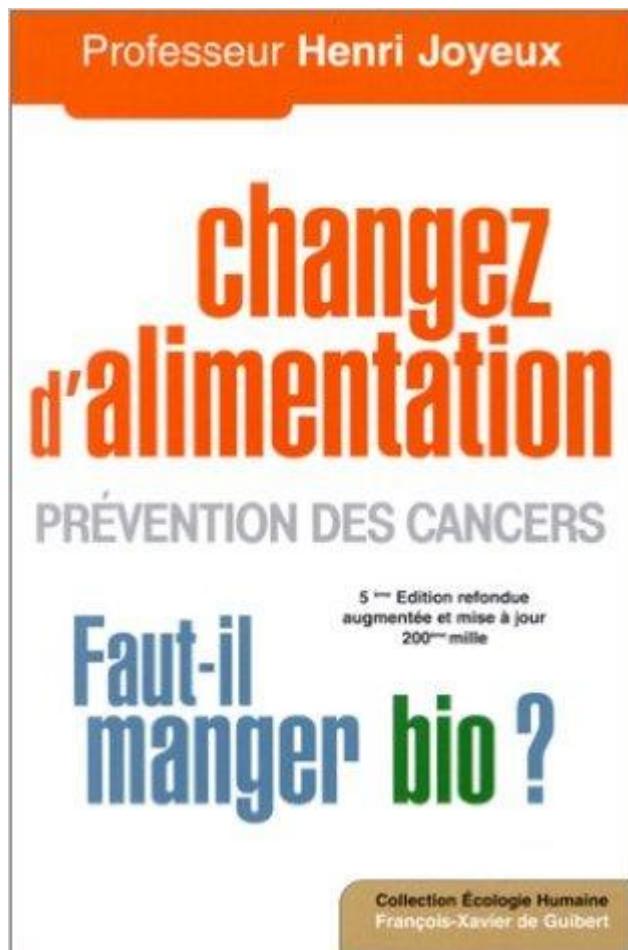


Changer d'alimentation : Prévention des cancers "Faut-il manger bio ?"

Du [Pr Henri Joyeux](#)



Biographie de l'auteur

Le Professeur Henri Joyeux, chirurgien des Hôpitaux, est professeur à la Faculté de Médecine de Montpellier. Il enseigne la cancérologie, la chirurgie digestive et la nutrition. Il a dirigé le Laboratoire de Nutrition et Cancérologie expérimentale de l'Institut du Cancer de Montpellier, de 1980 à 1992. Il est actuellement Chirurgien Chef de Consultation à l'Institut du Cancer de Montpellier.

Introduction

"Ce livre est la cinquième édition mise à jour d'une première publication, il y a plus de quinze ans. Aujourd'hui, les relations entre « mauvaises habitudes alimentaires » et cancers sont bien établies par d'innombrables preuves de plus en plus certaines et de plus en plus précises.

En effet, les dernières années n'ont fait que confirmer ce que j'écrivais avec les premières preuves scientifiques, dès 1985. Les mauvaises habitudes alimentaires sont à l'origine de nombreuses maladies, des plus simples: surpoids et pré-diabète, aux plus graves: cancer dans un grand nombre de ses localisations, mais aussi maladies dites de système ou de l'immunité.

Ces nouvelles preuves ont déclenché une avalanche de publications. Malheureusement, les informations mises à la disposition du grand public sont souvent contradictoires et ont empêché d'y voir clair. D'un côté, elles ont souvent découragé de nombreuses personnes de changer vraiment d'habitudes alimentaires, de l'autre, elles les ont parfois laissées s'orienter vers des régimes aussi farfelus qu'inefficaces ou même dangereux.

De plus, certains, en particulier ceux qui n'ont aucune formation en nutrition et qui souhaitent que vous ne changiez pas - pour que la médecine s'occupe de vous - vous diront: « Il faut une vie pour changer les

habitudes. » Ce n'est pas vrai, quelques mois de « manger mieux et meilleur » suffisent pour orienter votre santé dans le bon sens et, de plus, ressentir un véritable « mieux être ».

C'est ce « programme alimentaire de santé » qui vous est ici proposé. Il ne pouvait faire silence sur le problème crucial des modes de cultures et d'élevages et de leurs conséquences sur la qualité ou la nocivité des aliments qui nous sont proposés.

Faut-il manger « bio » ? Face aux enjeux de santé, mais aussi économiques et sociaux, et aux moyens dont disposent les forces en présence, on ne peut se contenter de réactions de bon sens, si nécessaires soient-elles, pour répondre à cette question. Il faut des études scientifiques systématiques. C'est ainsi que ce livre présente les premiers résultats très prometteurs d'une étude comparative entre produits issus de l'Agriculture Biologique A.B., Raisonnée A.R., Conventionnelle A.C., menée depuis plusieurs années.

C'est aujourd'hui une certitude, l'alimentation est un des grands enjeux de la « prévention santé » pour les années à venir, au niveau mondial. Puisse ce livre convaincre ceux qui en douteraient encore et aider ceux qui cherchent, en leur donnant tout ce qu'il faut savoir."