaques d'athérome (ces plaques qui obstruent les artères sont constituées d'une prolifération locale de cellules musculaires des artères, un peu comme une tumeur bénigne, associée à des dépôts que nous sommes en train d'énumérer). Mais il n'y a pas que des graisses dans les dépôts, et loin s'en faut : il y a aussi des globules blancs, des globules rouges, des plaquettes, de la vitamine E, etc.

Or, ce n'est pas pour autant que ces globules, ces plaquettes, ou cette vitamine E sont la cause des athéromes !

Depuis, il a été découvert que c'est l'inflammation des artères qui est la cause de l'athérome. Cette inflammation provoque d'une part la multiplication des cellules des artères, qui vont la comprimer petit à petit, et d'autre part, cette inflammation modifie ces cellules anormales, qui vont capter un peu tout ce qui circule dans le sang (les fameux globules, les plaquettes, le cholestérol, la vitamine E, etc.).

Et vous avez sans doute compris la suite : l'inflammation est causée par les fumées, les huiles végétales (sauf olive et coco), et bien sûr l'insuline.

Et à cela, il s'ajoute une petite surprise découverte il y a peu : il existe carrément des récepteurs de l'insuline au cœur même de l'athérome ! (vous vous souvenez, l'insuline c'est une hormone de stockage et de croissance... c'est donc logique qu'elle fasse aussi grossir directement les athéromes...)

⁵ : *Le reste de l'organisme (comme les muscles, le cœur, etc.) brûle directement les graisses (par bêta-oxydation), sans que le foie n'ait besoin de pré-mâcher le travail... du moins lorsque l'on est "ceto-adapté". Encore une fois, ces notions ne sont mentionnées ici qu'à titre d'illustration pour ceux*



SEQUIOIA SANTE

RÉSUMÉ DES PRINCIPES & CONCEPTS DE LA FORMATION 1

qui les ont déjà croisées ; elles n'ont pas été détaillées car elles sont un peu complexes et elles dépassent les objectifs de la formation 1.

⁶ : *En fait, la faim augmente le plus souvent jusqu'à 24 heures de jeûne, mais ensuite, au-delà de 24 heures – donc lors d'un jeûne prolongé – elle diminue à des niveaux beaucoup plus faciles à tolérer et demeure alors à ces intensités-là.*



Voilà, ce résumé se termine !

Nous vous souhaitons une belle réussite dans cette véritable transformation et n'oubliez pas que l'on reste à vos côtés.

À bientôt pour de nouveaux échanges dans la communauté Séquoia !

Boris & Victor.