

Dr Aseem Malhotra : La meilleure défense contre le Coronavirus est l'optimisation de la santé métabolique

De Jean-Paul Oury

Le 3 septembre 2020 – [https://www.europeanscientist.com/...](https://www.europeanscientist.com/)

Dernière mise à jour des notes du mpOC-Liège le 10 septembre 2021

« Winter is coming » et les nouvelles concernant le Coronavirus sont loin d'être bonnes. La pandémie a ravagé l'Europe, des remèdes efficaces peinent à apparaître et beaucoup prophétisent que la deuxième vague sera encore plus rude que la première. Mais au milieu de cette catastrophe et de la morosité ambiante, le livre du Dr Aseem Malhotra, *The 21 Day Immunity Plan* (21 jours pour un plan d'immunité) (1), surgit comme une bouffée d'air frais, bien nécessaire.

Malhotra est un nom familier pour nos lecteurs – dans l'un de nos articles les plus lus de l'année, *covid-19 et l'éléphant dans la salle*, le Dr Malhotra a excorié les médias grand public pour leur incapacité à remarquer le rôle que la nutrition joue dans les cas de covid-19. L'obésité, le diabète et d'autres maladies métaboliques ont entraîné une augmentation des taux d'hospitalisation, ce qui a eu pour résultat de submerger le NHS (système de santé britannique)

« Le message « restez à la maison protéger le NHS et sauver des vies » proféré par la santé publique, le gouvernement et relayé par les médias, a été puissant et efficace. Compte tenu de la vitesse à laquelle les marqueurs de santé pour les maladies métaboliques s'améliorent grâce aux changements alimentaires, un message tout aussi fort, sinon plus significatif, sur la santé de la population devrait désormais être de « alimentez-vous plus sainement, protégez le NHS et sauvez des vies ».

Approfondissant cet axe, Malhotra a tissé le fil de cette histoire en rédigeant un programme solide de 21 jours pour optimiser la fonction immunitaire.

Le diagnostic

Le livre commence par une affirmation forte et évidente sur la pandémie : ce qui manquait dans la discussion des médias grand public et dans les messages de santé publique entourant le virus, c'est que la cause sous-jacente de ces conditions est liée à notre mode de vie. Le but de Malhotra n'est cependant pas de moraliser mais bien de fournir des solutions, et le livre passe rapidement à une citation de l'un des plus grands endocrinologues, le prof. Robert Lustig :

« La prévention n'est pas meilleure que le remède, la prévention EST le remède.

Ce puissant mantra est essentiel pour comprendre ce qui n'a pas fonctionné avec le covid. Si les systèmes de santé publique du monde entier ont été si durement touchés par la maladie, c'est parce que notre société n'a pas encore trouvé le moyen de « s'attaquer à la charge croissante des maladies chroniques ». Non seulement cela a causé des millions de décès, mais en plus cela a mis notre système de santé sous pression. Aussi, l'une des principales déclarations scientifiques du livre est que :

« La plupart des maladies chroniques, qui comprennent les maladies cardiaques, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle et même le cancer et la démence, sont enracinées dans une mauvaise santé métabolique. » Un concept que l'auteur définit comme « l'état d'équilibre que le corps maintient entre le stockage des graisses et leur combustion énergétique. Une fois cet équilibre perturbé, la santé est affectée. »

Du point de vue de l'ouvrage « Le normal et le pathologique » de Canguilhem, on pourrait se demander si ce concept a une

« normalité » ; mais ce qui est sûr, c'est qu'il y a cinq marqueurs pour le mesurer :

- La glycémie ;
- La pression artérielle ;
- Le tour de taille ;
- Le profil de cholestérol, taux corporels de triglycérides – un type de graisse nocive présente dans le sang)
- Lipoprotéine de haute densité (HDL-C), une molécule bénéfique porteuse de cholestérol

Compte tenu de ces paramètres, l'auteur de *Pioppi Diet* déclare que « grâce à des changements de style de vie très spécifiques, nous pouvons améliorer considérablement et potentiellement normaliser ces indicateurs dans un laps de temps de 21 jours. »

Cette affirmation audacieuse peut donner de l'espoir aux personnes souffrant de problème métabolique dans le monde entier (1) – bien que ces maladies ne soient pas toujours causées par l'obésité, elles sont cependant le plus souvent liées (2). Alors, comment la grande fréquence des systèmes métaboliques déséquilibrés est-elle liée à la croissance des cas graves de covid et des hospitalisations ? L'explication semble évidente à Malhotra :

« Lorsqu'une personne a des antécédents d'inflammation chronique et est ensuite exposée à un virus, les cellules chargées de lutter contre cette attaque ne fonctionnent pas aussi efficacement qu'elles le devraient. Ces cellules, appelées macrophages, sont un type de globules blancs qui englobent et digèrent les perturbateurs étrangers (antigènes), les cellules cancéreuses et toutes les autres cellules qui ne sont pas reconnues comme saines. De plus, l'excès de graisse corporelle dans l'abdomen qui entoure le foie, le pancréas et même la graisse sous la peau (graisse sous-cutanée) libère une trop grande quantité de cytokines pro-inflammatoires. Les cytokines sont un groupe de protéines libérées par les cellules immunitaires pour aider à réguler la réponse immunitaire grâce à la communication avec d'autres cellules du corps. C'est l'« orage de cytokines » dû à une réponse immunitaire anormale qui conduit au syndrome de détresse respiratoire aiguë qui provoque des lésions pulmonaires graves et la mort de nombreuses personnes tuées par le covid-19. Les données mondiales ont également révélé que chez les personnes de moins de 50 ans qui succombaient, l'obésité était le principal facteur de risque d'hospitalisation et de décès. »

L'âge est donc loin d'être le seul facteur affectant l'issue des cas de covid. Les autres facteurs de risque sont « liés à une glycémie élevée ou à une mauvaise santé métabolique due à un excès de graisse corporelle et à une inflammation chronique. Combinés, ils conduisent tous à une réponse immunitaire sous-optimale. Il faut donc également considérer la maladie métabolique comme une maladie du système immunitaire. »

Le programme

Considérant que 80 % des maladies chroniques sont imputables au mode de vie (3), Malhotra pense que l'on peut facilement agir pour changer celle-ci, et c'est le plan qu'il propose dans son livre : inverser les facteurs de risque pour la santé métabolique en 21 jours de changements de régime et de mode de vie.

Bien entendu, on s'interrogera sur le choix arbitraire de 21 jours. Pourquoi trois semaines suffiraient-elles ? Eh bien, en l'occurrence, le nombre 21 est longuement expliqué par l'auteur, qui se réfère à de nombreuses études ainsi qu'à sa propre expérimentation du programme. Dans le contexte du

livre, cela se justifie par de bonnes raisons pragmatiques telles que :

- « Pour la plupart des gens, il faut trois semaines pour rompre toute habitude, ou pour beaucoup ce qui est une forme de dépendance au sucre et aux aliments ultra-transformés. »
- « La plupart des personnes ayant une santé métabolique défavorable commenceront à voir des améliorations marquées de leur santé et/ou de leur forme, quoiqu'à des degrés différents dans les trois semaines, sans avoir à compter les calories. »
- « C'est la nécessité d'avoir un autre discours autour de l'impact des changements de mode de vie et de montrer que leur effet sur la santé peut être rapide et substantiel. Nous devons nous en servir pour nous motiver à continuer de récolter les bénéfices d'une meilleure santé pour la vie. »

Alors, dans quelle mesure le plan d'immunité de 21 jours est-il pertinent ? Qu'est-ce que cela demande de notre part ? N'est-ce pas trop contraignant ? Bien entendu, nous ne divulguerons pas ici la « recette secrète » du livre. Résumons-la en une phrase : « Elle consiste en un régime alimentaire, qui aide à réguler et à réduire l'inflammation, à combattre la résistance à l'insuline et améliore globalement la santé métabolique. Cette méthode doit être facile et correspondre à toutes les cultures et préférences personnelles. »

Programme

- Perdez l'excès de graisse corporelle d'une manière durable et agréable, ce qui améliorera la santé métabolique indépendamment de la perte de poids.
- Soutenir la fonction immunitaire normale et vous rendre plus résistant pour lutter contre les infections grâce à des mesures alimentaires, nutritionnelles et de style de vie
- Réduire le risque de développer un diabète de type 2 ; aider à contrôler la glycémie et le besoin de médicaments pour les personnes atteintes de la maladie ; et potentiellement inverser ou l'envoyer en rémission.
- Réduire les prises de médicaments élevées et prévenir et gérer les maladies cardiaques.
- Vous aider à réduire considérablement votre risque de développer la démence et le cancer.

Politique de santé en question

Le livre conclut sur les implications pour la santé publique du diagnostic de Malhotra. Le chapitre commence par une citation du célèbre médecin allemand Rudolf Virchow : « Pour que la médecine accomplisse sa plus grande tâche, elle doit entrer dans la vie politique et sociale. » La crise de covid est l'occasion d'influencer les politiciens dans le processus et d'attirer leur attention sur des problèmes qui bouillonnent sous la surface depuis des décennies. Après une forte attaque contre l'industrie des aliments transformés, le médecin appelle la politique à prendre des mesures fortes et présente un programme en dix points pour le gouvernement. La première proposition, par exemple, est de taxer tous les aliments et boissons ultra-transformés.

Sur ce dernier point, nous serons plus sceptiques même si nous comprenons l'intention. Bien sûr, notre santé est une question politique, mais certaines décisions gouvernementales peuvent être très inefficaces, voire contre-productives, lorsqu'elles sont mal mises en œuvre ou lorsque les politiciens sont mal conseillés. Le chemin de l'enfer est pavé de bonnes intentions comme on le sait et l'histoire est une succession d'échecs politiques, notamment sur les thèmes de la santé. Souvenons-nous de la taxe sur les graisses au Danemark, par exemple (6). On ne peut donc jamais être sûr

que la politique sera assez sage pour prendre de bonnes décisions afin de changer notre style de vie. Et on peut facilement comprendre pourquoi. Chacun de nous peut lire le livre du Dr Malhotra et suivre le plan de 21 jours pour lui-même et à son propre rythme et atteindre ses objectifs. Mais quand il s'agit de politique de santé, la politique ne peut hélas décider que d'« une taille unique pour tous ».

Ce dernier point est donc un argument supplémentaire pour vous persuader que la solution est entre vos mains et non dans l'affaire de quelqu'un d'autre. Procurez-vous sur le champ le plan d'immunité de 21 jours et passez maintenant à l'action.

Ce programme est la meilleure option dont vous disposez pour équilibrer votre système métabolique et viser l'immunité afin de faire face à l'éventualité d'un retour de covid. Et si vous avez besoin d'une raison de plus vous convaincre d'acquiescer ce livre de premier choix, lisez simplement ce que le professeur Karol Sikora – spécialiste du cancer de l'OMS et doyen fondateur de la faculté de médecine de l'Université de Buckingham – en dit :

« Ce livre remarquable va changer votre vie. Magnifiquement écrit, il rassemble en un seul endroit les messages de santé qui relèvent du bon sens. Les médecins traitent les maladies causées par des années de dommages évitables au fonctionnement complexe de nos systèmes corporels. Le plan d'immunité de 21 jours est tellement logique. Aseem, un cardiologue expert et un défenseur de premier plan du mode de vie, a rassemblé un compte-rendu étonnant sur la façon d'éviter la véritable pandémie du 21e siècle – obésité, syndrome métabolique et inactivité. Le sucre, le sel, les graisses et l'alcool sont les causes fortement commercialisées de nombreuses maladies, souffrances et décès.

Le covid-19 disparaîtra progressivement, mais les conséquences des maladies induites par le mode de vie continueront de provoquer des décès prématurés sans fin. Pas de pics – juste une marée montante de maladies évitables. Une alimentation raisonnable et beaucoup d'exercice sont bon marché et ont une pharmacologie beaucoup plus puissante que tous les médicaments d'ordonnance réunis.

Ce n'est pas une médecine alternative qui vous vend un package original et irréalisable. C'est aussi courant que possible. Prenez la décision de suivre ce plan et vous vous sentirez mieux. Vous seul pouvez y arriver. »

1) Le plan d'immunité de 21 jours du Dr Aseem Malhotra est maintenant publié par Yellow Kite.
www.bookdepository.com/...
<https://www.decitre.fr/ebooks/...>

2) « En 2017, six des dix principales causes de décès aux États-Unis peuvent être attribuées à une santé métabolique sous-optimale et 8 sur 10 sont principalement influencées par le mode de vie et l'environnement (les conditions dans lesquelles nous naissons, grandissons, vivons et travaillons). De même, les principales causes de décès au Royaume-Uni sont également liées à une mauvaise santé métabolique ».

2) « En ce qui concerne la santé métabolique, cependant, seulement 1 personne obèse sur 200 sera métaboliquement saine (c'est-à-dire que les 5 paramètres de la santé métabolique se situent dans la fourchette normale), de sorte que l'excès de graisse corporelle est donc très suggestif d'une mauvaise santé métabolique ».

3) « Et dans la hiérarchie des modes de vie, une mauvaise alimentation est le facteur le plus important, car elle est désormais responsable de plus de maladies et de décès que l'inactivité physique, le tabagisme et l'alcool réunis. On estime actuellement à 11 millions par an le nombre de décès dans le monde dus à une alimentation sous-optimale ».

4) « L'industrie alimentaire dépense des centaines de millions de

dollars à l'échelle mondiale pour commercialiser des aliments et des boissons ultra-transformés bon marché et pauvres sur le plan nutritionnel. Par exemple, au Royaume-Uni, en 2017, l'industrie alimentaire a dépensé 143 millions de livres sterling en publicité pour les chips, les confiseries et les boissons sucrées, soit plus de 27 fois les dépenses du gouvernement pour les campagnes en faveur d'une alimentation saine ».

5) « Il faut imposer la taxation de tous les aliments et boissons ultra-transformés, l'argent gagné servant directement à subventionner les aliments entiers et peu transformés, comme les fruits et légumes ».

6) [https://www.washingtonpost.com/...](https://www.washingtonpost.com/)

Notes de Liège-Décroissance

liege.decroissance.be

Vous l'avez deviné, parmi les recommandations pratiques du Dr Aseem Malhotra il y a manger sainement, de vrais aliments, pas des aliments transformés produits par l'industrie agroalimentaire ; en particulier il faut absolument éviter le plus possible les sucres raffinés (sodas, etc.) et les graisses trans (acides gras insaturés hydrogénés ou partiellement hydrogénés).

Mais aussi :

Faire de l'exercice, au moins 5 fois 30 minutes par semaine (la marche n'est pas mal, penser à accélérer le rythme par intermittence). Voir cet article qui suggère [une séquence d'exercices](#), à raison de 4 minutes à répéter 2 à 4 fois par jour (avec vidéo de démonstration).

Ne pas rester assis trop longtemps : toutes les 45 minutes environ, faites un break de 2 minutes.

Contre le stress, pratiquer une forme de relaxation ou de méditation. Par exemple, via quelques exercices respiratoires simples (comme inspirer lentement par le nez, bloquer la respiration quelques secondes et expirer sur une durée de 2 fois celle de l'inspire).

L'alimentation est importante, en ce compris la façon de manger.

Quelques-unes des autres recommandations du bon docteur :

- Manger 3 fois par jour au plus et 3 heures au moins avant d'aller dormir.
- Manger lentement, avec d'autres, le plus souvent possible.
- Favoriser les légumes, les légumineuses (lentilles, etc.), un fruit au plus par jour (pas de jus de fruits ou rarement).

Le beurre n'est pas une mauvaise graisse si consommée en petite quantité.

Favoriser l'huile d'olive brute pressée à froid ainsi que l'huile de lin ou les graines de lin pour les oméga 3.

Ne pas abuser, voire éviter un certain nombre d'autres huiles végétales pour éviter un excès d'oméga 6 très courant et nuisible (tournesol, soja, maïs en particulier). Dans tous les cas les choisir bio.

Les oméga 6 et oméga 3 sont des acides gras essentiels (indispensables), le rapport oméga 6/oméga 3 dans l'alimentation devrait être compris entre 1 et 4 ce qui est loin d'être le cas dans l'alimentation « moderne » (industrielle) où il est nettement supérieur. Dix grammes par jour d'oméga 6 *semble* être un maximum à ne pas dépasser.

- *Pratiquer le jeûne intermittent est essentiel*. Il existe plusieurs protocoles de jeûne intermittent. Un des protocoles le plus simple, facile à mettre en œuvre et qui fait consensus parmi les nutritionnistes et médecins qui s'intéressent de près à la nutrition : plusieurs jours par semaine, voire tous les jours, sautez le petit déjeuner et

prenez deux repas sur une durée de 6 à 8 heures, par exemple à midi et 18 h 30, éventuellement avec un en-cas entre les deux (sans sucre – donc pas un fruit – pour éviter le choc glycémique. Consommer les fruits en dessert, sans excès).

Le jeûne ne convient pas aux enfants et aux femmes enceintes. Si vous avez un problème de santé autre que le surpoids et l'obésité, consultez votre médecin avant de commencer à pratiquer le jeûne.

Vous aurez peut-être l'envie d'en savoir plus sur le jeûne qu'il n'en est dit dans le petit livre d'Aseem Malhotra : son histoire, pourquoi cette pratique a-t-elle quasiment disparu dans notre société, pourquoi est-ce en fait facile à mettre en œuvre, est-il hautement recommandable pour une meilleure santé et peut-il avoir une valeur thérapeutique ? Etc. Et, le cas échéant, pourquoi est-ce la seule méthode qui permette de perdre du poids de façon durable ? Dans ce cas, ces livres devraient répondre à vos attentes :

- Dr Jason Fung. *Le guide complet du jeûne*. Éditions Thierry Souccar, 2017, 371 pages.
- Dr Lionel Coudron. *Le guide pratique du jeûne*. Terre vivante, 2017, 159 pages.

Autres lectures disponibles sur le site de Liège-Décroissance

1) Sur la page covid de Liège-Décroissance, voir la rubrique [Prévention](#) et la [Bibliographie](#) (www.liege.decroissance.be).

2) Prévention par la pratique de la cohérence cardiaque. La cohérence cardiaque est un exercice de respiration facile à pratiquer et qui a toutes sortes d'effets bénéfiques dont celui de réduire l'état de stress et par conséquent de renforcer le système immunitaire.

[Cohérence cardiaque](#) (PDF, 2 pages).

Ce document est disponible sur la page covid de Liège-Décroissance : liege.decroissance.be/covid.htm