

IV. SYNOPSIS



samedi 13 juin 2015 14:19:35

<http://www.amessi.org/diasoluka> , <http://diassites.0pi.com>,

<http://gha.centerblog.net> , <http://diasoluyalu.exactpages.com>,

<http://www.facebook.fr/diasoluyalu/notes> , <http://www.google.fr/search?q=diasoluka+luyalu>,

<http://www.google.fr/search?q=cerinformyo+cestremyoco>

Nom & Prénom ou MATRICULE (Tél CERINFORMYO : +243-[0]902263541) - Impression Laser couleurs!

[: En cours de développement ! ne contient pas toutes les conclusions ! => lire les fichiers du DVD :]

VOICI DONC UN RÉSUMÉ [NON EXHAUSTIF] DE VOTRE ÉTAT :
LIRE LE RAPPORT COMPLET DANS LE DVD FOURNI.

SUCCINCTEMENT, VOUS AVEZ PRÉSENTÉ :

!. ATTENTION !. Vous réunissez 1 critère de **SYNDROME MÉTABOLIQUE**

(résistance à l'insuline, obésité abdominale, HTA, hypertriglycéridémie, HDL bas pouvant s'observer déjà entre 5 et 11 ans).

Rien qu'avec les **3** données fournies (peut-être même incomplètes) :

HTA, tCeint, Glycémie,

vous réunissez ***1* critère (33.33% des critères testés) du SYNDROME MÉTABOLIQUE**

{ moins que les 3, 4 ou 5 requis (33.33, 25.00 ou 20.00%) [selon les auteurs ou le groupe de travail] }

Il n'y a **aucune information** quant aux **7** [autres] critères suivants du **syndrome-X** (le taux sanguin en) :

***Triglycérides, *Lipides totaux, *HDL, *LDL, *Insulinémie, *Hémoglobine Glyquée, *Peptide C, ,**

ni si l'Homme(¿) est sous traitement antihypertenseur,

* **Aucune information si Le patient est ou non sous traitement antihypertenseur.** *

Vous avez présenté une **OBÉSITÉ** (ou tendance) IMC/BMI (25.43) >= 25.

Vous avez présenté une **POLYGLOBULIE**.

Vous avez présenté une **ANÉMIE**.

Vérifiez entre autres si pas **excès de Zinc?** qui interagit avec le Cuivre, ou une **hyperhomocysteine**.

Vous avez un **EXCÈS DE GRAISSE IMPÉDANCEM [TISSULAIRE]**.

Vous avez présenté **Excès de graisse impéd [tissulaire]**, Pensez entre autres à la **maladie de Gaucher**.

Vous avez présenté une **HYPOGLYCÉMIE**.

Vous avez présenté une **TACHYPNÉE** [ou tendance].

Vous avez présenté une **TACHYCARDIE** et **BRADYCARDIE** [ou tendances].

Vous avez présenté une **TACHYPNÉE** et **BRADYCARDIE** [ou tendances].

Vous avez présenté un **Débit Cardiaque BAS (<2.5)**

=> **Craindre une décompensation cardiaque**, surtout si déficience associée en CoEnzyme Q10 ou CoQ10 = **UBIQUINON** dont la synthèse est inhibée par les **STATINES** (classe d'hypocholestérolémiants).

Vous avez présenté une **TACHYCARDIE** [ou tendance] > 84.

Vous avez présenté une **TACHYCARDIE > 88"**

Vous avez présenté une **BRADYCARDIE** [ou tendance] < 60.

Vous avez présenté une **HYPOTENSION ORTHOSTATIQUE** [ou tendance].

Vous avez présenté **HYPERTENSION ARTÉRIELLE** et **TACHYCARDIE > 84**

Eréthisme cardiaque ? stress ? hyperthyroïdie ?

Vous avez présenté une **HYPOTENSION ARTÉRIELLE** [ou tendance].

Vous avez présenté **HYPERTENSION et TACHYCARDIE**

Vous avez présenté une **HYPERTENSION ARTÉRIELLE**
(trop forte pression sur les parois artérielles)
Max Systole / Max Diastole = ***210*** / ***127***

Vous avez présenté une **HYPERTENSION ARTÉRIELLE**
(trop forte pression sur les parois artérielles)
Max Systole / Max Diastole = ***210*** / ***127***

QUELQUES CAUSES DE L'HTA : 90% des HTA sont essentielles (sans cause connue) ; Parmi les 10% des causes il y a : Maladies rénales (glomérulonéphrites, insuffisance rénale, sténose =rétrécissement= de l'artère rénale), coarctation de l'aorte, syndrome d'apnées du sommeil, phéochromocytome, maladie de Cushing, syndrome de Conn (hyperaldostéronisme primaire), facteurs hormonaux et génétiques, Éréthisme cardiaque, stress, hyperthyroïdie, obésité, stress (y compris le syndrome de la blouse blanche), tension nerveuse, tabac, alcoolisme chronique, médicaments (AINS, corticoïdes, ciclosporine, tacrolimus, vasoconstricteurs nasaux anti-rhume, toxiques (régilisse, ecstasy, amphétamines, cocaïne...), excès de consommation de sel et d'excitants, âge, maladies génétiques rares... mmHg.

Donc aussi, attention au «*syndrome de la blouse blanche*» ou «*effet blouse blanche*»
[= HTA de consultation par effet "blouse blanche" : les blouses blanches des médecins sont plus impressionnantes que celles des infirmières]
et le stress : dans un milieu perçu comme stressant, la tension artérielle monte.

La fréquence de l'HTA augmente avec l'âge (5% à 20 ans, 50% à 60 ans).

L'HTA, le SIDA, l'HÉPATITE, la SYPHILIS, l'ANÉMIE...
sont des contre-indications au don du sang (150 à 400 grs selon la constitution du donneur, en 2 mois).

Vous avez même présenté une
HYPERTENSION MALIGNÉ ou ENCÉPHALOPATHIE HYPERTENSIVE = HTA TRÈS SÉVÈRE
Max SYSTOLE / Max Diastole = ***210*** / ***127*** mmHg.

Vous avez présenté un **AMALGAME [trop dangereux] de HYPERTENSION ET HYPOTENSION**
(certes, attention au syndrome de la blouse blanche et le stress et à l'instabilité émotionnelle).

Vous avez présenté une **INSUFFISANCE RÉNALE (IR)** ou tendance (diminution de la fonction / filtration rénale).

: **CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE ou MANGER LIBREMENT** :

Les aliments suivants sont recommandables : légumes, feuilles vertes, brocoli, kale, saumon, noix (walnuts), épinards, myrtilles (blueberries), gingembre (ginger), tumeric,...

ALIMENTS AUTORISÉS dans le régime Dukan (Certes certains aliments sont autorisés dans une phase et pas dans une autre. Ne pas confondre non plus « aliments autorisés » et « aliments tolérés » = aliments que l'on peut manger mais de préférence non) :

- Viandes (maigres =sans graisse ni peau= à griller ou rôtir) : Boeuf (steak, filet, faux-filet, foie, pointe de la langue, rognons, rosbif, morceaux du boucher ; mais pas l'entrecôte ni la côte de boeuf trop riches en gras), Veau (escalope, foie, langue, rognons, rôti de veau, côte de veau [enlever la graisse]) ; Cheval (tout sauf la hampe =diaphragme du cheval) ; Lapin ; Volaille (poulet, dinde,... ; tout sauf les volailles à becs plats =canards et oies ; Jambon (dégraissés, découennés, entre 2 et 4% de matière grasse, à consommer modérément surtout poids stagne) ; Oeuf (poule, caille,... : le blanc d'oeuf à volonté, le jaune d'oeuf modérément car peut augmenter le mauvais cholestérol =HDL).
- Poissons (même et surtout les poissons gras) : Bar, Loup, Cabillaud, Colin, Daurade, Empereur, Espadon, Flétan (fumé ou non), Limande, Lotte, Maquereau, Merlan, Merou, Mulet, Oeufs de Lump, Raie, Rouget, Sardine, Saumon (fumé ou non), Sole, Surimi, Thon, Truite (fumée ou non), Turbot.
- Fruits de mer : Bulot, Calamar, Coque, Coquille Saint-Jacques, Noix de Saint-Jacques (sans corail), Crabe, Crevette, Gambas, Homard, Huître, Langouste, Langoustine, Moule, Oursin, Poulpe, Seiche, Tourteau.
- Légumes : Asperge, Aubergine, Betterave (en quantité modérée), Blette, Carotte (en quantité modérée), Céleri, Champignon, Choux (chou fleur, chou rave, chou de Bruxelles, etc.) Concombre, Coeur de palmier, Courge et courgette, Endive, Epinard, Fenouil, Haricots verts, Navet, Oignon, Oseille, Poireau, Poivron, Potiron, Radis, Rhubarbe (à manger en compote ou en tarte Dukan, en quantité très modérée), Salades (tous types), Soja, tomate.
- Produits laitiers sans graisse (0% de matière grasse) et sans sucre : Carré frais, Fromage blanc, Fromage blanc en faisselle, Lait écrémé = lait sans matières grasses, Petit suisse nature, Yaourt nature, Yaourt aromatisé (citron, coco, vanille, fraise,...).
- Recettes minceur : Agar-agar, Arômes, Edulcorants, Gélatine, Lait écrémé en poudre, Levure, Zestes d'agrumes.
- Condiments : Ail, Aromates (herbes, thym, ail, persil, ciboulette...), Bouillon dégraissé en cubes, Cornichons, Epices (piment de Cayenne, poivre, paprika, cannelle, curcuma...), Jus de citron, Ketchup allégé en sucre (en quantité modérée), Moutarde (en quantité modérée), Oignons (frais ou secs) et échalottes, Sel (attention à la rétention d'eau), Vinaigre.
- Aliments en conserve : Asperge, Choucroute nature, Crabe en conserve, Coeur de palmier, Foie de lotte, Maquereau au vin blanc, moutarde, tomate, catalane... (à ne pas saucer), Moule, Sardine au naturel, Saumon et thon au naturel, Sauce soja (!., rétention d'eau), Tomates pelées, en coulis ou en dés.
- Boissons : Eaux aromatisées sans sucre, Eaux gazeuses (déconseillées en cas de stagnation, les minéraux provoquent de la rétention d'eau), Infusions, tisanes, thés.
- Divers : Chewing-gums sans sucre, Son d'avoine (2 càs max), Son de blé (1 càs max).

ALIMENTS TOLÉRÉS dans le régime Dukan : Bonbons sans sucre (4 /j), Cacao dégraissé non sucré en poudre (1 càc /j), Cancoillotte (fromage obtenu à partir de lait écrémé caillé) nature ou à l'ail (40 gr ~2 càs /j), Crème de soja (2 càs /j), Crème fraîche ultra légère (MG < 6% : 30 gr max ~1 grande càs /j), Délice de Saint Agaune (2 rondelles /j), Fromages MG < 6-7% (30 gr /j), Gaspacho industriel (1 verre par jour), Graines de sésame en condiments, Gruyère allégé (30 gr /j), Huile (de tournesol, d'olive,... : 3 gts d'huile ~3 gr /j dans une poêle essuyée avec un essuie-tout), Lait de coco allégé (10 cl /j), Lait de soja (15 cl /j), Maïzena (20 gr ~1 càs /j), Merguez (bien piquées et très cuites : 2 /j ~50 gr), Protéines de soja (50 gr /j), Ricoré (1 càc /j), Sauce soja sucrée (1 càc /j), Saucisse de volaille (100 gr /j), Sirop Teisseire sans sucre (une dose ds 1 L d'eau max /j), Tempeh (50 gr /j), Tome de Savoie 10% (30 gr), Vin blanc ou rouge cuit (pour la cuisine : 3 càs max /j), Yaourt 0% aux fruits sans sucre (1 /j), Yaourt au chocolat ou au caramel, ferme et fondant, MG < 2% : 1 /j), Yaourt de soja (1 /j).

- **Un petit truc pour brûler les graisses** :

- o Première étape : Courir à jeun 50 minutes **PAS PLUS** une fois par semaine, ou 30 minutes 3 fois par semaine (à bien respecter, c'est une indication

médicale) : l'exercice physique augmente la lipolyse et l'utilisation des acides gras. Pour les sédentaires / grabataires / personnes âgées, l'exercice physique doit être introduit très progressivement (une seule minute [même moins] au début ; avec les personnes âgées [sans problème cardio-vasculaire] conseillez les sports d'endurance [durs, mais moins violents pour les os, articulations, tendons, muscles, et plus profitables pour le système cardio-vasculaire, hormonal et immunitaire]. Les sports "portés" (cyclisme, natation, aviron, etc.), moins éprouvants que la course sont aussi conseillés au besoin).

Le meilleur sport pour perdre du poids c'est de courir régulièrement (au moins une fois par semaine), pas trop intensément mais le plus longtemps possible (45 min au minimum).

Le jus de cerise réduit les courbatures sportives.

- o Deuxième étape : alléger les repas : moins de graisse, moins de sucre et féculents, plus de protéines [et minéraux].
- o Troisième étape : faire de la musculation alternée avec la course à pied.
- o Intégrer de façon importante l'eau comme seul élément à **boire** durant la journée,
- o Activité physique la journée (demi-heure de marche rapide, moins de télévision et d'ordinateur...), et n'oubliez pas de faire de véritables repas surtout ne pas sauter le petit déjeuner [du matin] qui doit représenter au moins 25% de la ration alimentaire journalière : Un petit déjeuner à haute teneur en protéine (35 grammes de protéines = environ une omelette de 4 oeufs ou deux saucisses et un strip de lard [=bacon]) permet un meilleur contrôle de l'appétit durant toute la journée.
- o Prévoir du repos (la position horizontale est la meilleure gage pour garder la ligne ! Un à deux repos fait aussi maigrir : paradoxalement, *le repos à lui seul est le meilleur bruleur de graisse =certains conseillent de dormir entre 7 et 9 heures par nuit=, et lorsque le métabolisme est augmenté grâce à la masse musculaire ça va encore plus vite).*
La leçon est donc tirée : *après le sport pour amaigrissement, il faut le repos EN POSITION HORIZONTALE pour améliorer les résultats* ; plus est, moins on dort, plus l'IMC est élevé :

Le manque de sommeil favorise les excès alimentaires et donc la prise de poids. Lors du sommeil la **ghréline** est produite en excès, alors que la **leptine** est fabriquée moins. Manque de sommeil augmente significativement l'appétit (p.é pcq étant éveillé on se rend compte de la faim, mais aussi une carence de sommeil diminue le taux sanguin de **leptine** hormone =protéine= synthétisée par les cellules adipeuses et qui contrôle l'appétit [diminue l'appétit par son action sur l'HYPOTHALAMUS et accroît les dépenses énergétiques en incitant à brûler la graisse superflue]).

La résonance magnétique a montré qu'une région du cerveau qui favorise l'appétit est plus stimulée chez les sujets en manque de sommeil, empêchant de perdre du poids.

En définitif : Dormir assez la nuit (7 à 9 heures de sommeil. Entre parenthèses, les **cachalots** aussi [énorme mammifère marin : mâle = long de 18 ou 19 mètres de long, femelle = max 12 mètres] sientent). De plus, **le sommeil embellit** (effet de la mélatonine ?), donc pour rester belle ou beau, dormez ! (la triade « Manger, bouger... et DORMIR »). Dormir trop peu (<=6 heures) augmente l'expression des risques génétiques pour l'indice de masse corporelle élevé (mais ne vous plongez pas dans le sommeil ou la sieste juste après un repas ; il faut toujours laisser passer 2 ou 3 heures).

Une courte durée de sommeil (<= 6 heures [7 à 8 pour d'autres]) mais aussi surtout une longue durée (>=10 heures) sont associées à un risque plus élevé de diabète et de diminution de la sensibilité à l'insuline, obésité, maladies chroniques, hyperactivité cardiaque, hypertension artérielle, coronaropathie ou AVC, déclin accéléré des facultés cognitives. D'autres conseillent de ne pas se plonger pas dans le sommeil ou la sieste juste après un repas et de toujours laisser passer 2 ou 3 heures.

Une nuit de sommeil est la succession de plusieurs cycles (4 à 5 en moyenne et selon les besoins) qui durent environ 90 minutes chacun, et chacun constitué de 5 stades (d'autres ne citent que 4 phases et attribuent la 4^e au sommeil paradoxal) :

1. **STADE 1** (=phase d'endormissement, 5 minutes) : sommeil lent, très léger. Signaux de sommeil : bâillements, paupières lourdes, impression de froid... Dès que le dormeur ferme les yeux, le cerveau modifie et ralentit son activité.
2. **STADE 2** (15 minutes) : sommeil lent, léger. Respiration régulière, yeux immobiles, tonus musculaire diminué et activité cérébrale ralentie. Le dormeur se réveille facilement par une stimulation extérieure. Les stades 1 et 2 occupent 50% du sommeil
3. **STADE 3** (15 minutes, 25% de tout le sommeil) et **STADE 4** (30 à 40 minutes, 25% de tout le sommeil) : sommeil lent, profond et très profond. Modifications physiologiques s'amplifient, ondes cérébrales de très grandes amplitudes majoritaires. Réveil difficile, pénible sensation de désorientation dans le temps et l'espace. Le sommeil lent profond et très profond permet : récupération de la fatigue physique, croissance et la réparation musculaire et osseuse (l'hormone de croissance est sécrétée au cours de ce sommeil). Après 60 à 75 minutes de ce sommeil lent, entrée dans le sommeil paradoxal avec un bref mouvement d'agitation du dormeur.
4. **STADE 5** (15 à 20 minutes) : **sommeil paradoxal** (phase de restauration de la fatigue psychique et des processus de mémorisation) : mouvements rapides des yeux, *atonie musculaire, rythmes cardiaques et respiratoires* deviennent irréguliers et parfois rapides, *érection* des organes génitaux, *activité électrique du cerveau* comme à l'état d'éveil alors que le dormeur est en sommeil très profond. Phase où se produisent la majorité des rêves [rêves vivides] chez l'adulte : 95% des personnes réveillées à ce stade racontent un souvenir de rêves avec beaucoup de précision (Des chercheurs japonais sont parvenus à lire un rêve en utilisant l'imagerie à résonance magnétique =IRM). C'est à cette phase de rêve vivide que se produisent des PARASOMNIES (sommambulisme, cauchemars et trouble comportemental en sommeil paradoxal [mouvements involontaires des membres [avec réveil le matin avec des blessures] lors de l'endormissement ou pendant le sommeil =syndrome des jambes sans repos= ou des mouvements périodiques des membres], serrements de la mâchoire ou grincement des dents (bruxisme), dormeur qui crie, gesticule brusquement, se précipite sur son partenaire de lit ou saute violemment hors du lit, somnambulisme [le cerveau du dormeur semble suffisamment réveillé pour performer une série de comportements complexes, mais reste assez endormi pour ne pas prendre conscience de ses actes], pleurs, cris et sentiment de panic.

Il y a prépondérance du sommeil profond en début de nuit et du sommeil paradoxal en fin de nuit. Le cycle des stades 1 à 4 (hypnogramme) se répète cinq à six fois durant la nuit, toutes les 90 minutes.

Outils pour décrypter le sommeil : Électroencéphalographie (EEG) : l'adolescence a tendance à perturber fortement l'activité cérébrale), étude des mouvements oculaires et de la contraction des muscles mentonniers, analyse de l'activité cardiaque, tension artérielle, température corporelle permettent aussi de définir les différentes phases du sommeil.

On trouve aussi parfois des mouvements involontaires liés au sommeil (mouvements des jambes, serrements de la mâchoire...)

! De plus le sommeil et la sieste réduisent les symptômes du parkinson. !

Le sport réduit les risques de cancer, notamment du sein et du côlon, mais le manque de sommeil chez les sportives (seulement les femmes ?) anihile cette protection ! L'activité physique et sportive ne doit donc pas handicaper le sommeil... donc pas trop tard le soir.

Les médicaments suivants, utilisés comme dopants stimulants du système nerveux central (reculent la sensation de fatigue) sont à éviter : Amines biogènes dérivés d'acides aminés aromatiques cfr amphétamine et ses dérivés (amines de réveil = substances à fonction amine dans leur molécule et une action tonique sur le psychisme), cocaïne, éphédrine, caféine, morphine et ses dérivés...

- Avec votre IMC de 25.43 (c'est),

QUELQUES PETITS TRUCS POUR MAIGRIR (perdre du poids) facilement :

1. Le jus [des jeunes plants] d'orge a la supériorité sur la nutrition humaine =Dr Hagiwara.
2. Boire 2 verres d'Eau avant chaque repas (l'eau est quasi le seul aliment à n'apporter aucune calorie), du Thé vert ou du Lait écrémé tout au long de la journée.
3. Privilégier le poisson et les protéines végétales que les protéines animales (plus de légumes que de viande de boeuf : les protéines animales sont hypercholestérolémiantes, vs aux protéines végétales qui diminuent le cholestérol sanguin).

- **PHYTOÉLÉMENTS UTILES** (une consommation élevée de légumes et fruits diminue le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques. **5 à 10 portions* fruits** et [ou] légumes [frais] (400 grs /jour) chaque jour** diminue le risque d'AVC et de maladies coronariennes de 11% pour chaque portion de fruit supplémentaire consommée chaque jour, et de 3% pour une portion de légumes. D'autres conseillent de **ne pas dépasser 3 fruits par jour** : 4 kcal/g, et d'autres encore vont jusqu'à **10 fruits et légumes par jour** (svt 5 fruits et légumes bref jusqu'à 600 g par jour : pommes, poire carottes et oranges couvrent l'ensemble des besoins en vitamines et minéraux pour la journée) : en plus de leur vertu anticancer, fruits et légumes apportent des minéraux alcalins [potassium, magnésium...] qui neutralisent les acides diminuant la fuite urinaire de calcium) : **Lycopènes** (tomate), **Resvératrol** (polyphénol de la vigne [rouge], retrouvé dans les racines de ctmes plantes asiatiques, les arachides =cacahouttes (peanuts), les berries...), **Pomegranate** (pomme [rouge]), **Gingérols** (gingembre [Zingiber officinale]), **Quercétine** (peau de la pomme [rouge], oignon, thé et myrtilles, sarrasin et ±les autres céréales), **Catéchine** (Glycyrrhizin, thé [vert], fruits [pomme, raisin], boissons dérivées [jus de fruits, vin, cidre]), **isoflavones** (soja : Ipriflavone, génistéine et daidzéin), **Phytostérols**, **Caroténoïdes**, **Lutéine**, **Zéaxantines**, **Astaxantine**, **Rutine**...

* 1 portion = * un légume ou un fruit de grosseur moyenne, * ½ tasse (125 ml) de légumes crus ou cuits, * 1 tasse (250 ml) de salade, * ½ tasse (125 ml) de jus de légumes ou de fruits.

** Essentiellement :

1. petits fruits (½ tasse par jour) : 1. aux meilleurs anti-oxydants, contiennent l'une ou l'autre des trois molécules anticancer : acide ellagique, anthocyanidines et proanthocyanidines : Bleuets, framboises, mûres, fraises et canneberges, 2. autres : cerises, les pommes, les prunes et les raisins rouges,
 2. agrumes (½ tasse par jour : orange, orange amère, orange sanguine, pamplemousse, citron {jaune ou vert}, lime, bergamote et mandarine : riches en vitamine C et renferment 200 autres composés chimiques [dont **polyphénols** et **terpènes**] non contenus dans le comprimé de vitamine C) : préviennent les cancers du tube digestif (bouche, larynx, pharynx, oesophage et estomac),
 3. crucifères (choux [vert, vert frisé, rouge, cavalier, de Bruxelles, de Savoie, chinois, frisé], brocoli [meilleure source de **sulforaphane** =le plus puissant des **isothiocyanates** qui active l'élimination des substances toxiques cancérigènes et pourrait même tuer les cellules cancéreuses] et navet. Doivent se consommer crus ou légèrement cuits, ne pas les faire cuire dans l'eau, et bien les mastiquer) : préviennent cancers srt du côlon, rectum, vessie, sein, poumon, estomac et de la prostate grâce à leur contenu élevé en **glucosinolates** qui libèrent deux classes de composés à très forte activité anticancéreuse : les **indoles** et les **isothiocyanates**,
 4. alliacés (ail [l'ail frais vaut mieux que des suppléments d'ail], oignon, poireau, échalote, et ciboulette. Protègent contre le cancer de l'estomac et de la prostate grâce à leurs composés sulfurés [allicine, thiosulfinate, thiosulfonates, monosulfures, disulfures et trisulfures qui sont aussi responsables de leur arôme et de leur goût caractéristique) : .
 5. Tomate (Lycopène, un caroténoïde orange, jaune ou rouge. La cuisson de la tomate augmente la biodisponibilité du lycopène [et détruit les allergènes alimentaires], tandis que les matières grasses (cfr huile d'olive) améliorent son absorption).
 6. L'effet anticancer du thé vient de ses catéchines (composés chimiques de la famille des polyphénols, anti-oxydants) qui bloquent l'angiogénèse (formation de nouveaux vaisseaux sanguins [autour de la tumeur cancéreuse]) qui assure l'irrigation (apport en oxygène et nourriture pour la croissance de la tumeur). La teneur en catéchines du thé dépend du lieu de culture, de la variété de la plante, la saison de la récolte et du procédé de transformation => tous les théés verts n'ont pas la même teneur en catéchines, les japonais en contiennent plus que les chinois. Les théés verts les plus concentrés en catéchines sont : *Sencha-Uchiyama (japonais)*, *Gyokuro (japonais, le thé le plus cher au monde)*, *Sencha (japonais)*, *Matcha (japonais)*, *Pilo Chun Emperor (chinois)*. Avec le thé en vrac on peut vérifier la présence ou pas de tiges ou de pailles. *Quantité journalière recommandée : 3 tasses par jour. Buvez le thé fraîchement infusé et distancé des repas car ses tanins entravent l'absorption du fer. Préparation du thé : 1 à 1½ c. à thé pour 1 tasse d'eau chaude à 70 °C, on laisse infuser de 3 à 6 minutes (pour l'arôme et le goût) ou 8 à 10 minutes pour le maximum de pouvoir thérapeutique.*
 7. Cacao : un des aliments aux plus grandes propriétés anti-oxydantes (davantage que le thé et la vigne rouge avec son résvératrol) et anticancer grâce à ses flavonoïdes. Le chocolat noir à 70% de cacao est moins sucré que le chocolat au lait et contient trois fois plus de flavonoïdes.
 8. L'huile de Pépin de Pamplemousse : Lutte contre les champignons (mycoses, candidoses, pied d'athlète...), anti-bactérien (sinusite, angine, otite, bronchite, salmonelloses...), anti-parasitaire (vers, oxyures, ascaris, ténia...), troubles digestifs (diarrhée, flatulences, intoxications alimentaires, ulcères intestinaux...), saignements des gencives, mauvaise haleine, problèmes de peau et du cuir chevelu (ulcères, plaies, blessures, pellicules...), désinfection des eaux (piscines, jacuzzi, saunas, etc.) à la place du chlore. Vermifuge (10 gttes /j x1 semaine, à renouveler tous les mois).
- **ALIMENTS SAINS riches en minéraux, acides gras conseillés, et anti-oxydants :**
 1. **Lutéine** (30 mg/j max : risque d'accumulation nuisible. Source : jaune d'œuf, épinards, poivron, maïs, carottes, courge, oranges, tomate, chou frisé, chou vert, navet, brocoli, légumes à feuilles de couleur verte foncée, fruits et légumes de couleur jaune) et **zéaxantine** (dosables par chromatographie liquide de haute performance [High Performance Liquid Chromatography = HPLC]. Srce : maïs, persil et jaune d'oeuf) protègent contre la DMLA.
 2. **Protéines animales** : oeufs (meilleure source après le lait maternel), carpaccio, tartares, Chénilles, Poisson,
 3. **Protéines végétales** légumineuses à grains (si bien tolérés sans gaz) : lentille, haricot, haricot vert et petit pois, pois chiche, fève, soja...
 4. **Curcuma Longa** (épice anti-inflammatoire aussi efficace que la phénylbutazone dans l'arthrite rhumatoïde et l'oedème postopératoire) : protège le foie et prévient la cirrhose (Outre les cirrhoses alcooliques {50%} et virales {30% d'hépatites virales C et moins pour l'hépatite B}, 10% sont d'origine métabolique liées à l'obésité par accumulation de triglycérides dans les cellules du foie = **stéatose non alcoolique**, première cause d'atteinte hépatique chronique. Or les cirrhoses, qui augmentent notamment le risque du cancer d'un foie, sont sous-diagnostiquées. Complications des cirrhoses : circulations collatérales, varices [notamment oesophagiennes] qui peuvent se rompre, le foie assure moins les besoins vitaux, risques majorés du cancer de foie...), double action (protectrice et thérapeutique) sur le cerveau dans la maladie d'Alzheimer, inflammatoire efficace en dermatologie (gale) et ophtalmologie, antibactérien (saupoudrage sur la plaie), fluidifiant sanguin et prévient des accidents cardiovasculaires, stimule le système immunitaire, anti-cancéreux (sang et prostate). Consommez dans un repas gras et associé au gingembre; la pipérine (ingrédient piquant du poivre surtout le noir) augmente mille fois son absorption intestinale : une cuillère à thé de curcuma avec trois pincées de poivre qui

augmente sa biodisponibilité.

SOURCES : poudre-épipice, capsules (5 mg de **bioperine**, ou de la broméline (enzyme protéolytique extraite des tiges et racines fraîches de l'ananas) ajoutées dans la capsule en favorisant l'absorption. Précaution : grossesse, traitement anticoagulant (risque d'hémorragies), ulcères gastro-duodénaux, calculs (lithiase) biliaires...

5. **Légumes** : Caroténoïdes (carotte, papaye,...), courge (ou Mbika : de la famille des Cucurbitacées dont font partie : le potiron [= la Citrouille ; ce n'est en fait pas un légume mais un fruit], les concombres, cornichons, melons...), courgettes, Légumes à feuille foncée (épinard, chou frisé), salade, chou rouge, chou-fleur, brocolis, Ail, Céleri, Curry, persil, oignons.
6. **Fruits** (les fruits se mangent de préférence crus, en dehors des repas [11H ou 17H] et en saison) : Fruits colorés (Myrtilles = Airelle = Bilberry, grenades), bananes, pastèque, raisin, ananas, prunes, nectarines, fraises et pêches, Pomme, Tomate, Concombre, Pois, Dongo-dongo, Orange et autres Agrumes.
7. Les produits phytochimiques des **avocats** préviennent le cancer de la bouche.
8. **Épices** : curcuma (une des épices principales du **curry**), cumin, Piment rouge, poivre (légèrement cancérigène), poivre noir, poivron (apporte fibres 2g/100g, vitamine C, carotène = provitamine A, flavonoïdes = vitamine P. Plus le poivron est mûr, plus il est rouge et donc plus il contient de pigments), Gingembre, safran des Indes, Fenouil (plante-légume riche en vitamine C, provitamines A et vitamine B9), Réglisse, poivre de Cayenne, coriandre, origan, curry, **Thym**, cannelle et muscade.
9. **Fruits secs** : amandes, noix, noisettes, noix du Brésil, graines de courge, graines de tournesol et graines de lin.
10. **Céréales** : riz complet ou semi, sarrasin, quinoa (source de protéines), millet, petit épeautre, amarante, fonio.
11. **Super-aliments** : pollen, kombucha, kéfir (probiotiques : micro-organismes vivants ou lyophilisés [bactérie ou levure] bénéfique à la santé quand ingérés en quantités suffisantes via le yaourt, le lait fermenté ou comme complément alimentaire), algues d'eau douce, spiruline, ginseng, levure de bière, nigari, produits de la ruche, graines germées,
12. au besoin ajouter vitamines C, A et E, acide folique, ... sans négliger une bonne dose d'exercice (activité) physique.
13. **L'huile de palme** contient le **facteur Ω6 (9%)** et **Ω9 (39%)**.
14. Quant à l'**Ω3** on peut le trouver dans : graisse de poisson gras (Thon, Turbot, Saumon, Anguille, Hareng [Saur], Sardines, Maquereau, Truite saumonée, Esprot, Bluefish d'Atlantique, la plupart des crustacés et coquillages, Huîtres du Pacifique, Calamar, Anchois, cabillaud, morue...**au moins une à trois fois par semaine** [les poissons les moins gras sont : cabillaud, daurade, lotte, merlan...]), huile de soja et huile de colza (7% Ω3)...
15. **Phosphatidylsérine, Vinpocétine** ainsi que les anti-inflammatoires naturels dépourvus d'effets secondaires **curcuma, Mangoustan, Boswellia serrata**, aident dans la maladie d'Alzheimer et dans certaines démences vasculaires. Quelques traitements spécifiques d'Alzheimer :
ANTICHOLINESTÉRASIQUES (donépézil= anti-cholinestérase indiqué dans les formes légères à modérées, galantamine, rivastigmine) : effets secondaires et inefficacité -> aggravation des troubles cognitifs et fonctionnels.
 - **ANTAGONISTES DU GLUTAMATE** (mémantine : antagoniste des récepteurs NMDA N-méthyl-D-aspartate, indiquée dans les formes modérées à sévères de la maladie).
16. Le **CLA** outre sa capacité de réduire la taille et le nombre des adipocytes, certains de ses isomères inhibent les cellules du cancer de la prostate et du côlon.
17. Guarana, Caféine, Théine, Taurine augmentent quelque peu la température corporelle, consommant ainsi des calories.
18. Produits laitiers, gluten ou gliadine, blé, soya, vin, l'acidité du corps, une légère intolérance à un aliment sont mucogènes.
19. Le thé (noir ou vert ou brun proviennent tous de la plante **Camelia sinensis**, c'est leur traitement après récolte qui les différencie)
20. La curcumine (principe actif du curcuma [1 cuillerée à thé / j de curcuma accompagnée de poivre ajouté aux jus de tomate, aux soupes, aux vinaigrettes ou aux plats de pâtes] lui-même un des ingrédients de **CURY** : antithrombotique

Rappel : arrêter immédiat tout traitement antithrombotique [cfr thrombolytiques, AVK, hépariniques, Anticoagulants Non Hépariniques {Hirudine, Danaparoiide =Orgaran=, Pentasaccharide =Fondaparinux = ARIXTRA®}, Inhibiteurs Des Fonctions Plaquettaires {Aspirine et AINS, Clopidogrel = Plavix=, Dipyridamole = Cléridium, Persantine=, Antagonistes des récepteurs GP IIb/IIIa}] si syndrome hémorragique : risque vital :

1. **Hémorragiques** : Accidents mineurs [gingivorragies, épistaxis, ecchymoses spontanées...], Accidents majeurs [selon siège et abondance : Hémorragies du système nerveux central [sous-arachnoïdiennes, cérébrales ou cérébro-méningées, intracérébraux ou sous-duraux : localisations les plus graves], Hémorragies oculaires [risque visuel = graves aussi], Hémorragies digestives [gastro-duodénales : rechercher cause locale et prise de médicaments associés =aspirine et corticoïdes=], Hématomes [gaine du psaos ou des droits, périrénaux, sous-cutanés], Autres accidents majeurs [hémorragies surrénaliennes gravissimes, hémarthrose, hémorragies du plancher de la bouche ou pharyngo-laryngées, rétropéritoine, hémopéricarde, épistaxis grave]]
 2. **Non hémorragiques** [peu fréquentes, stt par dérivés de l'indanédione : rashes cutanés, diarrhées, fièvre ; stt immuno-allergiques [insuffisance rénale aiguë, insuffisance hépatique et/ou médullaire]].
- Si surdosage en antivitamines K : *Fraction **PPSB (Kaskadil)** I.V.L. 10 à 20 UI/kg. *1 à 2 mg **Vitamine K** I.V. si accidents mineurs.

, hypocholestérolémiant, anti-oxydant, puissant effet anticancer. Sa biodisponibilité est fortement augmentée par le poivre.

L'**idarucizumab** est le premier anticorps humanisé à utiliser comme antidote anti-dabigatran (Pradaxa®) pour normaliser la coagulation en urgence. Tandis qu'un antidote anti-apixaban et anti-rivaroxaban (l'andexanet alpha =Portola) a été testé avec une stratégie différente : analogue du facteur Xa modifié pour perdre son activité pro-coagulante, et servir de leurre pour neutraliser les molécules d'anti-Xa circulantes.

21. La **quercétine** (flavonoïde retrouvée surtout dans la ***peau* de la pomme** [surtout la rouge], l'oignon [rouge], le thé, les myrtilles, les fraises [au moins trois fois par semaine]...) inhibe la perte osseuse trabéculaire induite par ovariectomie et améliore les propriétés biomécaniques de l'os, et réduirait de plus de 30% l'infarctus du myocarde chez la femme. **Flavonoïdes** et plus particulièrement **anthocyanes** contenus dans la fraise et la myrtille amélioreraient aussi la circulation sanguine et réduirait le risque de formation de plaques d'athérome. L'Oignon surtout le rouge, avec sa forte teneur en **quercétine** (anti-oxydant de la famille des polyphénols, à activité supérieure à celle des isoflavones cfr du soja) combat donc l'ostéoporose. La **quercétine** et les **anthocyaniques** protègent des maladies cardiovasculaires. La **quercétine** et les **polyphénols** protégeraient contre des cancers (de l'estomac, du pancréas et des poumons...). La **quercétine** préviendrait le diabète et combattrait la maladie d'Alzheimer.
22. Une difficulté d'odorat est un signe prémonitoire d'Alzheimer et de Parkinson. le **quercétine** : joue un rôle critique dans la régénération du glutathion et aide à l'élimination des composés toxiques trouvés dans le foie et le cordyceps qui fonctionnent comme anti-oxydant et agent anti-

inflammatoire. Le calcium D-glucarate (1'000 - 5'000 mg/j pour prévention - guérison) bloque aussi plusieurs étapes de la carcinogénèse (initialisation, développement, et progression de cancer) en partie en réduisant la sensibilité aux substances carcinogènes, surtout en conjonction avec des anti-oxydants additionnels comme le coenzymeQ10, la quercétine, les anthocyanidines des Bilberries (ou myrtille= Vaccinum myrtillus), le thé vert.

23. La tomate [le lycopène = puissant antioxydant] *Protège la peau, *Booste la fertilité masculine {augmente de 70% le nombre de spermatozoïdes, améliore leur mobilité et réduit le nombre d'anormaux. Les tomates bio sont 40% plus riches en vitamines et nutriments. }, et *Combat le cancer de la prostate.
24. Le **RESVÉRATROL** (anti-oxydant, 2-4+ mg) serait cardioprotecteur (effet dû aux **gallotannins**) vs autres anti-oxydants, inhibe le développement des lésions préneoplasiques chez la souris et bloque la croissance de cellules tumorales cérébrales en cultures,... C'est aussi un antiaging (ralentit le vieillissement de cellules et prolonge =tout comme l'acide alpha-lipoïque= la durée de vie chez les levures et drosophiles. Mais il ne réduirait pas la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires.
25. Le **Muringa** (mouringa, plantule congolaise) : censé soigner ou protéger contre diabète, HTA,...

.. **Attention** .. Recommandations sur la consommation du Soja : A. Évitez les ingrédients du soja non-organiques et génétiquement manipulés. B. Utilisez des produits de soja traités selon des procédures traditionnelles (miso, tempeh, tofu, natto, et lait de soja). C Évitez les ingrédients du soja fortement travaillés (isolats et concentrés protéiques de soja, hydrolysats de protéines de soja, protéines texturisées de soja) qui n'ont aucune vertu nutritives et peuvent nuire à la santé. D. Utilisez occasionnellement seulement les produits de soja. E. Utilisez toujours le soja avec d'autres légumes ou viandes maigres.

• **Conseils pour la PROTECTION DES YEUX :**

1. Manger beaucoup de **Fruits** (ou leur jus naturels) et légumes [verts] (apportent bcp d'anti-oxydants).
2. **Ail**. Indications : baisse légèrement les taux de lipides sanguins, la tension artérielle, et diminue les risques de récurrence des troubles cardiaques et aide à prévenir les troubles cardiovasculaires liés au vieillissement et à l'athérosclérose, améliore la circulation périphérique (Ail frais : 1 à 2 gousses (de 4 g à 8 g) /j, Ail séché : 0.5 g à 1 g /j, Extrait standardisé (1.3% d'allicine) : 200 mg à 400 mg 3× /j, Ail vieilli : 600 mg à 900 mg /j (on est parfois allé jusqu'à 7.2 g /j), Huile d'ail (distillation à la vapeur d'eau) : 5 mg à 8 mg /j ; prévient certains cancers, prévient et traite rhume grippe et les infections des voies respiratoires (rhume, toux : Ail frais [4 gousses d'ail {16 g} /j], Ail séché (2 g à 4 g, trois fois /j), Teinture (1:5, 45% éthanol. 3× 2 à 4 mL / j), Extrait standardisé (1.3% d'alliine = 3.6 mg à 5.4 mg d'allicine / gr de poudre. 3× 800 à 1'600 mg / j), combat les infections (internes et externes : Infections fongiques =pied d'athlète,... crèmes ou gels à base d'ajoène, un des ingrédients de l'ail (concentration de 0.4% à 1%). On peut également utiliser le bulbe coupé et broyé, mais l'ail cru peut irriter la peau et les muqueuses et provoquer des réactions allergiques), chasse les parasites (tiques et vers)...
3. **Aubergine** (fruit d'une plante potagère de la famille des solanacées comme la tomate). Bonne pour les ratatouilles et moussakas. Très peu calorique. **Sa chair** est riche en eau (> 92%), vitamines (du groupe **B** [B3, B6 et B9 ou folates], **C**, carotènes ou **provitamine A, E**), minéraux et oligo-éléments (potassium, magnésium, zinc, manganèse [active l'enzyme SOD éboueur de radicaux libres au niveau de l'épiderme]), antioxydants et fibres (protopectines, pectines, celluloses). **Sa pelure régorgée de substances nutritives et de composés antioxydants** notamment **anthocyanines et acides phénoliques (mine d'or d'anti-oxydants** [indice TAC = 1'748 µmol/portion de 69 g] :
 - **Acides phénoliques** : le plus abondant est l'**acide chlorogénique** (forte activité anti-oxydante in vitro, mais très peu absorbé).
 - **Anthocyanines** (pigments anti-oxydants) : la variante « Black magic » contient > 3× d'anthocyanines que les autres variétés d'aubergine. La **nasunine** (un des principaux pigments de la pelure d'aubergine) est un puissant protecteur contre le stress oxydatif, tandis que la **nasunine** inhibe in vitro la prolifération néovasculaire impliquée dans le développement de tumeurs et de maladies cardiovasculaires.

En plus l'aubergine est alcalinisante tout comme les autres végétaux.

table NUTRITIVE DE L'AUBERGINE DU CANADA pour une « portion » d'aubergine

Poids/volume	Aubergine crue, 69 g (200 ml)	Aubergine bouillie, égouttée, 84 g (200 ml)
Calories	17	29
Protéines	0,7 g	0,7 g
Glucides	4,0 g	7,3 g
Lipides	0,1 g	0,2 g
Fibres alimentaires	2,4 g	2,1 g

L'Aubergine (choisir un fruit à fossette ovale, qui est bien pourvu de chair) apporte : **Manganèse** = cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques (aubergine crue pour l'homme et la femme, l'aubergine bouillie seulement pour la femme) et anti-oxydant. **Cuivre** = constituant de plusieurs enzymes, nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine de structure et la réparation des tissus), plusieurs enzymes contenant du cuivre sont anti-oxydants. **Vitamine B1** =thiamine (aubergine bouillie) = fait partie d'un coenzyme nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides, contribue à la propagation de l'influx nerveux et favorise une croissance normale.

4. **Vitamine B6** =pyridoxine (aubergine bouillie) : fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse des neurotransmetteurs, contribue à la fabrication des GR et facilite leur transport d'oxygène, contribue à la transformation du glycogène en glucose, intervient dans le système immunitaire, intervient dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses et dans la modulation de récepteurs hormonaux. Sa couleur peut varier du blanc au pourpre, violet profond, vert, jaune et orange.
5. La myrtille améliore la vision et la mémoire.
6. 1/2 càc d'**ORIGAN** contient autant d'anti-oxydants que 3 tasses d'épinards frais [de plus **épinards** et **rhubarbe** bloquent l'absorption des métaux et donc des oligoéléments en formant un complexe non assimilable]
7. 1 càc d'**origan** contient plus d'anti-oxydants que 80 grammes de myrtilles
8. Lutéine (caroténoïde naturel des yeux) protège les yeux de l'oxydation (**PreserVision** de Bausch & Lomb avec anti-oxydants et 10 mg de lutéine, 2×/j pdt repas, 16 euros pour 60 gélules. Les épinards et le jaune d'oeuf contiennent lutéine et zéaxantine.
9. Alimentation à faible Index Glycémique, contient anti-oxydants, vitamine C (les cellules de la rétine ont besoin de « baigner » dans de grandes doses de vitamine C pour fonctionner adéquatement), vitamine E, zeaxantine et lutéine, etc. pouvant réduire de >60% le risque de maladie dégénérative de la rétine (dégénérescence maculaire liée à l'âge =DMLA).
10. **Pommes** : Protection du cœur, Prévient la constipation, Arrête la diarrhée, Améliore la capacité pulmonaire et protège contre le cancer du poulmon, Protection des articulations
11. Consommer plus d'acides gras OMÉGA-3 (poissons, noix, huile d'olive...) et moins de graisse trans (hydrogénée pour la solidifier, ou dans les aliments cuits au four ou frits) réduit de 32% en moyenne le risque de DMLA [précoce].
12. Consommer trop de sel (>2 gr de Na+ /j, aliments en boîte ou en conserve) peut provoquer la cataracte. Remplacer le sel de table par herbes et épices qui par ailleurs sont d'excellents anti-vieillessement.

13. Rester hydraté(e) : produits laitiers allégés en matières grasses (lait écrémé ou à 1% de matières grasses) procure du calcium, boissons saines (jus de légumes 100% naturels), jus de fruits sans sucre ajouté, thés décaféinés et surtout l'eau. Une hydratation adéquate réduit l'irritation dans les yeux secs.
 14. Optimiser les apports quotidiens en nutriments : vitamine C (500 mg), vitamine E (400 UI), beta carotène (15 mg), zinc (80 mg), cuivre (2 mg), Complexe B (400 mg d'acide folique), acides gras OMÉGA-3 (2'500 mg).
 15. Lunettes solaires de qualité qui protègent les yeux des UVs (rayons solaires directs, reflets de l'eau...) Une surexposition aux UVs expose à des cataractes.
 16. Chapeaux et visières protègent davantage les yeux des UVs [solaires]. Protéger les yeux pendant le bricolage évite les éclats (Corps étrangers : morceaux de bois découpés, poussières de briques ou de la peinture, sable, etc.) ou les sports pratiqués avec une bille, une balle ou un ballon (baseball, handball, softball, squash, badminton, basket ball, paintball, etc.), surtout avec des yeux déjà fragilisés.
 17. Consultez régulièrement l'ophtalmologue au moins 1x / an.
 18. Prendre soin physiquement des yeux : lorsque les yeux sont fatigués en fin de journée, appliquez un gant de toilette doux ou encore des sachets de thé refroidis pour apaiser les yeux et réduire les "poches".
- médicaments ANTI-OBÉSITÉ **RETIRÉS DES RAYONS** : Rimobant (ACOMPLIA®), Mediator®, Epiotomax®, bientôt Orlistat (Alli® et Xenical®), avec ses nombreux inconvénients : (diarrhée, flatulences, augmentation de la fréquence des selles, d'autres plus graves selon l'AFSSAPS (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) : « *Plusieurs cas graves d'atteintes hépatiques ont été rapportés (signes d'une atteinte hépatique : fatigue, jaunisse, maux de ventre, etc) chez des patients traités par orlistat ayant conduit dans certains cas à une transplantation hépatique, voire au décès du patient* », à retirer des rayons.

D'autres médicaments à retirer des rayons : buflomédil (Fonzylane®) : vasodilatateur commercialisé depuis plus de 20 ans en France sans intérêt thérapeutique démontré, mais avec des effets indésirables parfois mortels neurologiques et cardiaques), nimésulide (Nexen® : anti-inflammatoire non stéroïdiens =AINS= «pas plus efficace que de nombreux autres», il est « à l'origine d'effets indésirables hépatiques graves, voire de décès »), vinflunine (Javlor®).

L'anorexigène **Osvmia®** est le 2ème traitement anti-obésité autorisé aux Etats-Unis en 2012 (ne sera-t-il pas retiré des rayons un jour ?).

- **LE MAGNÉSIUM** : Intervient dans : la régulation du rythme cardiaque, le fonctionnement des muscles (relaxation), le métabolisme des anticorps, de nombreux systèmes enzymatiques cfr ceux liés à la production d'énergie, la transmission de l'influx nerveux (1 à 100 m/seconde), et combiné au calcium et au phosphore surtout dans les os et les dents. Retrouvé aussi dans le foie bref dans chaque cellule (impliqué dans moult réactions métaboliques de l'organisme). Particulièrement indiqué aux personnes âgées et aux sportifs (on perd du magnésium pdt l'effort physique), et en cas de stress, d'anxiété, de trouble du sommeil, de courbatures... Le magnésium est indiqué dans : palpitations cardiaques, stress, fatigue physique et intellectuelle, conseillé dans spasmophilie (anxiété) et aux femmes enceintes Les compléments à base de magnésium et de calcium (associés dans l'organisme) sont les plus prescrits. Besoins journaliers : 6mg/kg (320 - 400 mg/j) ; ces besoins sont accrus chez les enfants, les sportifs, les personnes âgées, les femmes enceintes ou qui allaitent.
- Quelques **BOOSTERS DE L'IMMUNITÉ** (réponse immunitaire) :
 - La vitamine C et le zinc stimulent le système immunitaire (prévention et traitement d'appoint des refroidissements et infections)
 - L'extrait de feuilles d'olivier renforce le système immunitaire.
 - La **phycocyanine** (pigment bleu indigo) développe l'immunité, améliore la formule sanguine, détoxique le foie et les reins, combat la fatigue mais apaise aussi les hyperactifs et est un puissant anti-oxydant 20 fois plus puissant que la vitamine C.
 - La vitamine A du **pissenlit**.
 - Le champignon asiatique "**Shiitake**" renferme des nutriments essentiels stimulant les défenses immunitaires, mais aussi contrôlent l'excès de cholestérol.
 - La **vitamine E**
 - Le **magnésium**
 - La **vitamine B6**
 - Le **rhodiola** est très riche en anti-oxydants (polyphénols), régule le rythme cardiaque, est anti-âge et booste les défenses immunitaires. "*Qui boit de la tisane de rhodiola tous les jours vivra plus de cent ans*".
 - La **maca** riche en **phytohormones** améliore la libido et combat la fatigue et renforce le système immunitaire
 - PI3-kinase (mécanisme enzymatique),
 - DHEA (Dehydroépiandrosterone, à ne pas administrer chez enfants, femmes enceintes ou allaitantes) rajeunit virtuellement tous les organes de tous les systèmes y compris le système immunitaire, meilleure résistance au refroidissement, rhume et grippe,... augmente l'efficacité ou réponse immunitaire du vaccin antigrippal en stimulant la production d'anticorps, rehaussant l'activité des monocytes et en maximisant le rôle anticancéreux des cellules immunitaires lymphocytes T.
 - Le principal flavonoïde dans le thé vert, le **gallate d'épigallocatechine** (*epigallocatechin gallate =EGCG du thé [vert]*) 200 fois plus anti-oxydant que la vitamine E diminue les taux de **β-amyloïde** dans le cerveau, prévient l'infection au VIH en se fixant compétitivement sur les cellules du système immunitaire avant le VIH, inhibe certaines formes de cancer....
 - Notre système immunitaire a besoin de chacun des 90 nutriments (60 minéraux, 16 vitamines, 12 acides aminés essentiels et deux acides gras essentiels).
 - Les glyconutriments dans le corps renforcent le système immunitaire et créent une résistance accrue aux infections bactériennes et virales.
 - Le soufre aide à la production des immuno-globulines pour le système immunitaire.
 - Les antioxydants du thé vert (ainsi que du **Bulu-Kutu**) améliorent | boostent l'immunité. Pour limiter l'inconvénient lié à la sensibilité (nervosité), jeter la 1ère eau après 30" à 1 minute, et laissez infuser pdt 5 minutes, ce qui évacue la plupart de la théine.
 - des acides aminés sont indispensables à la synthèse des protéines immunitaires.
 - Le Sélénium chaque jour diminue le risque de survenue de plusieurs cancers [prostate, poumons, côlons], favorise la défense immunitaire.

- o L'ail (ou rose poivré) renforce l'immunité [combat les refroidissements ou grippe].
- o La VITAMINE C (acide L-ascorbique) renforce le système immunitaire et a des propriétés antivirales et anticancéreuses.
- o La vitamine D a aussi un rôle dans la coagulation du sang et l'immunité. La vitamine A aussi améliore les fonctions immunitaires.
- o Le magnésium est responsable de plus de 150 réactions chimiques dans l'organisme, et augmente l'activité du système immunitaire
- o SÉLÉNIUM (anti-oxydant, éboueur de radicaux libres : c'est l'oligoélément le plus anti-oxydant, il permet aussi le métabolisme d'un important enzyme la *glutathion-péroxidase*. Besoin journalier = 0.1 mg/j) aide aussi dans le système immunitaire
- o Le zinc stimule l'immunité.
- o Des cytokines comme IL12 jouent un rôle essentiel dans la mise en place d'une réponse immunitaire de type cellulaire avec accumulation des lymphocytes T.
- o Le GLUTATHION est anti-oxydant, boosteur de l'immunité, et détoxifiant.
- o l'ALA (ACIDE LIPOÏQUE ALPHA) stimule les défenses immunitaires
- o Les dérivés des OMÉGA-3 et OMÉGA-6 sont des médiateurs de l'immunité
- o Le CoQ10 renforce le système immunitaire, le thymus
- o L'**Echinacea** est une plante du centre de l'Amérique du Nord, qui stimule le système immunitaire (exhibe des propriétés immunostimulantes) et renforce les défenses naturelles antigrippales et contre les allergies saisonnières, il est donc utilisé à visée préventive ou curative à l'approche des épidémies de toux, rhumes, gripes, bronchites, les refroidissements ainsi que les infections bactériennes et surtout virales. Ses racines étaient utilisées par les Amérindiens (Sioux, Comanches) en application externe pour soigner les blessures, les piqûres d'insectes et les morsures de serpent. Ils la mastiquaient aussi pour lutter contre les maux de dents et de gorge, surtout l'association de l'Echinacea Purpurea et de l'Echinacea Angustifolia.

NOTE :

Une **HYPERACTIVITÉ DU SYSTÈME IMMUNITAIRE** peut entraîner des maladies auto-immunes [le corps s'immunise contre lui-même] ou allergiques.

sur le **CANCER**, à titre informatif seulement (vous n'êtes probablement pas concerné, mais...) :

1. **Classification TNM du cancer** (Tumor, Node, Metastase = tumeur, ganglion, métastase) :
 - o **stade T** (de 1 à 4) : taille de la tumeur.
 - o **stade N** (de 0 à 3) : présence ou absence de métastases dans les ganglions voisins.
 - o **stade M** (0 ou 1) : absence ou présence de métastases à distance de la tumeur.
2. **Spécificité du cancer dans le monde :**
 - o Asie : estomac, oesophage et foie (alimentation constituée en grande partie d'aliments très salés, fumés et marinés).
 - o Amérique du Nord & Europe : poumon, côlon, sein et prostate (tabagisme, malbouffe et obésité).
 - o Japon : côlon (viande rouge, malgré la constatation que le fait de voir la viande provoque psychologiquement un sentiment social de non-agression). Les cancers les plus fréquents sont : colorectal (côlon et rectum), endomètre (corps de l'utérus), peau, poumon, prostate, sein.
3. 45% des cancéreux guérissent définitivement. Quelques signes d'appel :
 1. Masse palpable, surtout si augmente de volume (nodule dans un sein, sous la peau, à un ganglion,...)
 2. Grain de beauté ou tache cutanée qui change d'aspect, de couleur ou de taille, ou qui saigne
 3. Saignement : dans crachats, urines ou selles
 4. Symptômes persistants : toux et enrouements inexpliqués de plus de 4 semaines, difficulté à déglutir, nausées et vomissements, plaie qui ne guérit pas en trois semaines, diarrhée ou constipation depuis 6 semaines ou plus
 5. Rétractation ou un écoulement du mamelon
 6. Maux de tête récidivants et violents
 7. Fatigue extrême
 8. Perte de poids rapide, inexpliquée.
4. Les hommes [mâles] qui prennent les vacances au soleil ou qui se mettent régulièrement au soleil ont moins de risque de cancer de la prostate que ceux qui prennent leurs vacances chez eux ou qui évitent le soleil (1500 UI de vitamine D par jour protégerait du cancer : une trop forte consommation de lait serait donc responsable de certains cancers, trop de lait baisserait la vitamine D).
5. La consommation quotidienne de thé vert réduirait de 2/3 les risques de cancer de la prostate. Mais boire trop chaud augmenterait le risque de cancer de l'oesophage.
6. Il existe une association entre un régime de type occidental (riche en calories, trop de protéines animales et de gras, trop de sel et de sucre, pauvre en fruits frais et légumes et céréales à grains entiers) et un risque accru de l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) et de cancer de la prostate. 30% des cancers en Occident, et d'environ 20% dans les pays en développement
7. Une alimentation riche en ail, en échalottes et en oignons baisse le risque de cancer de la prostate. L'échalotte serait la plus protectrice.
8. Une forte consommation de viande rouge [\geq 140 g/j et/ou plus de cinq repas par semaine] (boeuf, porc, veau, agneau, viandes transformées et charcuteries) tout comme de laitage majore le risque (mais semble-t-il, seulement si viandes **riches en gras** [saucisses, viscères et viandes froides], ce risque diminue si consommation de *viandes rouges maigres*) du cancer de la prostate. À la place : diète semi-végétarienne (très peu de viande et de charcuterie ; comme substituts de viande : poissons, fruits de mer, volaille, légumineuses, tofu, noix et graines ; Fruits, légumes et produits céréaliers en abondance ; huiles végétales de première pression à froid (cfr huile d'olive) comme source de gras et **colorectal, du sein, du pancréas, du poumon, de la vésicule biliaire, de l'estomac et de l'oesophage** dans les deux sexes surtout si faible consommation d'aliments « protecteurs » contre le cancer : fruits, légumes, folate (vitamine

B9), zinc, sélénium... (il est avantageux de **remplacer la viande [rouge] par insectes**, poulet, dinde, poisson, fruits de mer, tofu et légumineuses), et augmente la quantité d'ammoniaque et d'autres composés cancérigènes dans le gros intestin avec risque du cancer du côlon.

9. Par ailleurs, les nitrites (agent de saumurage, de salaison et de conservation dans les viandes transformées et les charcuteries) deviennent dans l'organisme des nitrosamines (cancérigènes [estomac et oesophage]).
10. La lycopène censé protéger contre le cancer de la prostate est plus disponible dans le jus de tomate chaud que froid, et plus disponible dans les purées de tomates que dans les tomates entières.

L'association d'anti-[corps dirigé contre] HER2 et d'anticancéreux (*Trastuzumab + Emtansine 3.6 mg/kg IV (avec réduction possible à 3 ou 2.4 mg/kg si nécessaire) tous les 21 jours, Trastuzumab et Taxanes, Lapatinib 1 250 mg/j oral et Capécitabine 1'000 mg/m² (max 2'000 mg/m²) toutes les 12 heures oral, du 1er au 14ème jour de cycles de 21 jours*) est prometteuse dans les formes avancées localement et/ou métastatiques de cancer du sein HER2 positif (HER2 = Récepteur de Croissance Humain Épithélial 2), ciblant plus spécifiquement les cellules malignes surexprimant HER2 tout en évitant les effets collatéraux sur les tissus sains et en améliorant l'index thérapeutique. Son amplification, facteur de mauvais pronostic, est retrouvée dans 20% des cancers du sein. L'emtansine dérive de la myatansine, inhibiteur des micro tubules).

PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN (attrape aussi et est même plus dangereux chez l'homme) :

- o Alimentation riche en crudités et fruits, pauvres en graisses animales et en graisses trans.
 - o S'abstenir du tabac.
 - o Modérer ou supprimer l'alcool (la vigne [rouge] peut pourvoir en resvératrol apporté par le vin rouge).
 - o Contrôler son poids...
 - o Éviter si possible le traitement hormonal (THS).
 - o Bouger davantage (marche 30 minutes par jour : la pratique régulière d'une activité physique est protégée du cancer du sein et du cancer colorectal).
 - o Une alimentation moins riche en graisses réduit le risque de récurrence du cancer du sein.
 - o Contrôle médical régulier surtout après 50 ans : la pratique de dépistage systématique du cancer du sein [surtout chez la femme] est actuellement controversée. Le journal «Parisien» a annoncé qu'au Japon, des chercheurs ont présenté une invention qui pourrait révolutionner la détection du cancer du sein : l'objet, conçu par le laboratoire d'ingénierie médicale Newcat de la Nihon University, possède un capteur à diode électroluminescente (LED) et un photo-transistor qui, plaqué contre le sein, va y détecter une éventuelle accumulation de sang qui peut correspondre à une tumeur cancéreuse ; il se présente sous forme d'une boule préhensible dans la paume de la main.
11. L'**acide phytique** (anti-oxydant) protège contre le cancer du côlon
 12. La cannelle aussi protège du cancer du côlon
 13. Un régime alimentaire pauvre en fibres végétales (légumes et en fruits) ou une diminution du bol alimentaire par réduction des fibres végétales expose au cancer du côlon.

Mangez des aliments riches en vitamines A, E et C. La vitamine C empêche la formation de **nitrosamines** (substances cancérigènes favorisées par le tabagisme), et renforce l'immunité naturelle de l'organisme. La vitamine E (céréales complètes, salades) prévient les complications du tabac.

Indice d'activité anti-oxydante et potentiellement anticancer de certains fruits, par ordre décroissant : Bleuets sauvages : 13'427, Canneberge : 8'983, Mûre : 7'701, Framboise : 6'058, Fraise : 5'938, Pomme : 5'900, Cerise : 4'873 : Prune : 4'118, Avocat : 3'344, Poire : 3'172, Orange : 2'540, Raisin rouge : 2'016, Pamplemousse : 1'904, Pêche : 1'826, Mangue : 1'653, Abricot : 1'408, Tangerine : 1'361, Ananas : 1'229, Banane : 1'037, Nectarine : 1'019, Kiwi : 698, Cantaloup : 499, Melon miel : 410, Melon d'eau : 216.

• **Beaucoup d'anticancéreux efficaces sont d'origine végétale (phytothérapeutique), et toutes les substances anticancer se retrouvent dans le règne végétal.** Pour Serge Hercberg, « Une consommation adéquate de fruits et de légumes peut prévenir 20% de l'ensemble des cancers, une consommation limitée d'alcool peut prévenir 20% des cancers affectant les voies aéro-digestives supérieures, voire du côlon-rectum et du sein ». D'ailleurs 25% des médicaments modernes dérivent des plantes. Certains aliments regorgent donc de molécules anticancer [parmi lesquels les antioxydants] dont la consommation quotidienne limiterait la croissance des cellules précancéreuses : **fruits * et légumes **** (poumon, bouche, pharynx, oesophage, estomac, sein, côlon et rectum), 5 à 10 portions par jour (1 portion = un légume ou un fruit de grosseur moyenne, ½ tasse = 125 ml= de légumes crus ou cuits, 1 tasse = 250 ml= de salade, ½ tasse = 125 ml= de jus de légumes ou de fruits).

* Petits fruits (bleuets, framboises, mûres, fraises, canneberges) : meilleurs antioxydants et contiennent l'une ou l'autre des trois molécules anticancer (**l'acide ellagique, anthocyanidines et proanthocyanidines**) 1. Les cerises, les pommes, les prunes et les raisins rouges ont aussi un grand pouvoir antioxydant, agrumes (½ tasse par jour. Orange, orange amère, orange sanguine, pamplemousse, citron {jaune ou vert}, lime, bergamote et mandarine grâce à leurs polyphénols et terpènes : bouche, larynx, pharynx, oesophage et estomac), crucifères, alliés et tomate. Les jus (de bleuets ou de canneberge) contiennent beaucoup moins de molécules anticancer que les fruits entiers.

** Légumes potentiellement anticancéreux : crucifères : (choux [vert, vert frisé, rouge, cavalier, de Bruxelles, de Savoie, chinois, frisé], brocoli [meilleure source de **sulforaphane** =le plus puissant des **isothiocynates**= qui active l'élimination des substances toxiques cancérigènes et pourrait même tuer les cellules cancéreuses] et navet. Doivent se consommer crus ou légèrement cuits, ne pas les faire cuire dans l'eau, et bien les mastiquer) : préviennent cancers sst du côlon, rectum, vessie, sein, poumon, estomac et de la prostate grâce à leur contenu élevé en **glucosinolates** qui libèrent deux classes de composés à très forte activité anticancéreuse : les **indoles** et les **isothiocynates**,

• **alliés (ail [préférez l'ail frais plutôt que des suppléments d'ail], oignon, poireau, échalote, et ciboulette. Protègent contre le cancer de l'estomac et de la prostate grâce à leurs composés sulfurés (allicine, thiosulfinate, thiosulfonates, monosulfures, disulfures et trisulfures qui sont aussi responsables de leur arôme et de leur goût caractéristique).**

MENU POTENTIELLEMENT ANTICANCER :

- Repas du matin : Salade de petits fruits rouges dans du jus d'orange, Bol de céréales à grains entiers avec graines de lin moulues et boisson de soya, Thé vert.
- Repas du midi : Jus de tomate avec curcuma et poivre, crudités (Brocoli, chou-fleur, carottes), Filet de maquereau, Craquelins de seigle, Chocolat noir
- Repas du soir : Salade de chou rouge et oignon, Tofu mariné, Purée de patates douces, Tisane à la verveine

Bien entendu aucun aliment n'est anticancer à lui seul.

MENU POTENTIELLEMENT PROCANCER :

- Repas du matin : Rôties de pain blanc et margarine hydrogénée ; Oeufs ; Saucisse fumée, bacon ; Patates rôties ; Café, crème et sucre

- Repas du midi : Sous-marin aux viandes froides avec cornichons, Boissons gazeuses, Croustilles, Muffins au chocolat
- Repas du soir : Steak grillé dans le beurre, Frites, Petits pois et carottes en conserve, Cornichons, 4 bières
- Repas cuits aux microondes (cfr popcorn, à cause de : perfluorooctanoic acid =PFOA, propyl gallate de l'huile de soja, diacetyl...)

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES POUVANT FAVORISER L'APPARITION DU CANCER : personnalité de type C, stress, dépression...

CANCÉRIGÈNES BIEN IDENTIFIÉS :

Excès d'**Alcools** [forts] : alcools de pomme =calvados (bouche et œsophage). **Tabagisme. Obésité. Alimentation** mauvaise et déficiente (**Colorants** : rouge Soudan, brun Soudan, chrysoïdine, amarante. **Édulcorants de synthèse** : Sucralose (Canderel =Mérisant, Splenda ou Aqualoz), la saccharine, le cyclamate [9%, tératogène], stévia (14%), glycine, aspartame (44%), l'acide aspartique (précurseur de l'aspartame), l'acésulfame-K (10%), néotame, Nectar d'agave, le xylitol, le stéviolside. **Produit fumés** : viandes et poissons [présence de **benzopyrènes**]. **Huiles et graisses alimentaires surchauffées** [ne pas utiliser plusieurs fois la même huile de friture, ni le barbecue horizontal]. **Nitrosamines** [estomac] : les nitrates [dérivés nitrés utilisés comme agents conservateurs dans l'industrie alimentaire : jambon, saucisson, fromages, et comme engrais à base de nitrates => de plus en plus répandus dans les eaux de boisson tirées de la nappe phréatique]. **Sédentarisme** (manque d'activité physique), facteurs environnementaux (produits chimiques, radiations [rayons UV et ionisants], fumée, pollution...

Synopsis des **EFFETS MÉDICINAUX DES ÉPICES** :

- Antiseptiques : Ail, menthe, thym, origan, curcuma.
- Anti-inflammatoires : Curcuma, Gingembre [surtout du tube digestif], Mangoustgan (fruit), fraises (la consommation de fraises au moins une fois par mois prévient diabète, maladie d'Alzheimer..., préservant les fonctions cognitives en réduisant inflammation et oxydation qui accompagnent les maladies liées au vieillissement).
- Dyspepsies : Origan, curcuma, gingembre.
- Antinauséux : Gingembre
- Contre cancer colorectal : Cannelle, curcuma, fruits, légumes et fibres...
- Pour les reins : Persil.
- Artères : Ail, gingembre, piment.
- Amaigrissants : Piment, gingembre.
- Anti migraine : Gingembre.
- Euphorisants : Piment, menthe, gingembre.
- Anti-cancer : alliées (grâce aux composés sulfurés responsables de leur arôme et goût [allicine, thiosulfinate, thiosulfonates, monosulfures, disulfures et trisulfures] : ail, oignon, poireau, échalote, ciboulette : estomac et prostate), tomate (lycopène : caroténoïdes antioxydant de couleur orange, jaune ou rouge. Sauces à base de tomate et purée / pâte de tomate ont la teneur la plus élevée en lycopène : la cuisson de la tomate augmente la biodisponibilité du lycopène, les matières grasses [huile d'olive] améliorent son absorption) ; toutefois les tomates crues gardent leur importance.
- Soya : isoflavones [phytoestrogènes aux propriétés oestrogenlike mais aussi anti-oestrogéniques => espoir dans la prévention des cancers hormono-dépendants [sein, endomètre, prostate...] mais pourrait aggraver un cancer préexistant ou guéri.
- curcuma : antithrombotique, hypocholestérolémiant, antioxydant et un très puissant anticancer. La très faible biodisponibilité de la curcumine fortement augmentée par le poivre : consommez chaque jour une c à thé de curcuma + poivre dans du jus de tomate, soupes, vinaigrettes, pâtes.
- Thé surtout le vert =non fermenté= (mais aussi le noir [ses feuilles ont subi plusieurs processus de transformation], brun, rouge... fermenté, semi-fermenté, fumé, ils proviennent tous de la plante *Camelia sinensis*) : grâce aux antioxydants catéchines [polyphénols] qui sont aussi antinéovasculaires cfr autour des tumeurs cancéreuses, rétinopathie diabétique. Dose : 3 tasses par jour loin des repas pour ne pas entraver l'absorption de fer (1 à 1½ c. à thé dans 1 tasse d'eau chaude mais non bouillante [70 - 75 °C], infuser 3 à 6 min pour le goût ou 8 à 10 min pour un maximum d'effets thérapeutiques)
- Cacao ([chocolat noir à 70% de cacao] flavonoïdes = parmi les plus grands antioxydants), autant que le thé et le vin (résvératrol de la vigne).
- Poids santé :
 1. Le surpoids expose au cancer du sein, rein, thyroïde, oesophage, vésicule biliaire, endomètre, côlon
 2. Trop de tissu adipeux stimule la production d'oestrogènes => cancers hormonaux.
- Excès de gras [de toute sorte, surtout les saturés et les trans ainsi que les acides gras OMÉGA-6] : poumon, côlon, rectum, prostate, endomètre
- Aliments à index glycémique élevé : augmentent le taux d'insuline => prolifération et division des cellules
- Viandes rouges : estomac, oesophage, prostate...
- Cuisson à haute température => apparition de produits toxiques : hydrocarbures, benzopyrènes, amines hétérocycliques
- Excès d'alcool : larynx, bouche, oesophage, pharynx, sein, foie et lésions du foie
- Excès de sel et aliments fumés
 - modifient l'équilibre de la flore intestinale => transformation des acides biliaires en cancérogènes
 - altération du bilan endocrinien

L'ail est à consommer plutôt frais et pilé qu'en suppléments.

À RETENIR : le poivre est légèrement cancérogène.

- **LE KIWI** (groseille de Chine, souris végétale, pêche des singes, kiwāi) : source de plusieurs vitamines (C et K), minéraux, anti-oxydants (qui réduisent les lésions de l'ADN causes possibles de cancer. Indice TAC du kiwi = 698 µmol) et fibres+++ ; protège des maladies cardiovasculaires. Principaux composés phénoliques (puissants anti-oxydants) du kiwi : acides phénoliques, flavanes (épicatechine, catéchine), procyanidines et flavonols (quercétine, kaempferol). Consommer de deux ou trois kiwis /j x 1 mois diminue deux facteurs de maladies cardiovasculaires : l'agrégation plaquettaire et les triglycérides sanguins.

! : CE QUI VOUS EST PROSCRIT ! :

Pour les

SOURCES ALIMENTAIRES, voyez le fichier « 12 - DIETETIQUE.pdf » sur le CD.

Ce programme a traité en dehors de chaînes (variables) les NODES ci-après :
38 DIV, 442 SPAN, 284 TABLE, 1364 TR, 5061 TD, 90 TH, 1 CAPTION, 6123 INPUT, 8 FORM, 6 SELECT, 2 IMG, 0 LIENS, 315 SCRIPT, ...
Les différentes 16020 TAGS utilisées dans ce programme ont été :
undefined | HTML | HEAD | TITLE | BODY | B | LINK | ! | SCRIPT | HR | SPAN | BR | TABLE | TBODY | TR | TD | BUTTON | INPUT | FORM |
FIELDSET | LEGEND | IMG | LABEL | TH | DIV | U | UL | LI | COLGROUP | COL | | /TBODY | /TABLE | CAPTION | SELECT | OPTION | SUB | I
| P | /TD | /TR | SUP | /SCRIPT | S | /B | /BUTTON |
Total = 46 TAGS (ou NODES) différentes.

Le T³ de ttes les données et la génération automatique de ttes les >614 pages de ce rapport
(GHA de "Nom & Prénom ou MATRICULE" - 77.95 ans) ont pris : 50.281 secs = 0.84 min = 0 min et 50.28 secs

!. Ce programme est livré à titre gracieux !. Quelqu'un travaille dessus inlassablement depuis 27 Oct 2006. Il peut être utilisé librement et distribué gratuitement, sans aucune modification. Pour obtenir gratuitement ce programme, ou Pour tout soutien, toutes assistance ou suggestion, Téléphonnez au 00243/+243 [0]902263541, ou Écrivez au diassites@operamail.com - diassites@fastmail.fm - diassites@mail2world.com.

Configuration minimale requise : 1.5 GB de RAM, et un des navigateurs suivants :

Opera Browser version <13.00 fourni dans ce DVD, GreenBrowser, Acoo Browser, Sleipnir, Crazy Browser, mais jamais avec Windows 8. Le programmeur : Docteur JBD DIASOLUKA Nz Luyalu, Médecine, Chirurgie & Accouchements CNOM : 0866 - RD Congo, Ophtalmologiste.