



**POINTS-CLES
DU NUMERO**

- Les lectines et leur rôle dans nos problèmes de santé
- Les stratégies d'attaque des lectines et nos moyens de défenses
- Les 10 lectines principales et les tissus qu'elles affectent

**DANS CE
NUMERO:**



Les lectines

La science est assez clair à ce sujet: une alimentation à base de plante, riche en légumes et en fruits, est l'alimentation la plus saine pour une majorité d'entre-nous. Pourtant, ces végétaux ne sont pas toujours aussi inoffensifs qu'on le croit et peuvent être source de maladies pour certaines personnes. Découvrons-en plus.

Une question de survie

Animé par le principe d'évolution, toutes les espèces développent des stratégies pour maximiser leur survie et se protéger de leurs prédateurs naturels. Il en est de même pour les plantes qui n'attendent pas passivement qu'on vienne les cueillir pour les manger. Comme elles sont enracinées et statiques - et qu'elles ne peuvent donc pas prendre leurs jambes à leur coup pour s'échapper - les plantes ont développés un véritable arsenal chimique pour se défendre. Les toxines qu'elles produisent pour se protéger de leurs prédateurs principaux - les insectes - peuvent aussi silencieusement et insidieusement saboter notre santé et affecter notre poids.

Des substances toxiques

Les plantes sont de véritables ingénieurs chimistes qui sont capables de produire une vaste palette de toxines. Nous trouvons par exemple les phytates, qui sont des antinutriments qui empêchent l'absorption des minéraux; les inhibiteurs de trypsine, qui empêchent les enzymes digestives de faire leur travail; les alcaloïdes, que l'on trouve dans la famille des solanacées et qui peuvent donner des douleurs articulaires qui immobilisent les prédateurs; ou encore les lectines qui vont perturber la communication cellulaire en affectant notamment la barrière intestinale. Les animaux et nos ancêtres savaient comment appréhender les plantes: s'ils se sentaient mal après en avoir mangés, ils arrêtaient simplement

d'en consommer. L'être humain moderne a complètement perdu cette sagesse. Il est tellement déconnecté de lui-même que, quand il développe des symptômes après avoir consommé des aliments, il prend des médicaments pour ne plus rien sentir ... et continue de consommer les aliments qui ont déclenché les symptômes en premier lieu!

Les lectines

Les lectines sont de larges protéines que l'on trouve chez les plantes et qui, une fois consommées, s'attachent à des hydrates de carbone (sucres) et peuvent donc s'attacher aux membranes des cellules. Elles s'attachent aussi à l'acide sialique, une molécule de sucre que l'on trouve dans l'intestin, le cerveau, les articulations et les vaisseaux sanguins. Les lectines stimulent également la prise de poids. La raison principale pour laquelle le blé est devenu notre céréale de choix dans les pays de l'hémisphère nord est qu'il contient de l'agglutinine de germe de blé (AGB), une lectine qui stimule la prise de poids. Par le passé, lorsque les aliments étaient parfois rare et que les famines étaient fréquentes, les vertus de prise de poids de l'AGB étaient un cadeau de Mère Nature. A notre époque d'opulence, cela se retourne contre nous!

Vous êtes ce que vous mangez et ... ce que vous mangez a mangé

De nos jours, on retrouve également des lectines chez les animaux. Lorsqu'elles mangent de l'herbe en pâturage, les vaches ne consomment pas de lectines. Par contre, lorsqu'elles sont nourries aux céréales ou aux produits contenant du soja, elles accumulent des lectines que l'on retrouve dans leur lait et dans leur viande. Il en est de même pour la viande et les oeufs des poulets nourris avec des aliments contenant des lectines ou encore des poissons élevés en captivité. Notre production industrielle nous expose donc à une quantité massive de lectines.

“L'aliment que tu manges peut être la plus puissante des médecines ou la plus lente forme de poison”

Dr Hagmeyer



Les lectines peuvent nous affecter par trois grands mécanismes et sont souvent impliquées dans les maladies auto-immunitaires

Nos moyens de défense

Au fur et à mesure des millénaires, les êtres humains ont développé des moyens de défense pour se protéger des lectines. Nous avons 4 lignes principales de défense:

1. **La première ligne de défense** est constituée du mucus que l'on trouve dans notre nez et dans la salive de notre bouche. Le mucus enferme les lectines et nous protège de leurs effets néfastes.
2. **La deuxième ligne de défense** est l'acide de notre estomac, qui peut désactiver certaines lectines. Bien évidemment, les personnes qui prennent des médicaments anti-acides perdent cette ligne de défense.
3. **La troisième ligne de défense** est notre microbiome qui a évolué de manière à consommer les lectines avant qu'elles ne soient capables d'interagir avec la barrière de notre intestin. Le plus longtemps - dans l'évolution - nous avons consommé des lectines, le plus nous avons développé des bactéries capables de les neutraliser. C'est pourquoi les aliments qui sont entrés récemment dans notre alimentation - comme les plantes du nouveau monde - sont plus problématiques car notre microbiome n'a pas encore eu le temps de s'adapter.
4. **La quatrième ligne de défense** est la couche de mucus qui tapisse notre intestin.

Lorsque notre corps fait face à une petite quantité de lectines, il peut s'adapter et ressort plus fort de la bataille. Mais si les quantités sont trop importantes, les lectines mettent à mal notre système de défense et parviennent à entrer dans notre corps où elles perturbent notre physiologie.

Les 3 armes stratégiques des lectines

Les lectines peuvent nous affecter grâce à 3 stratégies principales:

En Savoir Plus

Le **Dr. Yannick Pauli** est chiropraticien de formation et dirige le Centre Wellness NeuroFit à Lausanne en Suisse. Il est spécialisé dans la prise en charge naturelle des problèmes de santé chroniques n'ayant pas répondu aux approches conventionnelles.

Il est fondateur de la Méthode NeuroFit et des "14 Clés de la Guérison".

1. **Première stratégie** : les lectines passent au travers de notre intestin. Notre intestin n'est constitué que d'une couche cellulaire. En temps normal, les cellules sont collées les unes aux autres. Les lectines s'attachent à certains récepteurs cellulaires qui produisent une substance appelée zonuline qui ouvre les espaces entre les cellules et rend notre intestin poreux ou perméable.
2. **Deuxième stratégie**: les lectines font réagir notre système immunitaire par un mécanisme appelé « imitation moléculaire ». Ce mécanisme est à la base des maladies auto-immunitaires.
3. **Troisième stratégie**: les lectines perturbent la communication cellulaire et affectent les signaux hormonaux. C'est notamment le cas de l'agglutinine de germe de blé qui ressemble à l'insuline.

Les lectines les plus courantes et les tissus affectés

Agglutinine de germe de blé – peau, épithélium nasopharyngé, muqueuse de la bouche, estomac, cellule paroi intestinale, muqueuse intestinale, tissu conjonctif, thyroïde, cartilage, foie, pancréas, reins, prostate, muscle squelettique, muscle cardiaque, sein, yeux, et myéline.

Agglutinine du soya – peau, muqueuse buccale, cellules pariétales, cellules intestinales, thyroïde, cartilage, foie, muscle squelettique, muscle cardiaque, seins et yeux.

Agglutinine de cacahuète – peau, muqueuse buccale, cellules pariétales, cartilage, foie, prostate, muscle squelettique, seins, glande pituitaire, et yeux.

Agglutinine des lentilles – peau, muqueuse buccale, muqueuse intestinale, tissu conjonctif, thyroïde, rein, prostate, et myéline.

Agglutinine des pois – tissu conjonctif, muscle squelettique et yeux.

Agglutinine de champignon - pancréas

Agglutinine des tomates – cellules de la paroi intestinale, muqueuse intestinale

Agglutinine des pois – tissu conjonctifs, muscle squelettique, et yeux.

Agglutinine des pommes de terre – peau, thyroïde, reins

Agglutinine des haricots secs – peau, cellule paroi intestinale, tissu conjonctif, thyroïde, foie, pancréas, rein, yeux et myéline.

Vous désirez savoir si les lectines participent à vos problèmes de santé? Appelez-nous au **021 646 52 38** pour une consultation.

Centre Wellness NeuroFit

Vinet 19

1004 Lausanne (Suisse)

Tél: 0041 (0)21 646 52 38

www.neurofit.ch

drpauli@neurofit.ch