

**ALIMENTATION
SANTÉ • MÉDECINE**

***“Merci docteur,
on ne m’avait encore
jamais dit ça!”***

*Les propos, avis ou opinions tenus dans cet ouvrage
le sont sous la seule, unique et entière responsabilité de l'auteur.
L'éditeur ne pourra en aucun cas en être tenu responsable.*

© ÉDITIONS LA SIMARRE 2023

DÉPÔT LÉGAL : 4^e TRIMESTRE 2023 • ISBN : 978-2-36536-193-4
Tous droits de reproduction strictement réservés

PREMIÈRE ÉDITION : 4^e TRIMESTRE 2022 • ISBN : 978-2-36536-166-8

DOCTEUR FÉLIX AFFOYON

ALIMENTATION SANTÉ • MÉDECINE

***“Merci docteur,
on ne m’avait encore
jamais dit ça!”***

NOUVELLE ÉDITION

PRÉFACE DU DOCTEUR
FÉLIX AKIYO

ÉDITIONS LA SIMARRE

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	11
PRÉFACE du Docteur Félix AKIYO	13
AVERTISSEMENTS	15
INTRODUCTION	17

PREMIÈRE PARTIE

Les grands fléaux alimentaires

CHAPITRE I	
<i>Les deux plus grands allergènes alimentaires</i>	21
■ Le lait	21
■ Le blé et les céréales à gluten	24
CHAPITRE II	
<i>Les autres végétaux naturellement indigestibles</i>	31
■ Les métabolites primaires des plantes alimentaires	33
<i>Classification des sucres alimentaires</i>	33
LES SUCRES SIMPLES	33
LES SUCRES COMPLEXES ET LES SUCRES SEMI-COMPLEXES	35
■ <i>Les inulines ou fructanes ou fructo-oligosaccharides (FOS)</i>	36
■ <i>Les mucilages et les gommes</i>	36
■ <i>La lignine</i>	36
■ <i>La cellulose, les hémicelluloses, les pectines</i>	37
■ <i>La chitine</i>	38
■ <i>L'amidon</i>	38
<i>Les substances hormonales des plantes :</i>	
<i>phytostérols et phyto-œstrogènes</i>	40

■ Les métabolites secondaires	40
<i>Introduction</i>	40
<i>Étudions maintenant quelques-uns</i>	
<i>des métabolites secondaires des plantes</i>	41
LES HUILES ESSENTIELLES, LES TERPÈNES, LES SAPONINES	41
LES ALCALOÏDES	42
L'ACIDE CYANHYDRIQUE OU CYANURE	42
LES COMPOSÉS SOUFRÉS	43
LES FURANOCOUMARINES OU PSORALÈNES	43
LES MYCOTOXINES	43
LES LECTINES OU HÉMAGGLUTININES	44
LES POLYPHÉNOLS – OU TANINS – ET LEURS DANGERS	46
■ Les bases pharmacologiques de l'action toxique	
des plantes : le mécanisme d'inhibition enzymatique	52
CHAPITRE III	
<i>Les aliments rendus indigestibles par l'homme</i>	55
■ Le danger des aliments conservés :	
les mycotoxines de moisissures	55
■ Le danger des aliments transformés	60
■ Les organismes génétiquement modifiés (OGM)	62
■ Les additifs alimentaires	62

DEUXIÈME PARTIE

L'alimentation humaine au cours de l'évolution

CHAPITRE I

<i>La longue lignée évolutive des premiers hommes</i>	
<i>et leurs régimes alimentaires</i>	69

CHAPITRE II

<i>L'avènement de l'agriculture, de la domestication</i>	
<i>et de l'élevage : l'agropastoralisme</i>	75

CHAPITRE III

<i>L'avènement de la cuisson, de la transformation et de la conservation des aliments : un tournant décisif et dramatique dans l'alimentation humaine</i>	77
---	----

TROISIÈME PARTIE

Les grandes pathologies

CHAPITRE I

<i>Les allergies</i>	83
----------------------------	----

CHAPITRE II

<i>Les maladies de l'estomac</i>	89
--	----

CHAPITRE III

<i>Les troubles du transit intestinal : le syndrome du côlon irritable, la constipation, la diarrhée, l'alternance constipation/diarrhée</i>	93
--	----

CHAPITRE IV

<i>Les maladies des os et des articulations, la polyarthrite rhumatoïde, l'ostéoporose</i>	99
--	----

CHAPITRE V

<i>Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) : la maladie cœliaque, la maladie de Crohn, la rectocolite hémorragique, les diverticuloses coliques... ..</i>	113
---	-----

CHAPITRE VI

<i>L'athérosclérose et la vascularite</i>	123
---	-----

CHAPITRE VII

<i>Le cholestérol</i>	125
-----------------------------	-----

CHAPITRE VIII

<i>Les pathologies thyroïdiennes, le végétalisme</i>	141
--	-----

CHAPITRE IX

<i>Le diabète de type 2, le diabète de type 1, la notion d'index glycémique</i>	147
---	-----

CHAPITRE X

<i>L'hypertension artérielle</i>	153
--	-----

CHAPITRE XI

<i>Les maladies infectieuses et les grands fléaux épidémiques : de la peste noire aux épidémies à coronavirus</i>	159
---	-----

CHAPITRE XII

<i>Les maladies du système nerveux et la dégénérescence de l'odorat : l'impact des aliments transformés</i>	201
---	-----

CHAPITRE XIII

<i>Les cancers</i>	237
--------------------------	-----

CHAPITRE XIV

<i>Les maladies "auto"-immunes (MAI)</i>	245
--	-----

CHAPITRE XV

<i>Les maladies génétiques</i>	249
■ Mécanisme d'apparition des maladies génétiques	249
■ Fréquence des formes génétiques des maladies	250
■ Exemples de quelques maladies génétiques et leurs très probables toxines correspondantes	251

QUATRIÈME PARTIE

***Les notions de nutriments et d'apports nutritionnels
conseillés, les minéraux et les compléments
alimentaires, les nanomatériaux et l'homéopathie***

<i>Les notions de nutriments et d'apports nutritionnels conseillés</i>	265
--	-----

<i>De l'inutilité de l'apport en minéraux et en compléments alimentaires</i>	266
<i>L'infinitésimal et le fonctionnement du vivant. Éléments de théorie et de techniques homéopathiques</i>	266
<i>Les hautes dilutions homéopathiques et les nanomatériaux : une proximité troublante</i>	270

CINQUIÈME PARTIE

La mise en pratique de ma réforme alimentaire

CHAPITRE I <i>Du bon usage des végétaux</i>	277
CHAPITRE II <i>Du bon usage des protéines</i>	283
CHAPITRE III <i>Du bon usage des lipides</i>	289
CHAPITRE IV <i>De l'accès à l'eau et aux autres breuvages</i>	291
CHAPITRE V <i>De la mise en œuvre en cuisine</i>	297
CHAPITRE VI <i>Autres bonnes pratiques d'hygiène de vie et de prophylaxie environnementale</i>	301

SIXIÈME PARTIE

Les résultats de cette alimentation

Les succès 311

Les échecs relatifs 312

SEPTIÈME PARTIE

Quelques observations remarquables

CONCLUSION 329

BIBLIOGRAPHIE 331

INDEX ALPHABÉTIQUE 335

REMERCIEMENTS

Mes remerciements à Annie Charrin pour ton incroyable et exigeante relecture et pour m'avoir sans cesse repoussé dans mes retranchements trois années durant, tu as permis à la toute première mouture du manuscrit de connaître des évolutions successives inattendues. À vrai dire sans toi il n'y aurait tout simplement pas eu de livre. Cet ouvrage est donc aussi le tien mais également celui de ta famille Patrick, Laure, Anne, Lise, Aude et Ève... Vous avez, à chaque étape, alimenté mes réflexions.

À mes fils William, Bruno et Jean-Charles ainsi qu'à Amélie Gabon pour vos patientes recherches et pour nos longues discussions à bâtons rompus qui ont donné corps au livre.

À Teddy Gabon pour la qualité de l'iconographie et des dessins.

À Christèle Perrin qui s'est démenée comme un beau diable pour les ultimes saisies informatiques. Tu n'as pas compté ton temps non plus pour contacter de-ci de-là les éditeurs et autres imprimeurs.

Je dédie ce livre

*À feu mes parents,
À feu mes frères et sœurs,
À mes enfants.*

PRÉFACE

Encore un énième livre sur l'alimentation, serait-on tenté de dire. Oui, mais celui-ci n'a pas d'équivalent. Il représente, n'ayons pas peur des mots, une vraie révolution, un éclair qui surgit des ténèbres. C'est un ouvrage de référence qui fera date.

Commençons par nous intéresser à l'auteur. Le Docteur Affoyon est d'abord pédiatre de formation, puis homéopathe ainsi qu'acupuncteur. Ces trois spécialités lui ont été utiles pour comprendre le fonctionnement du vivant dans sa globalité environnementale. Et ce ne sont pas moins de quarante années d'exercice de cette médecine holistique qui l'ont convaincu du bien-fondé de la recherche approfondie des causes des maladies avant d'envisager leur traitement. Et parmi ces causes, la mauvaise alimentation occupe une place de choix. D'ailleurs, l'auteur ne l'a-t-il pas lui-même expérimenté à ses dépens? Souffrant en effet d'un phénomène allergique contre lequel la médecine académique était impuissante, il n'a pu recouvrer sa santé que grâce à une alimentation idoine et qui plus est à contre-courant des recommandations nutritionnelles officielles.

Vous l'avez compris, ce livre n'est pas sorti du chapeau de son auteur mais de son expérience personnelle, confirmée et vérifiée par sa pratique médicale.

Et ce travail incroyable vient démentir des décennies d'inepties proférées en matière d'alimentation et de nutrition.

C'est donc un long voyage en terre inconnue que vous vous apprêtez à faire. Et tout le monde peut embarquer :

- ceux qui sont soucieux de devenir enfin acteurs de leur santé;
- les étudiants en médecine en fin de cycle désireux de se remettre en mémoire la biologie, la physiologie et la biochimie;
- les scientifiques et les chercheurs... Tous y trouveront matière à réflexion.

J'ai l'honneur et le privilège de rédiger cette préface et c'est à ce titre que je me propose de vous servir de guide pour explorer ce travail qui comprend sept parties harmonieusement imbriquées :

- **Première partie** : les grands fléaux alimentaires, à lire absolument. Vous regarderez notamment le lait, le gluten et les végétaux sous un jour nouveau.
- **Deuxième partie** : l'alimentation humaine au cours de l'évolution. Comment *Homo Sapiens* en est arrivé à l'alimentation d'aujourd'hui.
- **Troisième partie** : la genèse des grandes pathologies vue sous l'angle de l'alimentation. Toutes les maladies sont passées en revue et tout devient alors lumineux.
- **Quatrième partie** : le nouveau regard porté sur les compléments alimentaires et les "super-aliments".
- **Cinquième partie** : les vrais aliments santé.
- **Sixième partie** : les résultats globaux de cette réforme alimentaire.
- **Septième partie** : les preuves par la description de quelques cas cliniques très instructifs.

Mais attention ! Pour ce long voyage procurez-vous quelques potions anti-vertige et attachez bien votre ceinture car il y aura des turbulences. L'expérience que vous allez vivre dépassera votre imagination.

* * *

Il est temps pour moi de vous laisser au pied de la passerelle en compagnie du Docteur Affoyon...

Bon voyage !

Saint-Août, le 15 juin 2019.

DOCTEUR FÉLIX AKIYO

Médecin généraliste, acupuncteur, homéopathe

AVERTISSEMENTS

I

Tout au long de la rédaction de cet ouvrage, j'ai cherché à décrire le plus simplement possible des mécanismes parfois complexes. J'ai ainsi tenté de satisfaire aussi bien les non-spécialistes que ceux qui possèdent déjà des connaissances en biologie ou en médecine. Les nombreuses notes de bas de page permettent d'assurer cette double lecture.

* * *

II

Cet ouvrage est donc accessible à tous...

À ceux qui veulent comprendre pourquoi ils sont malades alors même qu'ils estiment avoir tout fait pour rester en bonne santé... Ils mangent bio depuis des années, ils ont arrêté le gluten, ils suivent scrupuleusement les fameuses recommandations nutritionnelles et consomment donc beaucoup de fibres ainsi que beaucoup de végétaux riches en polyphénols. Ils limitent les aliments gras, salés, sucrés, consomment trois produits laitiers différents par jour, se nourrissent d'oméga 3 végétaux "bons pour le cœur"... et pourtant!

À ceux qui ont maintes fois tenté de perdre ou de prendre du poids sans jamais y parvenir de façon durable.

À ceux qui ont un terrain génétique prédisposant à certaines pathologies.

À ceux qui ont une peur bleue des maladies et notamment de celles qui sont potentiellement mortelles et donc porteuses de handicaps et de souffrances.

À ceux qui n'en peuvent plus de subir les effets indésirables des médicaments...

À ceux qui ont tout essayé, qui se désespèrent et n'en finissent pas de ne pas guérir.

Ce livre s'adresse en fait à tous ceux qui veulent enfin connaître le fonctionnement du vivant et prendre en main leur santé. Il vient briser des tabous, à contre-courant des idées reçues. Il contribuera sans aucun doute à la nécessaire refondation de la nutrition et de la médecine. Il en est grand temps car la santé de l'espèce humaine, ainsi que celle des autres espèces vivantes, sont à ce prix.

INTRODUCTION

Si ce livre a pu voir le jour, c'est en raison de mon propre parcours pathologique : une allergie respiratoire comme on en voit peu, invalidante, désespérante, longue de plusieurs dizaines d'années, que rien ne soulageait et ponctuée de crises saisonnières aiguës : pollens au printemps et en été, acariens et moisissures en automne et en hiver.

Certaines crises d'asthme ont même failli « mal tourner », d'autant que j'étais également allergique aux anti-histaminiques et autres corticoïdes censés pouvoir me soulager.

La moindre exposition aux désodorisants, aux produits ménagers, aux désherbants et autres pesticides, aux animaux, aux parfums des fleurs même... aggravait mon état respiratoire. Bref, j'étais sensible à tout, même aux ingrédients chimiques de remplissage dentaire que je rejetais environ deux semaines après les soins. Et si ce n'était pas le cas, je me retrouvais avec une pathologie à distance, presque toujours articulaire comme des craquements, une hydarthrose des genoux... ou bien des crises de rhinite allergique ou encore des corps flottants devant les yeux...

Comment m'en sortir ?

Je me suis d'abord essayé à l'acupuncture et à l'homéopathie qui ont quelque peu atténué la sévérité des crises, mais pas leur fréquence.

Je me suis ensuite tourné vers la nutrithérapie et les compléments alimentaires. Il s'en est suivi une nouvelle désescalade et une raréfaction des crises.

Mais j'étais encore loin d'être guéri et ma situation restait très inconfortable, notamment confronté au regard de mes patients : « Vous êtes toujours aussi malade docteur ? Ça n'a pas l'air de s'arranger ! » Et invariablement je répondais : « Vous savez, les cordonniers sont toujours les plus mal chaussés ! ». En fait, quelle crédibilité avais-je à leurs yeux si je ne pouvais rien pour moi-même et s'ils me voyaient, quasiment en permanence, éternuer, renifler, moucher, peiner à respirer ?

Alors, encouragé par le léger mieux-être apporté par les compléments alimentaires, j'ai décidé de changer d'alimentation. J'ai bien sûr commencé par le classique *régime sans produits laitiers et sans*

gluten¹. J'ai pu me sevrer assez facilement des laitages mais comment faire pour me priver de pain, de pâtes, de semoule, de pizzas, de biscuits et surtout de ces viennoiseries dont je raffolais tant? J'ai pourtant dû m'y résoudre.

Au bout de quelques semaines, j'ai ressenti à nouveau un léger mieux. Cependant le blé me manquait et surtout mon "pain quotidien"! Heureusement, il y avait tous les aliments sans gluten à base de maïs, sarrasin, millet, quinoa, châtaigne... Mais contre toute attente le mieux ne dura pas et mon nouveau régime me ramenait progressivement à la case départ.

Me voilà résigné à me passer également de ces aliments de substitution.

Je me suis alors remis à lire, à réfléchir, l'objectif étant de comprendre pourquoi je ne tolérais pas un si grand nombre d'aliments et s'ils avaient des liens de parenté...

Et c'est en approfondissant mes recherches, notamment sur le lait et le gluten, que j'ai été conduit, pas à pas et indice après indice, sur ***la piste surprenante d'un groupe d'aliments apparemment hétéroclites mais qui semblent pourtant appartenir à une même famille biologique et qui, contre toute attente, sont bel et bien responsables d'un très grand nombre de pathologies.***

Je me rends compte alors, et c'est pour moi une révélation, que ***ces aliments peuvent être rangés sous le vocable générique de tissus non musculaires ou de tissus de défense, de reproduction et de survie (TDRS) des êtres vivants ou encore de tissus embryonnaires de reproduction et de survie.***

C'est la suppression de ces TDRS, pourtant encensés par les scientifiques et les nutritionnistes, qui a définitivement assuré ma guérison ainsi que celle de l'immense majorité de mes patients.

1. Régime si cher à notre regretté **Jean Seignalet**. C'est lui qui a véritablement ouvert la voie de ce que j'appelle la nutrition scientifique. Je me propose, dans cet ouvrage, d'élargir cette voie pour une approche plus globale, voire uniciste, des maladies.