

# CONTENU

Avant-propos .....	5
<b>Introduction</b> .....	<b>9</b>
• <b>Popcorn avec fromage, concombres avec ketchup</b> .....	<b>11</b>
• <b>Le revirement et la découverte du foie</b> .....	<b>17</b>
<b>Les Cinq E</b> : faits et philosophie pour une santé préventive et holistique .....	<b>33</b>
• <b>Tout commence par la nutrition : sur le foie, sucre (sanguin), insuline et maladies de l'abondance</b> .....	<b>38</b>
e.at 🍷🍷 .....	
• <b>Tout commence par une alimentation saine</b> .....	<b>55</b>
e.xercise 🍷🍷 .....	
• <b>Le bon mouvement pour chaque douleur</b> .....	<b>61</b>
e.essentialize 🍷🍷 .....	
• <b>Un régime alimentaire sain ne suffit pas</b> .....	<b>63</b>
e.xperts 🍷🍷 .....	
• <b>L'anamnèse et la science comme point de départ</b> .....	<b>65</b>
e.cology 🍷🍷 .....	
• <b>Chaque petit imprimé alimentaire a un impact</b> .....	<b>67</b>
• <b>Mesurer, c'est savoir</b> .....	<b>68</b>

<b>Que supporte votre foie ?</b> Le foie influence de nombreux facteurs .....	<b>85</b>
• <b>Vitalité</b> .....	<b>87</b>
• <b>Poids</b> .....	<b>97</b>
• <b>Fécondité</b> .....	<b>108</b>
• <b>Diabète gestationnel</b> .....	<b>118</b>
• <b>Beauté intérieure : déséquilibre hormonal et peau</b> .....	<b>122</b>

<b>Conseils d'alimentation</b> pour un foie sain et une glycémie stable .....	<b>127</b>
• <b>Un intestin sain</b> .....	<b>130</b>
• <b>Tout le monde flexitarien</b> .....	<b>147</b>
• <b>Manger en fonction de son cycle</b> .....	<b>150</b>
• <b>Le jeûne ? Sans hésiter !</b> .....	<b>151</b>
• <b>Les plantes médicinales</b> .....	<b>153</b>
• <b>Le café : uniquement à l'italienne</b> .....	<b>154</b>
• <b>Les fruits : toujours bon ?</b> .....	<b>155</b>
• <b>L'alcool : le tueur silencieux</b> .....	<b>158</b>
• <b>Cuisson des glucides, refroidissement et consommation de glucides</b> .....	<b>160</b>
• <b>Le vinaigre : l'aliment parfait</b> .....	<b>161</b>

<b>Recettes</b> .....	<b>163</b>
-----------------------	------------

Le médecin de demain ne prescrira plus de médicaments mais sensibilisera ses patientes aux soins du corps humain, à l'alimentation, aux causes et à la prévention des maladies.

# Avant-propos

Par le professeur Carlos Van Mieghem

La médecine sous sa forme actuelle a prouvé ses mérites au fil des années en réduisant et en traitant diverses maladies. Il s'agit notamment des maladies cardiaques, des maladies infectieuses et de diverses formes de cancer. Ces nouveaux développements ont contribué à une augmentation manifeste de l'espérance de vie au cours des cent dernières années : dans le monde occidental, un adulte vit aujourd'hui en moyenne trente ans de plus qu'en 1922. Il s'agit de trente années de vie supplémentaires, un triomphe indéniable des connaissances actuelles en matière de soins de santé.

Cependant, ce que ces chiffres ne reflètent pas, c'est l'écart entre l'espérance de vie, la durée de vie, et le nombre d'années qu'une personne passe avec une qualité de vie convenable, autrement dit, la durée de vie en bonne santé. La différence entre les deux est une moyenne de vingt années de vie ou, en d'autres termes, une période de vingt ans que nous passerons avec une déficience majeure. En d'autres termes, l'amélioration du traitement individuel de diverses maladies a contribué à l'allongement de la durée de vie, mais aussi à l'augmentation du nombre d'années que nous ne passons pas en bonne santé.

La récente pandémie de COVID-19 a changé la donne pour moi. L'approche conventionnelle en médecine est réactive : elle attend qu'une maladie se manifeste effectivement et cause des dommages, par exemple une infection coronarienne, avant de prendre des mesures (mettre en place un traitement). Et cette donne est devenue proactive : elle se déplace en amont du processus de la maladie, apporte des corrections précoces à ce processus et permet ainsi de maintenir un état de santé performant. Cette nouvelle approche est incarnée par la discipline "Lifestyle Medicine" (médecine liée au mode de vie).

En effet, nous disposons de médicaments efficaces, de techniques de détection des maladies éprouvées et d'un large arsenal de procédures chirurgicales fiables. Cependant, la médecine liée au mode de vie constitue la base du maintien de l'état de santé. Sans cette discipline, nous ne pourrions pas lutter efficacement contre la grande majorité des maladies actuelles, soit près de 80 % d'entre elles. Et la plupart de nos problèmes de santé contemporains trouvent leur origine dans l'alimentation et le mode de vie.

Appliquer les principes de la médecine liée au style de vie pour vivre le plus grand nombre d'années possible en bonne santé, tel est le point de départ de ce livre de la nutritionniste Amandine De Paepe. Elle met en lumière, de manière très pertinente et bien fondée, le rôle souvent méconnu du foie en tant qu'organe central pour le maintien d'un organisme en bonne santé. Plus d'un adulte sur quatre dans le monde occidental présente une maladie du foie, la stéatose hépatique non alcoolique, une accumulation pathologique de graisse dans le foie, en raison de notre mode de vie, et plus particulièrement de notre alimentation. Nous consommons principalement des aliments contenant un excès de sucres ajoutés : sodas, plats préparés, toutes formes d'aliments transformés. Cet excès de sucre est à l'origine de cette stéatose hépatique. La stéatose hépatique est très souvent associée à trois autres éléments : la résistance à l'insuline, l'obésité, le diabète (diabète de type 2). C'est cette dangereuse "quadruple relation" qui favorise au fil du temps trois maladies chroniques graves et courantes : les maladies cardiaques, le cancer, les troubles héréditaires (et notamment la maladie d'Alzheimer).

Knowledge is power ; connaître, c'est pouvoir. Ce livre vous donnera, en tant que lecteur, de nouvelles perspectives, d'une manière compréhensible, pour prendre le contrôle de votre santé autant que possible et l'adapter si nécessaire. Les différents principes de la médecine liée au mode de vie, et pas seulement à la nutrition, seront abordés d'une manière qui suscitera l'intérêt et, je l'espère, incitera à passer à l'action.

### **Carlos Van Mieghem**

*Cardiologue, AZ Groeninge, Courtrai*

*Professeur, Faculté de médecine et de sciences biomédicales, KU Leuven*

*Spécialiste de la médecine liée au mode de vie, European Lifestyle*

*Medicine Organisation*

# Introduction

## Popcorn et fromage, concombres et ketchup

À 16 ans, sur l'insistance de mon père, je me suis rendue aux États-Unis. Comme mes sœurs avant moi, j'ai pris l'avion pour San Diego en 1999 afin d'améliorer mon anglais. Je ne sais pas si ce voyage a eu le résultat escompté. Mais j'ai appris quelque chose. Plus encore, je suis revenue avec une leçon de vie en poche. Une leçon qui allait déterminer une grande partie de ma vie future, même si je n'en étais pas conscient à l'époque.

Pendant trois mois, j'ai séjourné dans une famille d'accueil américaine : le père, la mère et les trois enfants. Nous vivions dans la banlieue d'une grande ville, comme celles que l'on voit souvent à la télévision : des rues calmes et des façades blanches modestes qui se ressemblent toutes, des jardins à l'avant avec une pelouse et quelques buissons ou arbres, et dans l'allée, une grosse voiture américaine.

La voiture familiale, un pick-up d'une marque dont je ne me souviens plus, était vieille et rouillée. Le jardin devant la maison n'était pas entretenu et la peinture des murs extérieurs s'écaillait à plusieurs endroits. Ma famille d'accueil n'était pas pauvre, mais elle n'était pas aisée pour autant. Et cela se voyait également dans l'assiette : du popcorn et du fromage fondu. Tous les jours.

Comme mes sœurs avaient déjà voyagé avant moi et étaient revenues avec pas mal de kilos en plus, je savais plus ou moins à quoi m'attendre. Et comme j'étais déjà très attentive à mon alimentation, je m'étais promis d'éviter à tout prix un tel scénario.

Mais cela s'est avéré plus difficile que je ne l'avais imaginé. Le popcorn au fromage servi tous les jours défiait mon imagination. De plus,

je n'ai trouvé pratiquement aucune alternative saine dans le surgélateur ni les armoires de ma famille d'accueil, et le trajet jusqu'au supermarché le plus proche prenait quasi une heure à vélo, trop loin pour y aller seule en tant que fille. Ce que j'ai trouvé, en revanche, c'étaient des concombres. Et dans le réfrigérateur, il y avait toujours une grande bouteille en plastique de ketchup. C'est donc devenu mon aliment de base. J'en mangeais plusieurs fois par jour et je passais ma commande hebdomadaire à la maîtresse de maison. C'est ainsi que j'ai commencé à manger des concombres au ketchup pendant des semaines.

Le résultat fut sans appel : alors que mes sœurs avaient foulé le sol belge avec dix kilos de plus, je n'avais pas pris un kilo. Je pouvais être soulagée, mais ce n'était pas sain non plus. Les trois mois passés aux États-Unis ont laissé une impression indélébile et ont été déterminants pour ma vie et ma carrière. C'est pourquoi ils constituent également la base de mon premier livre.

Ce livre est le fruit d'une passion pour l'alimentation et la santé qui a été renforcée par ces trois mois de popcorn au fromage et de concombres au ketchup, mais qui remonte encore plus loin, à mon enfance.

Au fil des ans, j'ai fait de cette passion l'œuvre de ma vie. J'ai approfondi mes études en sciences biomédicales et alimentaires, j'ai été sélectionnée pour un master européen en études alimentaires et j'ai étudié dans les universités de Lund, Cork, Paris et Londres suivi d'un stage à Delft et au Monténégro. Par la suite, j'ai également suivi divers cours tels que la nutrition, la diététique et la nutrition orthomoléculaire. J'ai commencé ma carrière dans le secteur pharmaceutique, où j'ai occupé une position internationale. En 2020, j'ai fondé Nutri-medicine, un cabinet de consultation individuelle où je combinais conseils nutritionnels médicaux avec des analyses telles que des tests sanguins spécifiques, des tests ADN ou de glycémie et des compléments personnalisés.

À l'époque, on me posait souvent la question suivante : je ne suis pas diabétique, pourquoi dois-je faire un test de glycémie ? C'était exactement cela ! Pourquoi attendre d'avoir une maladie ? Il y a vingt à quarante ans entre le moment où l'on est en bonne santé et celui où l'on tombe malade, selon les individus.

Une approche personnalisée par laquelle la nutrition et la prise de mesures correctes sont au cœur des préoccupations, n'existait pas sur le marché. C'est ainsi qu'est né le terme « médecine liée au style de vie ». J'ai également contacté le professeur Van Mieghem, membre du conseil d'administration de la European Lifestyle Medicine Organisation. Des heures de conversation, de nombreux déjeuners et un certain nombre de consultations nous ont clairement amenés à une constatation : le monde médical travaille encore beaucoup trop de manière curative, c'est-à-dire en disant « nous allons traiter vos problèmes » et non pas « nous allons retarder vos problèmes le plus longtemps possible ». Pour nous, c'est clair : il ne s'agit pas de devenir centenaire, mais de « vivre » pendant quatre-vingt-dix ans en bonne santé.

La première étape de tout traitement doit être une anamnèse détaillée, avec les bonnes questions conduisant à un projet personnalisé. Cela ne se limite pas à la prise de médicaments, mais commence par les bases : votre régime alimentaire et votre mode de vie – et il ne s'agit pas ici d'un régime unique. Malheureusement, une alimentation saine ne suffit souvent pas aujourd'hui, mais le point de départ est une nutrition correcte, qui varie de personne en personne. Des vitamines supplémentaires s'avèrent être un complément parfait si l'on constate qu'une alimentation saine ne suffit pas en raison du stress, du manque de sommeil, des plats préparés, de la pollution, etc. Là encore, il est important d'avoir quelques connaissances. De mauvais cocktails de vitamines peuvent provoquer l'effet inverse et stresser le foie, par exemple. D'où la naissance d'Insentials, des conseils nutritionnels personnalisés avec des combinaisons sûres et efficaces.

La science et les conseils pratiques et concrets en matière de nutrition sont au cœur de ce livre. Il s'agit tout d'abord d'une synthèse des connaissances que j'ai pu accumuler depuis le début de ma carrière jusqu'à aujourd'hui : les conversations et débats avec des experts, les connaissances que m'ont enseignées mes patientes, les recherches scientifiques que j'ai étudiées et les recherches que j'ai effectuées moi-même. J'essaie de décrire les choses le plus simplement possible, probablement trop succinctement pour les scientifiques, mais suffisamment pour un client/patient. Rendre la science accessible reste l'une de mes priorités ; les cheveux gris ne m'ont pas été épagnés lors des longues soirées d'étude de chimie. Mais ce livre est aussi un témoignage de défiance à l'égard de l'approche curative actuelle de la médecine. La nutrition et les vitamines essentielles devraient constituer la base d'un traitement, mais en réalité cette étape est inexistante ou vient en bout de course. Ce livre est ma façon de partager avec le monde ma vision et ma philosophie excentriques, holistiques et fermement ancrées dans la science en matière de nutrition et santé.

La raison principale qui m'a poussée à écrire ce livre, ce sont les innombrables femmes qui sont venues me voir ces dernières années pour des problèmes divers qu'il vaut mieux traiter de manière préventive et à temps : manque d'énergie, sommeil perturbé, déséquilibre hormonal, sensation de ballonnement, peau terne, fluctuations de poids... Je suis convaincue que ce livre peut faire la différence pour elles, et pour beaucoup d'autres comme elles. Je souhaite y parvenir en rendant, dans un premier temps, les connaissances scientifiques sur la nutrition accessibles à toutes les femmes, de manière très abordable. En outre, j'écris à partir de mon vécu personnel, car c'est lui aussi qui a largement déterminé la voie professionnelle que j'ai suivie.

L'objectif de ce livre est de montrer clairement que de petits ajustements peuvent avoir un grand impact. Il s'agit donc de ma contribution à un mode de vie plus sain et à l'avenir des superwomen qui se

dévouent chaque jour corps et âme pour combiner travail, famille, amis et loisirs - mais aussi d'une espèce d'éveil et de coup de pied aux fesses. Aucune condescendance ni aucun pédantisme, mais de la science. Car pour mener une vie saine, pleine d'énergie et sans maux, il faut changer ses habitudes alimentaires et son mode de vie. Cela a fait ses preuves à plus d'une reprise. La plupart des femmes à qui je parle le savent, mais ont du mal à franchir le pas et à s'y tenir de manière cohérente : trop occupées, trop peu de temps, ne sachant pas par où commencer, pas d'inspiration ou simplement mal informées. Il y a aussi tellement d'informations disponibles, en ligne et par le biais de coachs ou d'applications, qu'il est difficile pour les femmes d'aujourd'hui de comprendre comment manger à l'heure actuelle et quelles vitamines sont les meilleures à prendre. En fin de compte, il est facile de se perdre dans tous les régimes possibles : keto, jeûne intermittent, Montignac, végétalien... La réalité, chacun a un métabolisme différent et des besoins différents. Chacun a donc besoin d'une approche personnalisée.

Ce livre doit donc être considéré comme un outil pratique : une source d'informations simples mais précises, scientifiquement prouvées, qui apportent des éclaircissements (notamment sur l'importance du foie et du transit intestinal, un sujet qui n'est pas souvent abordé lors des consultations), un ensemble d'exemples reconnaissables et concrets qui inspirent, et une collection de conseils, d'astuces et de recettes utiles qui donnent des résultats.

J'ai moi-même été inspirée très jeune par ma grand-mère, Rose De Paepe, que l'on appelait Bonny. Sans le savoir, elle a également planté les graines de ce qui allait devenir ma passion et l'œuvre de ma vie. J'ai adopté auprès d'elle une habitude simple que j'applique encore aujourd'hui et qui a d'ailleurs été démontrée noir sur blanc dans notre étude.