

L'alimentation santé pourrait être néfaste pour l'homme moderne



Michel Dufour

mdufour@journaldequebec.com

Dans son livre *Être mince, gourmand et en bonne santé, l'avenir de la nutrition appartient à la préhistoire*, Romain Gagnon lance de vigoureux pavés dans la mare des industries, qui nous gavent avec la bénédiction de l'État sans se soucier de notre santé.

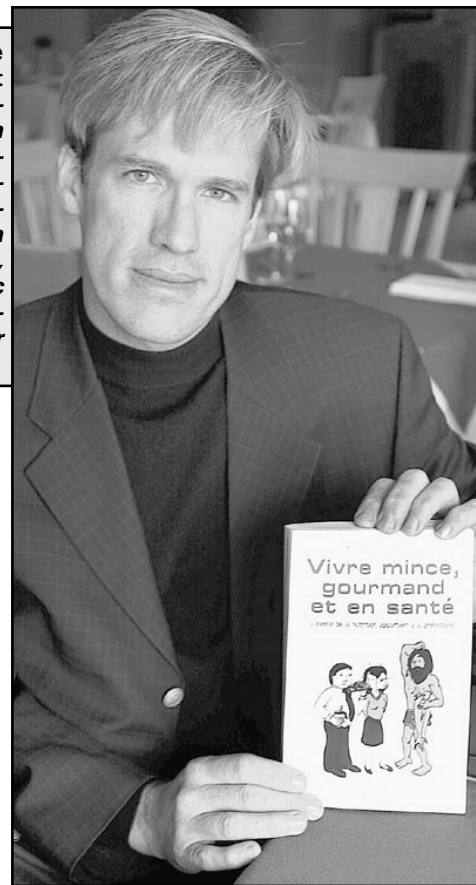


Photo Daniel MALLARD

Au cours des 12 000 dernières années, l'homme s'est employé à cultiver la terre et à développer de nouvelles habitudes alimentaires qui ont provoqué, chez lui, cancer, diabète et maladies coronariennes, selon l'auteur Romain Gagnon.

Dans son livre *Être mince, gourmand et en bonne santé, l'avenir de la nutrition appartient à la préhistoire*, Romain Gagnon lance de vigoureux pavés dans la mare des industries qui nous gavent avec la bénédiction de l'État sans se soucier de notre santé.

Avec la même énergie que le cinéaste américain Morgan Spurlock dans son documentaire *Super Size Me*, Romain Gagnon part de constats désastreux sur le plan de la santé publique pour remonter à la source du problème: la première ère de culture de la terre par l'homme, il y a environ 10 000 ans.

Des recherches très approfondies dans le domaine de la nutrition ont conduit l'auteur au constat que, sur le plan génétique, nous sommes toujours des hommes du paléolithique, c'est-à-dire faits pour consommer le produit de la chasse et de la cueillette de fruits.

En changeant radicalement ses habitudes de

consommation et de vie, par voie de conséquence, l'homme s'est multiplié plus rapidement sur la planète, mais a aussi causé de graves préjudices à sa santé.

«Nous avons l'exemple de la civilisation égyptienne, qui cultivait la terre et se nourrissait des produits découlant du grain. On se rend compte que, déjà à l'époque, les Égyptiens éprouvaient des problèmes de diabète et succombaient aux mêmes maladies qu'aujourd'hui.»

Le produit de son époque

Ingénieur de formation, chef d'entreprise, Romain Gagnon a lui-même été le produit de son époque jusqu'à ce qu'il se remette en question à l'âge de 35 ans.

«Mon taux de cholestérol était élevé. J'avais pris trop de poids. J'étais le cas classique de l'homme qui allait être sujet aux maladies coronariennes et au diabète à partir de 40 ou 45 ans.»

Sa prise de conscience et le résultat de recherches intensives dans le domaine de la nutrition, Romain Gagnon a voulu en faire profiter l'ensemble de la population par la publication d'un livre par l'entremise de la Maison d'éditions Option Santé, de Québec.

Le mythe des calories

Les constats de Romain Gagnon sont troublants. Même si l'apport calorique des aliments consommés par nos voisins américains a diminué au cours des 20 dernières années, le problème de l'obésité a doublé, touchant maintenant 33 % des Américains et 15 % des Canadiens (et seulement 10,9 % des résidents de la région de Québec en raison de leur alimentation plus européenne).

L'apport calorique des aliments et les tables de dépenses caloriques sont de faux indicateurs, selon Romain Gagnon.

L'auteur s'attaque à des aliments dits «santé» comme les céréales. Il cite l'exemple des Corn Flakes, de Kellogg's, qui présente un apport glycémique supérieur au sucre de table qu'on ajoute dessus.

Il s'en prend aussi aux gras trans, qu'on présente comme sans cholestérol, mais qui font grimper en flèche le taux de cholestérol dans l'organisme.

LOTO
Journal
provigo

FÉLICITATIONS AUX GAGNANTS

Daniel Paradis, Sept-Îles	200 \$
Odette Provençal, Sainte-Foy	50 \$
Ghyslaine Poulin, Saint-Prospère	50 \$
Lucienne Picard, Lévis	200 \$
Louise Lévesque, La Pocatière	100 \$
Marlène Vallée, Saint-Georges de Beauce	100 \$
Antoinette Royer, Lévis	500 \$
Ghyslain Genest, Saint-Jean-Christophe	100 \$
Roger Paquette, Laurier-Station	50 \$
Monique Guillemette, Armagh	100 \$
Hélène Hervieux, Betsiamites	200 \$
Josée Ouellette, Pintendre	50 \$
Fleurette Sévigny-Cliche, Vallée-Jonction	100 \$
Jean Carmichael, Beauport	100 \$
Marcel Garneau, Saint-Marc-des-Carrières	500 \$
Claude Bossé, Rimouski	100 \$
Céline Turgeon, Beauport	200 \$
Noëlla GrosLouis, Wendake	100 \$
Denise Harvey, Québec	500 \$
Colette Greffard, Québec	100 \$
Reynette Bédard, Saint-Georges de Beauce	500 \$
Guy Arseneault, Val-Bélair	50 \$
Nicole Carrier, Saint-Jean-Christophe	50 \$
René Boucher, Saint-Pacôme	100 \$
Jacynthe Roy, Saint-Antoine	100 \$

203699

le journal de Québec

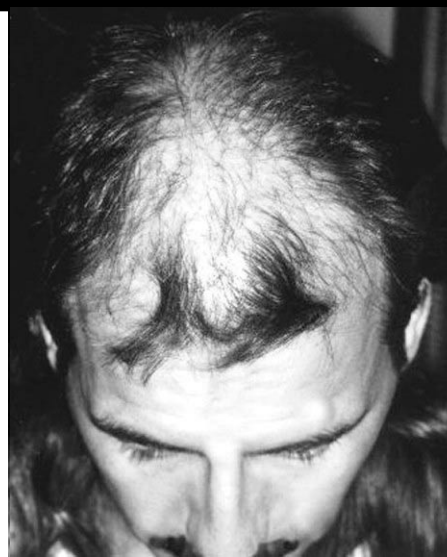
provigo

203699

CALVITIE

Microgreffe folliculaire

Traitement de la calvitie



Institut de Greffe de Cheveux du Québec

51, Marie-de-L'incarnation
Québec

Dr. Richard Dubois, m.d.
Médecin omnipraticien, diplômé de l'American Board of Hair Restoration Surgery.

Tél.: (418) 688-9555
Site internet : www.igcqc.com

203699

la vie active - bouger un peu plus, un peu plus souvent!

PARTICIPATION Petit train va loin