

Les dossiers de **SANTÉ & NUTRITION**

NUMÉRO SPÉCIAL

LES NOUVEAUX TRAITEMENTS NATURELS VALIDÉS PAR LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

DOMPTEZ LE POUVOIR DES SYNERGIES ALIMENTAIRES

**Apprenez à associer
les bons aliments pour**

- > Faire le plein d'énergie**
- > Lutter contre les maladies**

Ce mois-ci, exceptionnellement, le Dr Curtay n'écrira pas dans les *Dossiers de Santé & Nutrition*. Il travaille sur un sujet majeur... et complètement inédit ! Vous le découvrirez le mois prochain.

L'équipe éditoriale en profite pour partager avec vous ses découvertes en matière de *synergies alimentaires*.

Si vous nous lisez depuis plusieurs mois, vous connaissez les grandes lignes d'une alimentation qui apporte santé et longévité. Mais savez-vous à quel point les associations d'aliments et l'ordre dans lequel vous les mangez conditionnent leurs effets sur votre santé ? Que deux aliments bien choisis ont des bienfaits décuplés **à condition de les manger ensemble** ?

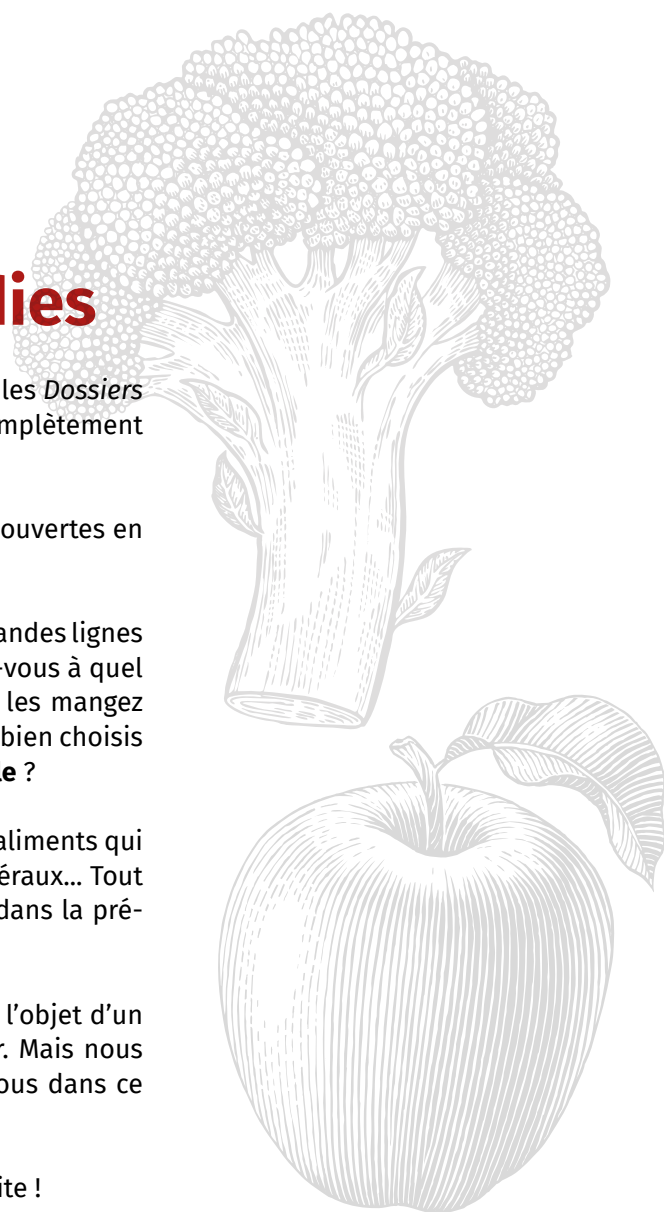
Les *synergies alimentaires*, ce sont toutes ces combinaisons d'aliments qui permettent de démultiplier l'absorption des vitamines et minéraux... Tout le monde gagnerait à les connaître tant leur rôle est central dans la prévention et la lutte contre les grandes maladies.

Les synergies alimentaires sont si importantes qu'elles feront l'objet d'un guide complet sur lequel nous sommes en train de travailler. Mais nous avons décidé de partager nos premières découvertes avec vous dans ce numéro spécial des *Dossiers de Santé & Nutrition*.

Bonne lecture – et surveillez bien votre boîte email pour la suite !

Samira Leroux

Décuplez votre énergie grâce aux synergies alimentaires	3
Mettez toutes les chances de votre côté pour lutter contre le cancer	10
Voici l'élève parfait des synergies alimentaires	13
Une journée type de synergies alimentaires	15



Introduction

La recherche en nutrition a fait d'énormes progrès. Nous connaissons maintenant les nutriments et vitamines qui permettent de prévenir et de combattre des maladies bien précises. Ou, à l'inverse, nous comprenons mieux pourquoi certains aliments favorisent des maladies.

Ce sont les dernières avancées de ces recherches que nous vous révélons tous les mois dans les *Dossiers de Santé & Nutrition*.

Pour parvenir à une connaissance aussi pointue en nutrition, les chercheurs ont dû isoler les aliments et leurs nutriments avant de les tester dans des conditions extrêmement variées.

Cette approche est très rigoureuse, mais présente toutefois une limite : c'est que **nous ne nous nourrissons jamais de nutriments isolés**.

Par exemple, quand nous mangeons des sardines, nous n'absorbons pas que leurs oméga-3. Il y a aussi des protéines, du sélénium, des vitamines B et une foule d'autres nutriments.

Par ailleurs, dans nos assiettes, des aliments variés ne se mélangent-ils pas ? Alors, que nous apporte notre salade verte une fois que nous l'avons arrosée d'huile d'olive ?

En réalité, le fait de consommer plusieurs aliments bien choisis en même temps peut aboutir à de vrais « effets cocktail ». Ces effets dépassent largement la simple somme des nutriments dont les aliments sont composés¹.

C'est le principe des *synergies alimentaires*. L'idée que le tout est supérieur à la somme des parties. Que $1 + 1 = 3$.

En associant correctement les aliments entre eux, l'absorption des nutriments qu'ils contiennent (et donc leurs effets sur notre santé) peut être *décuplée* !

Cela signifie que pour la même quantité d'aliments consommés, on peut en tirer un bien meilleur profit qu'une personne qui n'applique pas les grands principes des synergies alimentaires.

Connaître les bonnes synergies alimentaires et les mettre en pratique au quotidien apporte un grand nombre de bienfaits : meilleure digestion des aliments, prévention de nombreuses maladies de civilisation (celles qui sont principalement causées par notre alimentation moderne), regain d'énergie, ralentissement du vieillissement, ou encore meilleures performances sportives.

Voyons tout de suite comment les mettre en pratique.

Avertissement

Ce numéro est destiné à introduire le principe des synergies alimentaires et la façon de les mettre en pratique au quotidien. Mais exposer tout le potentiel des synergies alimentaires nécessite bien plus qu'un simple numéro des *Dossiers de Santé & Nutrition*. C'est pourquoi nous préparons un **livre complet** sur le sujet.

Vous pourrez y découvrir tous les détails liés aux maladies (diabète, hypertension, anxiété, dépression, maladie d'Alzheimer...), à la qualité de vie (rester jeune, améliorer ses performances sportives, perdre du poids...), et de nombreux conseils pratiques et recettes.

Restez attentif, vous en saurez bientôt davantage.

1. Jonathon P. Schuldt, Adam R. Pearson, « Nutrient-centrism and perceived risk of chronic disease », *Journal of Health Psychology*, June 1, 2015.

Décuplez votre énergie grâce aux synergies alimentaires

Nous parlons souvent, dans les *Dossiers de Santé & Nutrition*, de l'importance d'optimiser vos apports en vitamines et minéraux.

En effet, bien que les vitamines et les minéraux n'aient aucune valeur énergétique, c'est-à-dire qu'ils ne contiennent aucune calorie, ce sont eux qui vous **fournissent votre énergie au quotidien**.

Ils sont impliqués dans le fonctionnement global de l'organisme, l'équilibre hormonal, le renforcement des défenses immunitaires, la digestion, la réparation des tissus, etc. Ils sont donc précieux dans le cadre de la prévention et de la lutte contre de nombreuses maladies.

Malheureusement, notre alimentation, même saine, ne nous apporte pas tous les minéraux et vitamines dont nous avons besoin. Il existe pourtant des aliments qui, associés entre eux, peuvent démultiplier l'assimilation des vitamines et minéraux qu'ils contiennent. Mais, faute de les connaître, nous nous privons sans nous en rendre compte de précieux bienfaits.

Ce sont toutes ces synergies alimentaires que nous allons détailler dès à présent.

Boostez vos apports en vitamines essentielles

Les vitamines se divisent en deux catégories.

Les vitamines liposolubles

Ce sont les vitamines qui sont solubles dans l'huile. Il s'agit des vitamines A, D, E et K. Comme la nature est bien faite, on les retrouve surtout dans les aliments riches en lipides, comme le jaune d'œuf, les abats, les poissons gras, les huiles... En revanche, comme elles sont stockées dans le tissu adipeux, on risque davantage de surconsommer et d'atteindre des doses qui peuvent se révéler toxiques pour l'organisme.

Les vitamines hydrosolubles

Ce sont les vitamines qui sont solubles dans l'eau. Il s'agit des vitamines du groupe B (B1, B2, B3 – ou PP –, B5, B6,

B8, B9 et B12) et de la vitamine C. Contrairement aux vitamines liposolubles, elles ne sont pas stockées dans l'organisme. Il faut donc veiller à se supplémenter régulièrement pour ne pas souffrir de déficit. Ces vitamines se trouvent surtout dans les fruits et légumes.

Comment augmenter vos apports en vitamines liposolubles

Il existe un moyen simple de booster l'assimilation des vitamines liposolubles. Il consiste à les manger avec... *une source de gras*.

Autrement dit, manger des fruits et légumes avec des matières grasses vous permet d'assimiler autant de vitamines liposolubles que vous ne le feriez avec une quantité plus importante de fruits et légumes sans matières grasses.

Voyons en détail les différentes vitamines liposolubles et leurs sources alimentaires.

Vitamine A

La vitamine A est bonne pour la vision. Son nom de code, *rétinol*, parle de lui-même.

En fait, le rétinol est la forme de vitamine A directement utilisable par le corps ; c'est la forme la plus active. Son cousin, le bêta-carotène – ou provitamine A –, est une forme qui nécessite d'être convertie par le corps avant de devenir de la vitamine A.

Sachez que, sauf exception (problèmes d'absorption, maladie du foie...), vous n'avez presque aucun risque de manquer de vitamine A si vous vivez dans un pays développé et que vous mangez suffisamment.

Si vous êtes concerné par un déficit en vitamine A, voici les grandes lignes pour le pallier :

- Consommez du foie, des abats d'animaux, des poissons gras qui contiennent du rétinol, et des œufs (avec le jaune ! C'est là que le rétinol se trouve majoritairement).
- Consommez plus de fruits et légumes orange (patates douces, carottes, mangue, melon...) et certains légumes verts (épinards, chou frisé...), qui contiennent du bêta-carotène.

Cette dernière option est moins intéressante, car *les taux de conversion du bêta-carotène en vitamine A sont souvent faibles* et varient grandement d'un individu à l'autre². Pour une plus grande efficacité, consommez les légumes orange avec des sources de matières grasses comme des huiles, car la vitamine A est soluble dans l'huile.

Attention également à ne pas tomber dans l'extrême inverse : un excès de vitamine A peut être toxique pour le foie, qui ne peut en stocker qu'une quantité limitée. Mais ce risque concerne exclusivement les sources directes de vitamine A.

Exemples de synergies pour la vitamine A

Foie de veau + carottes



Œufs (avec le jaune) + patates douces orange



Melon + avocat



Vitamine D

La population manque de plus en plus de cette vitamine pourtant essentielle.

Sans vous encourager à attraper des coups de soleil, c'est encore une exposition raisonnée au soleil, tout au long de l'année si possible, mais surtout en été, qui vous permettra de faire le plein de vitamine D.

La vitamine D joue un puissant rôle anti-inflammatoire et pro-immunitaire³. Quinze minutes d'exposition aux rayons UVB par jour nous permettent de la capter et de la synthétiser. On la trouve également en petite quantité dans les poissons des mers froides (maquereau, huile de foie de morue), le saumon, le soja, le jaune d'œuf, les abats d'animaux (notamment le foie) ou encore les champignons.

Toutefois, à ce jour, les compléments de vitamine D restent les plus pratiques et les plus sûrs pour assurer vos apports en cette vitamine, bien que cela ne vous dispense pas de vous régaler des aliments cités ci-dessus.

Exemples de synergies pour la vitamine D

Maquereau + champignons



Œufs + saumon



Vitamine E

La vitamine E est réputée pour ses puissants pouvoirs antioxydants sur les graisses. Elle protège notamment le cholestérol de l'oxydation.

Parmi les sources de vitamine E, comptez sur : les amandes, les avocats, les noix, les œufs, les épinards et les huiles végétales (d'olive, de colza, de tournesol...).

Plusieurs études menées sur des personnes âgées ont montré que la vitamine E pouvait agir comme une pilule de jeunesse et redonner aux anticorps leur vigueur perdue, réduisant ainsi considérablement le risque de contracter des infections⁴.

2. Guangwen Tang, « Bioconversion of dietary provitamin A carotenoids to vitamin A in humans », *Am. J. Clin. Nutr.*, 2010 May ; 91 (5) : 1468S-1473S.
3. Zanetti M., Harris S.S., Dawson-Hughes B., « Ability of vitamin D to reduce inflammation in adults without acute illness », *Nutr. Rev.*, 2014 Feb ; 72 (2) :95-98. doi: 10.1111/nure.12095.
4. Meydani S.N., Meydani M., Blumberg J.B., Leka L.S., Siber G., Loszewski R., Thompson C., Pedrosa M.C., Diamond R.D., Stollar B.D., « Vitamin E supplementation and in vivo immune response in healthy elderly subjects. A randomized controlled trial », *JAMA*, 1997 May 7 ; 277 (17) : 1380-1386.

Couplée à la vitamine D, la vitamine E semble être un nutriment de choix en cas de fragilité immunitaire liée à la vieillesse et aux affections chroniques (comme le SIDA). Pensez, par exemple, à une assiette de maquereau avec des épinards arrosés d'huile d'olive.

Vous pouvez augmenter votre apport en vitamine K en mangeant plus de légumes verts à feuilles et de crucifères, ainsi que d'aliments fermentés.

Exemples de synergies pour la vitamine E

Épinards + maquereau + huile d'olive



Avocat + noixettes



Épinards + œufs



Exemples de synergies pour la vitamine K

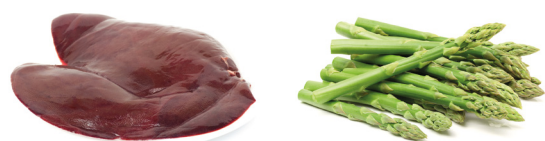
Poireaux + fromage de chèvre



Nattō + chou bouilli



Foie de poulet + asperges



Vitamine K

Il existe plusieurs formes de vitamine K. La phyloquinone, ou vitamine K1, est connue pour son rôle essentiel dans la coagulation sanguine. Elle se trouve dans les légumes verts comme la laitue, le brocoli ou les épinards, et les huiles végétales. Elle contribue à 90 % des apports en vitamine K.

La ménaquinone, ou vitamine K2, serait, quant à elle, en mesure de nous protéger des maladies cardiaques, inflammatoires ou cérébrales⁵, et même du cancer. Elle est fabriquée par la flore intestinale, mais on peut aussi la trouver dans les viandes ou les produits fermentés comme le fromage, le miso (pâte de soja fermentée) ou le nattō. Le nattō est un aliment japonais à base de haricots de soja fermentés. Il a un aspect gluant et une forte odeur fermentée qui le rendent assez difficile d'accès à un public non habitué. La vitamine K2 contribue à environ 10 % des apports totaux en vitamine K.

Comment accroître vos apports en vitamines hydrosolubles

Contrairement aux vitamines liposolubles, les vitamines hydrosolubles n'ont pas besoin de matières grasses pour être absorbées plus facilement. En revanche, elles sont aussi facilement éliminées. On en a donc besoin en de plus grandes quantités que les vitamines liposolubles et il n'y a aucun risque de surdose.

Vitamines B

Les huit vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 et B12) jouent un rôle important dans le bon fonctionnement de notre organisme. Elles contribuent à transformer notre nourriture en carburant, et nous maintiennent en forme toute la journée.

On trouve des vitamines B particulièrement dans :

5. Ferland G., « Vitamin K and brain function », *Semin. Thromb. Hemost.*, 2013 Nov. ; 39 (8) : 849-855. doi: 10.1055/s-0033-1357481. Epub 2013 Oct 9.

- les abats et surtout le foie (volaille, veau) ;
- les légumes secs ;
- les protéines animales en général (surtout pour la vitamine B12) ;
- la levure de bière et les germes de blé ;
- les légumes verts feuillus ;
- les graines germées...

Chaque vitamine B possède ses propres vertus et bienfaits, mais elles travaillent en tandem car les aliments en contiennent toujours de plusieurs types. L'idéal reste donc de manger varié pour vous assurer de bons apports en vitamines B.

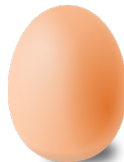
Une simple assiette d'épinards crus avec des œufs durs et des graines de tournesol suffit à offrir chaque type de vitamine B en bonne quantité.

Exemples de synergies pour la vitamine B

Sarrasin + pak choï



Épinards + œufs



Lentilles + poivron



Les autorités de santé prétendent que nous avons besoin de 80 mg de vitamine C par jour. Cette valeur est facilement atteignable : il suffit de manger deux fruits seulement. Mais les chercheurs spécialisés sur le sujet ne sont pas du même avis. Pour eux, les besoins se situent plutôt aux alentours de 400 mg par jour.

Il est possible d'obtenir nos 400 mg de vitamine C par jour en augmentant notre consommation de fruits : il faudrait en manger en moyenne cinq par jour, et ce toute l'année, pour être certain d'éviter un déficit. Mais il faut reconnaître que nous sommes peu à le faire.

Sachez que la plupart des fruits et légumes *frais* contiennent une bonne quantité de vitamine C. Mais comme la vitamine C est sensible à la chaleur, on en absorbe beaucoup plus en mangeant les fruits et légumes crus que cuits.

Parmi les meilleures sources de vitamine C, vous trouverez tous les types de choux, les poivrons rouges ou verts, les cassis, les fraises, les agrumes et les tomates.

Si vous aimez boire des jus de fruits, alors pressez-les vous-même. **Les jus de fruits du commerce sont dépourvus de vitamine C à cause de la pasteurisation.**

Exemples de synergies pour la vitamine C

Poivron jaune cru + tomate crue



Chou rave cru râpé + persil frais



Kiwi + orange



Vitamine C

C'est probablement la vitamine la plus populaire. Elle a de nombreuses propriétés pour la santé⁶ (renforcement du système immunitaire, lutte contre la fatigue, action antioxydante, antivirale...). Mais il est très difficile d'obtenir toute la vitamine C dont nous avons besoin via l'alimentation si l'on souhaite une santé optimale.

6. Chambial S., Dwivedi S., Shukla K.K. *et al.*, « Vitamin C in disease prevention and cure : an overview », *Indian J. Clin. Biochem.*, 2013 Oct. ; 28 (4) : 314-328. doi: 10.1007/s12291-013-0375-3

Faites le plein de minéraux indispensables

Les minéraux se divisent aussi en deux catégories.

Les macroéléments

Ce sont les minéraux qui doivent être apportés en plus grande quantité que les autres dans l'organisme (100 mg par jour). Il s'agit du calcium, du magnésium, du phosphore, du sodium, du potassium, du chlore et du soufre.

Les oligoéléments

On les trouve à l'état de traces dans l'organisme – on mesure d'ailleurs leur dosage en microgrammes (µg). On peut citer parmi eux le fer, le cuivre, le molybdène, le sélénium, le fluor, le chrome et le manganèse.

Regardons plus précisément comment améliorer nos apports en fer, magnésium et calcium.

Comment faciliter l'absorption du fer

Le fer est principalement utilisé dans la synthèse des globules rouges qui permettent l'oxygénation du corps.

Il existe deux sources de fer dans la nature :

- le **fer héminique**, celui qui provient des viandes et des poissons ;
- et le **fer non héminique**, qui est contenu dans les œufs, les produits laitiers et les végétaux.

Le premier type de fer est plus facilement absorbé que le second, mais les deux types, une fois absorbés par le corps, sont de même qualité.

À cause des pertes de sang qui surviennent lors des menstruations, ce sont les femmes qui sont les plus exposées au risque de déficit. Ce déficit se manifeste par de l'essoufflement, de la fatigue et des troubles de l'humeur.

Il existe une synergie bien connue pour améliorer l'absorption du fer des aliments, en particulier du fer non héminique. Il s'agit de manger au cours du même repas du fer et de la vitamine C⁷.

Quand le fer et la vitamine C sont digérés ensemble, la vitamine C se combine au fer pour former un composé qui est plus facilement absorbé.

Les meilleures sources de fer héminique sont le foie (de poulet, d'agneau, de porc...), les abats de volaille, le boudin cuit, la viande hachée, la dinde...

Pour ce qui est du fer non héminique, les meilleures sources se trouvent dans les épinards cuits, la purée de tomate, les haricots de soja, le tofu, les lentilles, les pois (pois chiches, pois cassés), etc.

Il convient donc d'associer ces aliments aux sources de vitamine C que nous avons mentionnées précédemment : mangez, par exemple, des épinards avec du citron, des lentilles avec des brocolis...

Comme toujours, n'hésitez pas à ajouter de bonnes graisses pour améliorer l'assimilation des micronutriments présents dans les aliments.

Exemples de synergies pour le fer

Lentilles + citron



Bœuf + persil frais



Œuf + fromage de chèvre



7. Cook J.D., Monsen E.R., « Vitamin C, the common cold, and iron absorption », *Am. J. Clin. Nutr.*, 1977 Feb. ; 30 (2) : 235-241.

Comment absorber plus de magnésium

Le magnésium a presque totalement disparu de l'alimentation moderne. C'est pourtant un minéral essentiel au bon fonctionnement de tous les organes du corps.

Il est nécessaire pour le transport actif des ions tels que le potassium, le zinc ou le calcium dans les membranes cellulaires. Il se combine notamment avec le calcium pour assurer le fonctionnement des muscles : alors que le calcium permet leurs contractions, le magnésium amène leur décontraction. En cas de carence, les muscles du cou ou de la tête, par exemple, vont avoir du mal à se décontracter, entraînant des maux de tête⁸.

De la même manière, le manque de détente musculaire la nuit, causée par un déficit en magnésium, entraîne une fatigue du corps, qui se ressentira dès le réveil.

Par ailleurs, la production d'énergie dans le corps humain à partir des glucides ou des graisses fait intervenir des enzymes qui fonctionnent grâce au magnésium.

De manière générale, le magnésium est essentiel pour gérer le stress, l'anxiété, et lutter contre la fatigue.

Pour vous assurer un apport constant en magnésium, vous pouvez piocher parmi les aliments suivants :

- Les noix du Brésil. Elles sont surtout réputées pour leur teneur en sélénium, mais c'est aussi l'aliment qui contient le plus de magnésium, environ 250 mg de magnésium pour 100 g de noix.
- Le sarrasin en est une source sûre, puisqu'il contient 230 mg de magnésium pour 100 g.
- Le chocolat noir contient aussi du magnésium, environ 170 mg pour 100 g.
- Les légumes vert foncé représentent également une excellente source de magnésium, car la chlorophylle en est riche.

Pour information : **nous avons besoin d'environ 400 mg de magnésium par jour.**

Mais pour bien absorber le magnésium, nous avons besoin de... **vitamine D**. Or nous avons vu précédemment que la plupart d'entre nous étaient aussi en

Exemples de synergies pour le magnésium

Sarrasin + maquereau



Noix du Brésil + chocolat noir (72 % de cacao minimum)



Épinards + œufs



déficit de vitamine D, surtout l'hiver. Donc, en cas de manque en vitamine D, le magnésium n'est plus absorbé correctement par l'intestin et il passe directement dans les urines, où il est éliminé. Une raison de plus de ne jamais oublier la vitamine D !

Trucs à connaître pour mieux assimiler le calcium

Contrairement aux idées reçues, la meilleure source de calcium *ne provient pas des produits laitiers*, car le calcium qui y est contenu est bloqué par deux autres ingrédients présents dans le lait.

En effet, le lait est la première source de phosphore (la deuxième étant les sodas). Or le calcium associé au phosphate s'absorbe beaucoup moins bien.

Par ailleurs, certains produits laitiers comme les fromages bloquent l'absorption du calcium à cause de la formation de savons insolubles entre le calcium et les acides gras présents dans le fromage.

8. Von Luckner A., Riederer F., « Magnesium in migraine prophylaxis. Is there an evidence-based rationale ? A systematic review », *Headache*, 2018 Feb.; 58 (2) : 199-209. doi: 10.1111/head.13217. Epub 2017 Nov 13.

Si vous voulez privilégier les sources non laitières de calcium, vous pouvez vous tourner vers les aliments suivants :

- laits végétaux enrichis en calcium ;
- eaux minéralisées riches en calcium ;
- oléagineux (mais surtout les amandes, qu'elles soient entières, en poudre ou en purée) ;
- chou, chou-fleur, brocoli, chou kale... ;
- légumes à feuilles vertes (épinards, blettes) ;
- sardines entières (les arêtes sont riches en calcium) ;
- algues (kombu, wakamé...), etc.

Voici quelques astuces pour bien absorber le calcium et le retenir dans l'organisme.

Équilibrez les apports en protéines avec ceux en fruits et légumes.

L'utilisation des protéines dans l'organisme engendre des déchets acides. Ces déchets doivent impérativement être tamponnés par des minéraux basiques pour ne pas devenir dangereux pour la santé. Or ces minéraux basiques proviennent des fruits et légumes. Chez les personnes qui ne mangent pas assez de fruits et de légumes, leur corps se sert d'un autre minéral basique pour compenser l'acidité : leur calcium osseux. S'ensuit alors une déminéralisation.

N'ajoutez pas trop de sel dans votre alimentation.

Chimiquement, le sel de table est une molécule de chlorure de sodium, une fusion entre un ion sodium et un ion chlorure, qui est acidifiant. Comme les protéines, le sel augmente donc nos besoins en minéraux basifiants via les fruits et légumes : pensez donc avant tout à ne pas abuser de la salière.

Ne manquez pas de vitamine D (eh oui, encore elle !).

La vitamine D joue un rôle important dans l'absorption du calcium⁹ au niveau de l'intestin, mais aussi au niveau du rein en diminuant nettement son excrétion. Mais attention : la supplémentation en vitamine D peut être à double tranchant. Si vos apports en calcium restent concomitamment élevés, vous stockerez encore plus de calcium dans votre organisme et surtout... dans vos vaisseaux sanguins.

Exemples de synergies pour le calcium

Sardines entières + chou kale



Wakamé + amandes



Roquette + parmesan



Calcium et os solides : la grande intox

L'idée que le lait et les compléments alimentaires de calcium sont utiles en cas d'ostéoporose ou pour prévenir les fractures est bien ancrée.

Certes, les os sont constitués de calcium, mais ils ne sont pas comme des murs qu'on peut renforcer en ajoutant de la « matière ».

C'est ce que des chercheurs néo-zélandais ont confirmé en compilant les résultats de toutes les études ayant testé l'effet d'une augmentation de la consommation de calcium (via les produits laitiers ou des compléments alimentaires) sur la densité des os.

Les résultats sont sans appel : après près de 60 expériences scientifiques différentes sur le sujet, on constate toujours que manger plus de calcium n'a aucun effet sur la densité ni la solidité des os¹⁰ ! Les os ont donc bien besoin de calcium, mais en petite quantité : tout apport supérieur est inutile.

9. Christakos S., Veldurthy V., Patel N. *et al.*, « Intestinal regulation of calcium. Vitamin D and bone physiology », *Adv. Exp. Med. Biol.*, 2017 ; 1033 : 3-12. doi: 10.1007/978-3-319-66653-2_1.

10. Vicky Tai, William Leung, Andrew Grey, *et al.*, « Calcium intake and bone mineral density : systematic review and meta-analysis », *BMJ*, 2015 ; 351 : h4183.

Mettez toutes les chances de votre côté pour lutter contre le cancer

Comme nous venons de le voir, connaître les bonnes synergies alimentaires est précieux pour améliorer l'assimilation des vitamines et minéraux, essentiels au bon fonctionnement de notre organisme et à notre immunité.

Cela signifie donc que, bien choisies, les synergies alimentaires peuvent **aussi** nous aider à traiter les maladies. De nombreux chercheurs ont, en effet,

étudié les effets synergiques des aliments pour lutter contre de grandes maladies comme les cancers, l'hypertension, le diabète, la maladie d'Alzheimer, l'anxiété ou encore la dépression.

Nous évoquons dans cette partie le cas des cancers de la prostate et du côlon, mais vous pourrez retrouver dans le livre complet toutes les synergies liées aux pathologies mentionnées précédemment – et davantage.

Il est aujourd'hui largement établi que notre alimentation peut augmenter les risques de cancers de plusieurs façons¹¹ :

- En apportant des aliments à risque comme les graisses saturées (graisses des viandes, beurre, fromage, huile de palme, lait...), les graisses trans ou l'alcool.
- En contenant des additifs à risque comme des pesticides, mais aussi de nombreux conservateurs dont le rôle cancérigène est largement prouvé.
- En raison de la cuisson à haute température qui développe des composés cancérigènes.
- En favorisant l'obésité, qui est une cause majeure de cancers.
- En apportant trop de sucres, qui sont les nutriments préférés des cellules cancéreuses et surtout qui vont stimuler l'insuline, le premier facteur de croissance du cancer.

Mais à l'inverse, il existe une alimentation qui permet de réduire les risques de cancer, et que nous rappelons souvent dans les *Dossiers de Santé & Nutrition* :

- Manger moins de produits laitiers (surtout de vache).
- Contrôler son poids.
- Boire moins d'alcool.
- Manger plus de légumes, crudités et fruits.
- Optimiser son apport en vitamine D.

Tous ces conseils cumulés permettent de réduire grandement les risques de cancers. Mais de nombreux chercheurs se sont penchés sur les **effets synergiques** d'aliments précis contre le cancer en général.

Deux exemples de synergies anticancer

Tomates + brocolis + bonnes graisses



Les tomates sont riches en lycopène, le pigment qui leur donne leur couleur rouge. Le lycopène est un antioxydant de la famille des caroténoïdes, lesquels abaissent les risques de cancers. Le fait d'associer des tomates et des brocolis permet de réduire la croissance des tumeurs bien davantage qu'en les mangeant séparément¹². Les caroténoïdes de la tomate accroissent l'effet du sélénium contenu dans le brocoli, et présentent de grandes vertus anticancer.

Mais ce n'est pas tout : en ajoutant de l'huile d'olive, un avocat ou une autre source de gras de bonne qualité, vous augmentez la biodisponibilité des caroténoïdes. Les lipides renforcent les pouvoirs antioxydants de la tomate. Comme nous l'avons vu, de nombreux micronutriments et vitamines présents dans la nourriture sont solubles dans l'huile. Si vous mangez des fruits et légumes sans matière grasse, vous n'assimilerez qu'une petite fraction des nutriments que vous assimilerez en les mangeant avec du gras.

11. « Cancer and diet : what's the connection ? », *Harvard Health Publishing*, September 2016 www.health.harvard.edu

12. Canene-Adams K., Sfanos K.S., Liang C.T. *et al.*, « Dietary chemoprevention of PhIP induced carcinogenesis in male Fischer 344 rats with tomato and broccoli », *PLoS One*, 2013 Nov 27 ; 8 (11) : e79842. doi: 10.1371/journal.pone.0079842. eCollection 2013.

Pommes + chocolat



Les pommes sont riches en quercétine, un antioxydant de la famille des flavonoïdes présent dans la peau. La quercétine, que l'on trouve aussi dans les oignons, le vin rouge et le thé vert, abaisse les risques que le cancer se métastase (à condition d'acheter ses aliments bio, car les pesticides ont tendance à se concentrer dans la peau).

La quercétine prise isolément réduirait les risques de cancers¹³, entre autres (également allergies, crise cardiaque, maladies d'Alzheimer et de Parkinson).

Le chocolat – plus il est noir, mieux c'est –, le raisin, le vin rouge et le thé contiennent des flavonoïdes catéchines, un antioxydant qui réduit les risques d'athérosclérose et de cancer¹⁴. Mangés ensemble, la quercétine et le chocolat noir ont des effets encore plus puissants !

Ces principes s'appliquent pour prévenir tous les cancers, mais il existe également des conseils ciblés si l'on est touché par un cancer précis.

Nous donnons ici l'exemple des cancers de la prostate et du côlon. Mais vous retrouverez plus de détails (sur les cancers du sein et du pancréas) dans notre livre consacré aux synergies alimentaires.

Renforcez-vous contre le cancer de la prostate

La revue *Nature* a publié en juin 2017 une étude retentissante pour quiconque souffre d'un cancer de la prostate (ou souhaiterait le prévenir)¹⁵.

Les conclusions en sont claires. Si vous êtes touché par le cancer de prostate, élevez votre consommation de :

- **pommes et tomates** : elles contiennent de l'acide ursolique (surtout leur peau !). La consommation régulière de sauce tomate réduit le risque de cancer de la prostate, car la tomate est riche en lycopène qui est un caroténoïde (antioxydant) protecteur de la prostate. C'est sous forme de sauce tomate (avec présence d'huile) que le lycopène est le mieux absorbé par l'organisme ;
- **raisins et mûres**, qui sont sources de resvératrol, un puissant antioxydant ;

- **curcuma**, l'épice qui contient de la curcumine, le célèbre principe actif anticancer. Pour améliorer son assimilation, choisissez un curcuma de qualité (frais, bio) et mélangez-le à un corps gras.

Si ces composants sont si efficaces, c'est parce qu'ils bloquent la glutamine, un acide aminé dont les cellules cancéreuses de la prostate ont besoin pour se développer.

Le meilleur dans tout cela, c'est que la curcumine, l'acide ursolique et le resvératrol n'engendrent *aucun effet indésirable*.

Mais pour que ce protocole fonctionne, il faut respecter *une condition indispensable* : les apports doivent impérativement être *cumulés*. Les résultats obtenus en ne prenant qu'un seul composant n'ont pas été significatifs. La combinaison qui a donné les meilleurs résultats est celle de la **curcumine** et de l'**acide ursolique** (pommes et tomates) : c'est celle qui a permis de réduire la taille et le poids de la tumeur dans les plus grandes proportions.

Notez que les concentrations de chaque composé étaient supérieures à ce qu'une alimentation normale peut nous procurer. Heureusement, ces trois principes actifs sont

Exemples de synergies contre le cancer de la prostate

Tomate broyée + huile d'olive + curcuma



Pomme avec la peau + cannelle



Brocoli al dente + curcuma



13. Brito A.F., Ribeiro M., Abrantes A.M. *et al.*, « Quercetin in cancer treatment, alone or in combination with conventional therapeutics ? », *Curr. Med. Chem.*, 2015 ; 22 (26) : 3025-3039.

14. Park E.J., Pezzuto J.M., « Flavonoids in cancer prevention. Anticancer agents », *Med. Chem.*, 2012 Oct 1 ; 12 (8) : 836-851.

15. Alessia Lodi, Achinto Saha, Xiyuan Lu *et al.*, « Combinatorial treatment with natural compounds in prostate cancer inhibits prostate tumor growth and leads to key modulations of cancer cell metabolism », *npj Precision Oncology*, June 2017.

disponibles en compléments bien dosés (il suffit de chercher sur Internet).

Indépendamment de cette étude, les brocolis, si possible cuits à la vapeur, sont également très protecteurs grâce à la présence d'antioxydants, de sulforaphane, mais aussi de molécules agissant sur l'équilibre hormonal. Tous les crucifères sont bons pour la prévention du cancer de la prostate, mais surtout les brocolis consommés *al dente*.

Les grenades, et surtout le jus de grenade (pur et bio), ont également montré un rôle protecteur des maladies de la prostate.

La plupart des autres fruits et légumes sont bénéfiques, en particulier l'ail et l'oignon. Mais essayez de choisir du bio, car les pesticides pourraient augmenter les risques de cancers hormonodépendants¹⁶.

Venez à bout du cancer du côlon

Nous avons vu qu'en termes de prévention et de lutte contre le cancer, les fibres étaient essentielles.

Mais si vous souffrez du cancer du côlon, les fibres sont *encore plus importantes*¹⁷.

Cela s'explique par le fait que les fibres facilitent le nettoyage des intestins. En accélérant l'évacuation des déchets, qui peuvent contenir des toxines cancérigènes, les fibres peuvent protéger contre le cancer du côlon.

On trouve des fibres dans de très nombreux aliments : les légumineuses, le son de blé ou d'avoine, les haricots, les framboises, l'artichaut, les pruneaux séchés, les petits pois, les patates douces, les choux de Bruxelles, les céréales complètes...

Voici quelques astuces pour accroître facilement votre apport en fibres tous les jours.

- Mangez des aliments le moins transformés possible, comme du pain au blé complet à la place du pain blanc, et du riz complet à la place du riz blanc.
- Si possible, mangez la peau de vos fruits et légumes. Assurez-vous simplement qu'ils sont bio et de bien les nettoyer au préalable.
- Planifiez vos repas pour qu'ils contiennent des céréales complètes, des fruits, des légumes et/ou des

légumineuses.

- En guise de collation, pensez aux petites carottes crues, pommes, fraises, oranges, et aux autres fruits et légumes riches en fibres.
- Si vous aimez le muesli ou le porridge au petit-déjeuner, n'hésitez pas à y ajouter quelques fruits séchés (raisins secs, dattes...) ou des fruits frais comme des fraises ou des pêches si la saison le permet.
- Agrémentez vos salades de pois chiches ou de petits pois.
- Ajoutez une portion de carottes râpées à votre sauce tomate.

En augmentant votre consommation de fibres, vous pourriez ressentir quelques désagréments intestinaux (surtout si vous n'aviez pas l'habitude d'en manger avant). Pour éviter cela, pensez à accroître progressivement votre apport en fibres, et à boire beaucoup d'eau.

Par ailleurs, une étude a montré que l'association de fibres et d'oméga-3 était particulièrement efficace en cas de cancer du côlon¹⁸. Vous pouvez, par exemple, vous préparer au petit-déjeuner un porridge avec des flocons d'avoine, de l'huile de colza, saupoudré de graines de lin moulues et de graines de chia.

Exemples de synergies contre le cancer du côlon

Flocons d'avoine + graines de chia



Pruneaux + graines de lin moulues



Pâtes complètes + sardines



16. Kabir A., Zendehbel R., Tayefeh-Rahimian R., « Dioxin exposure in the manufacture of pesticide production as a risk factor for death from prostate cancer. A meta-analysis », *Iran J. Public Health*, 2018 Feb. ; 47 (2) : 148-155.

17. Hansen L., Skeie G., Landberg R. *et al.*, « Intake of dietary fiber, especially from cereal foods, is associated with lower incidence of colon cancer in the HELGA cohort », *Int. J. Cancer*, 2012 July 15 ; 131 (2) : 469-478. doi: 10.1002/ijc.26381. Epub 2011 Oct 20.

18. Ja Young Lee, Tae-Bu Sim, Jeong-eun Lee *et al.*, « Chemopreventive and chemotherapeutic effects of fish oil derived omega-3 polyunsaturated fatty acids on colon carcinogenesis », *Clin. Nutr. Res.*, 2017 Jul. ; 6 (3) : 147-160.

Voici l'élève parfait des synergies alimentaires

Nous venons de voir les différents mécanismes des synergies alimentaires et les façons précises de les appliquer en cas de maladie.

Mais les synergies alimentaires ne sont pas une « nouvelle mode ». Ce n'est pas une formule magique que l'on a découverte récemment.

Il existe des traditions qui les maîtrisent depuis bien longtemps. Qui connaissent beaucoup moins de maladies dites « de civilisation » que d'autres. Et dont nous aurions tout intérêt à nous inspirer.

L'une de ces traditions est... le **régime méditerranéen**.

D'ailleurs, la seule expression de « régime méditerranéen » est associée à l'idée d'une alimentation saine et équilibrée. Pourtant, cela ne fait qu'un demi-siècle que le chercheur Ancel Keys a, pour la première fois, mis en lumière les bienfaits de ce mode alimentaire.

Pour ce faire, Ancel Keys a étudié les habitudes alimentaires des Crétois, en Grèce :

- une alimentation riche en fruits et légumes, poisson (surtout des poissons gras riches en oméga-3), et peu carnée ;
- un peu de vin tous les jours ;
- des lipides en grandes quantités, en particulier de l'huile d'olive riche en acides gras mono-insaturés (plus d'un tiers de leurs calories) ;
- des céréales complètes ;
- peu de produits laitiers.

La magie de ce régime réside moins dans la prédominance d'un ou de deux aliments (comme l'huile d'olive) que dans la **combinaison** de ces aliments. En fait, le régime méditerranéen est le parfait élève en termes de synergies alimentaires, car il cumule les grands principes d'une alimentation saine : riche en végétaux, céréales complètes, légumineuses, poisson, etc.

Le régime méditerranéen est, d'ailleurs, le seul à être suffisamment documenté pour servir de modèle

nutritionnel. Les chercheurs s'y sont intéressés dans les années 1960 parce que l'espérance de vie des peuples méditerranéens était une des meilleures au monde.

Un premier essai clinique – l'étude de Lyon – a montré des effets surprenants : 50 à 70 % de risques d'infarctus en moins, moins de complications cardiaques et de cancers, un allongement de l'espérance de vie chez des personnes ayant déjà eu un infarctus¹⁹.

Depuis, ce régime a fait l'objet de plus de 3 000 publications scientifiques et les données s'accumulent pour établir ses effets protecteurs contre des maladies graves comme le diabète, l'obésité, les maladies inflammatoires et neurodégénératives.

Une alimentation riche en huile d'olive et pauvre en viande rouge fait chuter l'inflammation dans l'organisme. Or l'inflammation augmente le risque de crises cardiaques. Plus nos habitudes alimentaires se rapprochent de celles du régime méditerranéen, plus notre taux de CRP (protéine C-réactive), le marqueur de l'inflammation, diminue.

Les bienfaits du régime méditerranéen sont encore nombreux :

- diminution des risques de développement de la maladie d'Alzheimer²⁰ ;
- diminution des niveaux de cholestérol LDL dans le sang²¹ ;
- amélioration de la pression artérielle²².

Zoom sur les vertus de l'huile d'olive

- Elle abaisse significativement la pression artérielle. Dans une étude, les patients ont ainsi pu diminuer de moitié leur consommation de médicaments contre l'hypertension²³.
- Elle agit contre les caillots de sang qui bloquent les vaisseaux sanguins en cas d'infarctus ou d'AVC.
- Elle réduit l'inflammation généralisée du corps qui favorise les problèmes cardiaques.

19. Lorgevil M. de, Salen P., « The Mediterranean diet in secondary prevention of coronary heart disease », *Clin. Invest. Med.*, 2006 June ; 29 (3) : 154-158.

20. Anastasiou C.A., Yannakoulia M., Kosmidis M.H. *et al.*, « Mediterranean diet and cognitive health. Initial results from the Hellenic Longitudinal Investigation of Ageing and Diet », *PLoS One*, 2017 Aug. 1 ; 12 (8) : e0182048. doi: 10.1371/journal.pone.0182048. eCollection 2017.

21. Demarin V., Lisak M., Morovic S., « Mediterranean diet in healthy lifestyle and prevention of stroke », *Acta Clin. Croat.*, 2011 March ; 50 (1) : 67-77.

22. Toledo E., Hu F.B., Estruch R. *et al.*, « Effect of the Mediterranean diet on blood pressure in the PREDIMED trial : results from a randomized controlled trial », *BMC Med.*, 2013 Sep. 19, 11 : 207. doi: 10.1186/1741-7015-11-207.

23. Ferrara LA1, Raimondi A.S., d'Episcopo L. *et al.*, « Olive oil and reduced need for antihypertensive medications », *Arch. Intern. Med.*, 2000 Mar. 27, 160 (6) : 837-842.

- Elle protège le cholestérol HDL des dégâts du stress oxydatif.
- Elle garantit l'intégrité et le fonctionnement de l'endothélium (l'intérieur des vaisseaux sanguins) : la partie sur laquelle se dépose la plaque de cholestérol.

La meilleure huile d'olive

La meilleure huile est l'huile d'olive vierge *extra* (extraite de la première pression à froid).

Pour être **vierge**, elle doit :

- avoir été extraite de façon mécanique (non chimique), par pression ou centrifugation ;
- contenir au maximum 2 % d'acide oléique.

Pour être **vierge extra**, elle doit en plus :

- contenir au maximum 0,8 % d'acide oléique ;
- avoir **un goût et une odeur sans défaut** (cette analyse dite « organoleptique » est menée par un panel d'experts).

Dix étapes pour adopter le régime méditerranéen

1. Privilégiez les fruits et légumes, en insistant sur les légumes verts à feuilles.
2. Consommez plus de poisson, mais moins de viande et moins de produits laitiers. Si vous êtes au restaurant, choisissez des plats à base de légumes ou de crudités, et évitez la crème, le beurre ou les excès de fromage. Par exemple, commandez un poisson grillé accompagné de légumes, ou des pâtes végétariennes arrosées d'huile d'olive et d'un peu de parmesan.
3. Adoptez les céréales complètes et la farine complète, à chaque fois que cela est possible. Les céréales complètes et peu transformées fournissent plus d'énergie, plus longtemps, que les céréales raffinées.
4. Choisissez d'assaisonner vos plats avec, de préférence, une huile d'olive vierge extra plutôt qu'une autre huile végétale.
5. Mangez des oléagineux (noix, noisettes, amandes, noix de cajou...) en encas, et des haricots en entrée ou en accompagnement de vos plats, autant que possible.
6. Quitte à prendre un dessert, préférez un fruit comme du raisin ou une pomme au four.
7. Si vous aimez le vin ou d'autres boissons alcoolisées, prenez-en seulement au cours des repas, et soyez modéré dans les quantités.
8. Régalez-vous avec les olives (noires ou vertes) en entrée, salade, sandwich ou amuse-bouche.
9. Préférez des produits laitiers comme le fromage et le yaourt (et, à choisir, plutôt de chèvre ou de brebis). Le lait est moins présent dans le régime méditerranéen.
10. Trempez votre pain dans une bonne huile d'olive ! Vous pouvez relever les saveurs de l'huile d'olive en ajoutant du vinaigre balsamique et/ou une pincée de poivre noir, d'herbes italiennes, de sel...

Pourquoi faut-il privilégier les céréales complètes ?

Tout d'abord, il faut comprendre ce qu'est une céréale complète.

Chaque graine de céréale est constituée de trois parties :

1. **Le son** : c'est l'enveloppe de la graine. Sa couleur est souvent brunâtre. Il renferme les vitamines, les fibres et les nutriments de la graine.
2. **L'endosperme** : c'est le corps principal de la graine. Il contient des glucides, des protéines et des minéraux.
3. **Le germe** : c'est la petite partie intérieure du grain qui renferme des micronutriments.

Une céréale est complète lorsque la graine garde ses trois composantes.

Elle est raffinée lorsqu'on retire le son et le germe pour ne garder que l'endosperme. C'est pour cela que les céréales raffinées sont de couleur blanche : elles perdent la couleur brune du son.

Des études réalisées sur le long terme ont observé que consommer des céréales complètes réduisait le risque de maladies chroniques. Ces effets n'ont pas été observés chez les consommateurs de céréales raffinées. Plus intéressant encore : ces bienfaits n'apparaissent que si l'on consomme les céréales entières, et pas seulement le son ou les fibres seules²⁴.

Les différentes parties dont sont composées les céréales agissent donc en synergie.

24. David R. Jacobs Jr & Lyn M. Steffen, « Nutrients, foods, and dietary patterns as exposures in research : a framework for food synergy », *Am. J. Clin. Nutr.*, September 2003, vol. 78, no. 3, 508S-513S.

Une journée type de synergies alimentaires

Pour clore ce numéro consacré aux synergies alimentaires, voici un exemple de menu type sur une journée.

Vous pourrez retrouver dans le livre **Sept jours complets de menus** (petit-déjeuner – déjeuner – dîner) les grands principes des synergies alimentaires, ainsi que leurs bienfaits sur votre santé.

Petit-déjeuner

Porridge aux flocons d'avoine

- Faire cuire des flocons d'avoine dans du lait végétal à feu doux dans une casserole pendant 5 minutes.
- Parsemer le porridge de fruits frais de saison coupés en morceaux (ou des baies congelées), de graines de lin moulues et de graines de chia.
- Ajouter une cuillerée à soupe d'huile riche en oméga-3 (type huile de colza).
- Ajouter du miel selon votre convenance.



+ de fibres
+ d'oméga-3
Bon pour la santé du côlon.

Déjeuner

Sandwich au maquereau

- Écraser des filets de maquereau à la fourchette, puis les mélanger à de la vinaigrette.
- Tartiner la préparation de maquereau sur le pain.
- Ajouter une tomate coupée en tranches et des feuilles d'épinard, puis refermer.



En accompagnement, quelques petites carottes cuites ou râpées (selon préférence) arrosées d'huile d'olive, de colza ou de cameline (l'huile de cameline est particulièrement riche en oméga-3).

+ d'antioxydants (lycopène, lutéine)
+ d'oméga-3
Bon pour le cœur.

Dîner

Pavé de saumon, brocolis et tomates

- 1 pavé de saumon
- Tomates concassées
- 1 bouquet de brocolis
- Huile d'olive
- Vinaigre
- 1 gousse d'ail hachée
- Basilic



+ d'antioxydants
+ d'acide ursolique (tomate)
Bon pour la prostate.

- Faire revenir l'ail quelques minutes dans de l'huile d'olive.
- Ajouter les tomates, le vinaigre et le basilic puis laisser réduire de moitié.
- Ajouter les brocolis et laisser mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que les brocolis soient tendres.
- En attendant, faire cuire séparément dans une poêle huilée le pavé de saumon, 3-4 minutes de chaque côté
- Bien mélanger la poêlée de brocolis et tomates puis servir avec le pavé de saumon.

**Bien à vous !
Éric Müller**

Formulaire d'abonnement aux dossiers de Santé & Nutrition

Les *Dossiers de Santé & Nutrition* sont la première publication de *Santé Nature Innovation*, créée à la demande des lecteurs. Car bien sûr la nutrition est au cœur des médecines naturelles. Il s'agit d'une revue éditée une fois par mois. Vous recevez des dossiers complets, à chaque fois sur une maladie en particulier, avec la liste de tous les traitements naturels efficaces, les noms des produits, les dosages, où les trouver. Les maladies graves et invalidantes sont abordées, y compris l'arthrose, le diabète, la sclérose en plaque, les maladies cardiovasculaires, etc. Jean-Paul Curtay, notre spécialiste qui assure la rédaction des *Dossiers de Santé & Nutrition*, est lui-même un des experts de nutrition et de biologie du vieillissement les plus connus du public francophone.

Votre abonnement d'un an aux *Dossiers de Santé & Nutrition* comprend **12 numéros + un numéro GRATUIT** et inclut une **garantie satisfait ou remboursé** pendant 3 mois pour 49 € + 10 € (pour les frais d'impression et d'envoi) en France, soit 59 €, ou 49 € en version électronique (n'oubliez pas de renseigner votre adresse email !)
Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire.

Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

 santenatureinnovation.com

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante ☐

Étape 1 : Votre format

☐ Papier (59 €)

☐ Electronique (49 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (49 € ou 59 €) à l'ordre de SNI Editions et de les renvoyer à :

SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE

Une question ? Joignez-nous au : **+33 (0)1 58 83 50 73**

Mise en garde : les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ceci n'est pas une ordonnance. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

Crédits photos :

© Iurii Kachkovskiy – © Gita Kulnitch Studio – © Hong Vo – © Tim UR – © Elena Schweitzer
© timquo – © Dani Vincek – © Volosina – © bergamont – © mario95 – © AS Food studio
© Roman Samokhin – © Alex Staroseltsev – © Forewer – © Volosina – © JGade – © bigacis
© eye-blink – © Vladislav Noseek – © Nataly Studio – © Valery Evlakhov – © Diana Taltun
© Bekshon – © Elena Schweitzer – © Naoki Kim – © PhotoEd – © bonchan – © Viktor I
© onair – © Angel Simon – © DronG – © MaraZe – © Valery121283 – © fotoearl – © zcw
© azure1 – © Todja – © topseller – © AGorohov – © Nata-Lia – © vitals – © Viktor Malyshechyt
© anat chant – © Timolina / Shutterstock.com

Les dossiers de Santé & Nutrition

Les outils indispensables pour prévenir le diabète
et renforcer votre traitement

Dossier N° 79, Avril 2018

Dossier réalisé à partir d'articles de Julien Venesson,
Dr Michel de Lorgeril et Eric Müller

Éditeur : Samira Leroux

Maquette : Rebecca Luppi

Santé Nature Innovation – SNI Editions

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3 553 876-1

Capital : 100 000 CHF

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement,
contactez le service client :

par téléphone au +33 (0)1 58 83 50 73

par mail à www.santenatureinnovation.com/contact

par courrier à SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex – France

Courrier : pour contacter nos experts et recevoir leur conseil, écrire à

www.santenatureinnovation.com/contact

ISSN 2296-7729 (Web) – 2504-4907 (Print)