

# **ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE PAR LA NUTRITION**

**Une nouvelle approche de la nutrition pour une meilleure santé**

**TOME 1**

**Docteur RICHTER Jean-Philippe**

Publié par Bookelis

Copyright Richter Jean-Philippe, 2016

## Table des matières

<b>1. INTRODUCTION.....</b>	<b>6</b>
<b>2. HISTOIRES VRAIES.....</b>	<b>21</b>
<b>3. LES ÉQUILIBRES.....</b>	<b>25</b>
<b>3.1. Équilibre psycho-affectif.....</b>	<b>25</b>
<b>3.2. Équilibre du corps ; activité physique.....</b>	<b>29</b>
<b>3.3. Équilibre temps, rythmes, veille/sommeil.....</b>	<b>33</b>
<b>3.4. Équilibre hormonal.....</b>	<b>71</b>
<b>3.5. Équilibre neuro psychologique.....</b>	<b>90</b>
<b>3.6. Équilibre digestif.....</b>	<b>100</b>
<b>3.7. Équilibre nutritionnel.....</b>	<b>113</b>
<b>3.8. Équilibre micro nutritionnel.....</b>	<b>126</b>
<b>3.8.1. Vitamines.....</b>	<b>126</b>
<b>3.8.2. Minéraux.....</b>	<b>139</b>
<b>3.9. Équilibre métabolique.....</b>	<b>147</b>
<b>3.10. Équilibre acido basique.....</b>	<b>156</b>
<b>3.11. Équilibre des charges toxiques - détoxication.....</b>	<b>167</b>
<b>3.12. Équilibre de la multiplication cellulaire.....</b>	<b>173</b>
<b>3.13. Équilibre oxydatif.....</b>	<b>176</b>
<b>4. LES TRUCS.....</b>	<b>185</b>
<b>4.1. Le gras solide.....</b>	<b>185</b>
<b>4.2. Viandes.....</b>	<b>185</b>

<b>4.3.</b>	<b>Œufs.....</b>	<b>188</b>
<b>4.4.</b>	<b>Poisson.....</b>	<b>189</b>
<b>4.5.</b>	<b>Les légumes.....</b>	<b>190</b>
<b>4.6.</b>	<b>Les graines.....</b>	<b>190</b>
<b>4.7.</b>	<b>Féculets.....</b>	<b>192</b>
<b>4.8.</b>	<b>Le sel.....</b>	<b>200</b>
<b>4.9.</b>	<b>Le sucre.....</b>	<b>201</b>
<b>4.10.</b>	<b>Les herbes aromatiques.....</b>	<b>204</b>
<b>4.11.</b>	<b>Les fruits : Pourquoi manger des fruits.....</b>	<b>207</b>
<b>4.12.</b>	<b>Les boissons.....</b>	<b>208</b>
<b>5.</b>	<b>RÔLE DES VITAMINES ET MINÉRAUX.....</b>	<b>210</b>
<b>6.</b>	<b>CONCLUSIONS.....</b>	<b>214</b>
<b>7.</b>	<b>LES 20 CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SANTÉ INTELLIGENTE &amp; DURABLE.....</b>	<b>216</b>
	<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>236</b>

# **REMERCIEMENTS**

## **À MA FEMME**

Pour son amour, son aide précieuse, sa patience, tout au long des longues soirées d'écriture et de correction.

## **À MA FILLE FLORIANE ET SON MARI PIERRE-LOUP**

Pour leur dévouement, gentillesse, compétence et aide dans la correction de ce livre.

## **À MES FILLES ÉLODIE ET VANESSA**

Pour leur présence et soutien.

## **À MES PROFESSEURS ET DIVERS FORMATEURS**

Pour m'avoir donné la passion de la nutrition.



# 1. INTRODUCTION

Toutes les études de longévité confirment que, pour la première fois, il y a inversion d'une norme séculaire, à savoir l'espérance de vie.

En effet, on constate – et cela va s'aggraver – que l'espérance de vie, à la naissance, en 2015, (chiffre de l'INSEE) n'augmente plus de façon linéaire mais plafonne. [ CITATION OMS02 \l 1036 ], [ CITATION Aub06 \l 1036 ],[CITATION Ols05 \l 1036 ]

Et ce n'est pas la guérison des cancers ou maladies cardiovasculaires – principales causes de mortalité – qui va inverser cette tendance.

Selon les études récentes, si on élimine ces causes de mortalité, on ne gagne environ que 2,5 années en moyenne d'espérance de vie. Il y a donc autre chose qui modifie la courbe d'espérance de vie.

D'autre part, on constate que, si l'espérance de vie globale stagne, celle en bonne santé diminue notablement depuis 2007 (INSEE).

Il y a donc quelque chose qui se produit au cours de notre vie, qui déclenche une usure prématurée du fonctionnement de nos cellules et qui est à l'origine des maladies.

Deux phénomènes bien connus, parfaitement démontrés en sont responsables :

- Le stress oxydatif
- La glycation.

Ces 2 anomalies, dont nous parlerons plus tard, sont, sans aucun doute, responsables de beaucoup de nos problèmes, des maladies de civilisation et des décès.

Par ailleurs, manger aujourd'hui, devient de plus en plus difficile.

Si l'industrie agroalimentaire a fait beaucoup de progrès, elle a également modifié considérablement l'offre, malheureusement pas toujours dans le bon sens.

Élevage intensif, pesticides, fongicides, colorants, conservateurs, édulcorants, acidifiants, exhausteurs de goût, ne sont que les parties émergées de l'iceberg.

Si on trouve toujours des fruits et légumes, ils sont largement appauvris en micronutriments, et bien souvent la ration quotidienne ne suffit plus aux besoins.

Selon les dernières études, il y aurait 100 fois moins de vitamine C dans une pomme d'aujourd'hui qu'il y a 50 ans et pour ingérer la même quantité de vitamine A d'une orange cultivée dans les années 60, par exemple, il faudrait, aujourd'hui, en manger 21.

Ceci rend largement caduque l'argument tant évoqué par les médecins nutritionnistes, diététiciennes ou médias consistant à dire qu'en mangeant équilibré, on arrive à combler tous nos déficits.

Nous verrons que manger ne veut pas dire absorber, que l'équilibre n'est pas aussi simple à obtenir et à réaliser au quotidien.

En outre, cette offre de l'industrie agroalimentaire est toujours plus abondante, alléchante, attrayante. Elle entretient l'envie, le

grignotage, la tentation, les achats compulsifs et leurs corollaires en surpoids, en diabète, en hypertension artérielle, en maladies cardio-vasculaires, neurodégénératives et autres.

À titre d'exemple, les Français achètent en moyenne 35 kg de sucre par an et en consomment en moyenne 100 g par jour. La norme ne devrait pas dépasser 50g. La moyenne mondiale est de 20 kg par an.[ CITATION INC07 \l 1036 ]. Les boissons sucrées, les sodas représentent une forte proportion. Il se boit environ 4 000 litres de Coca-Cola par seconde dans le monde, soit 350 millions de litres par jour, ou 127 milliards de litres par an.

Or, cette explosion de la consommation de sucre va de pair avec une augmentation considérable de l'obésité, du diabète et de la majorité des maladies modernes.

Globalement l'offre est toujours plus pauvre en micronutriments et toujours plus « sucrée ».

On ne fabrique plus d'aliments santé mais des produits vendeurs. On y ajoute des jouets, des images, ou autres gadgets pour favoriser la vente, on invente des processus de commercialisation tous les jours sans tenir compte de la qualité du produit.

Sans vouloir prétendre que l'offre proposée est nuisible et dangereuse, il est clair cependant que le sujet lambda se trouve face une diversité de denrées alimentaires, qu'il n'est plus capable d'appréhender. Il ne sait plus faire la différence entre ce qui est bon pour la santé et ce qui doit rester anecdotique. Il

fait alors souvent ses choix en fonction de critères uniquement économiques.

Quels sont donc les changements qui affectent nos habitudes et qui expliquent la persistance ou l'aggravation des maladies cardio-vasculaires, neurodégénératives, les cancers ou tout simplement la diminution de l'espérance de vie en bonne santé de la population ?

En premier lieu, les rythmes de vie ont changé : ils s'accélèrent, avec une généralisation du travail des femmes, ayant pour corollaire une diminution du temps de préparation des repas. L'homme est de plus en plus pressé et va utiliser les moyens de se nourrir les plus adaptés à cette situation : grignotage, consommation fréquente de fast-food, voire suppression du repas.

Les habitudes elles-mêmes, ont aussi changé :

- Augmentation de la consommation des sucres, des sodas (8L en 1950, 89L en 1999). Chaque seconde en France, les Français consomment 125 litres de sodas, 50 litres de jus de fruit et 45 litres de sirops.[ CITATION UNE14 \l 1036 ]
- Augmentation de la consommation moyenne des graisses et en particulier des graisses saturées (on est passé de 93 g de graisses, surtout animales, par jour, à 128 g par jour et par personne, en quelques années).
- La consommation de viande, en France, est passée de 40 kg par personne et par an, il y a 50 ans, à 80 à 100 kg par

personne et par an actuellement. Et cela continue de croître. Cette surconsommation s'accompagne d'un déséquilibre des sources d'acides gras. (6)

- La crainte du cholestérol a déclenché une augmentation de la consommation d'huiles végétales notamment d'huiles bon marché telles qu'huile de palme, de tournesol, de maïs, faisant exploser le taux des oméga 6.
- Parallèlement il y a une réduction de la consommation des aliments sources d'acides gras oméga 3, végétaux ou issus des poissons gras, avec la disparition des filières traditionnelles du lin.
- L'offre de plus en plus importante de produits industrialisés tels que les margarines, les pizzas, les viennoiseries, a fait augmenter la consommation de graisses trans industrielles, sources de maladies de civilisation, maladies cardio-vasculaires, allergies, cancers.
- On constate aussi une diminution de la consommation de légumes, de fruits frais, de graines, de noix et de légumes secs.[CITATION Etu88 \l 1036 ]
- L'augmentation de la consommation de sel de sodium (en particulier le sel caché dans les produits industriels) est aussi notable. Rappelons que les besoins en chlorure de sodium sont d'environ 2,5 g par jour. [ CITATION AFS07 \l 1036 ]. L'OMS souhaiterait atteindre 5 g/j, or la consommation actuelle moyenne en France est de 10 à 12

g par jour voire plus. Au-delà de 5 g par jour, des effets cardio-vasculaires indésirables apparaissent.

Globalement, le profil nutritionnel traditionnel, a laissé place à un modèle fortement associé à l'apparition de maladies de civilisation, de fatigue, d'allergies, d'inconfort intestinal, de troubles de l'humeur et du sommeil.

Parallèlement, des informations complètement désuètes et erronées circulent en matière nutritionnelle.

Plusieurs exemples :

### *Sans gluten ; une mode ou une réalité.*

De plus en plus de personnes adoptent un régime sans gluten au grand dam de la médecine officielle. En réalité, la tranche de population souffrant de vraie maladie cœliaque, même si elle augmente, ne dépasse pas 2 % de la population.[ CITATION Gre07 \l 1036 ] Alors pourquoi ? Qui a raison ? Les médecins qui dénoncent cette mode, car ils ne trouvent aucun signe objectif biologique d'intolérance, ou les patients qui se sentent mieux en arrêtant de consommer du gluten ?

Le blé que nous consommons actuellement a subi de multiples transformations génétiques depuis le début de l'agriculture. Cependant, depuis plusieurs dizaines d'années, c'est le génome du blé qui a subi des modifications. [ CITATION Gér \l 1036 ] Nous sommes passés d'une cellule à 14 chromosomes à une cellule à 42. Le résultat est une production accrue de gluten et en particulier de gliadine.

Or, cette substance est difficilement digérée par l'intestin. Elle attaque la flore intestinale et l'intégrité de la muqueuse, la rendant ainsi perméable à toutes substances étrangères. Ceci peut amener, à terme, à ce qu'on appelle un « Leaky Gut syndrom », ou intestin perméable.

Les conséquences en cas de consommation importante sont désastreuses, avec l'apparition d'intolérances alimentaires, la création d'autoanticorps et l'apparition de maladies auto-immunes, le détournement de substances alimentaires comme le tryptophane, des inflammations aggravées, des troubles de l'immunité, etc. L'ensemble de ces conséquences est lié à cette consommation de gluten en excès.

Alors disons-le clairement, oui, manger sans gluten aujourd'hui est un plus pour la santé, mais réellement difficile à appliquer car on en trouve partout. Nous verrons plus loin dans cet ouvrage ce qu'il en est exactement.

### *Il faut consommer des produits laitiers*

« Consommer des produits laitiers, c'est bon pour la santé », qui n'a jamais entendu ce slogan ? Depuis des dizaines d'années, des campagnes de presse orchestrées par l'industrie du lait, relayées par les organes officiels demandent à toute la population, notamment européenne, de boire du lait et de consommer des produits laitiers pour le calcium et d'autres vertus.

Or, le lait non biologique contient des pesticides, le lait de vache contient des hormones, des œstrogènes, de la

progestérone, de l'insuline – tous inutiles et toxiques chez l'homme.

Par ailleurs, 70 % de la population mondiale ne possède pas l'enzyme nécessaire pour digérer les produits laitiers.

D'autre part, de multiples études tendent en plus à démontrer la surfréquence du cancer de la prostate chez les gros consommateurs de produits laitiers et d'autant plus si c'est un jeune garçon[ CITATION Tatov \l 1036 ] qui en a consommé[ CITATION Tor15 \l 1036 ]. Des scientifiques pensent actuellement que les laitages, surtout en quantité déraisonnable, pourraient être impliqués dans d'autres maladies, diabète de type 1, acné, voire, sclérose en plaques. Il semble, par contre, que le lait protège contre d'autres cancers mais les études tardent à sortir.

Il est alors intéressant de se demander pourquoi l'Europe consomme autant de produits laitiers, alors que la majorité des pays au monde n'en consomme pas, ou très peu. À titre d'exemple, les Japonais qui ne consomment jamais de produits laitiers, ont une espérance de vie supérieure aux Scandinaves, qui sont les plus gros consommateurs au monde.

Contrairement aux arguments concernant la richesse en calcium, souvent évoqués, pour encourager la consommation de produits laitiers, le calcium peut être apporté par d'autres aliments. Il est donc inutile d'en consommer beaucoup. Il faut réduire les apports laitiers et consommer plus varié.

Par conséquent, sans aller jusqu'à la suppression totale des produits laitiers de notre alimentation, il est nécessaire d'être raisonnable dans leur consommation.

*Buvez un jus d'orange le matin pour être en forme.*

Cette affirmation est non seulement fausse, mais aussi et surtout dangereuse.

En effet, il s'agit de jus industriels, avec acidifiants, conservateurs, colorants, mais surtout la quantité de sucre qu'ils contiennent est beaucoup trop importante. Un jus de fruit contient autant de sucre qu'un Coca-Cola.

Pour les chercheurs de l'université de Harvard, les sodas et jus de fruits sont responsables de 133 000 décès par diabète, 44 000 par maladies cardio-vasculaires, et 6 000 par cancer. [CITATION Mic \l 1036 ]

Nous verrons par ailleurs, que manger très sucré le matin est nocif et contre-productif : cela provoque fatigue, coup de barre en fin de matinée et faim. Si vous mangez un fruit frais pressé ou issu d'un extracteur, le matin, le problème est le même. En croyant bien faire, le fruit du sucre va faire grimper la glycémie très vite. Il faut impérativement consommer le fruit avec sa pulpe, car ses fibres ralentissent l'absorption du sucre et transforment le fruit en sucre presque lent.

*Manger du pain complet*

Là aussi, il faut prendre ce conseil avec précaution. Le pain complet a un index glycémique presque aussi élevé que le sucre blanc. C'est la même chose avec les céréales complètes. Il faut donc veiller à ne pas trop en consommer. C'est un apport de sucre caché mais important. Le matin, manger des céréales au petit déjeuner revient à manger sucré. Si on veut vraiment consommer du pain complet, il faut qu'il soit au levain et bio, l'index glycémique est alors plus bas. Son intérêt réside surtout dans sa richesse en micronutriments.

### Manger de tout

Là aussi, cette phrase que l'on entend régulièrement, traduit une erreur nutritionnelle, puisque cela revient à dire manger n'importe quoi. Manger de tout voudrait dire consommer tous les aliments proposés par l'offre alimentaire actuelle. Or celle-ci contient de nombreux produits toxiques, comme les viennoiseries, pizzas, charcuteries, sodas de toutes sortes, fast-food...

Ce slogan était donc vrai il y a plusieurs dizaines d'années, mais ne l'est plus aujourd'hui.

Il faut manger de tous les bons aliments et éviter les catégories très toxiques. Mais là encore, cela peut s'avérer compliqué.

Il faut avant tout arrêter de croire toutes les publicités.

Manger des fruits ne veut pas dire consommer des jus de fruit.

Consommer des produits laitiers ne veut pas dire tous les jours et n'importe lesquels.

### Les œufs et le cholestérol.

De multiples études ont démontré que les œufs ne font pas monter le taux de cholestérol.

Le cholestérol est, pour une grande partie, fabriqué par le foie. La partie alimentaire est négligeable. On peut donc consommer sans limite cet aliment.

L'œuf est l'aliment idéal du petit déjeuner.

Pour les puristes, il faut que la poule ait consommé des graines de lin, l'œuf devient alors riche en oméga 3.

Il faut savoir que le blanc de l'œuf contient tous les acides aminés essentiels et le jaune toutes les vitamines dont nous avons besoin, y compris la choline : indispensable au cerveau, à la conservation d'une bonne mémoire elle participe à la gestion du poids. [ CITATION Sch01 \l 1036 ]

### Les graisses saturées

Elles représentent encore une catégorie alimentaire qui a mauvaise réputation.

En effet, pendant des années, on a supprimé les graisses de l'alimentation, pensant que c'était la cause de l'obésité et du diabète. Or, on a pu observer une recrudescence de ces pathologies. Il est aujourd'hui prouvé que l'abstention complète de graisses saturées provoque deux fois plus de maladies cardiaques. [ CITATION HuF99 \l 1036 ]

Supprimer toutes les graisses de son alimentation est donc une erreur. Mais il faut faire attention aux graisses que l'on consomme, notamment les huiles. Pendant longtemps, (et on

continue malheureusement de le faire), on a consommé de l'huile de tournesol au détriment du beurre. Il s'est avéré que là aussi, c'était une erreur. On a fait augmenter le taux des oméga 6 dans le sang, rendant l'organisme très « inflammatoire », comme nous le verrons plus loin avec tout le cortège des complications.

Il est donc mauvais de réduire la consommation des graisses saturées. En effet, les graisses saturées sont constituées d'acides gras différents. Or c'est la composition en acides gras qui est importante et qui procure l'effet positif ou négatif. Certains aliments contenant beaucoup de graisses saturées sont des sources importantes de protéines et de calcium.

### *Inutile de consommer des compléments alimentaires*

Cette acceptation était vraie il y a 50 ans. Aujourd'hui, c'est faux.

Les vitamines, minéraux, polyphénols, caroténoïdes contenus dans les légumes et les fruits deviennent – par la faute de l'homme – de plus en plus rares. Agriculture intensive, pesticides, OGM, cueillette précoce, mûrissement dans les transports, absence de biodiversité, tout est fait pour le rendement et la quantité, au détriment de la qualité. Pour ne prendre qu'un seul exemple, sur les marchés, il arrive que les fraises (qui n'ont plus de goût) soient parfumées artificiellement, pour donner une envie de fraises.

Aujourd'hui, le problème est donc le suivant : on nous dit de manger des fruits et légumes en quantité, pour avoir notre

ration quotidienne de vitamines et minéraux, mais on oublie que ces aliments sont largement appauvris par le progrès industriel et ne contiennent pratiquement plus rien en matière de micronutriments. Nos apports s'en trouvent donc considérablement réduits. Dans un tel contexte, il semble nécessaire de compléter pour assurer nos besoins quotidiens en vitamines et minéraux.

Un exemple concerne la vitamine D. Plus de 70 % de la population française est largement déficitaire en vitamine D. Une étude récente démontre que le pourcentage de personnes ayant un taux de vitamine D normale a baissé de 45 à 23 % entre 1988 et 2004.[ CITATION Gin09 \l 1036 ] Or, cette vitamine est une vraie pro-hormone qui agit directement sur le chromosome, et dont la carence pourrait être responsable de multiples problèmes : cancer, maladie d'Alzheimer, infarctus, ostéoporose, obésité... Il n'y a pas beaucoup d'aliments qui en contiennent. Il est donc obligatoire de compléter.

La tranche de population la plus touchée par ces problèmes est sans aucun doute celle des jeunes, qui se trouvent face à ces choix, dont ils ne devinent pas la dangerosité.

Si la qualité nutritionnelle ne suffit pas à orienter leur choix alimentaire, le prix va le faire. Ces consommateurs chercheront toujours à manger pour moins cher et l'industrie à produire des plats, le meilleur marché possible, pour attirer la clientèle à faible pouvoir d'achat.

Par ailleurs, on ne tient plus vraiment compte ni de l'origine des aliments, ni de leur composition, ni de ce qu'ils nous apportent. On fabrique sans cesse des produits alimentaires dits nouveaux, dans lesquels de nombreuses substances ont été ajoutées, souvent nocives pour notre santé : conservateurs, colorants, parfums, exhausteurs de goût, acidifiants, hydratants... et nous ne parlons pas des produits affichant des étiquettes ne correspondant pas au contenu. Plusieurs scandales récents en ont suffisamment parlé.

Nous devons être vigilants face aux multiples offres commerciales.

Prenons l'exemple du yaourt : chaque année, le yaourt est décliné par les multinationales qui le fabriquent sous d'autres formes, vantant leurs mérites sans cesse renouvelés.

Ainsi, on trouve dans l'offre alimentaire un yaourt pour améliorer la santé osseuse, un yaourt pour le système cardiovasculaire, immunitaire, digestif, un yaourt spécifique pour le diabète, un yaourt à l'effet rassasiant, pour le plaisir...

Autant de variétés qui contribuent à provoquer le flou dans l'esprit du consommateur, qui a du mal à s'y retrouver.

Face à ces constats, il est urgent de s'orienter vers une alimentation qui peut réellement nous faire du bien.

Ce livre s'inscrit dans cet objectif ; il est destiné à expliquer au lecteur comment, quoi et à quel moment manger pour être ou rester en bonne santé.

Beaucoup de domaines sont abordés des conseils nutritionnels, vous sont proposés pour comprendre aisément comment bien s'alimenter.

Quand on examine de près l'ensemble des éléments qui sont nécessaires pour être en bonne santé, on se rend compte de la complexité de la tâche.

Nous allons essayer de décortiquer le plus simplement possible chacun de ces éléments afin de donner des clés de réussite d'un équilibre souhaitable.

Nous allons constater qu'il ne suffit pas de bien manger, encore faut-il que les autres paramètres soient bien réglés. Or, il est rare de constater que tous les équilibres soient obtenus simultanément.

L'essentiel n'est pas forcément d'atteindre la perfection. Comme le disait Salvador Dali, « Ne craignez pas d'atteindre la perfection, vous n'y arriverez jamais ».[ CITATION Sal89 \l 1036 ]

Il faut tendre vers le maximum de ses possibilités et capacités. Chacun trouve alors un équilibre dans lequel il va tenter de vivre.

Néanmoins, nous verrons que certains équilibres sont plus importants que d'autres.

## **2. HISTOIRES VRAIES**

### **2.1. Carmen**

Carmen 49 ans, actuellement en invalidité.

Ses antécédents sont chargés : eczéma peu après la naissance, apparition d'allergies puis d'asthme durant l'adolescence. Depuis la puberté, apparition de difficultés à digérer, sans orientation vers un aliment précis, et de ballonnements fréquents.

Aujourd'hui, Carmen a du mal à trouver le bon régime alimentaire, tant les ballonnements et les douleurs abdominales la font souffrir.

Depuis 5 ans, apparition de douleurs, d'abord musculaires (douleur musculaire à la pression), puis articulaires, itératives, multiples, touchant les épaules, les bras, les cartilages costaux, les lombes, les bras.

La permanence de ces troubles digestifs et articulaires a déclenché une baisse de moral avec des angoisses. L'évolution progressive de son handicap et une succession d'arrêts de travail ont fini par avoir raison de son emploi.

Depuis quelques mois, son stress augmente, engendrant une exacerbation des symptômes. Le diagnostic de fibromyalgie est porté, sans pour autant qu'une solution thérapeutique ait été trouvée.

## 2.2. Sylvie

Sylvie, 28 ans a toujours eu des problèmes de poids dès son adolescence. Elle a fait beaucoup de régimes successifs, avec reprise régulière du poids.

Il y a 2 ans, Sylvie tombe enceinte. Son poids initial était de 70 kilos pour 1,60 mètre. Sans surveillance diététique durant la grossesse, Sylvie prend rapidement des kilos et arrive à 76 kilos au 5ème mois de grossesse. Un contrôle sanguin révèle alors l'apparition d'un diabète gestationnel et d'une hypertension artérielle débutante.

Malgré un régime plus ou moins bien suivi, Sylvie continue à prendre du poids et termine sa grossesse à 89 kilos.

Après son accouchement, Sylvie parvient à perdre une douzaine de kilos, mais conserve le reste. Son contrôle de glycémie revient à la normale, sa tension également.

Occupée par son bébé, Sylvie fait peu attention à son alimentation, allaite pendant 3 mois, puis stoppe, trop fatiguée pour pouvoir continuer.

Quelques mois après, apparaît une fatigue – physique et psychique, avec des crises d'angoisse, des difficultés à s'endormir, une forte compulsion pour le sucre et une baisse de moral.

Environ 18 mois après son accouchement, le diagnostic de dépression du post-partum est posé, Sylvie est mise sous antidépresseurs.

### 2.3. Grégoire

Grégoire 58 ans, chef d'entreprise, est contraint par son travail de se déplacer continuellement et de manger fréquemment au restaurant. Son emploi du temps ne lui permet pas de pratiquer du sport.

Pourtant, très jeune il a fait de l'athlétisme pendant plusieurs années, mais a dû abandonner au moment de l'ouverture de sa société.

Depuis quelque temps, Grégoire est essoufflé quand il fait un effort, il a pris du poids, et pèse 90 kilos pour 1,82 mètre.

Rarement malade, n'ayant pas le temps de se soigner, Grégoire s'épanouit dans son travail. Il s'arrête à peine pour manger le soir puis retourne à son travail, et se couche à des heures très tardives.

Divorcé, seul, il consacre sa vie entière à son travail, se lève le matin à 6 heures et se couche à minuit.

Hyperactif, il fait et gère plusieurs projets en même temps.

Au dernier contrôle sanguin, on constate une hypercholestérolémie, une augmentation des triglycérides, un diabète naissant, un magnésium effondré.

Devant ce tableau, il est très vite placé sous antidiabétiques, statine pour le cholestérol, et magnésium. Grégoire part au travail parfaitement rassuré en prenant ces médicaments et continue sa routine en augmentant encore son rythme.

Plusieurs semaines après, un matin, Grégoire est surpris de voir qu'il a du mal à se lever, a des douleurs un peu partout, a la sensation d'être épuisé, a du mal à marcher, des difficultés à se concentrer.

Immédiatement, il appelle son médecin qui lui propose de le mettre au repos quelques jours, afin de récupérer. Grégoire a du mal à accepter cet arrêt travail, mais sa situation d'épuisement est telle qu'il obtempère.

Quelques jours après, il reprend son activité mais constate que son rendement est très nettement affaibli, il a du mal à gérer les projets, du mal à se concentrer, il est très vite fatigué. La consultation suivante pose un diagnostic de burn-out.

Ces 3 parcours reflètent le mode de vie actuel de la population et illustrent l'ensemble des problèmes que nous rencontrons aujourd'hui au quotidien dans les consultations médicales.

Pour parvenir à conserver une bonne santé, il faut tendre vers un équilibre de fonctionnement. Mais il faut aussi tenir compte de multiples facteurs tous liés les uns aux autres et interagissant entre eux.

Nous avons tenté de regrouper ces différents facteurs, mais, pour cela, il faut analyser les diverses fonctions mises en jeu. Et pour que l'ensemble fonctionne bien, il est nécessaire que chacune soit en équilibre.

L'équilibre général passe donc par l'équilibre de chacune des fonctions vitales.

### **3. LES ÉQUILIBRES**

#### **3.1. Équilibre psychoaffectif**

Il n'est sûrement pas besoin de préciser qu'être bien dans sa tête est un préalable au bien-être corporel.

Mais que signifie « être bien dans sa tête » ?

Être bien dans sa tête revient à savoir gérer ses émotions. Passées, présentes, futures, ce sont nos émotions qui orientent nos pensées en permanence. En prendre conscience est un bon début, mais savoir les gérer est encore mieux. Que ce soit la colère, la peur ou la tristesse, il faut pouvoir être capable de trier ces émotions, de faire une sélection des seules émotions positives qui vous permettront d'avancer.

Il faut cependant être prudents et ne pas céder à une émotion plus forte que les autres, qui détruira ces dernières. Il faut sans cesse privilégier les bonnes émotions.

Mais il faut également savoir les doser. La même émotion peut, selon les circonstances, être forte ou faible. On ne répondra pas à la colère par la colère.

On peut ainsi classer les émotions fortement positives : l'enthousiasme, l'amour, l'action, la créativité, l'exaltation, la passion, la joie.

Face à ces émotions positives, on retrouve des émotions négatives de forte intensité, telles que la colère, la peur, la haine, l'envie, la jalousie, la frustration ou de plus basse