

(Source : [Huffington Post](#))



Cardiologue, William Davis s'est penché sur les causes des troubles cardiaques liées à la diète alimentaire. Il s'est fait connaître à travers le monde par son livre *Wheat Belly* qui fait la promotion d'une alimentation sans blé. Il entreprend une tournée de conférences à travers le Canada et sera à Montréal le 16 novembre prochain au théâtre Symposia.

Que ça soit pour une recette de pain aux noix et dates; une tarte à la citrouille ou un biscotti au chocolat, le livre du docteur Davis garde le cap sur ses deux objectifs : **éliminer le blé et réduire considérablement le sucre**. En effet, que l'on prenne du blé moulu sur pierre; de fabrication artisanale; avec levain; fait de blé germé; biologique, équitable ou local, il s'agit toujours de ce même blé auquel le cardiologue s'attaque : Celui qui cause des inflammations intestinale, relâche des exorphines dans le système neurologique et augmente le taux de sucre dans le sang.

Résultat? Diabète; pandémie de crises cardiaques, d'intolérances alimentaires et de troubles de comportement... sans compter les problèmes liés à l'obésité. Le doctor Davis prétend qu'aujourd'hui, **50 % de nos calories quotidiennes proviennent du blé, du maïs et du riz.**

### **Procès d'une céréale à l'agenda cachée...**

**D.L.** Étant cardiologue de profession, comment en êtes-vous venu à investiguer les effets du blé sur notre santé?

**W.D.** Le blé est l'un des aliments qui augmentent le plus le taux de sucre dans le sang (indice glycémique élevé). Comme je suis cardiologue, et donc préoccupé par les causes de

maladies cardiaques, j'ai entrepris des expériences auprès de mes patients qui, souvent, souffraient d'un taux élevé de sucre dans le sang. Je leur ai demandé de couper complètement le blé de leur diète. Et là... surprise ! J'ai constaté les multiples effets collatéraux de la consommation de blé. Non seulement leur taux de sucre baissait systématiquement, mais ils perdaient des dizaines de kilos, surtout le gras du ventre, et ne souffraient plus d'asthme chronique ou d'arthrite. Les migraines, les dépressions, le manque d'énergie, l'inflammation du système digestif et l'irritation de la peau se résorbaient en retirant le blé de l'alimentation ! Je ne m'attendais vraiment pas à cela...

**D.L. Et vous avez noté un changement auprès de tous vos patients, peu importe leur prédisposition génétique, leur état de santé globale ou leur type sanguin?**

**W.D.** 100% de mes patients ont vécu un changement positif au niveau de leur santé, sous différents aspects! Je dois cependant ajouter qu'environ 30% de mes patients ne ressentaient aucun bénéfice notable. Mais en creusant sous la surface, les bienfaits étaient aussi présents, étant donné que leur taux de sucre chutant significativement. Les scientifiques commencent à réaliser que ce n'est pas le « mauvais cholestérol » qui cause certaines particules (LDL) à coller aux artères ... mais les sucres!

**D.L. Est-ce que le blé attaque le système digestif?**

**W.D.** Le blé comporte une protéine, la gliadine, qui augmente la porosité de l'intestin; affaiblissant ainsi la « barrière naturelle » de la paroi intestinale. Certaines substances toxiques peuvent pénétrer l'organisme et causer des inflammations; du diabète; et des réactions auto-immunes (allergies diverses). Cette protéine stimule l'appétit en interagissant avec d'autres protéines au niveau du cerveau. En éliminant le blé, on mange en moyenne 400 calories de moins chaque jour!

De plus, la gliadine agit sur le cerveau et aggrave les troubles d'attention, d'hyperactivité et de concentration, ainsi que les sautes d'humeur, la dépression, la bipolarité, et même la schizophrénie. J'ai plusieurs cas de parents qui ont remarqué un comportement beaucoup plus posé et attentif chez leurs enfants, après avoir introduit une diète sans blé.

La gliadine sous sa forme actuelle provient de la manipulation génétique. Le blé moderne, hybridé, est apparu sur les tablettes à l'insu des consommateurs, au milieu des années 80. On commence à constater les effets ravageurs de ces manipulations sur le corps humain.

**D.L. Et pourquoi modifier le blé?**

**W.D.** C'est une question économique. Un meilleur rendement de l'acre cultivé; une semence qui accepte et répond bien à une fertilisation abondante de nitrate; qui grandit rapidement.

**D.L. Il n'y a pas de bénéfice pour les consommateurs?**

**W.D.** Pas au niveau de la santé. En plus, on ne teste pas les aliments hybridés pour vérifier s'ils n'ont pas d'effets pervers sur la santé des humains!

**D.L. Parlez-moi du kamut et de l'épeautre : les formes primitives du blé. Sont-elles des céréales moins dommageables?**

**W.D.** Oui. Mais elles restent des céréales, c'est-à-dire la graine d'une herbe. **Les humains ne sont pas faits pour digérer un tel aliment.** Les farines de céréales ont été introduites dans l'alimentation depuis environ 10 000 ans, en désespoir de cause. C'était certainement **une nourriture d'urgence**, pour éviter la famine. Les anthropologues s'entendent pour dire que dès leur introduction dans l'alimentation, la santé humaine s'est dégradée, en notant, entre autre, des déformations de la mâchoire; des caries dentaires; et des déficiences en fer. Aujourd'hui encore, le blé est directement relié à une « anémie inexplicquée ».

**D.L. Prônez-vous le sans-gluten ou le sans-blé?**

**W.D.** Comprenez bien que même si vous n'êtes pas intolérant au gluten, il y a une multitude d'autres protéines nocives dans le blé moderne. Les autres céréales ont aussi un effet négatif sur le taux de sucre sanguin et le système digestif.

**D.L. Que pensez-vous des produits commerciaux libellés « sans gluten »?**

**W.D.** Ils sont terribles pour la santé, pour la plupart. **Il faut éviter les féculs de céréales et les sucres qui abondent dans ce genre d'aliments.**

**D.L. Quelle diète suggérez-vous?**

**W.D.** Évitez les céréales (surtout le blé); et les mets préparés; mangez le gras qui provient naturellement des aliments; les fruits, légumes, grains, poissons et viandes. Ce que la nature nous offre.

**D.L. Peut-on réduire la consommation de blé et en retirer les bénéfices?**

**W.D.** Cela prend au moins 5 jours de sevrage total avant que le corps se libère des toxines et

que l'on se sente bien. Il est donc recommandé d'éviter complètement le blé, si l'on veut profiter des bienfaits d'une telle diète.

Partager cet article :

[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Google+](#)  
[Pinterest](#)

À lire également :

---



[« L'adulte est la maladie de l'enfance » et autres réflexions de Stephen Jourdain](#)



[Keny Arkana : « Démerdez-vous avec votre conscience ! »](#)



[Jean Ziegler : «La faim est faite de main d'homme»](#)



Survivre au progrès : interview avec Mathieu Roy, réalisateur