



La Lettre du Professeur Joyeux est un service d'information indépendant sur la santé, spécialisé dans la prévention des maladies auprès du grand public et des familles. **Rendez-vous ici pour vous inscrire gratuitement** (vous pouvez vous [désinscrire en vous rendant ici](#)).

Annonce spéciale :

2 journées avec le professeur Joyeux, vendredi 5 et Samedi 6 décembre à Montpellier

- De l'apiculture à l'apithérapie et ;
- la nutrition-prévention contre le cancer et les maladies auto-immunes.

Vous êtes invité à 2 journées exceptionnelles avec le professeur Joyeux et de nombreux praticiens, scientifiques et patients pour explorer les complémentarités entre médecines douces et médecine moderne. **PLUS D'INFORMATIONS ICI.**

Le vin consommé avec modération est bon pour votre santé

Deux anecdotes instructives :

En février 2009, j'apprends par la radio que le président de l'Inca (Institut national du cancer) diffuse sur les ondes que « *le vin est cancérigène parce qu'il contient de l'alcool* ». Il sera même l'invité du soir de la grande émission sur *France Inter* pour répéter « *le plus petit verre de vin représenterait un risque de cancer* ».

Connaissant bien ce collègue, ancien directeur du centre anticancéreux de Marseille qui a quitté depuis plusieurs années le terrain des malades, et ancien membre avec lui du Grenelle de l'environnement, je joins *France Inter* en demandant à être intégré à l'émission comme contradicteur principal, armé d'arguments scientifiques sérieux.

Vous devez imaginer comme moi que le journaliste responsable professionnel – qui se doit de donner à ses auditeurs l'information complète, afin qu'ils en retirent la juste opinion –, allait répondre favorablement puisqu'il sait parfaitement que je ne suis pas d'accord avec le président de l'Inca. Eh bien non ! Il a laissé passer un tissu de sottises sur le sujet et à aucun moment je n'ai pu entrer dans la discussion sur les ondes.

Vous comprenez pourquoi je demande, avec nombre de mes collègues silencieux, que l'on crée **un Conseil de l'ordre et une Charte éthique pour les journalistes** afin que l'information ne soit pas en permanence orientée à la solde des lobbies qui trompent les consommateurs.

Toutes les grandes professions - médecins, avocats, notaires, infirmiers...- ont un conseil de l'Ordre et celle qui nous informe ou déforme du matin au soir n'a ni règles éthiques ni le moindre contrôle.

Quels lobbies trompent les consommateurs me direz-vous ?

Évidemment celui des boissons sucrées et dites toniques, je les nomme : coca, sodas, Redbull et de très nombreux jus de fruits inutiles. Car il faut consommer les fruits frais entiers pour en tirer le meilleur pour sa santé, en particulier les fibres. Quant à savoir si l'émission était sponsorisée par ces lobbies que l'on retrouve dans toutes les compétitions sportives, évidemment, ce serait difficile à démontrer. Les lobbies connaissent les lois et sont des experts en contournement.

Jamais ne sera dite la "vérité santé" sur ces boissons qui envahissent de plus en plus les tables des Français comme celles des Américains : *ces boissons conduisent directement à l'obésité et au diabète du fait des addictions au goût sucré des vrais comme des faux sucres, et de là directement aux alcools forts.*

Dix ans plus tôt j'étais au Brésil, participant d'un Congrès international sur la nutrition. Je suis invité en direct sur une émission de la plus grande chaîne de télévision Brésilienne, *Globo*, la "Une" de chez nous. Avant d'entrer sur le plateau, on me fait savoir discrètement que je ne dois pas parler de Coca-cola. Je ne dis rien mais j'enregistre. L'émission d'une bonne demi-heure se passe très bien, je suis parfaitement interviewé. Sentant arriver la fin de mon temps de parole, j'en viens aux boissons, je valorise le verre de bon vin à la fin du repas que j'oppose aux boissons sucrées qui abîment la santé, et à la seconde où je cite Coca-cola, je suis coupé.

Je demande la raison de cette coupure. La réponse dont je ne me doutais pas m'est donnée : « *L'émission est sponsorisée par Coca-cola.* »

Voilà comment on fabrique "l'opinion publique" : par la manipulation !

Annnonce spéciale de Jean-Marc Dupuis de *Santé Nature Innovation* :

Libérez-vous des industries qui s'en prennent à votre santé

Les alertes sur votre santé se multiplient mais les moyens de vous protéger aussi ! Tous les mois la rédaction d'**Alternatif Bien-Être** fait le tour des dernières avancées de la science en santé naturelle. Vous êtes prévenus des médicaments, aliments et habitudes à éviter et vous apprenez à les remplacer par des alternatives saines, simples et pratiques.

Rendez-vous ici pour en savoir plus.

Comment on trompe les consommateurs en assimilant vins et alcools forts

Affirmer que le vin c'est de l'alcool, c'est tromper gravement mais à demi le consommateur. Il est vrai que le vin contient de l'alcool mais beaucoup moins que les alcools forts, et curieusement on oublie de citer tout ce que le vin contient par ailleurs qui peut être utile à la santé.

La tromperie consiste à mettre au même niveau les 7 à 10 cl environ d'alcool – l'éthanol présent dans une canette de bière de 250 ml à 5% ; un verre de vin de 125 ml entre 10 et 12° et 30 ml d'alcool fort, tels que whisky, anisette, gin, vodka. Cette quantité fait monter le taux d'alcool dans le sang de 0,20 g à 0,25 g/l en moyenne. En France, depuis 1995, le taux légal maximal est de 0,5 g d'alcool par litre de sang (ou 0,25 mg par litre d'air expiré).

En général, le consommateur d'alcool fort ne prend pas les 30 ml mais le double ou le triple. Généralement, il est aussi un consommateur de vin et/ou de bière qui a tendance à boire plus que nécessaire. On parle d'alcoolisme mondain, d'addiction inconsciente. Son activité physique est loin de celle des bûcherons d'autrefois, d'autant qu'il peut passer 3h50 par jour ou plus, assis passivement devant la télévision.

Mais les perroquets spécialisés dans la lutte contre les méfaits de l'alcoolisme ajoutent en plus qu'« *il n'y a pas de dose protectrice* » et « *les petites doses répétées sont les plus nocives* », ou encore que « *toute consommation quotidienne de vin est déconseillée* »

Pas un mot sur la dangerosité des alcools forts ou sur la bière qui inondent nos panneaux publicitaires aux grandes fêtes et dès que l'été pointe son nez.

Il ne faut pas s'étonner que de tels conseils ne soient pas suivis d'effets quand on lit la brochure à destination des professionnels de la santé construite à partir d'études internationales : « *Halte au petit verre de vin quotidien, aux trop nombreux steaks ou côtelettes, à la charcuterie ad libitum et vive l'allaitement maternel.* ». La dernière recommandation est la plus juste. Quant au steak ou à la charcuterie une fois par semaine elle ne fait pas de mal.

Ce ne sont pas des statistiques – de méta-analyses plus ou moins trafiquées – que l'on attend, mais des arguments pour convaincre le grand public. Ils existent et doivent être énoncés avec assurance.

Il est vrai qu'une meilleure alimentation peut diminuer le nombre de patients atteints de cancers et les rechutes. Elle doit être présentée non pas sous forme d'interdits que l'on s'empresse d'enfreindre, mais positivement,

comme "*Manger Mieux et Meilleur*". Nous l'appelons la méthode des trois "M" et dans cette méthode, le verre de vin a toute sa place, mais ni la bière ni les alcools forts.

Évidemment est indispensable une bonne quantité d'eau, et de la bonne : 3 verres par repas, (pas nécessairement en bouteille) d'une eau filtrée par osmose inverse (c'est le système le moins coûteux à long terme)

Informer d'abord les jeunes : pourquoi les alcools forts sont mauvais pour la santé et pourquoi il faut apprendre à boire intelligemment du vin

Vous remarquerez d'abord l'énorme disproportion entre les publicités très bien présentées à destination des jeunes et de leurs fêtes. Toutes poussent à consommer ces boissons toniques, dites énergisantes. Elles sont hyper dangereuses du fait de leur apport excessif en sucres et produits stimulant excessivement le système nerveux, caféine et taurine. En 2011, l'association Familles de France ([www.familles-de-france](http://www.familles-de-france.org)) que je présidais, avait communiqué sur leur nocivité.

En parallèle de ces boissons énergisantes qui vous fatiguent plus qu'autre chose et minent votre santé à terme, vous retrouvez les publicités des alcools forts.

Ainsi les premières addictions, celles aux boissons "toniques" conduisent à la consommation des secondes. En effet, l'alcool n'est qu'un sucre fermenté très concentré dans les alcools forts. La fermentation transforme 4 calories glucidiques en 7 calories alcooliques !

Nous ajoutons à ces addictions *l'alcoolisme* qui commence à être reconnu, quand on consomme trop de lait et de produits laitiers. Ils inondent le tube digestif et l'organisme d'un excès de calcium – 3 à 4 fois trop – et aussi de lactose à forte dose, sucre authentique dont le goût sucrant est faible, ce qui fait que l'on n'est pas conscient de consommer trop de sucres. Lait de vache, yaourts, fromages, crèmes glacées y contribuent largement. Nous complétons avec le pain blanc, référence parmi les aliments hyperglycémiantes qui fera l'objet d'une autre lettre.

Si l'organisme n'a pas vraiment besoin de ces calories ou ne les brûle pas, elles sont stockées sous forme de gras dans le foie d'abord (foie gras ou stéatose hépatique), puis les muscles, sous la peau et chez les femmes dans les seins et la périphérie des hanches, chez les hommes dans le bassin et la ceinture abdominale.

Comme pour le tabac, la dépendance est plus grave chez les femmes que chez les hommes. En effet, à consommation égale, le corps féminin est plus rapidement fragilisé du fait de ses capacités respiratoires et hépatiques qui sont le tiers à la moitié inférieures de celles des hommes.

Ainsi faut-il réduire de manière drastique toutes les publicités qui poussent à consommer ces boissons tonico-toxiques et proposer en priorité une consommation d'eau, seule boisson désaltérante, et une moindre consommation de vin intelligente et modérée qui soit agréable et orientée vers la santé. Les jeunes en sont capables si on leur fait passer les bons messages.

L'obsession alcoolique doit cesser. Elle doit être centrée d'abord sur les excès de sucres (produits sucrés et sucres cachés dont ceux par excès de cuisson), qui conduisent directement aux alcools forts. Il faut promouvoir le sport actif et la réduction des activités statiques, consommations de télé, jeux vidéo et autres addictions inconscientes. Une saine activité physique, voilà l'avenir à tous les âges de la vie.

Dans une prochaine lettre, je vous expliquerai ce qui est bon dans le vin, quand on le consomme de façon modérée.

Professeur Henri Joyeux

<http://trinite.1.free.fr>