

# LA FONDATION<sup>®</sup> WESTON A. PRICE

pour

## La Sagesse des Traditions

D'ALIMENTATION,  
D'AGRICULTURE ET DE GUERISON

*Education ♦ Recherche ♦ Activisme*

PRINCIPES DES REGIMES ALIMENTAIRES SAINS



LA TECHNOLOGIE POUR OUTIL  
LA SCIENCE POUR CONSEILLER  
LA CONNAISSANCE POUR GUIDE

CETTE BROCHURE VOUS EST OFFERTE PAR :

Visitez notre fascinant site Internet  
[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

## Au sujet de Weston A. Price



Au début des années 30, un dentiste de Cleveland nommé Weston A. Price (1870-1948) débuta une série d'investigations sans précédent. Pendant près de dix ans, il voyagea dans les coins reculés du monde afin d'étudier la santé de peuples qui n'avaient pas été dénaturés par le contact avec la civilisation occidentale. Ses études révélèrent que les caries dentaires et les déformations des arcs dentaires entraînant des dentitions inégales ou se chevauchant étaient en fait le résultat de carences nutritionnelles

plutôt qu'héritées de prédispositions génétiques.

Les groupes que Price étudia étaient entre autres composés de villages reclus en Suisse, de communautés Gaéliques dans les îles Hébrides extérieures, de peuples indigènes d'Amérique du Nord et du Sud, de Mélanésiens et d'habitants des îles du Sud Pacifique, de tribus Africaines, d'Aborigènes d'Australie et de Maoris de Nouvelle Zélande. A chacune de ses visites, le Dr. Price découvrit que des dents en parfaite santé, sans déformations ni caries, des physiques harmonieux, la résistance aux maladies et un bon équilibre psychique étaient les traits communs aux peuples natifs qui conservaient leur mode alimentaire traditionnel riche en nutriments essentiels.

Lorsque le Dr. Price analysa les aliments utilisés par ces peuples en le comparant avec le régime alimentaire américain de l'époque, il découvrit qu'ils délivraient au minimum quatre fois plus de vitamines hydrosolubles, de calcium et de minéraux, et DIX fois plus de vitamines liposolubles, provenant d'aliments d'origine animale telles que le beurre, les œufs de poissons, les fruits de mers, les abats, les œufs et les graisses animales - les mêmes aliments très riches en cholestérol qui sont désormais soigneusement évités par les occidentaux car perçus comme mauvais par la santé.

Ces peuples traditionnels en parfaite santé connaissaient d'instinct ce que les scientifiques de l'époque de Weston Price venaient de découvrir—que ces vitamines liposolubles, A et D, étaient essentielles à la santé car elles agissaient comme des catalyseurs pour l'absorption des minéraux et la pleine utilisation des protéines. Sans elles, on ne peut absorber les minéraux, même s'ils sont abondamment présents dans notre alimentation. Le Dr. Price découvrit également dans leurs diètes un nutriment liposoluble inconnu qu'il baptisa Activateur X (et que l'on soupçonne désormais être la vitamine  $K_2$ ), présent dans le foie de poissons et dans les crustacés, ainsi que dans les abats et le beurre de vaches consommant l'herbe qui croît rapidement au printemps et à l'automne. Tous les groupes « primitifs » avaient dans leur régime alimentaire une source d'activateur X, que l'on considère donc désormais être la vitamine  $K_2$ .

Les peuples reclus que le Dr. Price étudia comprenaient l'importance de l'alimentation prénatale chez les deux parents. De nombreuses tribus adoptaient une période de régime spécifique avant la conception pendant laquelle des produits animaux extrêmement nutritifs étaient donnés aux jeunes hommes et femmes. Les mêmes aliments étaient considérés comme importants pour les femmes enceintes ou qui allaitaient et les enfants en pleine croissance. Price découvrit que ces aliments étaient particulièrement riches en minéraux et en vitamines liposolubles seulement présents dans les graisses animales.

Les peuples isolés que Price photographia—pourvus de corps en santé, d'une grande fertilité, d'un bon équilibre psychique et ne connaissant pas les maladies dégénératives—offrent un contraste saisissant avec les civilisations modernes qui subsistent sur des « substituts du commerce moderne » tel le sucre, la farine blanche, le lait pasteurisé, les produits allégés, les huiles végétales et les aliments tout prêts bourrés d'épaississants et d'additifs.

Les découvertes et les conclusions du Dr. Price sont rassemblées dans son livre devenu un classique, *Nutrition et Dégénérescence Physique (Nutrition and Physical Degeneration)*. L'ouvrage contient des photos saisissantes de superbes peuples dits « primitifs » qui respirent la santé, et illustre de façon saisissante la dégénérescence physique qui prend place lorsque des groupes humains abandonnent leur régime traditionnel en faveur des aliments de commodité modernes.



© Copyright Fondation pour la Nutrition Price-Pottenger

Les photographies du Dr Weston Price illustrent la différence de structure faciale entre les individus qui adhéraient à leur régime originel et ceux qui avaient adopté les régimes « modernes » composés de nourritures industrielles dévitalisées. La fille « primitive » Séminole (à gauche) à un visage large et harmonieux, avec une large cavité pour les arcs dentaires. La fille Séminole « moderne » (à droite), née de parents qui ont abandonné leur régime traditionnel, à un visage plus étroit, des dents qui se chevauchent et une immunité réduite face aux maladies.

## Les caractéristiques des régimes traditionnels

1. Les régimes des peuples sains non industrialisés ne contiennent pas d'aliments raffinés ou dénaturés, tel que : le sucre blanc ou le sirop concentré de fructose de maïs, la farine blanche, les aliments en conserve ; le lait pasteurisé, homogénéisé, écrémé ou partiellement écrémé; les huiles végétales raffinées ou hydrogénées ; les poudres de protéines; les vitamines synthétiques ; les additifs toxiques ou les colorants artificiels.
2. Toutes les cultures traditionnelles consomment des produits animaux sous une forme ou une autre, tel le poisson et les fruits de mer ; les volatiles terrestres ou aquatiques, les mammifères terrestres ou aquatiques; les œufs; le lait et les produits laitiers ; les reptiles, et les insectes. L'animal en entier est consommé—la chair, les abats, les os et la graisse—avec une préférence pour les abats et la graisse.
3. Les régimes des peuples sains non industrialisés contiennent au minimum quatre fois plus de minéraux et de vitamines hydrosolubles, et DIX fois plus de vitamines liposolubles que l'on trouve dans les graisses animales (vitamine A, vitamine D et l'activateur X désormais considéré comme étant la vitamine K<sub>2</sub>) que le régime occidental moyen.
4. Toutes les cultures traditionnelles cuisent une partie de leur nourriture mais toutes consomment également une partie des produits animaux crus.
5. Les régimes primitifs et traditionnels contiennent un très fort taux d'enzymes alimentaires et de bactéries bénéfiques provenant de légumes lacto-fermentés, de fruits, de boissons, de produits laitiers, de viandes et de condiments.
6. Les graines, les céréales et les oléagineux sont trempés, germés, ou fermentés pour neutraliser les anti-nutriments qu'ils contiennent naturellement telles que les inhibiteurs d'enzymes, les tannins et l'acide phytique.
7. Le pourcentage total de graisses contenues dans les régimes traditionnels varie de trente à quatre-vingt pour cent du total calorique, mais seulement quatre pour cent de ces calories proviennent d'huiles polyinsaturées naturellement présentes dans les céréales, les légumineuses, les oléagineux, les noix, les poissons, les graisses animales et les légumes. Le reste des calories issues des graisses provient d'acides gras saturés et monoinsaturés.
8. Les régimes traditionnels contiennent un pourcentage à peu près égal d'acides gras essentiels oméga-6 et oméga-3.

9. Tous les régimes traditionnels contiennent du sel.
10. Toutes les cultures traditionnelles utilisent les os des animaux, généralement sous forme de bouillons d'os riches en gélatine.
11. Les cultures traditionnelles planifient la santé des générations futures en fournissant aux futurs parents, aux femmes enceintes et aux enfants en croissance des produits animaux

Copyright © 1999 La Fondation Weston A. Tous droits réservés.

## **Confus au Sujet des Graisses?**

Les graisses suivantes, riches en nutriments, ont contribué à la santé de nombreux peuples depuis des millénaires :

### **POUR LA CUISSON**

- Le beurre
- Les graisses de bœuf (suif) et de mouton, la graisse de rognon
- Le saindoux, ou graisse de porc
- La graisse de poulet, d'oie et de canard
- L'huile de coco, de palme et de noyaux de palme

### **POUR L'ASSAISONNEMENT**

- De l'huile d'olive extra vierge (aussi acceptable pour la cuisson)
- Des huiles vierges pressées à froid de sésame et d'arachide
- De l'huile vierge pressée à froid de lin (en petite quantité)

### **POUR L'APPORT DE VITAMINES LIPOSOLUBLES**

- Des huiles de foie de poisson tel que l'huile de foie de morue (de préférence aux « huiles de poisson » qui n'apportent pas de vitamines liposolubles, peuvent provoquer une overdose d'acides gras insaturés et qui proviennent généralement de poissons d'élevage).

Les nouveaux gras « dernier cri » qui suivent peuvent causer des cancers, des maladies cardiaques, des dysfonctionnement du système immunitaire, de la stérilité, des retards intellectuels, des problèmes de croissance et de l'ostéoporose :

- Toutes les huiles hydrogénées et partiellement hydrogénées ;
- Les huiles liquides produites industriellement tel que l'huile de soya, l'huile de maïs, l'huile de carthame, l'huile de tournesol, l'huile de graines de coton ou l'huile de colza ;
- Les graisses et les huiles (surtout les huiles végétales) élevées à de très hautes températures lors de leur extraction ou de fritures.

## Les Recommandations Diététiques

1. Mangez des aliments complets, non transformés industriellement.
2. Mangez du bœuf, de l'agneau, du gibier, des abats, de la volaille et des œufs d'animaux élevés en plein air et nourris dans les pâturages.
3. Mangez du poisson sauvage (pas d'élevage) et des fruits de mer provenant d'eaux non polluées.
4. Mangez des produits laitiers entiers de vaches nourries dans les pâturages, de préférence à base de lait cru ou fermenté, tel que le lait cru, le yaourt entier, le kéfir, le beurre cru ou de culture, les fromages de lait cru et de la crème fraîche ou de la crème sûre non pasteurisées (les fromages d'importation qui mentionnent sur leur étiquette «lait» ou «lait frais» sont de lait cru.)
5. Utilisez les graisses animales, et surtout le beurre, sans restriction.
6. N'utilisez que les huiles végétales traditionnelles—l'huile d'olive extra vierge, l'huile de sésame vierge de première pression à froid, de petites quantités d'huile de lin première pression à froid, et les huiles tropicales—huile de coco, huile de palme et huile de noyaux de palme.
7. Prenez régulièrement de l'huile de foie de morue pour fournir au minimum 10.000 UI (ndt : Unités Internationales) de vitamine A et 1000 UI de vitamine D par jour.
8. Mangez des fruits et des légumes frais—de préférence biologiques—en salades et en soupe, ou légèrement cuits à la vapeur avec du beurre.
9. Utilisez des céréales entières, des légumineuses et des oléagineux qui ont été préparés en les faisant tremper, germer ou fermenter sous forme de levain afin de neutraliser l'acide phytique, les inhibiteurs d'enzymes et les autres substances anti-nutriments.
10. Incorporez à vos repas d'une façon régulière des légumes, des fruits, des boissons et des condiments lacto-fermentés qui se sont enrichis en enzymes.
11. Préparez des bouillons maisons fait à base d'os et de carcasses de poulet, de bœuf, d'agneau ou de poisson et utilisez-les sans restriction dans vos soupes, ragoûts, sauces et jus de viande.
12. Utilisez de l'eau filtrée pour cuisiner et boire.
13. Utilisez du sel non raffiné et des herbes et épices diverses

pour varier les saveurs et stimuler l'appétit.

14. Faites votre propre salade en utilisant du vinaigre non pasteurisé, de l'huile d'olive extra vierge et un petit peu d'huile de lin extraite à froid.
15. Utilisez avec parcimonie les édulcorants naturels comme le miel non pasteurisé, le sirop et le sucre d'érable, le sucre de date, le sucre de canne complet déshydraté (appelé Rapadura) et la poudre de Stévia.
16. Buvez du vin non pasteurisé ou de la bière avec grande modération et seulement aux repas.
17. Cuisinez seulement dans de l'acier inoxydable, de la fonte, du verre ou de l'émail de bonne qualité.
18. Utilisez seulement des suppléments alimentaires naturels.
19. Faites de l'exercice, exposez-vous à la lumière naturelle et dormez suffisamment.
20. Pratiquez la pensée positive et pardonnez facilement.

## **Les Dangers Diététiques**

1. Ne mangez pas d'aliments industriels tels que les cookies, les gâteaux, les biscuits, les crackers, les repas tout prêts, les sodas, les sauces en sachet, etc. Lisez les étiquettes !
2. Évitez les édulcorants raffinés tel que le sucre, le dextrose, le glucose, le sirop de fructose de maïs concentré et les jus de fruits.
3. Évitez la farine blanche, les aliments faits à base de farine blanche et le riz blanc.
4. Évitez toutes les graisses et huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées.
5. Évitez les huiles liquides raffinées faites à partir de soya, de maïs, de carthame, de graines de coton ou de colza.
6. N'utilisez pas d'huiles polyinsaturées pour la cuisson ou les pâtisseries.
7. Évitez les aliments frits dans des huiles polyinsaturées ou dans des huiles partiellement hydrogénées.
8. Ne pratiquez pas le végétalisme. Les produits animaux fournissent des nutriments vitaux qu'on ne peut trouver dans les aliments d'origine végétale.

## Les Dangers Diététiques

9. Évitez les produits qui contiennent des poudres de protéines car ils contiennent généralement des carcinogènes qui se sont formés au cours de leur fabrication ; par ailleurs le fait de consommer des protéines sans les cofacteurs que l'on trouve dans l'aliment naturel peut conduire à des déficiences, particulièrement en vitamine A.
10. Évitez le lait pasteurisé et transformé ; ne consommez pas de produits laitiers ultra-pasteurisés (ndt : U.H.T), de lait écrémé ou demi écrémé, de lait en poudre ou d'imitations de produits laitiers.
11. Évitez les œufs et la viande de batterie et le poisson d'élevage.
12. Évitez la charcuterie, les saucisses et viandes industrielles. Choisissez plutôt leurs équivalents artisanaux, sans additifs.
13. Évitez les graines, oléagineux et céréales rances et incorrectement préparées que l'on trouve dans les granolas, les pains utilisant de la levure et les céréales soufflées, car elles empêchent l'absorption des minéraux et causent des dérangements intestinaux.
14. Évitez les fruits et légumes en conserve, protégés par une couche de cire, ayant reçus des pesticides ou irradiés. Évitez les O.G.M (que l'on trouve dans la plupart des produits au soya, au colza ou au maïs).
15. Évitez les additifs artificiels tel que le GMS (monoglutamate de sodium, ou glutamate), les protéines hydrolysées et l'aspartame, qui sont des neurotoxines. La plupart des soupes, des sauces et des bouillons tout prêts ainsi que les condiments du commerce contiennent du GMS, même si ce n'est pas indiqué sur l'étiquette.
16. Les individus sensibles à la caféine et ses dérivés devraient s'abstenir de consommer du café, du thé et du chocolat.
17. Évitez les aliments du commerce qui contiennent de l'aluminium tel que le sel commercial, la poudre à lever, le bicarbonate de soude, et les antiacides. N'utilisez pas de plats de cuisson et de déodorants contenant de l'aluminium.
18. Ne buvez pas d'eau fluorée.
19. Évitez les vitamines synthétiques et les aliments en contenant.
20. Évitez les alcools distillés (ndt : par opposition aux alcools fermentés que sont le vin et la bière).
21. N'utilisez pas le micro-ondes.



## Quel est le Problème avec la Nutrition « Politiquement Correcte »?

« **Ne mangez pas de graisses saturées.** » Les graisses saturées jouent de nombreux rôles très importants dans le corps. Elles contribuent à la fabrication des membranes cellulaires, permettent au corps d'utiliser les acides gras essentiels, renforcent le système immunitaire, protègent le foie et contribuent à la solidité des os. Les poumons et les reins ne peuvent pas fonctionner sans les graisses saturées. Les graisses saturées ne provoquent pas de maladies cardiovasculaires. En réalité, les graisses saturées sont les aliments préférés du cœur. Les besoins du corps en graisses saturées sont tels qu'il les fabrique à partir des hydrates de carbone et des excédents de protéines lorsque celles-ci viennent à manquer dans l'alimentation.

« **Limitez le cholestérol.** » Le cholestérol alimentaire contribue à la solidité des parois intestinales et aide les bébés et les enfants à développer un cerveau et un système nerveux sain. Les aliments qui contiennent du cholestérol fournissent également de nombreux autres nutriments importants. Seul le cholestérol oxydé, que l'on trouve dans la plupart du lait et des œufs en poudre, contribue aux maladies cardiovasculaires. Le lait en poudre de ce type est ajouté au lait écrémé à 1% et 2%.

« **Utilisez plus d'huiles polyinsaturées.** » Les polyinsaturées utilisées en quantités autres que minimales contribuent aux cancers, aux maladies cardiovasculaires, aux maladies auto-immunes, aux difficultés d'apprentissage, aux problèmes intestinaux et au vieillissement prématuré. Les grandes quantités d'huiles polyinsaturées sont une apparition récente dans l'alimentation humaine, et sont dues à l'utilisation moderne des huiles commerciales liquides. Même l'huile d'olive, une graisse monoinsaturée considérée comme saine, peut causer des déséquilibres au niveau cellulaire lorsqu'elle est consommée en grande quantité.

« **Evitez la viande rouge.** » La viande rouge est une très bonne source de nutriments qui protègent le cœur et le système nerveux, entre autres les vitamines B<sub>12</sub> et B<sub>6</sub>, le zinc, le phosphore, la carnitine et la coenzyme Q<sub>10</sub>.

« **Consommez moins d'œufs.** » Les œufs sont l'aliment naturel parfait, qui apporte des protéines d'excellente qualité et toute la gamme de vitamines et d'acides gras importants contribuant à la santé du cerveau et du système nerveux. Les occidentaux avaient moins de maladies cardiovasculaires lorsqu'ils consommaient plus d'œufs. Les substituts d'œufs provoquent la mort rapide d'animaux de laboratoire qui s'en nourrissent.

« **Salez moins.** » Le sel (ndt : le sel complet) est crucial pour l'assimilation et la digestion. Le sel est aussi nécessaire pour le développement et le fonctionnement du système nerveux central.

« **Mangez de la viande maigre et buvez du lait écrémé.** » La viande maigre et le lait écrémé ne contiennent pas les vitamines liposolubles nécessaires à l'assimilation des protéines et des minéraux contenus dans la viande et le lait. La consommation d'aliments faible en gras peu engendrer une perte des réserves de vitamines A et D.

« **Limitez la consommation de gras à 30 pour cent de l'apport calorique.** » Trente pour cent de l'apport calorique sous forme de gras est trop peu pour la majorité des gens, engendrant un faible taux de sucre dans le sang et de la fatigue. Les régimes traditionnels comprenaient de 30 à 80 pour cent de leur apport calorique en graisses saines, majoritairement d'origine animale.

« **Mangez de six à onze portions de produits céréaliers par jour.** » La plupart des produits céréaliers sont fait à base de farine blanche, qui est dénuée de tout nutriment. Les additifs dans la farine blanche peuvent causer des carences en vitamines. Les produits à base de céréales complètes peuvent causer des carences en minéraux et des problèmes intestinaux à moins d'avoir été correctement préparés.

« **Mangez au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.** » Les fruits et les légumes reçoivent en moyenne dix applications de pesticides de la graine jusqu'au stockage. Le consommateur se devrait d'acheter des produits bio. La qualité compte!

« **Mangez plus de produits au soya.** » Les produits au soya modernes bloquent l'absorption des minéraux, inhibent la digestion des protéines, rendent déficiente la fonction thyroïdienne et contiennent de puissants carcinogènes.

Copyright © 1999 La Fondation Weston A. Price.  
Tous droits réservés



*Le Dr. Price observa avec une grande régularité que les peuples isolés sains, dont les régimes alimentaires contenaient suffisamment de protéines et de graisses animales, bénéficiaient non seulement d'une excellente santé mais aussi d'un comportement enjoué et positif. Il remarqua que la plupart des prisonniers et des patients d'asiles psychiatriques présentaient des déformations faciales révélatrices des carences prénatales.*

© Photo copyright Fondation pour la Nutrition Price-Pottenger

# Les modes alimentaires traditionnels comparés aux régimes modernes

## LES REGIMES TRADITIONNELS REGORGENT DE NUTRIMENTS

Aliments de sols fertiles

Les abats consommés de préférence aux muscles

Graisses animales naturelles

Animaux élevés dans les pâturages

Produits laitiers crus ou fermentés

Céréales et légumineuses trempées ou fermentées

Aliments de soya ayant subi une longue fermentation et consommés en petites quantités

Bouillons à base d'os

Édulcorants non raffinés

Légumes lacto-fermentés

Boissons lacto-fermentés

Sel non raffiné

Vitamines naturelles se trouvant dans les aliments

Cuisson naturelle

Semences naturelles et pollinisation de plein air

## LES REGIMES MODERNES SONT APPAUVRIS EN NUTRIMENTS

Aliments de sols appauvris

Les muscles consommés de préférence, peu d'abats.

Des huiles végétales industrielles.

Animaux élevés en batterie

Produits laitiers pasteurisés ou ultra-pasteurisés

Céréales raffinées ou extrudées

Aliments de soya produits industriellement et consommés en grandes quantités

GMS, saveurs artificielles

Édulcorants raffinés ou artificiels

Pickles et condiments industriels pasteurisés

Sodas modernes

Sel raffiné

Vitamines de synthèse prises seules ou ajoutées aux aliments.

Micro-ondes, irradiations

Semences hybrides et O.G.M

## Les Multiples Rôles des Graisses Saturées

Les graisses saturées, tel que le beurre, les graisses animales, l'huile de coco et de palme, ont tendance à se solidifier à température ambiante. Selon le dogme de la nutrition conventionnelle, ces graisses traditionnelles sont la cause de la plupart de nos maladies modernes : les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'obésité, les différents diabètes, les dysfonctionnements des membranes cellulaires et même des désordres nerveux tels que la sclérose. Cependant, de nombreuses études scientifiques indiquent que ce sont les huiles végétales liquides industrielles—qui sont bourrées de radicaux libres formés durant leur fabrication—et les huiles végétales artificiellement solidifiées—appelées gras trans—qui sont les vrais coupables de cette épidémie moderne, et non les graisses saturées naturelles.

Les êtres humains ont besoin de graisses saturées car nous avons le sang chaud. Nos corps ne fonctionnent pas à la température ambiante, mais à une température « tropicale. » Les graisses saturées fournissent la rigidité et la structure nécessaires à nos membranes cellulaires et à nos tissus. Lorsque l'on consomme beaucoup d'huiles insaturées liquides, nos membranes cellulaires n'ont pas l'intégrité structurelle nécessaire pour fonctionner correctement, elles se « ramollissent » trop; et lorsque l'on consomme beaucoup de gras trans, qui ne sont pas aussi mous que les graisses saturées à la température corporelle, nos membranes cellulaires deviennent trop « rigides. »

Contrairement à l'idée généralement acceptée, qui n'est pas validée par la science, les graisses saturées ne bouchent pas les artères et ne causent pas de maladies cardiovasculaires. En réalité, les aliments préférés du cœur sont les graisses saturées, et les graisses saturées abaissent le niveau d'une substance appelée Lp(a), un marqueur très fiable de la prédisposition aux maladies cardiaques.

Les graisses saturées jouent de multiples rôles dans la chimie du corps. Elles renforcent le système immunitaire et sont impliquées dans la communication intercellulaire, ce qui signifie qu'elles nous protègent contre le cancer. Elles participent au bon fonctionnement des récepteurs de nos membranes, notamment les récepteurs de l'insuline, offrant ainsi une protection contre les différents diabètes. Les poumons ne peuvent fonctionner sans gras saturés, ce pourquoi les enfants à qui l'on donne du beurre et du lait entier ont moins d'asthme que ceux à qui l'on donne du lait écrémé et de la margarine. Les graisses saturées sont aussi impliquées dans le fonctionnement des reins et la production des hormones.

Les graisses saturées sont nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux, et plus de la moitié des graisses contenues dans le cerveau sont des graisses saturées. Les graisses saturées aident aussi à supprimer les inflammations. Enfin, les graisses saturées animales contiennent les vitamines A, D et K<sub>2</sub>, dont nous avons besoin en grandes quantités pour être en bonne santé.

Les êtres humains ont consommé des graisses saturées issues de produits animaux, de produits laitiers et d'huiles tropicales depuis des milliers d'années ; c'est l'avènement des huiles végétales modernes qui va de pair avec l'épidémie de maladies dégénératives dites de civilisation, pas la consommation de graisses saturées.

Devenir membre de

# LA FONDATION WESTON A. PRICE®

Est pour vous l'opportunité de recevoir  
notre magazine trimestriel d'informations :

## La Sagesse des Traditions

D'ALIMENTATION,  
D'AGRICULTURE ET DE GUERISON  
(Attention : Magazine intégralement en Anglais)

« Je défie quiconque de trouver un magazine de santé plus d'avant-garde, réformateur et provocateur que *Wise Traditions*. A chaque numéro je découvre avec effroi la démonstration des mythes et des distorsions qui nous sont imposés par les sources d'informations grand public comme alternatives. »

MB, Nicasio, CA

« *Wise Traditions* parle à tout le monde. Des personnes n'ayant quasiment aucune éducation scientifique trouveront ce journal facile à comprendre et très pratique pour instaurer les changements positifs et souvent spectaculaires sur leur état de santé. Et certains des thérapeutes les plus pointus me disent qu'ils découvrent continuellement dans *Wise Traditions* des informations qui leur ont permis d'accroître l'efficacité de leur pratique des arts thérapeutiques... »

CC, Milwaukee, WI

« Quand *Wise Traditions* arrive, nous arrêtons tout pour lire jusqu'à la dernière page. »

RP, Baltimore, MD



# LA FONDATION W BULLETIN D

**Oui!** Le souhaite me joindre à la Fondation Weston A. P  
le magazine trimestriel de la Fondation. (Attention  
Nom : Mme/Mlle/M/Dr.(veuillez indiquer s.v.p.) \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ (Etat)

Tel : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Nous offrons nos souscriptions annuelles à bas prix afin que no  
bre. Nous vous invitons à envisager des donations plus consé  
client, sponsor et spéciale.

_____	Souscription régulière (Etats Unis)	\$4
_____	Canada et Autres pays (Carte bancaire seulement)	\$5
_____	Etudiant ou 3ème âge (62 ans et +) (Etats Unis)	\$2
_____	Autres montants (CB seulement)	\$

Veuillez je vous prie m'envoyer \_\_\_\_\_ copies de cette brochur  
puisse les distribuer à ma famille, à mes amis et collègues et air  
éduquez! » (Nous encourageons les professionnels de santé à

Je joins la somme \_\_\_\_\_ \$ pour \_\_\_\_\_ souscription(s) et la som  
soit la somme totale de \_\_\_\_\_ \$ (CB seulement).

(Pour les souscriptions-cadeaux, veuillez s'il vous plait fournir  
Méthode de paiement \_\_\_\_\_ Chèque ou mandat (Payable à W

Numéro de carte : \_\_\_\_\_

Nom du titulaire : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Détachez cette page des agr

THE WESTON A. PRICE FOUNDATION®  
PMB #106-380  
4200 WISCONSIN AVENUE, NW  
WASHINGTON, DC 20016

**WESTON A. PRICE®**  
DE MEMBRE



price et recevoir **Wise Traditions**,  
(Magazine intégralement en Anglais.)

Code postal : \_\_\_\_\_

Fax : \_\_\_\_\_

Les informations puissent être communiquées au plus grand nombre  
de personnes par le biais de nos souscriptions millénaire, mécène,

40	_____	Souscription spéciale	\$ 100
50	_____	Souscription sponsor	\$ 250
25	_____	Souscription client	\$ 500
_____	_____	Souscription mécène	\$ 1.000
_____	_____	Souscription millénaire	\$10.000

Brochure informative au prix de \$1 chacune (CB seulement), afin que je  
puisse ainsi respecter les derniers mots du Dr. Price « Éduquez, éduquez,  
fournir cette brochure à leurs patients.)

Montant de \_\_\_\_\_ \$ pour des brochures,

(fournir les informations du bénéficiaire sur une feuille séparée.)

(seulement aux États-Unis) \_\_\_\_\_ Mastercard \_\_\_\_\_ Visa

Date d'expiration : \_\_\_\_\_

Brochures centrales et envoyez-la à :

TEL : (202) 363-4394

FAX : (202) 363-4396

[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)  
[info@westonaprice.org](mailto:info@westonaprice.org)

# LA FONDATION WESTON A. PRICE

La Fondation Weston A. Price est une œuvre de bienfaisance sans but lucratif, non imposable, fondée en 1999 afin de propager les recherches du Dr. Weston Price, pionnier de la nutrition dont les études de peuples isolés et non industrialisés permirent d'établir les paramètres de la bonne santé humaine ainsi que les caractéristiques optimales des régimes humains.

La fondation se consacre à réinstaurer les aliments riches en nutriments dans le régime alimentaire occidental à travers l'éducation, la recherche et l'activisme et soutient de nombreux mouvements qui contribuent à cet objectif notamment à travers l'enseignement d'une nutrition correcte, l'agriculture biologique et biodynamique, les animaux élevés dans les prairies, les fermes soutenues par les communautés, l'étiquetage transparent et informatif, et des modèles thérapeutiques afin d'élever et d'éduquer ses enfants. Des objectifs spécifiques incluent d'établir l'accès universel à du lait non contaminé et certifié cru (non pasteurisé) à travers *La Campagne pour le Vrai Lait* ([www.realmilk.com](http://www.realmilk.com)) ainsi que l'interdiction des formules pour nourrissons à base de soya par le biais du projet *Alerte au Soya!* (Soy Alert!).

La fondation cherche à établir un laboratoire afin de tester le contenu en nutriments des aliments, et plus particulièrement du beurre produit dans des conditions diverses; à établir des recherches sur le facteur « X » découvert par le Dr. Price; et à déterminer les effets des méthodes de préparations traditionnelles sur le contenu en nutriments et leur biodisponibilité dans les aliments complets.

Le comité et la communauté des membres de la fondation Weston A. Price s'élèvent d'une seule voix afin de défendre la conviction que la technologie moderne se doit d'être au service de la sagesse et des enseignements des traditions de nos ancêtres, au lieu d'être utilisée comme une force destructrice de notre environnement et de la santé humaine; et que la science et la connaissance peuvent accréditer ces traditions.

Le magazine trimestriel de la Fondation, *La sagesse des traditions d'alimentation, d'agriculture et de guérison* (*Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*), se consacre à l'exploration du bien fondé scientifique des traditions diététiques, agricoles et médicales à travers le monde. Il présente des articles instructifs et matière à réflexion sur la recherche scientifique actuelle, les régimes alimentaires humains, l'agriculture sans toxicité et les thérapies holistiques. De plus, il sert de référent afin de se procurer des aliments qui ont été consciencieusement cultivés et transformés.

Un large réseau de relais locaux aide également les consommateurs à trouver des aliments sains disponibles dans leur communauté. Les contacts de ces relais locaux sont énumérés dans le magazine ainsi que sur le site Internet [www.weston-price.org](http://www.weston-price.org).



# Les Activateurs Liposolubles

La pierre angulaire des recherches menées par le Dr. Price est ce qu'il nomma « les activateurs liposolubles, » des vitamines qui se trouvent dans la graisse des abats d'animaux nourris dans les pâturages ainsi que dans certains produits de la mer tel que les œufs de poissons, les crustacés, les poissons gras et l'huile de foie de poisson. Les trois activateurs liposolubles sont la vitamine A, la vitamine D et un nutriment qu'il dénomma l'activateur X, et que l'on considère désormais être la vitamine K<sub>2</sub>, la forme animale de la vitamine K. Dans les régimes traditionnels, le taux de ces nutriments clefs était quasiment dix fois plus important que ceux d'un régime basé sur des aliments du commerce contenant du sucre, de la farine blanche et des huiles végétales. Le Dr. Price qualifia ces vitamines d'activateurs car elles servent de catalyseurs à l'absorption minérale. Sans elles, les minéraux ne peuvent pas être utilisés par le corps, même s'ils se trouvent en grande quantité dans le régime alimentaire.

Les recherches modernes ont totalement validé les théories du Dr Price. Nous savons désormais que la vitamine A est vitale au métabolisme des minéraux et des protéines, à la prévention des malformations de naissance, au développement des nourrissons et des enfants, à la protection contre les infections, à la production des hormones sexuelles et de stress, à la fonction thyroïdienne, ainsi qu'à la santé des yeux, de la peau et des os. Les réserves en vitamine A sont épuisées par le stress, les infections, la fièvre, les exercices intenses, l'exposition aux pesticides et aux produits chimiques industriels, ainsi que par la consommation en excès de protéines (d'où notre avertissement contre la consommation excessive de protéines sous la forme de viande maigre, de lait écrémé et de poudres protéinées).

La recherche moderne a également révélé les nombreux rôles joués par la vitamine D qui est nécessaire au métabolisme des minéraux, à la bonne santé des os et du système nerveux, au tonus musculaire, au système reproductif, à la production d'insuline, et qui offre une protection contre la dépression et contre les maladies chroniques tel que le cancer et les maladies de cœur.

La vitamine K joue un rôle important dans la croissance et le développement facial, une reproduction normale, le développement d'os et de dents en pleine santé; elle offre une protection contre la calcification et l'inflammation des artères, et intervient dans la synthèse de la myéline et dans les capacités d'apprentissage. La présence de vitamine K dans les graisses d'oie et de canard est peut être la cause du faible taux de maladies cardiaques dans le Sud-ouest de la France.

La littérature moderne traitant de santé est remplie de désinformation au sujet des vitamines liposolubles. De nombreux auteurs de santé prétendent que les humains peuvent obtenir suffisamment de vitamine A des aliments végétaux. Mais les carotènes dans les aliments végétaux ne sont pas de la véritable vitamine A. En fait, ils servent de précurseurs qui sont convertis

## Les Activateurs Liposolubles

en vitamine A dans le petit intestin. Les êtres humains ne sont pas de bons convertisseurs de vitamine A, tout particulièrement les nourrissons et les personnes souffrant de diabète, de problèmes de la thyroïde ou des désordres intestinaux. Par conséquent, pour être en parfaite santé, les êtres humains nécessitent des aliments d'origine animale très riches en vitamine A. De même, beaucoup prétendent que des quantités adéquates de vitamine D peuvent être obtenues par une brève exposition quotidienne au soleil...Mais le corps ne peut synthétiser la vitamine D que lorsque le soleil est directement au-dessus de la tête, à savoir pendant les mois d'été et à mi-journée. Pendant la plus grande partie de l'année (et même pendant l'été pour ceux qui ne pratiquent pas les bains de soleil), les êtres humains doivent obtenir leur vitamine D des aliments. Pour ce qui est de la vitamine K, la plupart des ouvrages de santé ne mentionnent que son rôle dans la coagulation, sans reconnaître les autres rôles vitaux joués par ce nutriment.

Les vitamines A, D et K travaillent en synergie. Les vitamines A et D indiquent aux cellules de fabriquer certaines protéines; après que les enzymes cellulaires aient créé ces protéines, elles sont activées par la vitamine K. Cette synergie explique les cas relatés de toxicité lors de prises isolées de vitamines A, D or K. Ces trois nutriments doivent être apportés ensemble dans le régime alimentaire ou le corps développera des déficiences des activateurs manquants.

Le rôle vital de ces vitamines liposolubles et leurs taux très élevé relevé dans les régimes de peuples traditionnels sains confirment l'importance de consommer des animaux nourris aux pâturages. Si les animaux domestiques ne consomment pas d'herbe verte, les vitamines A et K sont largement absentes de leur graisse, de leurs abats, de la graisse laitière ou des jaunes d'œufs. Si les animaux ne sont pas élevés à la lumière du soleil, la vitamine D sera aussi grandement déficitaire de ces aliments. Comme il est très difficile d'obtenir des niveaux adéquats d'activateurs liposolubles dans le régime moderne, le Dr. Price recommandait de l'huile de foie de morue afin de fournir les vitamines A et D, ainsi qu'une source de vitamine K, tel que le beurre d'animaux nourris dans les pâturages ou encore ce qu'il nomma l'huile de beurre concentrée en vitamine, qui est obtenue par la centrifugation à basse température du beurre de vaches consommant l'herbe qui croît rapidement au printemps et à l'automne. Consommés en grandes quantités pendant la grossesse, ces nutriments veillent au développement mental et physique des enfants ; consommés par les adultes, ces mêmes nutriments protègent des maladies sévères et chroniques.

Il est important de choisir avec grand soin l'huile de foie de morue car de nombreuses marques contiennent très peu de vitamine D, ce qui peut engendrer une éventuelle toxicité de la vitamine A. Pour les marques recommandées voir le lien [westonaprice.org/basicnutrition/cod-liver-oil-menu.html](http://westonaprice.org/basicnutrition/cod-liver-oil-menu.html).

# Mythes et Réalités au Sujet de la Nutrition

**Mythe :** Les maladies cardiaques en Occident sont causées par la consommation de cholestérol et de graisses saturées provenant des produits animaux.

**Réalité :** Durant la période du développement rapide des maladies cardiaques (1920-1960), la consommation de graisses animales en Occident a décliné alors que la consommation des graisses hydrogénées et des huiles produites industriellement a augmenté de façon dramatique (*USDA-HNIS*).

**Mythe :** Les graisses saturées bouchent les artères.

**Réalité :** Les acides gras trouvés dans les caillots artériels sont principalement insaturés (74%) parmi lesquels 41% sont polyinsaturés (*Lancet* 1994 344 : 1195).

**Mythe :** Les végétariens vivent plus longtemps.

**Réalité :** Le taux annuel de décès des hommes végétariens est légèrement supérieur à celui des hommes non végétariens (.93% contre .89%); le taux annuel de décès des femmes végétariennes est significativement supérieur à celui des femmes non végétariennes (.86% contre .54%) (*Wise Traditions* 2000 1 :4 : 16-17).

**Mythe :** La vitamine B<sub>12</sub> peut être obtenue de certaines plantes comme les algues bleues-vertes et les produits de soya fermenté.

**Réalité :** La vitamine B<sub>12</sub> n'est pas assimilable à partir de sources végétales. Les produits au soya modernes ne font qu'accroître les besoins du corps en B<sub>12</sub> (*Soybeans : Chemistry & Technology* Vol 1 1972).

**Mythe :** Pour une bonne santé, le taux de cholestérol dans le sérum sanguin devrait être de moins de 180 mg/dl (4.6 mmol/L).

**Réalité :** Le taux de mortalité toutes causes confondues est plus élevé chez les individus ayant un taux de cholestérol inférieur à 180 mg/dl (4.6 mmol/L) (*Circulation* 1992 86 : 3).

**Mythe :** Les graisses animales causent le cancer et des maladies cardiovasculaires.

**Réalité :** Les graisses animales contiennent de nombreux nutriments qui protègent contre le cancer et les maladies cardiovasculaires; les taux élevés de cancers et de maladies cardiovasculaires sont associés à la consommation de grandes quantités d'huiles végétales (*Federation Proceedings* July 1978 37 : 2215).

Mythe : Les enfants se portent mieux avec un régime faible en gras.

Réalité : Les enfants qui suivent un régime faible en gras souffrent de problèmes de croissance, de retards de développement et de difficultés d'apprentissage (*Food Chemistry News* 10/3/94).

Mythe : Un régime pauvre en graisse vous fera « vous sentir mieux...Et accroîtra votre joie de vivre. »

Réalité : Les régimes pauvres en graisses sont associés à des taux accrus de dépression, de problèmes psychologiques, de fatigue, de violence et de suicide (*Lancet* 3/21/92 Vol 339).

Mythe : Afin d'éviter les maladies cardiaques, on devrait manger de la margarine plutôt que du beurre.

Réalité : Les consommateurs de margarine ont un taux de maladies cardiaques deux fois plus important que les consommateurs de beurre (*Nutrition Week* 3/22/91 21 : 12).

Mythe : Les occidentaux ne consomment pas assez d'acides gras essentiels (A.G.E).

Réalité : Les occidentaux consomment bien trop d'un certain type d'A.G.E (les A.G.E omega-6 que l'on trouve dans la plupart des huiles végétales polyinsaturées) mais pas assez d'un autre type d'A.G.E (les A.G.E omega-3 que l'on trouve dans le poisson, les huiles de poisson, les œufs de poules élevées dans les prèes, les herbes et les végétaux d'un vert foncé, et dans les huiles de certaines graines comme le lin ou le chia, des oléagineux telles que les noix et en petite quantité dans les céréales complètes) (*American Journal of Clinical Nutrition* 1991 54 : 438-63).

Mythe : Le régime « paléolithique » était faible en gras.

Réalité : A travers le monde, les peuples primitifs ont cherché et consommé la graisse des poissons et des crustacés, du vivier d'eau douce, des mammifères marins, des volatiles terrestres, des insectes, des reptiles, des rongeurs, des ours, des chiens, des cochons, du bétail, des moutons, des chèvres, du gibier, des œufs, des oléagineux et des produits laitiers (Abrams, *Food & Evolution* 1987).

Mythe : Un régime végétarien protège contre l'artériosclérose.

Réalité : Le projet International pour l'artériosclérose à trouvé que les végétariens avaient autant d'artériosclérose que les mangeurs de viande (*Laboratory Investigations* 1968 18 : 498).

- Mythe : Les régimes faibles en gras préviennent le cancer du sein  
 Réalité : Une étude récente a trouvé que les femmes suivant des régimes très faibles en gras (moins de 20 per cent) avaient le même taux de cancer du sein que les femmes qui consommaient de grandes quantités de graisses (*New England Journal of Medicine* 2/8/96).
- Mythe : L'huile de coco provoque des maladies cardiaques.  
 Réalité : Quand de l'huile de coco fut donnée à hauteur de 7 per cent de la ration énergétique à des patients récupérant des suites d'attaques cardiaques, ceux-ci constatèrent des progrès plus importants comparés aux patients du groupe de contrôle n'en bénéficiant pas. Il n'y eut pas d'écart avec les patients traités aux huiles de maïs et de carthame. Les populations consommant de l'huile de coco ont des taux moins élevés de maladies cardiaques. Il se pourrait également que l'huile de coco soit une des huiles les plus utiles pour prévenir les maladies cardiaques du fait de ses caractéristiques antivirales et antimicrobiennes (*Journal of the American Medical Association* 1967 202 : 1119-1123; *American Journal of Clinical Nutrition* 1981 34 : 1552).
- Mythe : Les graisses saturées inhibent la production des prostaglandines anti-inflammatoires.  
 Réalité : En réalité, les graisses saturées améliorent la production de toutes les prostaglandines en facilitant la conversion des acides gras essentiels (*Tripping Lightly Down the Prostaglandin Pathways*, westonaprice.org).
- Mythe : L'acide arachidonique qui se trouve dans des aliments tels que le foie, le beurre et les jaunes d'œufs encourage la production des « mauvaises » prostaglandines inflammatoires.  
 Réalité : Les prostaglandines de type série indice 2 que le corps produit à partir de l'acide arachidonique sont à la fois inflammatoires et anti-inflammatoires selon les circonstances appropriées. L'acide arachidonique est vital au fonctionnement du cerveau et du système nerveux (*Ibid*).
- Mythe : Le bœuf cause le cancer du colon.  
 Réalité : L'Argentine, avec une consommation plus grande de bœuf, à des taux de cancer du colon inférieurs aux Etats-Unis. Les Mormons ont des taux de cancer du colon plus faible que les Adventistes du 7ème jour qui sont végétariens (ndt : ce sont là des groupes religieux américains) (*Cancer Research* 1975 35 : 3513).

Copyright © 1999 La Fondation Weston A. Price.

Tous droits réservés.

«Les Recommandations diététiques» et «Les Dangers diététiques» ont été développés en conjonction avec la Fondation pour la nutrition Price-Pottenger, [www.price-pottenger.org](http://www.price-pottenger.org).

# Mythes et Réalités au Sujet du Soya

- Mythe :** L'utilisation du soya comme aliment est vieille de plusieurs millénaires.
- Réalité :** Le soya fut pour la première fois utilisé comme aliment durant la tardive dynastie Chou (1134-246 Avant JC) et seulement après que les chinois apprirent à fermenter les graines de soya pour en faire des aliments tels que le tempeh, le natto et le tamari.
- Mythe :** Les Asiatiques consomment de grandes quantités d'aliments au soya.
- Réalité :** La consommation journalière de soya en Chine est d'environ 10 grammes (soit deux cuillères à café) et jusqu'à 60 grammes par jour dans certaines parties du Japon. Les asiatiques consomment les aliments au soya en petites quantités comme condiment, et pas comme substituts aux produits animaux.
- Mythe :** Les aliments au soya modernes confèrent les mêmes bienfaits de santé que les aliments de soya fermentés de manière traditionnelle.
- Réalité :** La plupart des aliments au soya ne sont pas fermentés pour neutraliser les toxines contenues dans les graines, et sont produits industriellement d'une façon qui dénature les protéines et accroît le niveau de carcinogènes.
- Mythe :** Les aliments au soya fournissent une protéine complète.
- Réalité :** Comme toutes les légumineuses, les graines de soya ne contiennent pas les acides aminés possédant du soufre que sont la méthionine et la cystine. De plus, les procédés de fabrication moderne dénaturent la fragile lysine.
- Mythe :** Les aliments au soya fermentés fournissent la vitamine B<sub>12</sub> dans les régimes végétariens.
- Réalité :** Le composé qui ressemble à la vitamine B<sub>12</sub> dans le soya ne peut pas être utilisé par le corps humain ; en réalité, les aliments au soya accroissent les besoins du corps en B<sub>12</sub>.
- Mythe :** Les formules de soya pour nourrissons sont sans danger.
- Réalité :** Les aliments au soya contiennent un inhibiteur de trypsine qui inhibe la digestion des protéines et affecte la fonction pancréatique. Testé sur des animaux de laboratoire, un régime élevé en inhibiteur de trypsine entraîna une croissance rachitique et des désordres pancréatiques. Les aliments au soya accroissent le besoin du corps en vitamine D, nécessaire pour des os solides et une croissance normale. L'acide phytique contenu dans les aliments au soya entraîne une moins grande biodisponibilité du fer et du zinc nécessaires à la santé et au développement du cerveau et du système nerveux. Le soya ne contient pas de cholestérol, qui est également essentiel au développement du cerveau et du système nerveux. Les méga-

# Mythes et Réalités au Sujet du Soya

doses de phyto-œstrogènes contenues dans les formules de soya pour bébé sont impliquées dans le phénomène actuel de développement sexuel de plus en plus prématuré chez les filles, et de retard et de difficultés de développement sexuel chez les garçons.

**Mythe :** Les aliments au soya peuvent prévenir l'ostéoporose.

**Réalité :** Les aliments au soya peuvent causer des déficiences en calcium et en vitamine D, tous deux nécessaires à la santé des os. C'est le calcium extrait dans les bouillons traditionnels à base d'os (ndt : pas les bouillons cubes !) et la vitamine D provenant des fruits de mers, du saindoux et des abats qui préviennent l'ostéoporose dans les pays Asiatiques, pas les aliments au soya.

**Mythe :** Les aliments au soya modernes protègent contre de nombreux type de cancer.

**Réalité :** Un rapport du gouvernement britannique a conclu qu'il n'est pas prouvé que le soya protège du cancer du sein ou de toute autre forme de cancer. En réalité, les aliments au soya pourraient accroître les risques de contracter un cancer.

**Mythe :** Les aliments au soya protègent contre les maladies cardiaques.

**Réalité :** Chez certaines personnes, la consommation d'aliments au soya fera baisser le taux de cholestérol, mais il n'y a pas de preuve qu'abaisser le taux de cholestérol fasse baisser le risque de développer une maladie cardiaque.

**Mythe :** Les œstrogènes de soya (isoflavones) sont bons pour vous.

**Réalité :** Les isoflavones de soya sont des phyto-perturbateurs des glandes endocrines. A un taux de prise alimentaire, elles peuvent empêcher l'ovulation et stimuler la croissance de cellules cancéreuses. Manger ne serait ce que 30 mg d'isoflavones (environ 30 g de protéines de soya) par jour peut entraîner l'hypothyroïdisme et ses symptômes de léthargie, de constipation, de prise de poids et de fatigue.

**Mythe :** L'utilisation des aliments au soya est sans danger et bénéfique pour les femmes pendant les années suivant la ménopause.

**Réalité :** Les aliments au soya peuvent stimuler la croissance de tumeurs dépendantes des œstrogènes et causer des problèmes thyroïdiens. Une faible fonction thyroïdienne est associée avec des difficultés à la ménopause.

# Mythes et Réalités au Sujet du Soya

**Mythe :** Les phyto-œstrogènes contenus dans les aliments au soya peuvent stimuler les capacités mentales.

**Réalité :** Une étude récente a trouvé que les femmes avec les taux d'œstrogènes les plus élevés dans leur sang avaient les taux de fonction cognitives les plus faibles ; chez les américains d'origine japonaise, la consommation de tofu à partir de la quarantaine va de pair avec l'apparition de la maladie d'Alzheimer à un stade de vie plus tardif.

**Mythe :** Les isolats d'isoflavones et de protéines de soya sont approuvés comme ne présentant pas de danger (ndt : certification « G.R.A.S » aux Etats-Unis).

**Réalité :** Archer Daniels Midland (ADM) a récemment retiré sa demande d'approbation « sans risque/G.R.A.S » pour les isoflavones de soya auprès de la F.D.A (ndt : *Food and Drug Administration*, l'organisme de certification des aliments et des médicaments américains) à la suite du tollé de protestation de la communauté scientifique. La F.D.A n'a jamais approuvé le statut « sans risque/G.R.A.S » pour les isolats de protéines de soya à cause des doutes concernant la présence de toxines et de carcinogènes dans le soya transformé.

**Mythe :** Les aliments au soya sont bons pour votre vie sexuelle.

**Réalité :** De nombreuses études animales ont montré que les aliments au soya entraînent l'infertilité chez les animaux. La consommation de soya abaisse le niveau de testostérone chez les hommes. Le tofu était consommé par les moins bouddhistes afin de réduire la libido.

**Mythe :** Les aliments au soya sont bons pour l'environnement.

**Réalité :** La plupart des grains de soya cultivés à travers le monde sont génétiquement modifiés afin de permettre aux agriculteurs d'utiliser de grandes quantités d'herbicides, créant ainsi un écoulement toxique.

**Mythe :** Les graines de soya sont bonnes pour les pays en voie de développement.

**Réalité :** Dans les pays du tiers monde, les graines de soya remplacent les cultures traditionnelles et transfèrent la plus-value des procédés de transformation des populations locales aux corporations multinationales.

Copyright © 1999 La Fondation Weston A. Price.

Tous droits réservés

Brochure traduite par Laurent Langlais,  
consultant en Feng Shui et Qi Men Dun Jia  
[www.spaceessential.com](http://www.spaceessential.com)



## **Les Formules de Lait Infantile au Soja : Des Pilules Contraceptives pour les Bébés?**

Les bébés nourris avec des formules de lait infantile au soja ont dans le sang de 13.000 à 22.000 fois plus de composés d'œstrogènes que les bébés nourris avec des formules infantiles à base de lait. Les nourrissons nourris exclusivement de formule au soja reçoivent l'équivalent en œstrogènes (basé sur le poids corporel) d'au moins cinq pilules abortives par jour.

Les nourrissons mâles subissent une « pic de testostérone » durant les premiers mois de leur vie, pendant lesquels les taux de testostérone peuvent être aussi élevés que ceux d'un adulte mâle. Pendant cette période, les bébés garçons sont programmés pour exprimer les caractéristiques mâles après la puberté, non seulement dans le développement de leurs organes sexuels et leurs autres attributs masculins, mais aussi dans l'établissement de processus cérébraux caractéristiques du comportement mâle.

Les animaux nourris au soja montrent des signes évidents que les phyto-œstrogènes contenus dans le soja sont de puissantes perturbatrices des endocrines. L'alimentation de nourrissons à base de soja abaisse jusqu'à 70 percent les taux de testostérone chez les singes marmoset mâles, et ce fait ne peut être ignoré comme une cause possible de processus cérébraux ne se développant pas à terme chez les garçons, et notamment les difficultés d'apprentissage et le syndrome du déficit d'attention. Les enfant mâles exposés au DES, un œstrogène synthétique, présentaient à maturité des testicules plus petites que la normale.

Près de 15 pour cent des filles blanches américaines et 50 pour cent des filles africaines-américaines présentent des signes de puberté, telle que le développement de la poitrine et des poils pubiens, avant l'âge de huit ans. Certaines filles montrent des signes de développement avant l'âge de trois ans. Le développement prématuré des filles a été associé à l'utilisation de formule infantile au soja et à l'exposition à des substances environnementales reproduisant l'effet d'œstrogènes tels que le BPC (ndt : les bisphényles polychlorés) et le DDE.

Des études sur les animaux indiquent que la consommation pendant la grossesse de phyto-œstrogènes à un taux supérieur au minima peut avoir des effets néfastes sur le fœtus en développement, sur le déclenchement de la puberté plus tard dans la vie, et sur les processus réflexifs et comportementaux, tout particulièrement chez les mâles.

Pour une liste complète de références et pour plus d'information sur les dangers des produits au soja modernes, visiter le lien [www.westonaprice.org/soy/soy\\_alert](http://www.westonaprice.org/soy/soy_alert) ou [www.soyonlineservice.co.nz](http://www.soyonlineservice.co.nz)

# Les Maladies Cardiaques Coronariennes : ce que Disent les Experts

« A Framingham, Massachusetts, plus on consomme des graisses saturées, plus on consomme de cholestérol, plus on consomme de calories, plus le taux du cholestérol sanguin est bas . . . On a découvert que les personnes qui consommait le plus de cholestérol, le plus de graisses saturées, le plus de calories pesaient le moins et étaient les plus physiquement actives. »

*William Castelli, MD, Directeur,  
(The Framingham Study)*

« L'hypothétique lien cœur-régime alimentaire [qui lie les graisses saturées aux maladies cardiovasculaires] à sans cesse était démontré comme faux, et pourtant, pour des raisons complexes de fierté, de profit et de préjudice, cette hypothèse continue à être exploitée par les scientifiques, les entreprises levant des fonds, les compagnies alimentaires et même les agences gouvernementales. Le grand public est manipulé par la plus grande fraude de santé du siècle. »

*George Mann, ScD, MD, Ancien Co-Directeur  
(The Framingham Study)*

« Une analyse des taux de cholestérol . . . chez 1.700 patients ayant de l'artériosclérose n'a pas révélé de lien défini entre les taux de cholestérol et la nature et l'étendue de la maladie de l'artériosclérose. »

*Michael DeBakey, MD,  
Célèbre chirurgien cardiaque*

« La littérature traitant [des maladies cardiovasculaires] est truffée de matériel frauduleux qui a pour but de convertir des preuves négatives en preuves positives se rapportant à l'hypothèse lipidique. La fraude est relativement facile à détecter. »

*Russell L. Smith, PhD*

« Quoi que ce soit qui puissent causer les maladies de cœur coronariennes, cela ne peut être attribué à la consommation en grande quantité de graisses saturées. »

*Michael Gurr, PhD,  
Chimiste spécialisé dans les lipides  
Auteur d'une étude respectée sur les maladies cardiovasculaires*

La Fondation Weston A. Price fonctionne exclusivement par le biais des contributions des membres et les donations privées et n'accepte aucune subvention des industries carnée ou laitière.

## Principes de Dentisterie Holistique

En plus de son travail en nutrition, le Dr. Price conduisit des recherches poussées sur les effets destructeurs des canaux dentaires, recherches détaillées dans son œuvre en deux volumes *Les infections dentaires orales et systémiques et les Infections Dentaires et les maladies dégénératives (Dental Infections Oral & Systemic and Dental Infections & the Degenerative Diseases)*. Ses conclusions, ignorées par la médecine dentaire conventionnelle pendant plus de cinquante ans, sont en train de regagner leurs lettres de noblesse depuis que les praticiens holistiques découvrent que le premier pas vers la guérison de maladies dégénératives implique souvent la suppression de tous les canaux dentaires de la bouche du patient. Les principes de dentisterie holistiques, basés sur les recherches de Weston Price, sont les suivants :

- Mangez des aliments très riches en nutriments, convenablement cultivés ou élevés et convenablement préparés.
- Évitez les canaux dentaires. Si vous avez des canaux dentaires et suspectez qu'ils sont la cause de maladies, faites les enlever par un dentiste connaissant ce domaine.
- Évitez les amalgames au mercure. Si vous avez des amalgames au mercure et soupçonnez qu'ils contribuent à vos problèmes de santé, faites les retirer par un dentiste spécialisé dans le remplacement d'amalgames au mercure.
- L'orthodontie devrait inclure des mesures pour élargir le palais.
- Lorsqu'il est nécessaire d'extraire des dents, le faire de façon à éviter de laisser dans l'os de la mâchoire des cavitations qui peuvent devenir des foyers d'infection focale.



© Price-Pottenger Nutrition Foundation

Une bonne hygiène dentaire débute avec le régime alimentaire des deux parents. La fille Samoan sur la gauche est née de parents qui se nourrissaient d'aliments locaux riches en nutriments. Le garçon Samoan sur la droite est né de parents qui ont abandonné leur régime traditionnel. Il a des arcs dentaires irréguliers et sera plus susceptible aux caries dentaires et aux maladies chroniques.

# LA FONDATION WESTON A. PRICE®

pour  
**La Sagesse  
des Traditions**

D'ALIMENTATION,  
D'AGRICULTURE ET DE GUERISON

*Education ♦ Recherche ♦ Activisme*



ALIMENTS RICHES EN NUTRIMENTS  
GRAISSES TRADITIONNELLES  
FERMENTATION LACTIQUE  
DU BOUILLON POUR LE BIEN-ETRE  
UNE CAMPAGNE POUR LE VRAI LAIT  
LA TRANSPARENCE DE L' ETIQUETTAGE ALIMENTAIRE  
SE PREPARER A ETRE PARENT  
ALERTE AU SOYA!  
L'EAU SOURCE DE VIE  
L'AGRICULTURE NON-TOXIQUE  
LES ANIMAUX D'ELEVAGE NOURRIS  
DANS LES PATURAGES  
LES THERAPIES EDUCATIVES  
L'AGRICULTURE SUPPORTEE PAR LES COMMUNAUTES

**« Eduquez, éduquez, éduquez! »**

Les derniers mots du Dr. Weston A. Price  
23 Janvier 1948