

News LETTER N° 19

Numéro spécial
Les régimes « SANS »

« Manger c'est incorporer non seulement de la substance nutritive mais aussi de la substance imaginaire, un tissu d'évocations, de connotations et de significations ».

Claude Fischler –Sociologue- 1990

➤ Le réseau NACRe

Rapport « Jeûne, régimes restrictifs et cancer » : l'essentiel en 6 pages

sous forme de deux dépliants reprenant les conclusions et les messages essentiels suite au rapport publié en 2017. Un dépliant est à destination des professionnels tandis que l'autre s'adresse au grand public et aux patients. Il s'agit d'un **travail d'expertise collective**, basé sur la **revue systématique** des données biomédicales (plus de 500 articles analysés), et l'**analyse socio-anthropologique** d'un corpus d'une soixantaine d'ouvrages grand public.

Ces documents peuvent être téléchargés et commandés sur le site du réseau NACRe.

<https://www6.inra.fr/nacre/Le-reseau-NACRe/Outils-pour-professionnels/Rapport-NACRe-jeune-regimes-restrictifs-cancer-2017>

➤ Régimes sans gluten, sans lactose, sans viande... ne cessent de progresser.

Pourquoi la folie des régimes « SANS » ?

C'est une maladie des sociétés d'abondance, remarque le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Le sucre, le sel, la viande, les corps gras ? La mode est à l'exclusion alimentaire. Les linéaires des supermarchés regorgent de produits allégés ou « sans ».

Très tendance, le sans gluten ou le sans lactose fait croire au consommateur que les produits qui en contiennent sont mauvais pour la santé ! Le voilà fortement incité à les acheter, et à bon prix... Sans la moindre nécessité nutritionnelle ou médicale.

« Parlons nutrition – Les régimes sans... : info ou intox ? ». Emission en ligne le 30 juin 2015. En replay sur www.cerin.org

Comment expliquer la montée en puissance ces dernières années des régimes « sans » ?

Camille Adamiec, sociologue spécialiste de l'orthorexie (Université de Strasbourg) explique : ils éclairent et confirment une tendance sociétale au « manger droit » appelée aussi « **orthorexie** ». Cette tendance est si importante que les sociologues parlent aujourd'hui de « société orthorexique ». Soulignons que ce phénomène autour de l'alimentation s'accorde avec d'autres processus à l'œuvre dans les sociétés occidentales, comme l'individualisme et la quête incessante d'une santé parfaite. Par ailleurs, face à l'innovation incessante des industries alimentaires, et des messages d'experts contradictoires en matière de nutrition, il est difficile pour les individus de faire le tri dans la multiplicité des informations

disponibles afin de choisir en toute confiance. C'est dans ce contexte d'inquiétude, d'une nécessité grandissante de maîtrise et de contrôle des aliments qui commencent avec le corps, et d'une recherche de santé parfaite que les régimes « sans » ont fait leur apparition.

Quelles sont les motivations des mangeurs qui suivent des régimes « sans » ?

Les régimes « sans » peuvent apparaître aux individus comme un moyen de se fixer des règles et de structurer leur alimentation à partir d'une catégorisation rigide des aliments sains/malsains.

Ainsi le gluten, la viande ou les produits laitiers deviennent des sortes de boucs émissaires. Ils catalysent les peurs face aux dangers. Le but est de parvenir à une santé meilleure et ainsi d'accéder au bien-être (en réduisant les risques de maladie supposés survenir à la suite de l'ingestion d'aliments malsains). L'idée est ainsi de tendre vers un devenir plus sain, ce qui n'empêche pas pour autant les mangeurs d'être sujet à la culpabilité, un sentiment très présent dans nos sociétés occidentales.

Les fausses indications du régime sans lait par le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

Des rumeurs alimentées par une littérature pseudoscientifique

prétendent que les produits laitiers seraient responsables de nombreuses pathologies, conjointement avec le blé, tous deux consommés depuis l'élevage et l'agriculture au Néolithique.

En vrac, le lait et dérivés, surtout le lait de vache d'après ses détracteurs, surtout le lait transformé d'après les ultra, serait responsable de l'acné, des otites et infections ORL, des rhumatismes dégénératifs et inflammatoires, de la sclérose en plaques et des maladies auto-immunes, des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, de la fibromyalgie, du diabète de type 1, de l'autisme... La liste est interminable.

Certes un certain nombre de personnes signalent une amélioration de certains de leurs symptômes lors de la suppression des produits laitiers mais plusieurs essais en double-aveugle ont bien montré **qu'aucune différence statistiquement significative n'était observée** entre un régime avec ou sans lait (ou caséine), en cas par exemple de sécrétions ORL excessives ou d'autisme. En ce qui concerne l'acné les études sont très contradictoires, ce serait plutôt l'hyper insulïnémie qui pourrait être impliquée, comme dans d'autres affections dermatologiques (psoriasis). En ce qui concerne l'arthrose une étude a montré que la consommation de produits laitiers est associée à une moindre progression de la gonarthrose.

CholéDoC N°159 nov-déc 2017

☞ « CANAL DETOX »

L'INSERM lance « Canal Détox » un outil d'information pour toutes et tous.

Les preuves scientifiques ont du mal à se faire entendre médiatiquement face à la force des rumeurs ou des erreurs diffusées massivement.

Existe-t-il un remède miracle pour soigner l'arthrose ? Y a-t-il vraiment une épidémie d'autisme ?...

Chaque jour dans le monde, plus d'un milliard d'heures sont visionnées sur Youtube, près de 500 millions de tweets sont envoyés et plus de 4 milliards de contenus sont partagés sur Facebook. Comment faire le tri dans ce flot d'informations, comment distinguer le vrai du faux et faire émerger le fait scientifique et rationnel ? Pour combattre la désinformation et rendre la parole à la science, l'Inserm lance « CanalDetox » sa nouvelle série destinée à valoriser la parole scientifique avec des vidéos au format court, visant à décoder l'actualité et à vérifier les informations qui circulent dans le domaine de la science de la vie et de la santé.

☞ MIVILUDES

Mission Interministérielle de Vigilance et de Lutte contre les Dérives Sectaires

Les promesses et recettes de guérison, de bien-être et de développement personnel sont au cœur des pratiques à risque de dérives sectaires, qu'elles émanent de groupes structurés à dimension transnationale ou de la multitude de mouvements isolés.

Les dangers et les dérives du marché alternatif de la guérison et du bien-être tiennent notamment à l'absence d'évaluation indépendante et rigoureuse des méthodes et des formations qui excluent explicitement ou de fait les traitements médicaux conventionnels.

La Miviludes a conclu un certain nombre de partenariats pour mieux prévenir et protéger les usagers des dérives thérapeutiques à caractère sectaire.

La Miviludes se penche aussi sur la nutrition, pointant les risques du jeûne excessif ou du régime exclusivement végétalien pour les enfants, de l'abandon des médecines classiques au profit de régimes censés guérir tous les maux, y compris le cancer, des stages associant le jeûne et la randonnée jusqu'à l'épuisement.

Voici quelques pratiques dénoncées par MIVILUDES :

Les méthodes par ingestion de substances diverses :

→ **Johanna Budwig** prétend s'attaquer au cancer ou à d'autres maladies en faisant ingérer au malade de l'huile essentielle de lin non chauffée et non traitée et du lait caillé, appelé la **crème Budwig**, connue en France par l'intermédiaire de Catherine Kousmine, aujourd'hui décédée.

→ **Rudolf Breuss** propose, quant à lui, une **cure de jus de légumes** de 42 jours comme cure anti-cancer.

→ **Alain Scohy** propose de soigner le cancer par un **traitement à base de jus de citron**. En 2002, après un redressement fiscal, il s'installe en Espagne où il continue de diffuser sa théorie et à organiser des sessions de formation.

MIVILUDES propose : de développer l'expertise scientifique des produits autour de la nutrition, des régimes et des compléments alimentaires (qui représentent un marché juteux de près d'un milliard d'euros par an) et de lutter contre les infractions au titre de l'exercice illégal de la médecine ou de la pharmacie.