

David Giquello

***Évitons 80%
des maladies graves***

*Ces médecins
nous expliquent comment !*

Ce livre est édité par www.bookelis.com

ISBN : 979-10-359-3005-9

© David Giquello.

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Site de l'auteur pour ce livre : www.TrèsBonneSanté.fr

© Photo de couverture libre de droits, de pexels.com, Asad Photo
Maldives

Table des matières

AVERTISSEMENT.....	10
DÉDICACE ET REMERCIEMENTS.....	11
INTRODUCTION DU LIVRE.....	13
Les livres utilisés.....	16
LES PRINCIPALES CAUSES DE DÉCÈS.....	19
En Europe.....	27
Dans le monde.....	28
PARTIE 1.....	31
LA PRÉVENTION DES CAUSES DE MORTALITÉ....	31
A. Prévention des Maladies Cardio-Vasculaires.....	31
1/ MCV, le discours officiel.....	32
80% des MCV sont évitables.....	37
2/ La cure des MCV du Dr Rath.....	42
3/ Les MCV selon Dr de Lorgeril.....	54
4/ Les MCV selon Dr Greger.....	64

B. La prévention des cancers.....	71
1/ Cancer, le discours officiel.....	72
3/ Cancer selon Dr de Lorgeril.....	86
4/ Cancer selon Dr Greger.....	96
5/ Cancer selon Dr Schwartz.....	106
6/ Cancer selon Pr Beljanski.....	112
7/ Cancer selon Dr Simonici.....	114
8/ Cancer et Vitamine C.....	117
Spécial leucémie.....	126
C. La prévention des démences.....	133
1/ Démences, discours officiel.....	134
2/ Démences selon Dr Nehls.....	135
3/ Démences selon Dr Greger.....	143
4/ Démences selon Dr Schwartz.....	149
5/ Démences et vitamine C.....	152
6/ Démences et pollution.....	160
7/ Démences et méditations.....	163
D. La prévention du diabète.....	168
1/ Diabète, le discours officiel.....	169
2/ Diabète selon Dr Mosley.....	171
3/ Diabète selon Pr Seignalet.....	177
4/ Diabète aux Editions Souccar.....	178
5/ Diabète selon Dr Greger.....	182
6/ Diabète selon Dr Nehls.....	185
7/ Diabète et vitamine C.....	189
8/ Diabète, quelques études.....	194
E. La prévention des suicides et dépressions.....	199

1/ Suicide, le discours officiel.....	200
2/ Suicide selon Dr Seignalet.....	202
3/ Suicide selon Dr Greger.....	202
4/ Suicide selon Dr Mosley.....	204
5/ Suicide selon Dr Roques.....	205
 PARTIE 2.....	208
 LA PRÉVENTION DES CAUSES DE SOUFFRANCE	208
<i>La méthode Seignalet.....</i>	<i>210</i>
1/ Acné.....	213
2/ Allergies / Asthme.....	217
3/ Arthrite / Arthrose.....	227
4/ Autisme.....	236
5/ Problèmes dentaires.....	246
6/ Fibromyalgie / fatigue chronique.....	255
7/ Hypertension.....	264
8/ Ostéoporose.....	274
 PARTIE 3.....	284
 VITAMINE C ET COLLAGÈNE.....	284
 L'importance du collagène.....	284
 La vitamine C.....	296
Introduction.....	296

Différentes formes de vitamine C.....	301
Contre le vieillissement.....	307
Contre cancers.....	309
Contre maladie cardiovasculaires.....	309
Vitamine C et cerveau.....	309
Contre les radiations.....	309
Selon Dr Klenner.....	317
Selon Dr Cathcart.....	328
Selon Pr Pauling.....	337
Selon Dr RATH.....	342
Selon Dr Levy.....	346
 PARTIE 4.....	 358
 DES SUPPLÉMENTS IMPORTANTS.....	 358
 Les antioxydants synergiques.....	 358
 Acide lipoïque.....	 362
 Vitamine E.....	 365
 Vitamine C.....	 369
 Coenzyme Q10.....	 372
 Glutathion.....	 374
 Le NAD.....	 377

CONCLUSION.....	384
LE RÉGIME IDÉAL.....	392
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE IDÉALE.....	402
PASSER À L'ACTION.....	412
Action alimentation.....	412
Action collagène et suppléments.....	415
Action activité physique.....	421
Action Pollution.....	423
Action Stress / Sommeil.....	424

Avertissement

Ce livre a pour but de partager des informations et des expériences personnelles sur la santé et l'alimentation. Ce livre ne remplace en aucune façon une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à la prescription du traitement adapté qui en découle.

L'utilisation des informations fournies dans ce livre s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur. En aucun cas l'auteur ou l'éditeur de ce livre ne pourront être rendus responsables de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant y être présentées.

Selon les articles 10 de la Convention européenne des droits de l'Homme du 4 novembre 1950 et 11 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne de 2000 : « Toute personne a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté d'opinion et la liberté de recevoir ou de communiquer des informations ou des idées sans qu'il puisse y avoir ingérence d'autorités publiques et sans considération de frontières... »

Dédicace et remerciements

Je dédicace ce livre à tous les êtres de bonne volonté, qui agissent sincèrement pour la paix et l'harmonie. Mes remerciements vont aux nombreux docteurs et journalistes qui publient des livres et des articles depuis des décennies pour nous avertir de l'importance de l'alimentation et des solutions médicales alternatives qui existent, mais qui sont inconnues du plus grand nombre.

Ma motivation pour écrire ce livre est le service aux autres, pour aider tous les malades et les révoltés pacifistes qui font des efforts pour améliorer la condition humaine et animale. La vie de ces êtres bénévoles est le facteur le plus important pour l'avenir, car sans celles et ceux qui s'activent pour la communauté, rien ne changera, et leur bonne santé et leur longévité sont donc essentielles pour donner toutes les chances à une nouvelle ère de joie, de santé et de paix de voir le jour.

Oui, malheureusement, on nous ment aussi sur le sujet de la santé, comme sur le sujet des sources d'énergie, de l'origine de l'humanité et de son histoire, de notre constitution physiologique et psychologique, ainsi que sur la nature de la conscience elle-même.

Puis-je vous conseiller de vous rendre en librairie pour y trouver les nombreux ouvrages sérieux sur les nombreux sujets importants ? Les citoyens de nos pays modernes lisent beaucoup de livres, mais pourquoi s'agit-il dans 90% des cas de fictions et de romans, alors qu'il existe

des ouvrages de non-fiction qui traitent de tous ces sujets essentiels à un développement durable, par une prise de conscience de réalités non abordées dans nos activités quotidiennes.

Aujourd'hui en 2020, des milliers de livres utiles existent dans nos librairies et bibliothèques. Merci à leurs auteurs qui ont fait les efforts nécessaires pour partager leurs découvertes et compréhensions. Des chercheurs, des journalistes d'investigation, des auteurs intelligents ont fait de gros efforts pour publier les informations qui peuvent nous permettre de résoudre les problèmes de tous ordres auxquels nous sommes confrontés, alors montrons leur notre reconnaissance en achetant leurs ouvrages et en les lisant, pour nous instruire sur des sujets utiles à nous personnellement, mais aussi à notre communauté.

Je vous remercie d'avoir acheté ce livre, car cela me permettra de payer mes factures et de prendre le temps de travailler sur d'autres livres qui présentent d'autres sujets importants.

Introduction du livre

Ce livre présente les informations qui permettent d'éviter la grande majorité des maladies, et peuvent être suivies avec confiance, puisqu'elles proviennent de professionnels de la santé et de chercheurs scientifiques.

Ce livre intègre les données essentielles provenant de plus de 25 livres différents, que je vous incite quand même à acheter et à lire en entier, dont 16 auteurs sont des médecins diplômés et pratiquants, 6 sont des docteurs en science (PhD), et deux sont nutritionniste-diététiciennes diplômées, exerçant en milieu hospitalier.

Je voulais intégrer plus de livres écrits par des femmes docteures, mais je n'ai pas trouvé les ouvrages qui correspondaient au but de ce livre. J'ai commencé par une revue de centaines de livres sur le sujet de la santé, j'en ai sélectionné plus de 150, dont 90 écrits par des médecins, et ensuite seulement j'ai choisi en priorité ceux qui avaient le plus grand potentiel pour sauver des vies et ramener les gens à la bonne santé, tout en étant de source médicale professionnelle. En plus de ces livres qui représentent déjà plus de 7 000 pages, d'autres informations proviennent de publications par d'autres médecins qui n'ont pas écrit de livres.

J'en appelle à votre indulgence sur les éventuelles fautes et erreurs présentes dans ce livre, car de l'idée de ce livre à sa publication, je me suis donné 90 jours, et un maximum de 400 pages, effectuant moi-même toutes les étapes de sélection, d'écriture, de correction, d'édition et

de graphisme, par faute de moyens financiers d'une part, mais surtout par soucis de rapidité, puisque chaque étape déléguée à un professionnel aurait ajouté des semaines ou des mois d'attente, ce qui m'a paru inutile, vu la gravité du sujet et l'urgence de partager ces messages, réunis dans un seul livre, puisqu'ils peuvent littéralement sauver des vies, et sortir des personnes de situations de souffrances chroniques et désespérées.

Ce livre traite donc des principales causes de mortalité et de souffrances actuelles. Pour chaque cas je montre les informations et statistiques présentées sur les sites officiels, puis je partage les informations issues de plusieurs livres de médecins qui expliquent d'où viennent les problèmes, et ce qu'il faut faire pour les éviter. J'ai aussi ajouté une partie qui met l'accent sur l'importance de la vitamine C et du collagène dans la structure de notre corps et donc pour notre bonne santé, et je cite différentes théories et thérapies utilisées par des médecins pour soigner avec cette vitamine.

Ensuite il y a une partie qui concerne 5 molécules supplémentaires qui sont aujourd'hui reconnues comme essentielles au bon fonctionnement de nos cellules, et dont une supplémentation peut apporter d'importants bénéfices pour la santé.

Et après une conclusion en trois parties, j'ai gardé les dernières pages du livre pour les suggestions pour le passage à l'action, de façon à ce que cette rubrique soit facilement accessible au quotidien, le temps d'en intégrer les différents éléments.

Je souhaite de tout cœur que ces informations vous soient utiles et vous permettent d'améliorer votre état de bien-être général.

Les livres utilisés

La liste des livres qui sont la base de cet ouvrage, plus de 25 titres, dont 16 auteurs sont médecins, 2 nutritionnistes diplômées, et 6 docteurs ès sciences (PhD). D'autres travaux de médecins et professeurs sont cités, mais de façon plus courte.

1 - **André Marie-Laure, nutritionniste en hôpital**, livre "Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation", de 2016, ISBN 978-2889117680

2 - **Beljanski Mirko, Docteur ès sciences (PhD)**, "Cancer : l'approche Beljanski", de 2011, ISBN 978-2813202284

3 - **Cathcart Robert, médecin**, livre "MD on Vitamin C - 30.000 Patients", de 2018, ISBN 978-3746047058

4 - **Cordain Loren, médecin**, livre "Le régime paléo : Le régime sans aliments transformés pour retrouver la forme", de 2015, ISBN 978-2013964548

5 - **Curtay Jean-Paul, médecin**, livre "La Fibromyalgie, un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être", de 2011, ISBN 978-2916878829

6/7 - **De Lorgeril Michel, médecin**, et Patricia Salen, nutritionniste, livre "Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral", de 2011, ISBN 978-2916878881, et, "Le nouveau régime méditerranéen. Pour protéger sa santé et la planète", de 2017, ISBN 978-2501111898

8 - **Desaulniers Véronique, femme-médecin**, "Heal Breast Cancer Naturally: 7 Essential Steps to Beating Breast Cancer", de 2019, ISBN 978-1090881793

9 - **Greger Michael, médecin**, et son équipe de médecins bénévoles, livre “Mieux manger peut vous sauver la vie”, de 2018, ISBN 978-2266285155 (ancien titre : “Comment ne pas mourir”)

10 - **Lagacé Jacqueline, Docteur ès sciences (PhD)**, livre “Comment j’ai vaincu la douleur et l’inflammation chronique par l’alimentation”, de 2011, ISBN 978-2365490443

11 - **Levy Thomas, médecin**, livre “La Panacée originelle - La vitamine C”, de 2017, ISBN 978-2879090214, et livre “Hidden Epidemic: Silent Oral Infections Cause Most Heart Attacks and Breast Cancers”, de 2017, ISBN 978-0983772873

12 - **Mosley Michael, médecin**, livre “8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments”, de 2017, ISBN 979-1028503123.

13 - **Mousseau Normand, Docteur ès sciences (PhD)**, livre “Comment j’ai vaincu le diabète sans médicament”, de 2016, ISBN 978-2-36549-206-5

14 - **Nehls Michael, médecin**, livre “Guérir Alzheimer”, de 2017, ISBN 978-2330072834.

15 - **Packer Lester, Docteur ès sciences (PhD)**, livre “The Antioxidant Miracle: Your Complete Plan for Total Health and Healing”, de 1999, ISBN 978-1620456194

16 - **Pauling Linus, Docteur ès sciences (PhD)**, et Cameron Erwan, médecin, livre “Cancer and Vitamin C: A Discussion of the Nature, Causes, Prevention, and Treatment of Cancer With Special Reference to the Value of Vitamin C”, de 1993, ISBN 978-0940159211

17 - **Rath Matthias, médecin**, livre "Pourquoi les animaux n'ont pas d'attaque cardiaque... les hommes si !", de 2009, ISBN 978-9076332550

18 - **Rath Matthias et Niedzwiecki Alexandra, médecins**, livre "Victoire sur le cancer - Cancer La fin d'une maladie de civilisation - Livre I - La percée scientifique", de 2011, ISBN 978-9076332826

19 - **Ricard Matthieu, Docteur ès sciences (PhD)**, et Wolf Singer, médecin, livre "Cerveau & Méditation", de 2018, ISBN 978-2266279048

20/21 - **Roques Jacques, médecin**, livre "Découvrir l'EMDR (Développement personnel et accompagnement)", de 2012, ISBN 978-2729612153, et livre "Guérir avec l'EMDR. Traitement, théorie, témoignages", de 2007, ISBN 978-2020881241.

22/23/24 - **Schwartz Laurent, médecin**, livre "La fin des maladies ?" de 2019, ISBN 979-1020907059, livre "Cancer : Un traitement simple et non toxique" de 2016, ISBN 978-2365491778, livre "Cancer - Guérir tous les malades ?" de 2013, ISBN 978-2755611472

25 - **Seignalet Jean, médecin**, livre "L'alimentation ou la troisième médecine", de 2012, ISBN 978-2268074009
26 - **Simoncini Tullio, médecin**, livre "Cancer is a Fungus: A Revolution in Tumor Therapy", de 2007, ISBN 978-8887241082

27 - **Stone Irwin et Klenner Frederick Robert, médecins**, "80 Years of High-Dose-Vitamin C Research", de 2018, ISBN 978-3752812756

Les principales causes de décès

Ce chapitre établit la liste des causes de décès principales, à partir des données récoltées sur le site officiel du Ministère français de la Santé pour les données locales, ainsi que le site de l'Union Européenne, puis de l'Organisation Mondiale de la Santé. Chaque cause de mortalité et les moyens de prévention découverts par ces médecins, sera ensuite abordée en détail dans les chapitres suivants.

Les statistiques au niveau mondial tendent à se ressembler de plus en plus dans tous les pays, puisque l'humanité migre vers le nouveau type de vie moderne, citadin, sédentaire et industriel. C'est vivre en ville au milieu de la pollution de l'air, travailler de façon stressante toute la journée, et manger des produits ultra transformés et sans éléments nutritifs, qui devient la norme pour la majorité de notre fratrie humaine.

Pourtant ce n'était pas le cas il y a seulement 100 ans, voir moins dans les endroits reculés. Nos corps n'ont pas eu le temps de s'adapter à de tels changements radicaux, ce qui explique l'explosion de ces maladies dites 'de civilisation', incurables et inévitables ...

Inévitables ? Incurables ? Vraiment ? Pourtant de nombreuses études scientifiques montrent qu'elles peuvent être évitées en changeant de style de vie, sans médicaments !

Selon ces informations on peut conclure que les causes majeures de décès, hors infections, sont par ordre de grandeur :

1 - Les AVC et infarctus (regroupés sous le terme Maladies Cardio-Vasculaires, ou MCV)

2 - Les cancers

3 - Les démences

4 - Les diabètes / Obésité

5 - Les Suicides / Dépressions

Il sort des données suivantes que la situation générale de la population mondiale est en déclin, malgré les avancées technologiques et l'augmentation du nombre des hôpitaux et des budgets médicaux. Le style de vie moderne n'est définitivement pas compatible avec nos organismes, quand il est basé sur les moyens que nous utilisons aujourd'hui, combustion d'hydrocarbures pour la fourniture d'énergie, et utilisation massive de produits chimiques pour l'agriculture et l'alimentation.

Note concernant la pollution de l'air :

Elle est devenue une source importante de mortalité, et une préoccupation majeure officielle au niveau mondial, puisqu'elle impacte fortement la santé en général, et même plus que le tabagisme.

Selon le Ministère français de la Santé : <https://solidarites-sante.gouv.fr/>

L'intensité des expositions environnementales en population générale (qualité de l'air, de l'eau, perturbateurs endocriniens...) est moins forte que celle des expositions professionnelles, mais elles concernent un nombre très important de personnes. En particulier, la pollution atmosphérique est responsable de 48 000 décès par an.

Et selon l'OMS, la pollution de l'air est le principal risque environnemental pour la santé dans le monde. Ainsi, l'exposition à la pollution de l'air extérieur et intérieur conduit chaque année au décès prématuré (On parle de décès prématuré car l'exposition à la pollution de l'air écourte la vie) d'environ 6,5 millions de personnes dans le monde.

Les causes de décès au niveau de la France

Ce que dit le site internet du Ministère Français, qui a de nombreuses pages sur la santé, mais très mal organisées pour une navigation efficace.

Source : <https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/strategie-nationale-de-sante/article/la-strategie-nationale-de-sante-2018-2022>

“La stratégie nationale de santé constitue le cadre de la politique de santé en France. Elle est définie par le Gouvernement et se fonde sur l'analyse dressée par le Haut Conseil de la santé publique sur l'état de santé de la population, ses principaux déterminants, ainsi que sur les stratégies d'action envisageables.

Elle réaffirme le principe porté par l'Organisation Mondiale de la Santé, selon lequel la santé doit être un

objectif de toutes les politiques publiques menées en France et dans le monde. Elle vise à répondre aux grands défis que rencontrent notre système de santé, notamment ceux identifiés par le rapport du Haut Conseil de la santé publique :

- Les risques sanitaires liés à l'augmentation prévisible de l'exposition aux polluants et aux toxiques ;
- Les risques d'exposition de la population aux risques infectieux ;
- Les maladies chroniques et leurs conséquences ;
- L'adaptation du système de santé aux enjeux démographiques, épidémiologiques et sociétaux.

Le dernier rapport sur l'état de santé des Français est ici :

<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/etudes-et-statistiques/publications/recueils-ouvrages-et-rapports/recueils-annuels/l-etat-de-sante-de-la-population/article/l-etat-de-sante-de-la-population-en-france-rapport-2017>

Par contre les statistiques sont assez anciennes, de 2013, dans un rapport de 2017, alors que nous sommes en 2020, de quoi être déçu, considérant que la santé devrait être le sujet prioritaire des autorités, la moindre des choses serait d'avoir des chiffres récents.

Extraits de la synthèse :<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/synthese-2.pdf>

“La réduction de la mortalité concerne la plupart des maladies chroniques : entre 1980 et 2012, la mortalité tous cancers (première cause de mortalité) a baissé de 1,5

% en moyenne par an chez les hommes et de 1,0 % chez les femmes.”

Et voilà, en 32 ans et des centaines de milliards dépensés en produits chimiques, 1% de moins meurent de cancer, autant dire que rien n’a changé !

“Entre 2000 et 2013, le taux sur l’âge de mortalité par AVC a diminué de 37,1 %. Cette diminution est observée pour les deux sexes, chez les moins de 65 ans comme chez les 65 ans et plus.”

De bien meilleur résultats contre les maladies cardiovasculaires, mais bien en dessous des réductions de 80% possibles en changeant la nourriture des français. Sans parler des dizaines de milliers de nouveau paralysés chaque année :

“Sur les 567 000 décès observés en France métropolitaine en 2013, les cancers et les maladies cardiovasculaires constituent les causes les plus fréquentes (respectivement 27,6 et 25,1 %), suivies par les maladies de l’appareil respiratoire (autres que les cancers), qui représentent un décès sur quinze, et les morts violentes (suicides, accidents...) qui représentent également un décès sur quinze.”

“Si la mortalité par AVC ne cesse de diminuer depuis les années 2000, l’incidence des patients hospitalisés est en augmentation chez les moins de 65 ans depuis 2002 et tend à se stabiliser chez les 65 ans et plus depuis 2008.”

Une santé générale qui se dégrade, sur des problèmes pourtant faciles à éviter selon de nombreux médecins :

“Les hospitalisations pour exacerbation de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) ont augmenté entre 2000 et 2014”

“La prévalence du diabète traité pharmacologiquement a augmenté de 4,4 % en 2010 à 4,7 % en 2013 soit environ 3 millions de personnes, augmentation qui touche les plus et les moins de 65 ans des deux sexes.”

“Depuis 2011, l’incidence globale de l’insuffisance rénale chronique terminale (IRCT) tend à augmenter de 2 % par an. L’âge médian au début de l’IRCT est stable à 70 ans.”

“Le nombre de personnes concernées par une ou plusieurs de ces maladies ne cesse de s’accroître. Plus préoccupant, l’augmentation de la fréquence des maladies chroniques concerne également les personnes âgées de moins de 65 ans et tout particulièrement les femmes.”

“Au niveau mondial, l’OMS considère que cinq des dix pathologies les plus préoccupantes au XXI^e siècle relèvent des troubles mentaux : schizophrénie, troubles bipolaires, addictions, dépression et troubles obsessionnels compulsifs. Elles sont responsables de la majeure partie de la mortalité par suicide, d’incapacités et de handicaps lourds ainsi que d’une qualité de vie détériorée pour les personnes atteintes.”

“Le nombre de personnes souffrant de pathologies neurodégénératives augmentera dans les années à venir. La maladie d’Alzheimer et les autres démences (MAAD)

constituent aujourd'hui un enjeu de santé publique dans tous les pays développés."

Le tabagisme est bien un fléau, comme l'est l'abus d'alcool :

"L'importante baisse du tabagisme chez les hommes, observée depuis plusieurs décennies jusqu'en 2005, s'est traduite par une diminution de 15 % des taux standardisés de décès liés à des tumeurs malignes du larynx, de la trachée, des bronches et du poumon, entre 2002 et 2013. Ce taux a en revanche progressé de 39 % chez les femmes sur la même période ; au total, le tabagisme quotidien a diminué de 2 % pour l'ensemble des deux sexes."

"L'excès de consommation d'alcool est également à l'origine d'une part importante de la morbidité (cancers, maladies chroniques du foie, atteintes psychiques, séquelles d'accidents) et de la mortalité prématurée. La consommation d'alcool diminue de manière régulière en France depuis plusieurs décennies. Ainsi, la France n'occupe plus la tête du classement européen comme cela a longtemps été le cas, même si elle demeure dans le groupe des pays les plus consommateurs."

On mange vraiment trop et mal en France :

"La moitié des adultes est aujourd'hui en surpoids et, parmi ceux-ci, un adulte sur six souffre d'obésité."

Et on brûle trop de carburants non renouvelables :

"En particulier, la pollution par les particules fines PM2.5 émises par les activités humaines est à l'origine

chaque année, en France continentale, d’au moins 48 000 décès prématurés (soit 9 % de la mortalité en France).”

Et ce sont toujours les pauvres qui trinquent :

“Ce sont souvent les mêmes populations, les moins favorisées (faible revenu, peu diplômées), qui cumulent les expositions aux différents facteurs de risque pour la santé, dans l’environnement professionnel (exposition au travail physiquement pénible, au travail de nuit, aux produits toxiques, etc.) ou familial (bruit, mauvaise qualité de l’air ou de l’eau, etc.). Ce sont aussi celles dont les comportements (alimentaires, d’activité physique, de prévention, etc.) sont les moins favorables à la santé.”

Et pour finir, nous faisons dans notre grand âge, la fortune des fabricants de pilules, et on finit par en mourir :

“En corollaire à la polypathologie, la polymédication, habituelle et souvent justifiée, fait peser des risques importants sur la santé, en particulier des personnes âgées. La littérature internationale a démontré qu’il existe en effet une association significative entre polymédication et survenue d’effets indésirables, d’interactions médicamenteuses, de chutes, voire d’augmentation de la mortalité. En 2013, 40 % des personnes âgées de 75 ans et plus sont concernées par la polymédication cumulative, c’est-à-dire qu’elles cumulent en moyenne 10 médicaments ou plus sur 3 mois et 33 % prennent plus de 10 médicaments de manière continue (au moins 3 délivrances dans l’année).”

En Europe

Informations provenant du site officiel de l'EU, pour 2015. Source : https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Causes_of_death_statistics/fr

- La première cause de mortalité en Europe, les maladies cardiovasculaires avec plus de 2,6 millions de morts.
- Deuxième cause, les cancers avec plus de 1,7 millions
- En troisième les maladies respiratoires avec 0,45 million, principalement subies par les personnes âgées de plus de 65 ans.
- Les maladies nerveuses, démences entre autres, avec 0,2 million
- Suicides, avec 55 000 décès
- Accidents de transport, 30 000 décès (chiffres arrondis pour lisibilité, sur une base de 500 millions d'européens en 2015)

Extraits choisis :

“Les dernières informations estimées concernant les causes de décès dans l'UE-28 portent sur la période de référence 2015. Le tableau 1 montre que les maladies de l'appareil circulatoire et le cancer (tumeurs malignes) ont été, de loin, les principales causes de décès dans l'Union européenne.”

“Après les maladies de l'appareil circulatoire et le cancer, les maladies respiratoires ont constitué en 2015 la troisième cause de mortalité dans l'UE-28, avec en

moyenne 88 décès pour 100 000 habitants. Dans cette catégorie de maladies, les affections chroniques des voies respiratoires inférieures constituaient la principale cause de mortalité, suivies par la pneumonie. Les maladies respiratoires sont liées à l'âge, une forte majorité des décès qui leur sont imputables étant survenus chez des personnes âgées de 65 ans ou plus."

"Chez les personnes âgées de moins de 65 ans, les principales causes de décès différaient quelque peu dans leur importance relative (voir tableau 2). Le cancer était la principale cause de décès dans cette tranche d'âge (avec un taux de mortalité standardisé moyen de 78 décès pour 100 000 habitants dans l'UE-28 en 2015), suivi par les maladies de l'appareil circulatoire (46 décès pour 100 000 habitants). Les maladies du système respiratoire ne figuraient pas parmi les trois premières causes de mortalité pour cette catégorie." Fin d'extraits

Dans le monde

Informations provenant du site officiel de
l'Organisation Mondiale de la Santé, pour 2016 :
Source de l'OMS 24 mai 2018

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

Les principales causes de mortalité :

- 1- Première cause de mortalité dans le monde, les maladies cardiovasculaires avec plus de 15 millions de morts.
- 2- Deuxième cause, les maladies respiratoires avec 7,5 millions.
- 3- En troisième, les démences avec 2 millions
- 4- En quatrième, cancers du poumon, de la gorge et de la trachée 1,5 million
- 5- Diabète sucré 2 millions
- 6- Accidents de la route 1,5 million
- 7- Maladies diarrhéiques 1,5 million

Extraits choisis :

“Sur les 56,9 millions de décès survenus dans le monde en 2016, plus de la moitié (54%) est due aux 10 causes suivantes. Les cardiopathies ischémiques et les accidents vasculaires cérébraux sont les principales causes de mortalité dans le monde, responsables de 15,2 millions de décès au total en 2016. Elles sont restées les premières causes de mortalité dans le monde au cours des 15 dernières années.”

“Les bronchopneumopathies obstructives chroniques ont fait 3 millions de morts en 2016, tandis que les cancers pulmonaires (avec ceux de la trachée et des bronches) ont provoqué 1,7 million de décès. Le diabète a tué 1,6 million de personnes en 2016, contre moins d’un million en 2000. Les décès dus à la démence ont plus que doublé entre 2000 et 2016, ce qui en fait la 5ème cause de

mortalité dans le monde en 2016 alors qu'ils n'arrivaient qu'en 14ème position en 2000.”

“Plus de la moitié des décès dans les pays à faible revenu en 2016 ont été dus aux affections dites du « Groupe I », maladies transmissibles, causes maternelles, pathologies survenant pendant la grossesse et l'accouchement et carences nutritionnelles. En revanche, elles ne comptent que pour 7% des décès dans les pays à revenu élevé. Les infections des voies respiratoires inférieures ont fait partie des principales causes de mortalité dans tous les groupes de revenu.”

“Les maladies non transmissibles (MNT) sont à l'origine de 71% des décès dans le monde, la proportion allant de 37% dans les pays à faible revenu à 88% dans ceux à revenu élevé. Des 10 causes de mortalité, toutes sauf une sont des MNT dans les pays à revenu élevé. En nombre absolu de décès cependant, 78% des décès dus à des MNT dans le monde sont survenus dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.”

“Les traumatismes ont fait 4,9 millions de morts en 2016, dont plus d'un quart (29%) ont été imputables aux accidents de la route.”

Partie 1

La prévention des causes de mortalité

A. Prévention des Maladies Cardio-Vasculaires

L'ensemble des Maladies Cardio-Vasculaires (MCV) constitue la première cause de mortalité partout dans le monde.

1/ "Discours Officiel" résume ce qu'en disent les autorités médicales, ainsi qu'un livre résumant les moyens de prévention connus, écrit par une diplômée d'état en nutrition.

2/ "La théorie Rath" présente le livre du Docteur Rath, qui a participé aux travaux du double Prix Nobel Pr Linus Pauling, et ensemble avaient établi la théorie Rath/Pauling qui serait la solution aux MCV. Le sérieux des intervenants et de la théorie devraient nous pousser à l'essayer dans une étude scientifique à grande échelle, puisqu'elle permettrait de prévenir les MVC dans toute situation, indépendamment d'un changement de régime alimentaire et de mode de vie.

3/ "Étude de Lyon" présente un des livres du Docteur de Lorgeril, qui fut le principal investigateur de la fameuse "Étude de Lyon" qui a scientifiquement prouvé l'efficacité

remarquable de l'adoption d'un régime de type méditerranéen traditionnel, contre les MCV.

4/ "Super Nutrition" concerne le livre du Docteur Greger, qui avec son équipe de médecins bénévoles, passe en revue chaque semaine des centaines de publications scientifiques, et publie des synthèses sur de multiples sujets médicaux ou aliments, et leurs répercussions sur la santé.

De quoi comprendre clairement qu'un changement de nutrition est essentiel pour être en bonne santé et éviter ces MCV si dévastatrices.

1/ MCV, le discours officiel

Les MCV selon l'OMS

Source :

https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases/#tab=tab_1

Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la première cause de décès dans le monde, faisant 17,9 millions de morts chaque année, environ 31% de tous les décès dans le monde.

85% de tous les décès par MCV sont dus à des crises cardiaques (Infarctus du Myocarde, IM) et à des accidents vasculaires cérébraux (AVC), et un tiers de ces décès surviennent prématurément chez des personnes de moins de 70 ans.

Les maladies cardiovasculaires sont un groupe de troubles du cœur et des vaisseaux sanguins et comprennent les maladies coronariennes, les maladies

cérébrovasculaires, les cardiopathies rhumatismales et d'autres conditions.

Les personnes à risque de MCV peuvent présenter une augmentation de la pression artérielle, du glucose et des lipides ainsi qu'un surpoids et une obésité.

Les MCV selon le Ministère français de la Santé

Source : <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-cardiovasculaires/article/maladies-cardiovasculaires>

Dernière mise à jour 14.05.19, (il y a plus de 7 mois. C'est peut-être un job à temps partiel que de lutter contre la deuxième cause de mortalité ...)

Sur cette page les problèmes cardiovasculaires sont bien énumérés, et les causes énoncées correspondent à ce que la science a découvert. Pas de problème à ce niveau-là, très bon diagnostic. C'est au niveau des actions à prendre en tant qu'individu que je reste sur mon besoin. Je suppose qu'il faut juste que j'aille chez mon médecin pour me faire prescrire des pilules qui vont contrôler mes problèmes de santé... Et pourquoi ne pas inciter et offrir des visites chez des nutritionnistes qualifiés, qui nous expliqueront comment la science a découvert les moyens de prévenir jusqu'à 80% de ces problèmes cardiovasculaires ?

Ah oui, mais cela se fait sans besoin de médicaments, alors à part les maraîchers personne n'aurait à y gagner dans cette prévention par le changement de mode de vie... Et les pilules de nos fleurons industriels

pharmaceutiques, qui va les acheter si 4 malades sur 5 sont guéris ??

Extraits choisis :

“Les maladies cardiovasculaires ou cardio-neurovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde, la deuxième en France (première pour les femmes) juste après les cancers. Malgré quatre décennies de baisse de mortalité et morbidité grâce à la prévention et aux progrès thérapeutiques, les maladies cardio-neurovasculaires restent à l’origine d’environ 140 000 morts par an ; elles sont aussi, l’une des principales causes de morbidité avec 3.5 millions de personnes (assurés du régime général) traitées en 2012, et plus de 11 millions pour risque vasculaire ou diabète.”

“Le mécanisme le plus fréquent des maladies cardio-neurovasculaires est l’athérosclérose, par constitution d’un dépôt gras sur les parois internes des vaisseaux sanguins alimentant ces organes.”

“Les principaux facteurs de risque de maladie cardio-neurovasculaire sont liés au mode de vie : tabagisme, alimentation déséquilibrée, manque d’activité physique, usage nocif de l’alcool, facteurs psychosociaux tels que le stress.”

“Prévenir le tabagisme, faciliter une alimentation équilibrée et la consommation des fruits et légumes, une activité physique régulière, et éviter l’usage nocif de l’alcool permettent de réduire le risque de maladie cardio-neurovasculaire.”

“Réduire ce risque repose sur la réduction des facteurs modifiables : facteurs liés aux habitudes de vie (arrêter de fumer, adopter une alimentation équilibrée et réduire la consommation de sel, avoir une activité physique régulière et limiter la sédentarité, éviter l’usage nocif d’alcool, réduire le stress, réduire le surpoids) et le recours, si nécessaire, aux traitements médicamenteux de l’hypertension artérielle, du diabète, ou de l’hypercholestérolémie.”

Donc il s’agit bien de changer son mode de vie, et ensuite seulement, si encore nécessaire, d’avoir recours à des médicaments. Alors pourquoi ce n’est pas ce que font les professionnels de santé, pourquoi passe-t-on directement par la case “pilules” ?

Manque de personnel, manque de temps ? Et les milliards dépensés en pilules, ne seraient-ils pas suffisants pour recruter du personnel d’éducation à la bonne santé et aux modes de vie protecteurs ?

Concernant les AVC

90% des AVC sont évitables en changeant de mode de vie, selon cette publication du journal scientifique The Lancet. Et 30% à 40% des AVC, soit plus ou moins un tiers, sont attribuables uniquement à la pollution de l’air, surtout des nanoparticules PM 2,5.

Étude internationale publiée dans The Lancet en 2016 : [https://www.thelancet.com/journals/lanear/article/PIIS1474-4422\(16\)30073-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanear/article/PIIS1474-4422(16)30073-4/fulltext)

Extraits choisis :

“Nos résultats suggèrent que plus de 90% des AVC sont attribuables à des facteurs de risque modifiables, et la maîtrise des facteurs de risque comportementaux et métaboliques pourrait éviter plus des trois quarts de la quantité mondiale d’AVC.

La pollution atmosphérique est apparue comme un contributeur important au fardeau mondial des accidents vasculaires cérébraux, en particulier dans les pays à faible revenu et à revenu intermédiaire, et la réduction de l’exposition à la pollution atmosphérique devrait donc être l’une des principales priorités pour réduire le fardeau des accidents vasculaires cérébraux dans ces pays.

Nous avons établi 17 facteurs de risque :

- 1- Pollution ambiante des particules,
- 2- Pollution de l’air domestique par les combustibles solides,
- 3- Exposition au plomb,
- 4- Alimentation riche en sodium,
- 5- Alimentation riche en boissons sucrées,
- 6- Alimentation pauvre en fruits,
- 7- Alimentation pauvre en légumes,
- 8- Alimentation pauvre en céréales complètes,
- 9- Consommation d’alcool (toute dose),
- 10- Faible activité physique,
- 11- Tabagisme,
- 12- Tabagisme passif,
- 13- IMC élevé,

- 14- Glucose plasmatique à jeun élevé,
- 15- SBP élevé,
- 16- Cholestérol total élevé
- 17- Faible taux de filtration glomérulaire (DFG)
La pollution atmosphérique concerne les
particules fines de taille PM 2,5 de l'air extérieure
et domestique." Fin d'extraits

**L'INSERM confirme le rôle important de la pollution sur sa
page dédiée aux Accidents Vasculaires Cérébraux**

[https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-
information/accident-vasculaire-cerebral-avc](https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/accident-vasculaire-cerebral-avc)

"La pollution, en particulier de l'air, augmenterait
par ailleurs le risque d'AVC. Plusieurs études indiquent que
les pics de pollution atmosphériques sont corrélés à un
surcroît d'hospitalisations pour AVC et de mortalité par
AVC."

80% des MCV sont évitables

Selon cette nutritionniste diplômée d'Etat :

Mme Marie-Laure André "Prévenir les accidents
vasculaires par l'alimentation", de 2016, ISBN 978-
2889117680

Je l'ai ajouté au chapitre "Discours Officiel"
puisque'il est écrit par une fonctionnaire française,
diététicienne en milieu hospitalier.

Résumé de point clés :

Dans la préface, le médecin Jean-Michel Tartière, chef de pôle cardiovasculaire, rappelle que le “régime méditerranéen” est l’une des pierres angulaires de notre bonne santé, et que c’est un moyen de prévention des maladies cardiovasculaires.

L’introduction nous rappelle que les maladies cardiovasculaires (MCV) étaient la deuxième cause de mortalité en France en 2015, après les cancers, avec plus de 150 000 décès par an ! Il y a 110 000 infarctus du myocarde par an en France.

Les accidents vasculaires cérébraux (AVC) quant à eux sont la troisième cause de mortalité pour l’homme, et la première pour la femme, et la première cause de handicap. Il y en a 130 000 par an !

On y apprend que les facteurs de risque sont clairement identifiés, et que bon nombre de ces accidents pourraient être évités. Dès le début il est écrit que c’est une certaine hygiène de vie qui permet d’agir directement sur les facteurs de risque. Pas besoin de produits miraculeux ou de machines de haute technologie, simplement quelques changements d’habitudes.

La malbouffe est pointée du doigt, qui progresse dans le monde entier, malgré une certaine prise de conscience des populations...

Ce livre nous mets directement dans le vif du sujet, avec le moyen de prévention ;

Extrait de la page 11 :

“Ce type d’alimentation, c’est le régime méditerranéen. Riche en fibres, en composés antioxydants, en graisses végétales, et pauvre en graisses animales et en aliments transformés. Plus qu’un régime, c’est tout un art de se nourrir !” Fin d’extrait

L’hypertension artérielle, donnée comme représentant 35% du risque d’AVC, est abordée en page 33. Il y est bien précisé qu’elle est due à la perte d’élasticité des artères et à leur rigidification. La solution est donnée page 34, extrait :

“L’hypertension artérielle n’est pas une fatalité : certains paramètres tels que l’activité physique et l’alimentation peuvent significativement et durablement faire baisser les chiffres de la tension artérielle.”

Donc ici encore, l’alimentation et l’activité physique sont les solutions contre ces 40% de risque d’AVC dus à l’hypertension.

Le stress est abordé en page 46, comme étant aussi un facteur de risque, mais là encore aucune mention des processus biologiques destructifs engendrés par le stress.

D’autres sujets intéressants sont traités, comme l’excès de poids et l’alcool.

En troisième partie, page 60, elle aborde le sujet de la diabolisation des graisses, qui ont été des cibles pendant des dizaines d’années. Alors que le corps a besoin de graisses, puisque toutes nos cellules ont des membranes faites de graisses, et notre cerveau aussi en est plein ! Il existe d’ailleurs des acides gras essentiels, dont notre corps

a besoin, et qu'il ne peut pas fabriquer lui-même. Il faut donc en manger.

Extrait page 61 : "En réalité, il n'y a pas réellement de "mauvaise graisse" puisque tous les acides gras, qu'ils soient saturés ou insaturés, ont un rôle essentiel dans l'organisme."

Des vitamines très importantes sont aussi accrochées à ces graisses que l'on mange, dont on ne peut pas se passer. Par contre, les graisses synthétiques sont un problème, car non naturelles, ces graisses dites "hydrogénées", ne sont pas reconnues par l'organisme et son microbiote et causent des réactions inflammatoires nocives.

La page 64 est importante car elle rappelle que les acides gras essentiels doivent être absorbés dans des proportions naturelles. C'est à dire dans les proportions que présente la viande de poisson, où les Oméga-3 sont plus importants. Les aliments modernes transformés, sont surtout riches en oméga-6, qui en trop grande quantité provoquent de l'inflammation. La proportion entre ces deux types d'acides gras devrait être de 1 pour 5, soit 5 fois plus d'oméga 6, mais la nourriture moderne double ce ratio, passant à 1 pour 10, ce qui est beaucoup trop.

Ensuite l'Étude de Lyon, de l'INSERM de Bron, de 1994 à 1999 est mentionnée, et on y lit clairement ce fait choquant, qui aurait dû être intégré par tous les français depuis cette date, que l'adoption d'un régime méditerranéen permet d'éviter jusqu'à 73% des rechutes d'infarctus !!

Mais depuis cette étude, le nombre d'accidents cardiovasculaires n'a cessé d'augmenter, donc l'information n'est pas passée, et plein de gens en meurent ou en souffrent encore aujourd'hui en 2020, alors que la solution est scientifiquement connue et vérifiée depuis 25 ans !

Ce livre mentionne ensuite quelques études qui ont été faites depuis, très peu nombreuses et surtout moins ciblées, et n'approfondissant jamais le sujet, comme l'étude PREDIMED de 2013, qui montrait des résultats moins encourageants.

Les fibres sont abordées p 69. C'est encore un composé qui est absent de la nourriture moderne, industrielle et transformée. Pourtant les fibres sont essentielles au rythme de transit de nos intestins, et sont une part importante de la nourriture des bonnes bactéries de notre microbiome qui fabriquent tant de micronutriments essentiels pour nous. Les fibres sont aussi nécessaires pour ralentir la diffusion des sucres et empêcher les pics dramatiques de glycémie.

Bien sûr les fruits et légumes frais du régime méditerranéen sont riches en antioxydants de toutes sortes, en vitamines, minéraux et enzymes essentielles... à condition de ne pas tous les cuire et d'en absorber une bonne quantité frais.

Notons qu'elle a oublié de mentionner la pollution de l'air comme facteur important de stress sur notre système circulatoire. Les experts considèrent que les nanoparticules des gaz d'échappement ainsi que des poussières de pneu, sont responsables de 40% des AVC !

Car ces molécules minuscules irritent fortement les parois de nos artères après y avoir facilement pénétré grâce à leur taille passe partout.

Ce livre donne encore pleins d'informations utiles, et même des recettes pour aider les novices à retrouver une façon saine et plus naturelle de manger. La quatrième de couverture contient une phrase frappante qui en dit long :

**“Les AVC et les infarctus ne sont pas une fatalité !
On peut limiter leurs risques à 80% en adoptant un mode de vie sain.”**

Et voilà, 80% d'accidents cardiovasculaires en moins, en France ce sera 90 000 infarctus et 105 000 AVC évités par an. Ces victimes par millions au niveau mondial savent-elles que leurs vies sont chamboulées par manque d'information ? Comment leur faire connaître et prendre au sérieux cette information, pour leur éviter ces souffrances inimaginables ?

2/ La cure des MCV du Dr Rath

Je préfère son programme ambitieux et basé sur des résultats scientifiques, au petit résumé imprécis de la page du ministère de la santé !

D'après le livre du Dr Matthias Rath “Pourquoi les animaux n'ont pas d'attaque cardiaque... les hommes si !”, de 2009, ISBN 978-9076332550

Tous les chapitres sont téléchargeables gratuitement, sélectionnez votre langue dans le menu parmi 14 disponibles :
<http://www.dr-rath-foundation.org/2018/07/why-animals-dont-get-heart-attacks-but-people-do/>

“Voici venu le temps pour l’humanité d’éradiquer infarctus, accidents cérébraux et autres maladies cardiovasculaires. Hier, la découverte des micro-organismes, cause des maladies infectieuses, a permis de maîtriser des épidémies. Aujourd’hui, la découverte des effets d’une carence en vitamines à long terme permettra de maîtriser les maladies cardio-vasculaires, première cause de mortalité et d’infirmité au XXI^e siècle. L’humanité est maintenant capable de les éradiquer.”

Et dès son deuxième paragraphe, les bases sont posées ; c’est à dire que le problème vient d’une carence en micronutriments, causée par nos aliments modernes qui en sont dépourvus, et la solution présentée, c’est la supplémentation de ces micronutriments, en attendant d’améliorer notre alimentation.

“Les animaux n’ont pas d’infarctus parce qu’ils fabriquent de la vitamine C qui protège leurs parois vasculaires. Chez les humains, incapables d’en produire, une carence les affaiblit. Les maladies cardio-vasculaires sont une forme précoce de scorbut. Des études cliniques ont prouvé qu’une consommation quotidienne et optimale de vitamines et de nutriments essentiels stoppe de façon naturelle la progression des maladies cardiovasculaires et les fait régresser.”