



## Hiver 2015

Numéro 1 - Série sur les substances alimentaires

### Les lipides (gras) - le plus grand mythe alimentaire peut vous tuer!

Tel que promis dans le dernier bulletin, voici le premier d'une série de six bulletins sur les substances alimentaires de base, version simplifiée, car la santé, c'est simple. Nous commençons par les gras, non pas parce que c'est la substance la plus importante, mais plutôt parce que c'est cette substance qui est la plus susceptible de vous faire du mal et même de vous tuer si vous croyez et appliquez tous les mythes qui sont véhiculés, même par la bouche des grandes autorités. La plupart de ces informations sont carrément fausses, ou bien des demi-vérités. Comment expliquer la vérité quand vous avez un bagage aussi grand de fausses connaissances sur les gras. Il faut donc vous demander d'oublier pour le temps de lire cet article tout ce que vous croyez connaître sur les gras. Allons-y maintenant.

Depuis une quinzaine d'années, il y a une quantité phénoménale d'informations qui circulent sur les différents types de gras : omégas, les 3, les 6, les 9, le cholestérol, le bon cholestérol, le mauvais cholestérol, les gras, les gras insaturés, les gras saturés, les gras polyinsaturés, les gras mono insaturés, les triglycérides, les graisses animales, les huiles végétales, les gras hydrogénés, les gras trans, les gras partiellement hydrogénés, les bon gras, les mauvais gras, les lipides, l'huile d'olive, etc. Essoufflant tout cela, non? Ce qu'il faut retenir, c'est que **ce sont toutes des substances grasses**. Nous avons besoin dans notre alimentation d'une petite quantité de **certaines** de ces gras comme source d'énergie et pour assurer certaines fonctions vitales dans l'organisme, mais **uniquement à travers les aliments entiers qui les contiennent, dans les proportions et combinaisons que la nature nous les a fournies**. Nous n'avons jamais eu et n'aurons jamais besoin de ces gras de façon isolée, mis en capsule ou en bouteille ou autre. À chaque fois que nous consommons un gras extrait et isolé de l'aliment qui le contient, nous faisons écart à ce qu'il y a de bien pour notre santé.

La vie, c'est le sang. C'est à peu près la seule substance que nous ne pouvons pas reproduire malgré toute la technologie du monde. C'est ce qui fait que nous devons « donner » du sang vivant. Or, puisque le sang est la vie, il doit constamment être dans la meilleure des conditions pour soutenir cette vie, et à peu près toutes les parties du corps sont au service du sang. Le sang doit toujours être maintenu à des niveaux qui supportent la vie, à beaucoup de points de vue. Par exemple, la température doit être maintenue à des niveaux très précis. Il en est de même pour le pH, le niveau de sel, le niveau d'eau, le niveau d'oxygène, la pression et le niveau de sucre. Tous les organes et glandes ont comme objectif de maintenir le sang dans les bons niveaux. Le sang doit AUSSI être maintenu au bon niveau de gras, et les organes, entre autres le foie, servent aussi pour y parvenir.

**Nous ne devons ni ne pouvons pas avoir un sang trop gras, peu importe de quel type de gras il s'agit.** Si nous y mettons trop de gras, les organes vont tout faire pour en retirer avec plusieurs mécanismes naturels et souhaitables. Cependant, quand il y en a tout simplement trop pour utiliser, traiter ou éliminer, le sang en déposera en urgence le long des parois de ses vaisseaux, là où cela nuira le moins à court terme. Avec le temps qui passe, et le sang qui est toujours trop gras, les dépôts deviennent de plus en plus épais et durcissent, laissant peu de place de circulation pour le sang. Éventuellement, les vaisseaux peuvent se boucher spontanément avec un grand apport soudain de gras dans le sang, ou bien un grand stress qui fait contracter les vaisseaux. C'est à ce moment qu'on assiste à un désastre cardio-vasculaire. Pour bien comprendre, imaginez que vous vous efforcez de garder votre entrée libre de neige pendant l'hiver. Vous faites donc un grand effort pour retirer la neige de celle-ci en la pelletant loin ailleurs. S'il y a peu de neige, beaucoup de temps entre les tombées de neige, et des redoux fréquents, ceci est soutenable. Mais normalement, petit à petit, au fur et à mesure que l'hiver progresse, que les bordées de neige se succèdent, que la température demeure sous zéro, et que vous vous tenez de pelleter, vous ne faites que la pousser sur les cotés. Après chaque tempête, les cotés deviennent de plus en plus rapprochés, la neige des remparts durcit, et l'entrée de plus en plus étroite. Imaginez maintenant le moment quand l'entrée est devenue très étroite, et qu'il tombe un autre 30cm de neige.....vous voyez? Une diète constamment trop grasse pendant toute une vie mène inévitablement à des blocages vasculaires.

## Nouvelles

Prochaines sessions disponibles:

5 au 14 mars

2 au 11 avril

7 au 16 mai

4 au 13 juin

### Calendrier 2015

Voici notre calendrier 2015. Vous pouvez le consulter sur notre [site web](#). Comme toujours, il y aura une session par mois (2 sessions au mois de juillet).

### Nouvelle salle d'irrigations du côlon!

Voici notre nouvelle salle d'irrigations du côlon.



*Cliquez la photo pour agrandir*

### Mme Lucile Graveline chante

Si vous avez déjà fait une cure à notre centre, vous avez probablement connu Mme Lucile Graveline, une des fondatrices de notre centre, et qui agit maintenant comme consultante pour les soins aux clients. Elle poursuit maintenant sa carrière de chanteuse soprano devant des salles comblées au Québec, en Floride et ailleurs. Vous pouvez voir [une de ses performances ici!](#)

### Pierre Graveline à la radio

Le directeur de notre centre est interviewé à la station de radio anglophone de Brome-Mississquoi CIDI. [Écoutez toute l'émission ici!](#)

### Projet Jeûne de 40 jours

L'été dernier, nous avons participé à un projet de documentaire sur le jeûne de 40 jours d'Yves Langlois. Ce dernier travaille encore à compléter son documentaire mais il a quand même prit le temps de nous préparer une petite ébauche de son documentaire, que vous pouvez regarder ici. Le produit final reste à venir.

<https://vimeo.com/116938228>

## LE MYTHE – La vieille science du 20<sup>ième</sup> siècle

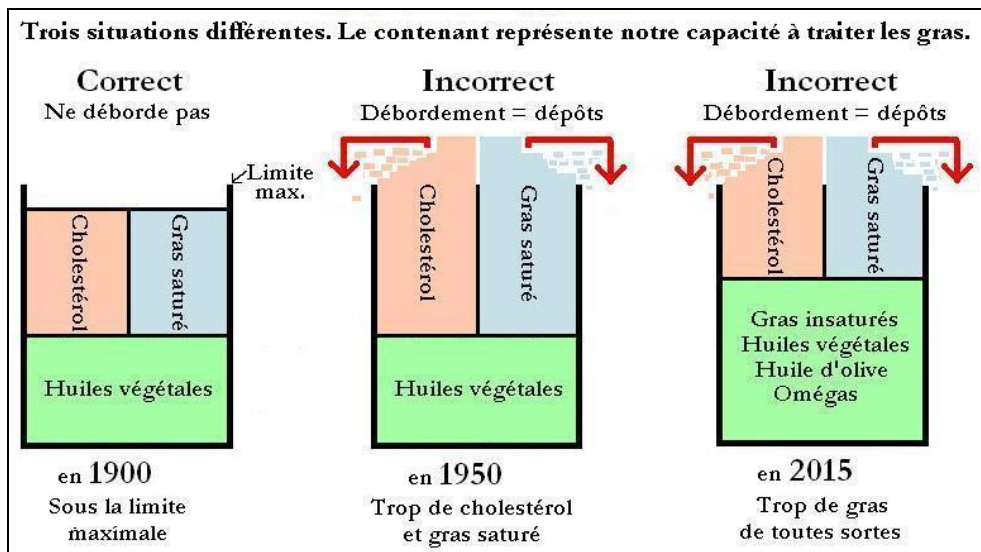
Depuis 75 ans, la médecine moderne a trouvé du **cholestérol** et du **gras saturé** accumulés sur les parois des vaisseaux des personnes, mortes ou encore vivantes. Ces substances se retrouvent principalement dans les produits des animaux. Cependant, les gras « trans » sont des huiles végétales qui ont été saturées, donc devenues aussi « néfastes ». Ces « plaques » ont contribué à tuer ou blesser ces personnes. Puisque ce sont seulement ces deux gras qu'ils ont trouvés, ce sont les seuls qu'ils ont blâmés pour les troubles cardio-vasculaires. Ils les ont condamnés d'emblée, sans chercher plus loin, et depuis ce temps, le mythe du cholestérol et du gras saturé a été répété et enseigné *ad nauseam*, et il y a toute une branche de la médecine et de l'industrie pharmaceutique qui œuvre dans la plus grande illusion. Ainsi, les personnes pensent que ce sont les seuls gras à éviter et que tous les autres gras sont correctes, et dans certains cas, même tout à fait formidables. Or, c'est tout à fait faux. C'est donc la ruée vers l'huile végétale, l'huile d'olive, les omégas, les huiles d'animaux exotiques, les margarines savamment étiquetées....et ces compagnies font des affaires d'or. En même temps, les cardiologues font des affaires d'or et passent pour des héros. Même les sites web des instituts de cardiologie ne mentionnent aucunement le lien entre la quantité totale de gras dans le sang et les maladies qu'ils soignent, alors que c'est le facteur PRINCIPAL de la maladie!!! Ces spécialistes continuent de répéter la même vieille science et théorie du cholestérol, sans se questionner sur ce qui explique réellement la file d'attente devant leur clinique. De plus, ils vous encouragent à consommer plus de gras sous d'autres formes, comme huile d'olive, omégas, « bonne » margarine, etc.

## LA VÉRITÉ – cette information peut sauver votre vie et celle de vos proches

Malheureusement, la médecine et les diététistes ont tiré leurs conclusions de façon trop hâtive, et jamais plus personne pendant les 50 années suivantes n'a remis en cause cette information. Cependant, il y a 25 ans, un cardiologue américain (Dr Dean Ornish), un peu plus intègre, curieux et brillant que les autres, a découvert la vérité et a compris que ce sont TOUS les gras qui contribuent à boucher les vaisseaux. Certes, ce ne sont pas tous les gras qui se retrouvent effectivement dans cette plaque vasculaire comme telle, mais **tous les gras poussent de façon égale certains gras « déposables » à être déposés**. Il s'avère que seul le gras saturé et le cholestérol sont déposables. Nous ne retrouvons pas de gras insaturé, comme les huiles végétales, déposés sur les vaisseaux, car ils ne sont pas déposables, mais ils sont autant coupables que les autres, car ils ont contribué à leur dépôt.

Autrement dit, ce ne sont pas les différents types de gras de façon indépendante que le corps regarde pour décider s'il va en déposer ou non, mais bien la quantité TOTALE de gras, toutes sortes confondues, qu'il va considérer pour décider s'il va déposer ou non des gras déposables, qui s'adonnent à être le cholestérol et le gras saturé. **Nous possédons tous naturellement une quantité importante de cholestérol et de gras saturé dans notre sang, peu importe notre diète, car ce sont des substances essentielles à la vie animale et que nous fabriquons nous-mêmes dans notre corps selon nos besoins.**

En d'autres termes, cela ne fait AUCUNE différence que vous mettiez sur vos légumes de l'huile d'olive ou du saindoux ou du cholestérol pur ou de la margarine. Ce sont tous des gras qui vont contribuer de façon ÉGALE au lot de gras dans votre sang et qui pousseront le cholestérol et le gras saturé qui existe naturellement, de toute façon, à se déposer!



**Notez comment les prétendus « bons » gras font déborder le cholestérol et le gras saturé**

## Toujours vivant!

Lors du projet de documentaire sur le jeûne, nous avons accueilli Steve Marier, une personne inspirante. Voici son site web. Allez-vous inspirer de son histoire. <http://www.toujoursvivant.ca>  
Steve a aussi témoigné sur son expérience de jeûne à notre centre ici : <https://www.youtube.com/watch?v=3b8K0XCAhag>

## Reportages sur le jeûne

Voici deux mini reportages sur le jeûne. <https://www.youtube.com/watch?v=z9ucMF8SaKM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=odTbPtu8S9k>

## Duperie des médicaments pour le cholestérol

Vous prenez des médicaments pour le cholestérol? Lisez ce que pense un cardiologue québécois des médicaments pour abaisser le cholestérol dans le sang. C'est un véritable scandale. Agissez donc en conséquence. [Article dans La Presse](#)

## Vaccins pour la grippe efficaces à 0%

Si vous êtes de ces personnes qui croient toujours aux vertus indubitables de la vaccination, lisez cet [article de La Presse](#).

## Vaccins responsables de l'autisme

Les pharmaceutiques et la majorité des médecins rejettent du revers de la main les dangers de la vaccination, sans aucun intérêt de connaître la vérité. Lisez comment les autorités camouflent l'évidence à l'effet du contraire.

<https://freewiseman.wordpress.com/2014/09/20/cn-revele-la-fraude-du-cdc-lautisme-est-bien-cause-par-les-vaccins/>

## Vaccins responsables du diabète type 1

Des milliers de familles victimes de la vaccination sont convaincues que leurs enfants sont devenus diabétiques type 1 à la suite d'une batterie de vaccins. Ils n'arrivent pas à faire valoir la vérité et leurs droits car une loi spéciale protège les compagnies pharmaceutiques de poursuites.

## Vaccins responsables de l'arthrite juvénile et autres maladies auto-immunes

Nous ne pouvons même plus compter sur nos doigts le nombre de témoignages poignants de parents qui ont vu leur enfant commencer à souffrir pratiquement du jour au lendemain de maladies auto-immunes suite à la vaccination. Et ce ne sont que les parents qui sont convaincus du lien de cause à effet. Les milliers d'autres se laissent duper par le médecin qui les convainc à l'effet du contraire. Informez-vous avant de vous faire piquer.

## Produits laitiers : PAS un groupe alimentaire

L'École de santé publique de l'université Harvard est d'avis que les produits laitiers ne sont pas des aliments qui devraient être ingérés par les humains, et que l'unique raison qu'ils font encore partie des guides alimentaires est l'influence politico-économique, qui n'a rien à voir avec la santé humaine. [Lisez l'extrait ici](#).

## Comment le jeûne intégral sauve des vies

Le scientifique Colin Campbell est bien connu pour son ouvrage The China Study ou bien Le Rapport Campbell ouvrage sur le cancer. Mais saviez-vous qu'il a aussi échappé à la mort grâce au jeûne intégral? [Lisez l'article ici](#).

TOUS les gras dans l'alimentation contribuent de façon égale au blocage des vaisseaux. Oui oui, même vos omégas, votre huile d'émeu, votre « bonne » huile d'olive, votre margarine « sans gras trans », votre bonne huile polyinsaturée, ou bien nouvellement annoncé à la télé, vos capsules d'huile de krill d'Antarctique. Vraiment, c'est n'importe quoi. Tous les gras extraits sont un pas vers un pontage, un « stent », une crise cardiaque ou infarctus, une embolie, une phlébite, une thrombose, l'hypertension, un anévrisme, une crise d'angine, un AVC, un blocage vésiculaire, une crise de foie, une « pierre » dans la vésicule biliaire, des varices, et l'Alzheimer. Ce sont toutes des conditions qui ont comme cause principale, un sang trop gras pendant trop longtemps.

### LA SOLUTION - Coupez dans le gras!

Dans TOUS les gras. Réduisez ou éliminez les substances fondamentalement très grasses, comme les aliments vendus comme étant riches en omégas, les huiles végétales de toutes sortes (oui, incluant votre huile d'olive chérie), les suppléments sous forme d'huile, toutes les graisses animales, les margarines (peu importe les étiquettes séduisantes), les mayonnaises (végétalienne ou pas!), les produits laitiers de toutes sortes mais surtout beurre et fromage, les viandes de toutes sortes (oui, le poisson et le poulet sont des viandes), les œufs. Une poignée de noix par jour suffit.

- **En mangeant uniquement une bonne variété des produits entiers des plantes, ou diète végétalienne équilibrée (fruits, légumes, légumineuses, céréales, et noix), sans huile extraite ajoutée, il est pratiquement impossible d'avoir une diète trop grasse, mais vous allez avoir tous les gras que vous avez besoin, naturellement présents dans ces aliments.**
- **En mangeant des produits des animaux quotidiennement (incluant les produits laitiers, œufs, graisses animales), on a à coup sûr une diète trop grasse (avec ou sans gras ajouté!) puisque TOUTES ces choses sont trop riches en gras.**
- **En mangeant une diète végétalienne mal équilibrée et / ou incluant une grande quantité d'huiles végétales extraites, ou bien une diète qui inclut occasionnellement les produits des animaux, il est possible d'avoir une diète trop grasse.**

Mangez une diète faible en gras. La question qu'il faut se poser en cuisinant n'est pas « quelle sorte d'huile choisir », mais plutôt, « dois-je absolument mettre autant d'huile ». Il n'y aura JAMAIS un avantage santé à inclure une huile végétale (olive ou autre!) dans un repas, par rapport à ne pas en inclure. Nous n'avons AUCUN besoin d'huile dans la vie. Nous avons besoins de végétaux et tous les végétaux contiennent des gras, mais il n'y a aucune nécessité de les extraire des végétaux, de les concentrer et de les remettre sur les aliments.

- **Si vous utilisez des huiles végétales, utilisez-les de façon très restreinte, et mesurée.**
- **N'utilisez que des huiles biologiques, première pression.**
- **Ne mangez pas plus qu'un total de 1 c. à soupe d'huile ajoutée par jour.**
- **Pour sa santé cardiovasculaire, il n'y a absolument aucune différence entre les différentes sortes d'huiles.**
- **C'est un mythe que l'huile d'olive est meilleure que les autres.**
- **Une majorité des produits de l'industrie alimentaire contiennent trop de gras, incluant certains produits dits « santé », comme le humus, les salades préparées, le bruschetta, etc.**
- **Toutes les petites réductions ou élimination de gras dans la diète sont importantes!**
- **Un sang toujours trop gras contribue à presque toutes les autres maladies, incluant le cancer**
- **Ne consommez jamais et en aucun cas des suppléments de calcium. Cela contribuera juste à solidifier encore plus cette plaque vasculaire. Mangez plutôt des légumes, kale, persil, bokchoy, laitues, choux, etc.**
- **N'oubliez pas, on ne peut pas tester pour la santé. Il faut bien vivre pour la santé.**

**N.B.**  
*Toutes les techniques chimiques pour rétablir les niveaux de cholestérol dans le sang sont une faillite totale et n'ont aucunement servi les personnes. Ces techniques ont même contribué à tuer des milliers sinon des millions de personnes en leur donnant un faux sentiment de sécurité en ignorant le véritable problème, une alimentation trop grasse. Même des éminents cardiologues dénoncent maintenant avec véhémence l'utilisation de ces techniques comme béquille (voir à droite dans les Nouvelles). Les tests sanguins ne sont absolument d'AUCUNE utilité pour connaître sa santé cardiovasculaire. Ils ne procurent qu'une fausse sécurité ou bien un faux prétexte pour embarquer dans un protocole de traitement inutile et dangereux. Apprenez plutôt à bien manger.*

### Restaurant recommandé

Pour les personnes qui vont à Burlington au Vermont, voici une excellente adresse pour bien manger. **Stone Soup** est un restaurant simple, agréable et avec plusieurs options végétaliennes et santé. Situé à proximité de la rue piétonnière.

**Zabby and Elf's  
Stone Soup**  
211, College St.  
Burlington VT 05401  
Téléphone (802) 862-7616

[www.stonesoupvt.com](http://www.stonesoupvt.com)



### Lecture recommandée

Cette fois-ci, nous vous invitons tout simplement à lire ce qui est écrit sur le jeûne dans l'encyclopédie en ligne Wikipédia. Pour ceux qui aiment les choses techniques!

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Je%C3%BBne>



**WIKIPÉDIA**  
L'encyclopédie libre

Pour faire une réservation pour une cure de jeûne intégral, remplissez le **formulaire** ou appelez sans frais!

**1 877 777-1567**



Voici une recette de déjeuner très simple pour une bonne santé cardio vasculaire! Le muesli a été conçu au début du 20<sup>ième</sup> siècle par le médecin suisse Maximilien Bircher-Benner. Malheureusement, comme c'est souvent le cas, une bonne idée a par la suite été saccagée par l'industrie alimentaire, avec l'ajout de sucres de toutes sortes, produits laitiers, et autres additifs indésirables. Voici une recette saine qui ne demande que deux minutes de préparation la veille, et deux minutes le matin du déjeuner, pour râper les pommes. Idéalement, le muesli Bircher devrait être mangé de façon quotidienne, pendant plusieurs mois ou bien toute la vie! Il est très satisfaisant, et garant de santé. Se mange idéalement à la température ambiante. Plait autant aux enfants qu'aux adultes!

Pour éviter de manger des produits chimiques, pour avoir de meilleurs nutriments, un meilleur goût, un meilleur environnement, et une conscience tranquille, il est toujours préférable d'utiliser des ingrédients biologiques, frais, et locaux autant que possible.

### Muesli Bircher cru (aucune cuisson!)



2 tasses d'avoine brute en flocons (ou autre grain en flocon, épeautre, kamut, etc.)  
 1/4 tasse graines de lin ou sésame cru  
 1/4 tasse graines de chia ou quinoa  
 1/4 tasse graines de tournesol ou citrouille  
 1/4 tasse d'amandes en tranches ou bâtonnets  
 1/4 tasse d'amarante ou graine de luzerne  
 1/4 tasse baie de goji ou autre baie séchée  
 1/4 tasse raisins secs  
 1/4 tasse coconut râpé non-sucré

4 tasses d'eau

4 pommes râpées (avec ou sans pelure) idéalement Cortland qui ne brunissent pas!

Mélanger les ingrédients de la première liste dans un grand joli bol de service. Ajouter l'eau. Couvrir et laisser tremper dans le frigo pour la nuit (8 heures).

Sortir du frigo au réveil afin de redonner la température ambiante au mélange.

Juste avant le déjeuner, râper les pommes et placer dans une pile dans le bol de muesli ou dans un bol séparé si vous ne croyez pas manger tout le muesli. Placer au centre de la table et laisser chacun se servir. Manger lentement, mastiquer, et savourer!

Pour les petites familles ou personnes seules : se conserve 5 jours au frigo, donc si vous mangez le muesli quotidiennement, inutile de faire une plus petite recette!

Il existe des centaines de recettes dans les livres et sur internet. Vous pouvez ajouter un peu de cannelle dans le mélange ou bien substituer les pommes par des petits fruits variés pour chaque personne autour de la table pour une présentation colorée très jolie et adaptée aux goûts de chacun!

Il est aussi possible de remplacer l'eau par une boisson végétale non-sucrée, pour un muesli plus crémeux (riz, amande, soya, etc.)

**Ne jamais ajouter aucune sorte de sucre** (sucre blanc, cassonade, sirop d'érable, miel, agave, etc.). Les raisins, baies, et pommes suffisent!

Maison de santé du Lac Brome Pierre Graveline  
 408 Lakeside, Lac Brome QC Canada J0E 1V0  
[www.jeuneintegral.com](http://www.jeuneintegral.com) [info@jeuneintegral.com](mailto:info@jeuneintegral.com) tél. 450-305-1248