



## Petit-déjeuner : Les 7 bobards qui marchent encore

1 message

Gabriel Combris - Lettre Directe Santé <gabriel.combris@directe-sante.email>

mar. 9 avr. 2024 à 09:36

Répondre à : Vivasante <reply-fe83137877610d7a73-2253\_HTML-76451875-100026356-1523@contenu-information.info>

À : gderidet@gmail.com



Pour vous inscrire : [rendez-vous ici](#)

Pour vous désinscrire : [cliquez ici](#)

### Petit-déjeuner : Les 7 bobards qui marchent encore

Chère lectrice, cher lecteur,

Derrière les mots ennuyeux et parfaitement anodins de ce petit communiqué de presse se cache une des aberrations sanitaires les plus incroyables de ces dernières décennies :

*« En décembre 2013, le ministre de l'Education nationale, Vincent Peillon, et le CEDUS (Centre d'Etudes et de Documentation du Sucre) ont établi un Accord-Cadre de coopération qui a pour but de prolonger et d'officialiser un partenariat institué de longue date entre le monde de l'enseignement (général et professionnel) et cet organisme interprofessionnel.*

*Cette alliance illustre les vocations fondatrices du CEDUS, créé par les acteurs de la filière betterave-canne-sucre française en 1932 : l'information, l'éducation et la formation ».*<sup>1</sup>

En clair, cela signifie que les autorités ont choisi **l'industrie du sucre** pour faire l'éducation nutritionnelle des enfants dans les écoles françaises !!!<sup>2 3</sup>.

Franchement on croit rêver, et pourtant la situation a perduré jusqu'en 2015 !!! Dans ces conditions, il n'est absolument pas étonnant de constater que des petits élèves à qui on a lavé le cerveau sur la nutrition soient devenus des adultes qui plongent les deux pieds - et avec un grand sourire - dans les pièges de l'industrie agro-alimentaire.

C'est exactement ce qui se passe **avec le petit-déjeuner**, avec des choix nutritionnels qui aujourd'hui encore relèvent du vandalisme sanitaire ! Car les mensonges qu'on nous sert depuis des années ont la vie dure, la preuve :

## 1. « Boire un jus d'orange pour faire le plein d'énergie ».

Celui-là, c'est le BEST-SELLER du mensonge nutritionnel.

Faites le test autour de vous, et vous verrez que la plupart des gens s'imaginent que les jus de fruits sont bons pour la santé. Il faut dire que le Plan National de Nutrition et de Santé estime que boire un jus d'orange revient à manger un fruit.

C'est complètement faux ! Un jus d'orange, même bio, c'est avant tout... du sucre.

La différence dans un fruit est que le sucre n'est pas seul, il est accompagné de **fibres** qui ralentissent son passage dans le sang, ce qui n'entraîne pas un pic de glycémie brutal.

Un verre de jus d'orange, lui, contient autant de sucre qu'un verre de coca et fonce dans votre sang en obligeant votre pancréas à produire de l'insuline.

Résultat :

- Au bout de deux heures, vous ressentez un coup de fatigue : l'insuline fait chuter votre sucre sanguin et vous risquez l'hypoglycémie légère.
- Au bout de 25 ans : vous avez un risque accru de surpoids, de diabète et d'hypertension<sup>4 5</sup>.

En 2015, l'Université de Harvard a estimé à 184 000 le nombre de décès attribuables aux boissons sucrées, sodas et jus de fruits<sup>6</sup>.

Quant à la vitamine C, il y en a **cinq fois moins** dans un verre de jus d'orange que dans une portion de radis noir et **sept fois moins** que dans le cassis.

## Les Frankenstein du petit-déjeuner

Petite parenthèse puisque nous abordons la question des sucres rapides, le **pain blanc** et la **confiture** (même maison) sont eux aussi de vraies petites **bombes à sucre**.

Il faut savoir que l'indice glycémique du pain (qui mesure l'intensité avec laquelle un aliment augmente votre taux de sucre sanguin) est situé autour de 70, comme le sucre de table (celui du Coca Cola n'est « que » de 63, youpi !).

Le pain blanc est élaboré à partir de farine blanche, raffinée. Le germe et le son du blé ayant été retirés, il ne reste quasiment plus rien des nutriments initialement présents dans le grain de blé (calcium, fer, zinc, vitamines B et vitamine E, etc.)

Ainsi, le blé raffiné ne présente plus le moindre intérêt nutritionnel, et ne **contient pratiquement plus que de l'amidon !**

Pour la confiture, Christophe Brusset, un ancien cadre de l'agro-alimentaire qui se définit lui-même comme un « *repenti* », a expliqué dans un livre récent comment elle est...créée de toute pièce à partir de sucre. C'est un Frankenstein du petit déjeuner :

« *On mélange une gelée de sucre avec du jus de sureau pour la couleur, un arôme fraise, puis on ajoute des akènes, ces petits grains visibles à la surface des fraises, qui s'achètent en boîte*<sup>7</sup> ».

Pour le dire autrement, **il n'y a pas la moindre trace de fruit** dans la confiture moderne. Mais sinon Tout va bien...

## 2. Manger un bol de céréales fait partie d'un petit-déjeuner équilibré

Les médias officiels, qui vivent des publicités payées par l'industrie agro-alimentaire, répètent à l'unisson que « *les céréales font partie d'un petit-déjeuner équilibré* »<sup>8</sup>. Pourquoi, comment ? *On ne discute pas, on s'exécute !*

Le *Figaro Santé* recommande même « une portion de 30 grammes chaque jour pour les enfants ». C'est qu'il s'agit de ne pas fâcher *Kellogg's* ou *Nestlé*...

En attendant, le journaliste du *Figaro* serait inspiré de se pencher sur l'étiquette des céréales qu'il conseille aux enfants :

- Elles sont pauvres en nutriments essentiels, mais riches en **antinutriments**<sup>9</sup>. Il s'agit de substances qui sont présentes afin de protéger les plantes contre certains prédateurs et d'éviter qu'ils ne les mangent, ou de les protéger contre la destruction lors de la digestion, s'ils sont ingérés. Ils permettent également d'éviter la germination prématurée des graines. Lorsqu'un insecte s'attaque au blé, il ingère par exemple des **inhibiteurs d'alpha-amylase** et de **trypcine** qui peuvent entraîner sa mort.

Chez l'homme, de récentes recherches ont montré que ces inhibiteurs pouvaient entraîner l'inflammation et ses conséquences (douleurs articulaires, ballonnements, fatigue, etc.).

Autres antinutriments, les **lectines** (des protéines présentes dans les céréales) favorisent les ulcères, les infections respiratoires, et les douleurs articulaires.

- Lorsqu'elles sont **complètes**, les céréales sont aussi riches en acide phytique, qui se lie aux minéraux dans l'intestin humain, ce qui les empêche d'être assimilées, provoquant une dénutrition. (Les associations de diététiciens américains considèrent que c'est l'acide phytique qui serait responsable des fréquents déficits en fer et zinc qu'on observe chez les végétariens, consommateurs de céréales complètes).
- Elles sont bourrées de sucre<sup>10</sup> avec les mêmes conséquences sur la santé que les jus : surpoids, diabète de type 2, maladies du cœur, et même cancer<sup>11 12</sup>.

Le blé, qui est la céréale la plus répandue aujourd'hui, contient un mélange de deux protéines (prolamines et gluténines) plus connues sous le nom de gluten.

### Extension du domaine du désastre

Or on estime aujourd'hui que 2 à 5 % de la population est *intolérante* et 5 à 30 % *sensible* au gluten, avec des conséquences parfois lourdes sur la santé (porosité intestinale, troubles du sommeil, diarrhées, fatigue, mais aussi dépression, anxiété etc.).

Mais une étude a montré que le désastre lié au gluten était encore plus étendu que ce qu'on pensait<sup>13</sup> ; des chercheurs ont fait consommer du gluten à trois groupes différents : des malades cœliaques, des personnes hypersensibles et un groupe en bonne santé. Dans chaque groupe, peu importe le groupe, la consommation de blé augmente grandement la perméabilité intestinale : l'intestin se transforme en passoire, sa muqueuse devient poreuse, les nutriments ne sont plus absorbés. L'état inflammatoire est déclenché même chez des personnes en bonne santé...(je reviens sur le gluten du petit-déjeuner un peu plus loin).

On peut pourtant simplement remplacer les céréales par des légumes, fruits, fruits à coques (noix, noisettes, amandes, noix du Brésil, noix de pécan...)

### 3. Boire du lait, manger des produits laitiers

Parmi les 33 experts de l'ANSES qui conseillent de consommer « **trois produits laitiers par jour** », en commençant bien sûr dès le petit-déjeuner, il faut tout de même savoir que 26 d'entre eux ont déclaré des liens actuels ou anciens avec l'industrie agro-alimentaire...

Ceci explique peut-être pourquoi, en France, on se retrouve avec des recommandations de consommation de calcium (« c'est bon pour les os ») qui dépassent le double de celles de l'OMS (environ 500 mg de calcium par jour pour un adulte).

Pourtant, les dernières synthèses d'études publiées montrent que le calcium de l'alimentation ne réduit pas le risque de fracture.

En 2013, des chercheurs américains de Harvard ont également montré que le calcium en excès diminuait l'absorption des autres minéraux, et notamment le magnésium. Ainsi, la consommation d'aliments riches en calcium et pauvres en magnésium comme les produits laitiers était associée à un risque augmenté d'infarctus, de calculs rénaux et de maladies dégénératives<sup>14</sup>.

La majorité des Occidentaux ne digèrent pas correctement le lactose. Ce glucide est en effet « coupé en deux » par une enzyme intestinale, la lactase, dont le rôle est de permettre au nouveau-né de digérer le lait maternel. Or, la production de cette enzyme diminue naturellement dès que cette période d'allaitement s'achève, rendant difficile la digestion du lait.

D'autant plus que le lait de vache contient plusieurs hormones bovines (insuline, œstrogène) inadaptées au corps humain, ainsi que des « facteurs de croissance » qui pourraient stimuler les cellules cancéreuses. Un veau nourri au lait de vache passe de 0 à 200 kilos en 6 mois. Les besoins qui sont les siens pour réussir une telle croissance ne sont absolument pas ceux du petit d'homme !

Enfin, la célèbre étude EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) sur près de 150 000 hommes a montré pour chaque 35 g de produits laitiers consommés par jour en plus, que le risque de cancer de la **prostate augmente de 32 %**.

Et cela concerne aussi le **cancer du sein**. Dans une étude américaine, sur 1893 femmes diagnostiquées à un stade précoce de cancer invasif, celles qui ont consommé une portion par jour et plus de produit laitier entier ont présenté un risque augmenté de mortalité de près de 49 % !

#### 4. Prenez de la margarine, c'est moins gras que le beurre

La margarine ne doit sa brillante carrière qu'à **une imposture**, celle d'avoir diabolisé le beurre avec succès, combinée à d'excellents réseaux dans les circuits de décision.

Ainsi, François Guillaume, ancien président de la FNSEA puis ministre de l'Agriculture, a été auparavant PDG de *Saint-Hubert Industrie Laitière*, fabricant de margarine.

Ainsi, l'ancien directeur du groupe *Le Figaro-L'Express*, M. de Chaisemartin, était lui-même un héritier de l'inventeur de la margarine<sup>15</sup>...

Eh oui, désolé de le vous dire si vous en doutiez, c'est comme ça que ça marche !

Le résultat, comme dit le journaliste Pierre Lance, c'est que les Français ignorent que « *ces blondes margarines si télévisuellement attractives sont*

*fabriquées avec du palladium, du molybdène, du manganèse, du platine, du nickel, du cuivre, du chrome, etc... et qu'elles peuvent contenir un résidu de 40 mg au kg de laurysulfate de sodium, entre autres friandises. »*

Le professeur Brisson, auteur de *Lipides et nutrition humaine*, a résumé le risque qu'il y avait à préférer la copie à l'original :

« La surconsommation de lipides végétaux industriellement traités peut donc avoir **deux conséquences graves**. La première, directe, en fournissant une énergie moins facilement utilisable par les cellules et en créant un certain encombrement lipidique au niveau cellulaire ».

« La seconde, indirecte, en imposant des acides trans qui « prennent la place » d'autres acides gras indispensables à notre métabolisme.

« Les conséquences pour l'être humain peuvent être d'abord une sensation de fatigue permanente, une tendance à l'obésité, des ennuis cutanés ou muqueux. Puis, si le déséquilibre alimentaire s'accroît, le terrain organique peut devenir propice aux maladies dégénératives telles que cancer ou sclérose cardio-vasculaire. »

L'étude Framingham sur le cœur a montré que les personnes qui remplacent le beurre par de la margarine ont **plus de risques de mourir d'une maladie du cœur**<sup>16</sup>.

Conclusion, consommez plutôt (raisonnablement) du beurre bio mais surtout, évitez l'imposteur.

## 5. Le petit-déjeuner : c'est o-bli-ga-toire !

On a longtemps déconseillé la pratique consistant à ne PAS prendre de petit-déjeuner parce qu'on observait statistiquement que ceux qui prenaient un petit déjeuner étaient en meilleure santé que les autres.

Mais on a fini par comprendre que l'explication était un peu plus subtile... le mode de vie de ceux qui sautaient le petit-déjeuner était « en moyenne » plus malsain : ils fumaient plus, buvaient plus et faisaient moins d'activité physique<sup>17 18</sup>.

Aujourd'hui, on sait désormais que l'impact du petit-déjeuner dépend des personnes. Certains supportent mal de s'en passer<sup>19</sup>. D'autres, au contraire, voient leur tour de taille s'améliorer et leur sucre sanguin se stabiliser, grâce à ce « jeûne intermittent » de 20h du soir à 12h le lendemain.

Le mieux est donc de suivre votre instinct et/ou de faire l'expérience pendant un temps : ressentez-vous le besoin de manger le matin ? Est-ce un plaisir ou une obligation ? Comment vous sentez-vous dans la journée ?

## 6. L'important, c'est le sans gluten

Les industriels de l'agro-alimentaire ont beaucoup de défauts, mais ils ne sont pas idiots. Alors que de plus en plus de personnes se tournent avec bonheur vers le sans gluten, ils ont estimé qu'ils devaient à leur tour proposer une offre « sans gluten », y compris pour le petit-déjeuner.

Et c'est dans ce contexte que l'association « 60 millions de consommateurs » a semé la panique, en publiant en 2016 les résultats d'une étude sur les « produits industriels sans gluten », comparés aux produits avec gluten<sup>20</sup>.

Verdict : un désastre...pour le sans gluten !! Jugé « pas meilleur pour la santé », avec comme seul effet « d'alléger votre porte-monnaie », etc. Seulement à l'époque, il semble qu'un « détail » avait échappé aux commentateurs. C'est que peut-être qu'elle soit sans gluten ou pas, la malbouffe industrielle reste de la malbouffe.

Les produits industriels, même sans gluten, même bio, comportent généralement des doses faramineuses d'amidon de maïs, de fécule de pomme de terre ou encore de sirop de glucose... bref, que des ingrédients qui font exploser votre taux de sucre dans le sang, avec tous les risques associés : prise de poids, diabète, vieillissement accéléré, etc.

Sans parler des conservateurs, épaississants et autres produits chimiques dont sont remplis la plupart des produits industriels avec ou sans gluten. Comme le résumait à l'époque le nutritionniste Anthony Berthou, « *remplacer des produits industriels classiques (pâte à tarte, chips, pizza, pain de mie, etc.) par les mêmes produits sans gluten, c'est prendre le problème de la nutrition à l'envers, comme on a pu le faire pendant des années avec les produits light* ».

On ne saurait mieux dire.

## 7. Surtout pas d'œuf, c'est plein de cholestérol !

L'œuf, c'est Mozart qu'on assassine ! Victime d'erreurs judiciaires à répétition, comme si le tribunal scientifique était incapable de le regarder tel qu'il est réellement.

Accusé à tort d'augmenter le taux de cholestérol dans le sang et de favoriser les maladies cardiaques, puis innocenté dans cette affaire en 2013<sup>21 22 23</sup>, **on a tenté de lui coller sur le dos un autre crime**, celui d'entretenir des relations plus que douteuses avec Alzheimer.

Mais là non plus, sans succès.

En effet, des chercheurs finlandais ont suivi les habitudes alimentaires de 2500 personnes pendant 22 ans, ont constaté qu'il n'avait aucun lien entre la consommation d'œufs – plus généralement du cholestérol

alimentaire, présent dans le jaune – et le risque de souffrir de troubles de la mémoire ou de démence.

Les conclusions de leur étude indiquent même tout le contraire : parmi les participants, ceux qui mangeaient régulièrement des œufs ont obtenu, sur certains tests cognitifs, des résultats supérieurs à ceux qui n'en mangeaient pas<sup>24</sup> !

Une autre étude, portant sur **4 millions de personnes** (!!!), est parue récemment dans le *British Medical Journal*, et a de nouveau conclu que manger un œuf tous les jours n'augmente en rien le risque de maladie cardiaque et peut même baisser le risque d'attaque cérébrale (AVC), sauf pour les personnes diabétiques.

Le jaune d'œuf est également riche en lutéine et en zéaxanthine, deux antioxydants qui protègent les yeux contre la cataracte et la dégénérescence maculaire.

En pratique, pour reconnaître la provenance des œufs, il faut regarder le premier chiffre inscrit sur la coquille :

- Le 3 désigne un œuf issu d'une poule élevée en cage en élevage intensif avec 16 poules au m<sup>2</sup> (l'équivalent d'une feuille A 4 par poule...), pas de sortie, pas de lumière du jour...
- Le 2 désigne un œuf issu d'une poule élevée en élevage intensif au sol ou en volière, avec 9 poules au m<sup>2</sup>, pas de sortie, pas de lumière du jour non plus.
- Le 1 et le 0 désignent un œuf issu d'une poule élevée en plein air, et en bio (le 0). Les poules doivent avoir accès à un espace de plein air (le bio précise : pendant au moins un tiers de leur vie). Lorsque les conditions climatiques le permettent, elles doivent avoir la possibilité de sortir en journée et de profiter de la lumière naturelle, de la terre, de plus d'espace qu'en bâtiment... Ceci doit leur permettre d'exprimer des comportements importants : gratter le sol à la recherche de nourriture, se baigner dans la poussière pour se nettoyer les plumes...

## **Alors pour finir, à quoi ressemble le bon petit-déjeuner ?**

Pour le dire simplement, c'est un petit-déjeuner qui **remplace les glucides par des protéines et des bonnes graisses**. Vous pouvez y intégrer des œufs, une tranche de saumon, de jambon, un avocat, des olives, des noix et amandes et autres fruits à coque.

Et puisque je vous parlais plus haut de l'excellent nutritionniste Anthony Berthou, voici le petit-déjeuner qu'il recommande lorsqu'on est sportif (vous pouvez vous en inspirer, et ne pas TOUT prendre) :

**1 à 2 oeufs à la coque (à remplacer par 15 à 20 g de protéines de chanvre en poudre pour les végétaliens ou un mélange riz/pois).**

**30 g d'oléagineux** (noix, noix de cajou, amandes, noisettes) et 1 à 2 noix du Brésil. Non grillés c'est mieux, et avec la peau, sauf pour les personnes qui ont du mal à la digérer.

**1 fruit coupé en dés** : une banane, une pomme ou une poire selon la saison (bio bien sûr et AVEC la peau) et éventuellement 5 à 6 myrtilles en saison ou 1 kiwi. Limiter le tout à une portion de fruit (150 g). Vous pouvez éventuellement rajouter une dizaine de baies de goji bio.

**15 à 20 g de graines de lin** ou une cuillère à soupe d'huile de lin, de cameline, de noix ou de chanvre. Toujours vierge et première pression à froid.

**Si vous souhaitez une texture onctueuse**, rajouter ½ à 1 yaourt non sucré de chèvre, brebis ou soja.

**Éventuellement 20 à 30 g** de flocons d'avoine, d'épeautre ou de châtaigne, ou **une tartine de pain sans gluten** de qualité (sarrasin) avec une cuillère à café de purée d'amandes complètes.

Et on boit quoi ? Un **thé vert bio** infusé à 85 degrés.

Excellente journée !

Gabriel Combris

---

Recommandé pour vous :



---

Vous souhaitez laisser un commentaire ? C'est [ici](#)

[Voir les sources](#)

Si vous n'êtes pas déjà inscrit pour recevoir la lettre Directe Santé, vous pouvez vous inscrire [en cliquant sur ce lien](#).

Vous ne souhaitez plus recevoir gratuitement la lettre Directe Santé ? [Cliquez ici](#).

