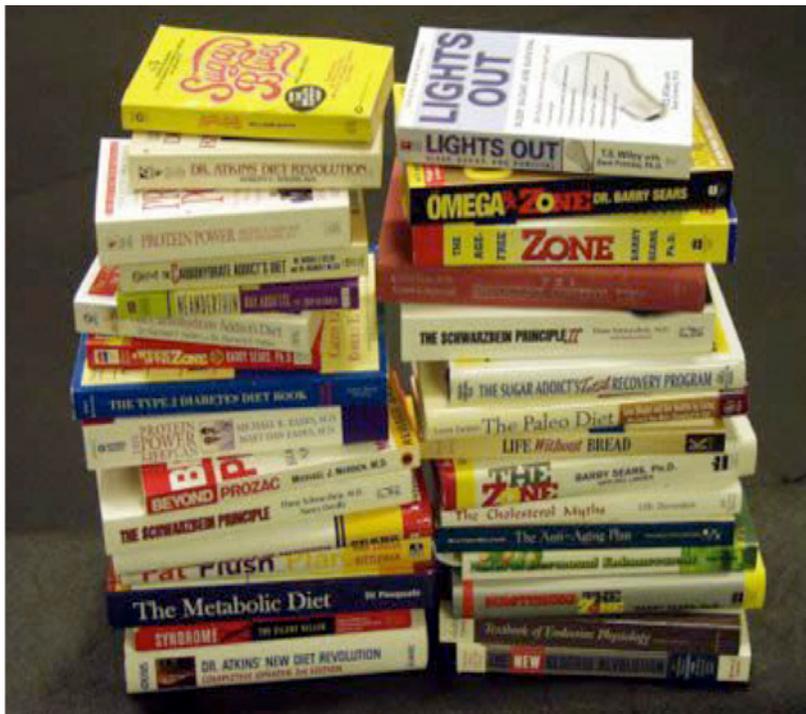


# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Nutrition :

### Éviter le Désordre Métabolique



Nourriture

*"Quel long et étrange voyage cela a été"*

- Grateful Dead

CrossFit a été un acteur actif dans les débats sur les régimes alimentaires. Pendant des décennies, cela a été un monde passionnant de 'nous' contre 'eux'.

'Nous' étions le camp pauvre en glucides, faible en calories et bon en graisses, et 'eux' étaient l'opposition faible en graisses, faible en calories et riche en glucides. La bataille portait sur le cœur et l'esprit du public concernant la question très personnelle et privée de la nutrition : quel régime nous rend en bonne santé ? continue à la page... 2

de

**Nourriture** Page 1

**Le Quartet Mortel** Page 3

**Livres de Régime Responsables** Page 4

**Les Mythes du Cholestérol** Page 7

**Au-delà du Prozac** Page 8

**Nourriture pour chiens** Page 8

**Gary Taubes** Page 9

**La Zone et la Zone Omega Rx** Page 10

**Une Journée dans la Zone** Page 10

**Hyperinsulinémie** Page 11

...suite de la page

Sheldon Marglin, rédacteur de la Lettre de Bien-être de l'UC Berkeley, un leader parmi « eux », a accepté cette caractérisation des lignes de front lorsqu'on lui a présenté en 1996. En 1996, tant le Dr. Atkins que Barry Sears étaient publiquement qualifiés de « charlatans » et de « fraudeurs » par des médecins, des journalistes et des nutritionnistes traditionnels. Tandis que Sears a dû s'y habituer, le Dr. Atkins a dû faire face à des attaques féroces contre son travail et son caractère depuis la publication de sa Révolution Diététique du Dr. Atkins en 1972.

Aujourd'hui, en 2003, nous écrivons ici avec satisfaction. Satisfaction car nous percevons que nous gagnons de façon décisive la guerre des régimes. Dans l'espace public, la réalisation que ce sont les glucides, et non les graisses, qui rendent malade et font grossir, se répand rapidement. Elle se diffuse comme une vérité sans entrave. La position selon laquelle les glucides sont essentiellement toxiques aux niveaux de consommation habituels était une vérité supprimée par la corruption politique et industrielle de la science et du journalisme. Supprimer la vérité, c'est comme maintenir un ballon de plage sous l'eau ; cela demande un travail constant contre une résistance incessante. Ils ont glissé et notre position reste comme le ballon de plage à la surface de l'eau, visible par tous.

Nous interprétons notre position claire comme une victoire dans les guerres des régimes parce que notre régime modèle mieux la nutrition humaine et surpasse toujours le modèle opposé si mis à l'épreuve. Le nôtre fonctionne, le leur non. Là où le leur fonctionne, le nôtre fonctionne mieux. Leur succès nécessitait de nous garder hors du marché. De préférence sous l'eau.

Dans d'innombrables échanges avec des médecins, des entraîneurs, des nutritionnistes et des membres de la famille, nous avons partagé notre position et la réponse habituelle était : « Avez-vous des preuves scientifiques ? J'ai besoin de science. » Nous avons des preuves et nous les montrions fièrement. Personne ne les lisait. La demande de preuves examinées par des pairs est presque toujours un écran de fumée. Ceux qui les écrivent les lisent, le reste fait semblant. Si vous pouvez entraîner les gens à accepter sans question la proposition X, alors vous avez en grande partie inoculé ces mêmes personnes de même envisager « non X ».

La science qui soutient notre position, bien qu'elle soit produite à un rythme croissant, a toujours été là et n'est pas responsable du changement dramatique des deux dernières années.

Ce qui a changé, c'est que le public a acheté environ 100 millions de livres de régimes au cours des trente dernières années, réalisant ainsi l'expérience scientifique la plus importante et la plus réussie jamais réalisée. Face à un bombardement constant et universel du mantra selon lequel la graisse est mauvaise de la part des autorités de santé publique, des millions de personnes sans diplômes cliniques ou scientifiques ont testé

des régimes trouvés dans des livres « dangereux » et ont trouvé certains d'entre eux merveilleusement efficaces.

Le Dr. Robert Atkins mérite le crédit d'avoir supporté des abus inimaginables tout en restant ferme, Gary Taubes pour être le premier journaliste à exposer la fraude et les origines de la position faible en graisses, et pour avoir souligné plus tard que la science pouvait avoir toujours été derrière le Dr. Atkins, Barry Sears pour avoir ajusté un régime responsable, et le Dr. Uffe Ravnskov pour avoir exposé la fraude et les erreurs dans la recherche anti-graisses si efficacement qu'il a dû être complètement ignoré pour être traité.

Mais les vrais héros sont chacun d'entre vous qui avez pensé par vous-même, ignoré le chœur des médecins, nutritionnistes, journalistes et voisins bêlant comme des moutons, « la graisse est mauvaise », suivi la logique de la réduction de la consommation de glucides, et ensuite, de manière critique et importante, testé le régime. Vous testez un régime et vous vous sentez génial, vous en testez un autre et vos dents tombent. Qui a besoin d'un médecin ?

Les patients racontent à leurs médecins la Zone, Protein Power et Atkins, pas l'inverse. Les médecins partout suivent la Zone et Atkins sur le conseil de leurs patients en voyant le succès de leurs patients. La littérature examinée par des pairs reste non lue, mais la réverbération du message des bons livres de régimes se fraie un chemin de l'auteur au lecteur, au médecin et finalement de retour aux patients.

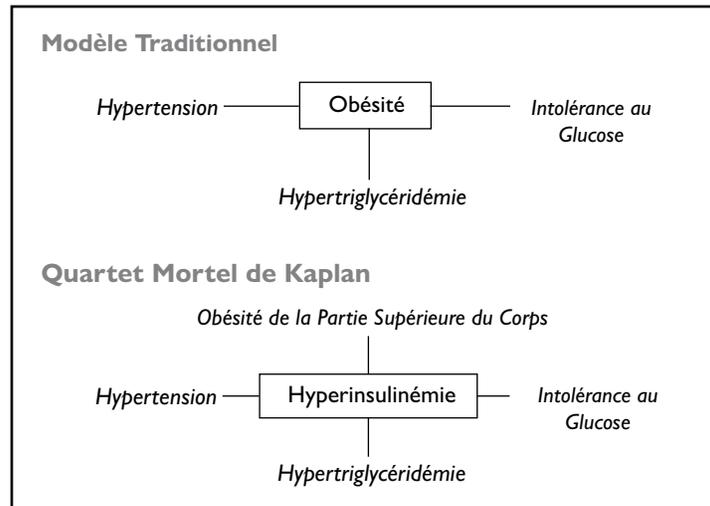
Peut-être que ce processus n'est pas si inhabituel mais simplement un autre exemple de l'efficacité des réseaux décentralisés. Dans tous les cas, il est cohérent avec cette partie de la philosophie de l'épilogue du Dr. Uffe Ravnskov dans Les Mythes du Cholestérol :

« Après une conférence, une journaliste m'a demandé comment elle pouvait être sûre que mes informations n'étaient pas aussi biaisées que celles de la campagne du cholestérol. Au début, je ne savais pas quoi dire. Puis, j'ai trouvé la réponse.

Elle ne pouvait pas être sûre. Tout le monde doit obtenir la vérité de manière active. Si vous voulez savoir quelque chose, vous devez regarder tous les fondements vous-même, écouter tous les arguments vous-même, puis décider par vous-même quelle semble être la réponse la plus probable. Vous pouvez facilement être détourné si vous demandez aux autorités de faire ce travail pour vous.

C'est aussi la réponse pour ceux qui se demandent pourquoi même les scientifiques honnêtes sont trompés. Et c'est aussi la réponse pour ceux qui, après avoir lu ce livre, posent la même question. »

## Le Quartet Mortel



Les médecins et chercheurs ont depuis longtemps reconnu l'association de facteurs de risque pour les maladies cardiaques. Ils savent depuis des décennies que l'obésité, l'intolérance au glucose (un précurseur et une mesure du diabète), l'hypertension et l'hypertriglycéridémie coexistent souvent chez la même personne et sont prédictives de maladies cardiaques.

De plus, les médecins avaient remarqué que l'intolérance au glucose, l'hypertension et l'hypertriglycéridémie attendent les patients qui deviennent en surpoids. On supposait que, puisque l'obésité était la première à apparaître, elle causait les autres facteurs de risque. Bien que naturelle, cette supposition est néanmoins une erreur logique classique : Post hoc, ergo propter hoc (Après cela, donc à cause de cela).

Cette vision traditionnelle de l'obésité comme cause de l'intolérance au glucose, de l'hypertension et de l'hypertriglycéridémie a été sérieusement remise en question lorsque le Dr Norman Kaplan, chef de la Division de l'hypertension du Centre Médical Southwestern de l'Université du Texas à Dallas, a publié un article en juillet 1989 dans les Archives de Médecine Interne intitulé "Le Quartet Mortel". En examinant les recherches, le Dr Kaplan a découvert que l'obésité n'est pas la cause de l'intolérance au glucose, de l'hypertension et de l'hypertriglycéridémie, mais seulement un corrélat.

Le Dr Kaplan a poursuivi en démontrant que l'hyperinsulinémie, un autre corrélat de chacun des facteurs de risque traditionnels, peut être considérée de manière plus réaliste comme la cause de l'intolérance au glucose, de l'hypertension, de l'hypertriglycéridémie ET de l'obésité (en particulier l'obésité de la partie supérieure du corps).

L'importance de ce travail est difficile à exagérer. Traiter l'intolérance au glucose, l'hypertension, l'hypertriglycéridémie et l'obésité comme des maladies séparées n'avait pas donné de résultats impressionnants et, trop souvent, le traitement d'une de ces maladies aggravait les autres (par exemple, le régime de Dean Ornish aggrave les triglycérides tout en réduisant l'obésité et l'hypertension).

Quelle serait une preuve légitime de l'hypothèse du Dr Kaplan ? Eh bien, si l'hyperinsulinisme est la cause première de l'intolérance au glucose, de l'hypertension, de l'hypertriglycéridémie et de l'obésité, alors réduire l'hyperinsulinisme devrait diminuer l'apparition des facteurs de risque corrélés, et c'est le cas.

Le Dr Kaplan a suggéré de manière convaincante que l'hyperinsulinisme était la cause des facteurs de risque des maladies cardiaques en 1989, mais le Dr Robert Atkins faisait ce même point depuis 1972 et l'avait prouvé chez des milliers, sinon des millions de personnes ayant suivi son livre, La Révolution Diététique du Dr Atkins. Une des nombreuses leçons à tirer de cette histoire est que le clinicien astucieux surpasse souvent le chercheur de plusieurs décennies, ce qui nous amène à un point final : il y a deux problèmes sérieux avec la science médicale actuelle : d'abord, que la corrélation et la causalité sont tragiquement confondues par de nombreux chercheurs et ensuite, qu'il y a peu de respect et d'intérêt parmi les universitaires pour les protocoles souvent très réussis utilisés par les cliniciens.



de

---

## Livres de Régime Responsables

---

Ces auteurs comprennent la double nature du contrôle de la glycémie, à savoir la régulation hormonale et la restriction calorique. Notre groupe inclut un lipidologue, un cardiologue, un psychiatre, un néphrologue, un physiologiste de l'exercice, un pathologiste, des endocrinologues en pratique et en recherche, des biologistes, un avocat, un journaliste et un fauconnier. La plupart citent les mêmes recherches publiées et arrivent à la même conclusion : le régime pauvre en graisses/riche en glucides est dangereux.

Le premier livre listé pour chaque auteur est lié à Amazon.com.

### Barry Sears PhD :

La Zone  
Une Semaine dans la Zone  
Les 100 Meilleurs Aliments de la Zone  
La Zone Sans Âge  
La Zone de Soja  
Maîtriser la Zone  
Blocs Alimentaires de la Zone  
Repas Parfaits de la Zone en Quelques Minutes  
La Zone Omega Rx

### Robert Atkins, M.D. :

Révolution Diététique du Dr. Atkins  
Nouvelle Révolution Diététique du Dr. Atkins

Le Dr Robert Atkins a toujours soutenu que l'hyperinsulinisme causé par une consommation excessive de glucides était à la base de l'obésité et d'autres risques pour les maladies coronariennes, malgré une avalanche de critiques et d'accusations de charlatanisme de la part de la communauté médicale. Ses citations d'études et son impressionnant dossier clinique ont eu peu d'effet sur les défenseurs de la mode du régime riche en glucides/pauvre en graisses.

Le premier livre du Dr Atkins, Révolution Diététique du Dr Atkins, contient ses réponses aux critiques de son régime par l'Association Médicale Américaine et l'enquête subséquente de son régime par le Comité Sélect du Sénat sur la Nutrition et les Besoins Humains. Souvenez-vous de Gary Taubes qui a rappelé que c'est ce Comité Sélect du Sénat, présidé par George McGovern, qui a largement parrainé, promu et financé le régime pauvre en graisses et riche en glucides qui a nui à la santé de millions de personnes. (Il n'est pas surprenant de voir que les socialistes, à travers leur vision collective pour nous tous, ont fait pour la santé et la nutrition ce qu'ils ont fait pour l'économie et les droits humains). L'A.M.A. n'est pas prête de réparer son impact négatif sur la santé humaine en mille ans de bonnes actions.

droits.) L'A.M.A. n'est pas prête de réparer son impact négatif sur la santé humaine en mille ans de bonnes actions.

### William Dufty :

#### [Sugar Blues](#)

Sugar Blues, publié en 1975, proclamait que le sucre était un poison responsable de maladies et de souffrances inimaginables. Un million d'exemplaires de ce petit livre ont été vendus et le milieu médical en a ri. Oups, il avait raison ! Lire Sugar Blues à la lumière des recherches modernes, d'une communauté médicale plus éclairée, et du legs du régime riche en glucides/pauvre en graisses est effrayant.

### Drs. Michael et Mary Dan Eades :

#### [Le Pouvoir des Protéines](#)

The Protein Power Lifeplan Michael Eades est un écrivain très talentueux, et Protein Power a été une introduction accessible à la nutrition responsable. L'analyse des Eades sur la recherche en matière de régime et de maladies cardiaques est remarquable. Le livre est excellent ; le régime est bon. Pour beaucoup, ce livre a trouvé un écho là où la Zone pouvait sembler impénétrable.

### Michael Norden, M.D. :

#### [Au-delà du Prozac](#)

Le Plan de Vie du Pouvoir des Protéines Michael Eades est un écrivain très doué, et Le Pouvoir des Protéines a été une introduction accessible à la nutrition responsable. L'examen des Eades sur la recherche en matière de régime et de maladies cardiaques est exceptionnel. Le livre est génial ; le régime est bon. Pour beaucoup, ce livre a résonné là où la Zone pouvait sembler impénétrable.

suite à la page...

---

de

---

---

Livres sur les régimes responsables

---

...suite de la page

Nous avons remarqué cet effet du régime Zone bien avant la publication de Beyond Prozac. Nous avons un dossier rempli de témoignages sur l'atténuation des troubles mentaux après avoir suivi la Zone, et ne savions pas quoi en faire jusqu'à la sortie de ce livre en 1996.

Uffe Ravnskov, M.D., PhD :

[Les mythes du cholestérol](#)

Le Dr. Ravnskov « n'a pas de parti pris dans cette affaire ». Il ne promeut aucun régime, mais affirme de manière assez convaincante que le lien entre la consommation de graisses saturées, le cholestérol élevé et les maladies cardiovasculaires, connu sous le nom de la « diète du cœur », repose sur des fondations fragiles.

Ravnskov possède d'excellentes références en tant que chercheur et médecin, et sa compréhension des recherches sur les statines, le contrôle du cholestérol et les maladies cardiovasculaires est inégalée. Ravnskov apporte à la discussion une compréhension unique des protocoles et du design expérimental.

Drs. Richard et Rachael Heller :

[Le régime des accros aux glucides est sain pour toute la vie](#)

Les Heller apportent une histoire personnelle et professionnelle remarquable à la compréhension de l'hyperinsulinisme. Ils sont tous deux professeurs émérites de médecine à la faculté de médecine Mount Sinai à New York.

Ray Audette :

Neanderthin

Neanderthin est une présentation délicieusement rédigée de la perspective du régime paléo : « si un homme des cavernes pouvait le chasser ou le cueillir pour se nourrir, vous le pouvez aussi ».

Loren Cordain, PhD :

Le régime paléo

Le Dr. Cordain est largement reconnu comme l'autorité mondiale principale en nutrition paléolithique. Le régime paléo illustre brillamment la discordance provoquée par une diète fortement contraire à notre développement biologique.

Roy Walford, M.D. :

Le plan anti-âge

Espérance de vie maximale

Le régime des 120 ans

Le Dr. Walford est le leader incontesté parmi les chercheurs sur la longévité. Ce pathologiste de l'U.C.L.A. étudie et réfléchit à la longévité depuis le lycée. Il est impossible de s'intéresser à la restriction calorique et à la longévité sans croiser son travail.

Calvin Ezrin, M.D. :

Le régime de contrôle endocrinien

Le livre de régime pour le diabète de type 2

Calvin Ezrin a découvert les thyrotropes, les cellules de l'hypophyse responsables de la production de l'hormone stimulant la thyroïde, alors qu'il était un jeune chercheur chez Banting et Best, les découvreurs de l'insuline. Le Dr. Ezrin, un endocrinologue pionnier, n'a jamais trouvé de médecin prêt à répondre publiquement et directement à ses affirmations sur les effets totalement bénéfiques des régimes cétogènes. Il a longtemps été plus facile d'ignorer ce scientifique et médecin que de le confronter.

Le régime de contrôle endocrinien et le livre de régime pour le diabète de type 2 sont le même ouvrage. Dans son livre, le Dr. Ezrin a publié une lettre, "De médecin à médecin", dans laquelle il propose son aide pour comprendre la cétose diététique bénigne et offre son assistance à tout médecin souhaitant le contacter.

Nous avons découvert que le Dr. Ezrin est d'une aide précieuse pour tous les diabétiques que nous lui avons adressés.

T.S. Wiley et Bent Formby, PhD : Lights Out : Sommeil, Sucre et Survie

Wiley et Formby poursuivent la lignée de Beyond Prozac de Norden avec des preuves convaincantes du lien scientifique entre le manque de sommeil et le trouble métabolique de l'hyperinsulinisme. C'est une thèse puissante qui est solidement étayée.

Gerald Reaven, M.D., Terry Kristen Strom, M.B.A.,

Barry Fox, PhD :

Syndrome X

Personne n'a mené plus de recherches scientifiques sur le trouble métabolique causé par l'hyperinsulinisme que le Dr. Reaven. Ce trouble est largement connu sous le nom de « syndrome X » dans les milieux médicaux, un nom donné pour la première fois par le Dr. Reaven.

suite page... 6

---

de

---

...suite de la page

Le Dr Reaven a été très critique envers chaque tentative de réduire le 'syndrome X' en diminuant l'apport en glucides jusqu'à la publication de son livre en 2000. Il cite souvent des études montrant que la perte de poids est équivalente avec des régimes isocaloriques de différentes compositions en macronutriments. Il est difficile de croire qu'un homme avec l'expérience et les connaissances de Reaven ne sache pas que toutes les pertes de poids de vingt livres ne sont pas également bénéfiques. Cela, et ses critiques sévères envers Atkins et Sears, suggèrent une possible question d'intégrité avec le Dr Reaven.

Diana Schwarzbein, M.D. :

[Le Principe Schwarzbein](#)

Le Principe Schwarzbein II

Diana Schwarzbein est endocrinologue, spécialisée dans le diabète, l'ostéoporose, la ménopause et les troubles thyroïdiens.

Mauro DiPasquale, M.D. :

[Le Régime Anabolique](#)

Le Régime Métabolique

Le Dr DiPasquale est le pionnier du régime cyclique, dont l'Amélioration Hormonale Naturelle est une variante indistincte. En pratique, ce régime ressemble à celui d'Atkins avec un ou plusieurs jours de libre par semaine. Les adeptes du Régime Anabolique ont trouvé des défenseurs éloquents parmi les universitaires, entraîneurs et athlètes intéressés par les sports de force. Les débats entre les partisans de la Zone et ceux du Régime Anabolique ont été destructeurs pour les deux camps et n'ont rien résolu.

Les connaissances du Dr DiPasquale et son statut d'autorité sur les stéroïdes anabolisants, ainsi que l'association publique malheureuse du mot 'anabolique' avec les stéroïdes, ont probablement condamné son régime à l'oubli. Il fonctionne, et fonctionne très bien.

Christian Allan, PhD, Wolfgang Lutz, M.D. :

Vivre Sans Pain

Vivre sans pain est une excellente présentation de la littérature scientifique sur le métabolisme des glucides, un sujet auquel les deux auteurs ont consacré leur carrière scientifique.

Jennie Brand-Miller, PhD, Thomas M.S. Wolever, M.D.,

PhD, Kaye Foster-Powell, M. Nutr. & Diet., Stephen Colagiuri, M.D. :

[La Nouvelle Révolution Glucose](#)

Ce livre se présente comme 'Le Guide Autorisé de l'Indice Glycémique'. Peut-être l'est-il.

Rob Faigin, J.D. :

[Amélioration Hormonale Naturelle \(AHN\)](#)

L'Amélioration Hormonale Naturelle doit bien plus à Mauro DiPasquale et au Régime Anabolique que son auteur ne le reconnaît. Un compendium divertissant d'œuvres responsables, l'AHN nous laisse avec le soupçon que Faigin, un avocat, n'a pas réussi à distinguer la théorie de la programmation efficace.

Bien que les conseils d'exercice des gourous de la nutrition étudiés ici n'égalisent pas la qualité ou l'efficacité de leurs régimes nutritionnels, les opinions de Faigin sur l'exercice proviennent directement des magazines de musculation. AHN est un mélange passionnant de science solide, de théorie non prouvée, et du meilleur des magazines de culturisme.



## Les Mythes du Cholestérol

Tout le monde sait que consommer des graisses animales et du cholestérol entraîne des maladies cardiaques. Cependant, il y a un simple problème avec cette idée : c'est absolument, positivement, complètement faux, et personne ne peut le démontrer plus convaincant que le Dr Uffe Ravnskov dans son livre remarquable Les Mythes du Cholestérol.

Le Dr Ravnskov, armé d'un esprit brillant, d'un doctorat en chimie, d'un diplôme de médecin et d'un parcours impeccable en recherches médicales publiées, est l'équivalent médical du journaliste scientifique Gary Taubes criant haut et fort « L'Empereur est nu ! »

Voici, grâce au Dr Ravnskov, quelques faits importants sur le cholestérol et leur soutien scientifique. Il y a plus de recherches disponibles sur ce portail qu'il ne serait possible d'étudier en une année. Profitez-en !

*Voici un extrait d'une excellente critique du livre Les Mythes du Cholestérol sur le site de la Fondation Weston A Price par Stephen Byrnes, N.D., RCNP :*

*« Achèteriez-vous un livre qui a littéralement été brûlé par ses détracteurs dans une émission de télévision en Finlande ? Moi, oui, et vous devriez aussi. La très attendue version anglaise du livre notoire de l'extraordinaire sceptique Dr Uffe Ravnskov est maintenant disponible chez NewTrends Publishing.*

*Ravnskov, un médecin titulaire d'un doctorat en chimie, a publié plus de 0 articles et lettres dans des revues à comité de lecture critiquant ce que le Dr George Mann, anciennement de l'Université de Vanderbilt, a un jour appelé « la plus grande escroquerie de l'histoire de la médecine », à savoir l'Hypothèse Lipidique : la croyance que les graisses saturées et le cholestérol dans l'alimentation obstruent les artères et provoquent l'athérosclérose et les maladies cardiaques.*

*Armé d'un esprit aiguisé et d'une maîtrise impressionnante de la littérature, Ravnskov détruit méthodiquement la vache sacrée la plus célèbre de la médecine moderne et la vache à lait la plus rentable pour plusieurs entreprises pharmaceutiques. Sans épargner personne, Ravnskov présente à maintes reprises les principes de l'Hypothèse Lipidique et les études censées les prouver, et montre comment les études sont erronées ou basées sur des statistiques manipulées qui ne prouvent en réalité rien.*

### Faits sur le Cholestérol

- 1 Le cholestérol n'est pas un poison mortel, mais une substance vitale pour les cellules de tous les mammifères. Il n'existe pas de « bon » ou « mauvais » cholestérol, seulement une question de densité. Le stress mental, l'activité physique et le changement de poids corporel peuvent influencer le niveau de cholestérol dans le sang. Un cholestérol élevé n'est pas dangereux en soi, mais peut refléter une condition malsaine, ou être totalement inoffensif.
- 2 On dit que le cholestérol élevé dans le sang favorise l'athérosclérose et, par conséquent, les maladies coronariennes. Mais de nombreuses études ont démontré que les personnes dont le cholestérol sanguin est bas deviennent aussi athérosclérotiques que celles dont le cholestérol est élevé.
- 3 Votre corps produit trois à quatre fois plus de cholestérol que ce que vous consommez. La production de cholestérol augmente lorsque vous consommez peu et diminue lorsque vous mangez beaucoup. Cela explique pourquoi le régime « prudent » ne peut réduire le cholestérol que de quelques pourcents en moyenne.
- 4 Il n'y a aucune preuve que trop de graisses animales et de cholestérol dans l'alimentation favorisent l'athérosclérose ou les crises cardiaques. Par exemple, plus de vingt études ont montré que les personnes ayant eu une crise cardiaque n'ont pas consommé plus de graisses de quelque type que ce soit que d'autres personnes, et le degré d'athérosclérose à l'autopsie n'est pas lié à l'alimentation.
- 5 La seule façon efficace de réduire le cholestérol est grâce aux médicaments, mais ni la mortalité cardiaque ni la mortalité totale n'ont été améliorées avec des médicaments dont l'effet est uniquement la réduction du cholestérol. Au contraire, ces médicaments sont dangereux pour votre santé et peuvent raccourcir votre vie.
- 6 Les nouveaux médicaments réducteurs de cholestérol, les statines, préviennent les maladies cardiovasculaires, mais cela est dû à d'autres mécanismes que la réduction du cholestérol. Malheureusement, ils stimulent aussi le cancer chez les rongeurs.
- 7 Beaucoup de ces faits ont été présentés dans des revues scientifiques et des livres depuis des décennies, mais sont rarement communiqués au public par les défenseurs de l'idée de régime-cœur.
- 8 La raison pour laquelle les non-spécialistes, médecins et la plupart des scientifiques ont été trompés est que les résultats opposés et discordants sont systématiquement ignorés ou mal cités dans la presse scientifique.

de

---

## Gary Taubes

---

Il y a de nombreux héros dans les guerres alimentaires entre scientifiques (Ravnskov et Sears, pour n'en nommer que deux) et cliniciens (Atkins et Eades), mais parmi les journalistes, Gary Taubes se démarque.

En grande partie, la désinformation du public avec le régime pauvre en graisses/riche en glucides a été une collaboration entre les politiciens, l'industrie agroalimentaire et les médias. La communauté scientifique n'a jamais été aussi convaincue par le régime pauvre en graisses que les médias l'ont présenté.

En cherchant l'origine du phénomène pauvre en graisses, nous avons découvert que la grande majorité des médecins ont adopté leur position sur le régime non pas à travers la littérature scientifique ou l'expérience, mais via les médias populaires. Nous avons souvent entendu des médecins dire que "tout le monde sait que la graisse fait grossir". Lorsqu'on leur demande de citer une étude scientifique soutenant cette idée, la réponse fréquente est quelque chose comme "Je ne sais pas, mais il y en a des milliers".

Au cours des 18 derniers mois, il y a eu un changement radical de conscience concernant la superficialité du régime pauvre en graisses/riche en glucides, et une grande partie de ce changement peut être attribuée légitimement à Gary Taubes.

En mars 2001, le journaliste scientifique Gary Taubes a publié un article dans la prestigieuse revue scientifique Science intitulé "La Science Floue de la Graisse Alimentaire". L'essence de cet article était que "la science nutritionnelle conventionnelle a diabolisé la graisse alimentaire, cependant, 50 ans et des centaines de millions de dollars de recherche n'ont pas réussi à prouver qu'un régime pauvre en graisses vous aidera à vivre plus longtemps". Les preuves dans cet article étaient si convaincantes que l'Association Nationale des Écrivains Scientifiques a décerné à M. Taubes son prestigieux Prix de Journalisme Scientifique. L'article La Science Floue et la reconnaissance qu'il a reçue ont été équivalents à une fissure dans l'acceptation populaire de la mode du régime pauvre en graisses/riche en glucides.

Puis, le 7 juillet 2002, le New York Times a publié un deuxième article de Gary Taubes intitulé "Et si tout n'était qu'un grand mensonge sur la graisse ?" révélant une acceptation émergente du régime du Dr Robert Atkins parmi les chercheurs, les responsables de la santé publique et les médecins. Cet article a déclenché une tempête médiatique qui a irrémédiablement endommagé l'acceptation publique de la position pauvre en graisses/riche en glucides.

Tous les principaux médias ont couvert l'histoire et le Dr Atkins a fini par être finaliste pour la Personnalité de l'Année du magazine Time en 2002. Il était évident que les articles de Taubes attireraient une seconde attention sur le très critiqué Dr Atkins. Avant la fin de cette décennie, le Dr Atkins sera considéré avec grand respect et ses détracteurs de longue date nieront en grande partie leur condamnation de son travail. Il y a un thème récurrent dans la médecine et la santé publique selon lequel les grandes avancées sont vigoureusement combattues par l'establishment médical, tandis que les charlataneries deviennent des pratiques acceptées sans grand défi.

La controverse sur l'article de Gary Taubes "Et si tout n'était qu'un grand mensonge sur la graisse ?" parmi les partisans vocaux du régime pauvre en graisses était fascinante. Reason Magazine (une revue par ailleurs exceptionnelle) a publié une critique mal documentée et fortement biaisée du travail de Taubes par Michael Fumento en mars 2003 intitulée "Gros Mensonge". M. Fumento souffrait de l'embarras d'avoir écrit un livre qui vantait les vertus de manger pauvre en graisses et plusieurs articles mal documentés sur la nutrition qui ont révélé son profond

manque de connaissance sur le sujet. "Gros Mensonge" est si mauvais qu'il doit être lu.

Mais encore plus divertissante et informative fut la réfutation de Taubes aux critiques de Michael Fumento et la réponse subséquente de Fumento à la réfutation de Taubes.

L'article de Gary Taubes "Et si tout n'était qu'un grand mensonge sur la graisse ?", la réponse de Michael Fumento "Gros Mensonge" et l'échange subséquent entre les deux sont un exemple de l'arrogance, de l'hostilité et de la confusion de la position pauvre en graisses. Pour beaucoup de nos contacts, l'échange entre ces deux-là a été personnellement décisif dans la résolution des guerres alimentaires.



---

de

---

## La Zone et la Zone Omega Rx

Nous sommes des adeptes de la Zone. Pourquoi ? Parce que la Zone offre des résultats que nous n'obtenons pas avec d'autres excellents protocoles.

Le régime idéal augmenterait votre énergie, votre bien-être et votre vivacité d'esprit. Il réduirait également la graisse tout en augmentant la masse musculaire. Enfin, il améliorerait chaque indicateur de santé quantifiable dans la bonne direction. Bien que chaque régime « responsable » puisse le faire, le régime de la Zone le fait mieux.

Nous avons trouvé que les recommandations de la Zone offrent un modèle précis et exact pour optimiser la fonction humaine. Précis car il réalise plus que ce que nous attendons d'autres protocoles et exact car nous obtenons les résultats souhaités plus souvent et plus rapidement. Important, la Zone permet d'être précis et exact dans nos prescriptions et est précise et exacte dans ses résultats. (Précision vs. Exactitude)

Les variations autorisées dans l'apport calorique et la composition en macronutriments avec des régimes non-Zone

se produisent en dehors de la fourchette qui distingue une bonne performance d'une performance excellente. Trouver des résultats similaires à ceux de la Zone avec d'autres protocoles nécessite de la chance ou, honnêtement, d'imiter les paramètres de la Zone.

Nous devons généralement ajuster la Zone pour répondre aux besoins de l'athlète, mais pas au point de sortir des paramètres de la Zone. Une fois cela atteint, nous trouvons soit que nous n'avons rien à faire, soit que nous sommes très proches.

Là où c'est nécessaire, nous ajustons la Zone un peu « chaude » – plus de graisses et de protéines, moins de glucides. En commençant par les paramètres de la Zone, la graisse corporelle diminue très rapidement. À mesure que les hommes passent de 10 % à 5 %, nous augmentons les graisses. Beaucoup de nos meilleurs sont à X blocs de protéines, X blocs de glucides, et 3X ou 4X blocs de graisses. Nous modulons les graisses pour contrôler la perte de poids et trouver la plage pour les meilleures performances. Nous sommes incroyablement précis. Quand nous ajustons pour un athlète, il se démarque.

La Zone Omega Rx du Dr. Sears vous apprend à maîtriser votre système endocrinien comme un professionnel, le tout avec de la nourriture et de l'huile de poisson. Aucun des meilleurs auteurs de régimes ne peut égaler Barry Sears dans la compréhension de la biochimie des lipides et c'est ce qui l'a conduit à la Zone et c'est ce qui a continué page...

## Une Journée dans la Zone

### Exemple de Zone

#### Petit déjeuner

5 œufs  
1 1/2 pomme  
10 noix de macadamia

#### Déjeuner

5 oz de thon  
1 grande salade  
5 cuillères à soupe d'avocat  
2 tasses de raisins

#### Collation

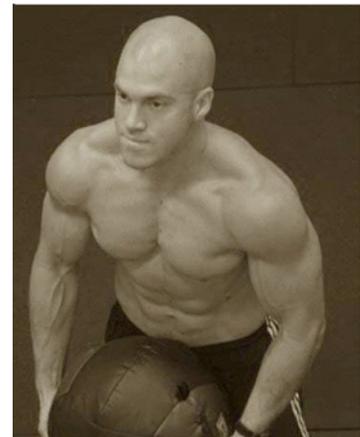
3 oz de rosbif en tranches  
3 tasses de concombre  
et tomate en tranches  
30 olives  
1 orange

#### Dîner

5 oz de blanc de poulet  
24 asperges  
1 artichaut  
2 1/2 tasses de brocoli  
30 amandes

#### Collation

3 oz de saumon  
2 tasses de haricots  
verts 24 cacahuètes



Nous nous entraînons et nous nourrissons pour la fonction, pas la forme. Voici le résultat. CrossFit combiné avec le régime de la Zone produit des athlètes minces, musclés et performants.

Greg Amundson fait le WOD et suit la Zone (5 blocs de protéines, 5 de glucides, et 10 de graisses au petit déjeuner, déjeuner et dîner. Deux fois par jour, il prend une collation de 2 blocs de protéines, 2 de glucides, et 4 de graisses).

Greg est atypique dans son dévouement, pas dans sa réponse à notre programme.

0 de

## Hyperinsulinémie

L'insuline est l'hormone produite par le pancréas qui permet au glucose de pénétrer dans les cellules où il peut être utilisé comme carburant. Malheureusement, en raison de l'hérédité et du mode de vie (principalement un excès de glucides dans l'alimentation), vos cellules peuvent devenir résistantes à l'insuline. Le mécanisme de cette résistance est encore à l'étude, mais il est connu que les récepteurs d'insuline à la surface de chaque cellule perdent leur capacité à fonctionner correctement. Cela incite le pancréas à sécréter plus d'insuline que la normale pour permettre au glucose d'entrer dans la cellule. Bien que l'insuline soit absolument essentielle à la vie, une élévation chronique et aiguë de l'insuline perturbe le corps humain. Ce processus est connu sous le nom de « résistance à l'insuline » et la condition résultante est l'« hyperinsulinémie ».

La quantité de recherches publiées suggérant un lien causal entre l'hyperinsulinisme et les maladies est l'un des domaines les plus productifs et passionnants de la médecine moderne. L'étendue et la diversité des maladies dont l'origine sous-jacente est l'hyperinsulinisme ont inspiré des métaphores telles qu'un monstre à plusieurs têtes de la mythologie grecque, l'Hydre, par le Dr. Michael Eades, auteur de Protein Power, et un iceberg avec l'hyperinsulinémie sous la surface de l'eau et l'état de maladie comme les sommets par le Dr. Ralph DeFronzo, un chercheur pionnier de l'hyperinsulinémie à l'Université du Texas, San Antonio.

Il y a de plus en plus de preuves liant l'hyperinsulinémie à :

- Hypercholestérolémie
- Hypertriglycéridémie
- Obésité
- Hypertension
- Troubles immunologiques
- Thrombose et agrégation plaquettaire
- Prolifération cellulaire
- Diabète
- Maladies cardiaques
- Dysfonctionnement de l'humeur
- Dysfonctionnement cérébral
- Arthrite
- États d'hyperinflammation
- Maladie d'Alzheimer
- Accident vasculaire cérébral
- Ostéoporose
- Métastases
- Angiogenèse
- Cancer

...suite de la page 0

renforce votre compréhension des effets de la supplémentation en huile de poisson.

Dans le premier livre de Sears, Enter the Zone, chapitre 12, « Les Hormones Merveilleuses : Eicosanoïdes – Le Long Cours », nous sommes introduits au métabolisme des acides gras essentiels Oméga 6 et à la production d'eicosanoïdes « bons » et « mauvais ». La stratégie diététique du Dr. Sears pour manipuler ce métabolisme et la production d'eicosanoïdes est une feuille de route vers une meilleure performance et santé. Les bases théoriques pour The Omega Rx Zone se manifestent dans le chapitre 12 de Enter the Zone et sept ans plus tard, le concept de supplémentation en EPA/DHA arrive sur scène, testé et vérifié.

Que le lien entre l'hyperinsulinisme et les états de maladie soit causal ou corrélatif sera débattu pendant des années. Mais la tendance penche fortement vers la causalité dans de nombreux, nombreux états de maladie.

Ce qui ne peut être débattu, c'est que réduire la consommation de glucides élimine l'hyperinsulinémie dans presque tous les cas. Quelle logique n'adopterait pas une prévention, une cure ou une atténuation facile (sans effets secondaires et avec des bénéfices probables et spectaculaires) par rapport à la liste des états de maladie liés à l'hyperinsulinisme ? Nous conseillons fortement d'opter pour sortir de l'hyperinsulinémie pendant que la communauté scientifique continue de progresser.

de