

# Dr. Aseem Malhotra : La meilleure défense contre le Coronavirus est l'optimisation de la santé métabolique

European Scientist - Jean-Paul Oury - 28.08.2020

*Traduit avec [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (version gratuite)*

Jean-Paul Oury est le rédacteur en chef de The European Scientist. Il est titulaire d'un doctorat en épistémologie, histoire des sciences et des technologies de Paris VII Jussieu et est un auteur publié. Il est spécialisé dans les questions transdisciplinaires qui lient la communication, la technologie et la politique

<https://www.europeanscientist.com/en/editors-corner/dr-aseem-malhotra-the-best-vaccine-against-coronavirus-is-optimising-metabolic-health/>

L'hiver approche et la vague actuelle de nouvelles liées aux coronavirus n'est pas encourageante : la pandémie ravage l'Europe, des remèdes efficaces sont encore à l'horizon, et beaucoup prédisent que la deuxième vague nous touchera encore plus durement que la première. Mais au milieu de cette morosité, le livre du Dr Aseem Malhotra, *The 21 Day Immunity Plan* (1), est une bouffée d'air frais bien nécessaire.

Malhotra est un nom familier pour les lecteurs de European Scientist - dans l'un de nos articles les plus lus de l'année, Covid-19 et l'éléphant dans la pièce, le Dr Malhotra a excusé les grands médias de ne pas avoir remarqué le rôle de la nutrition dans l'issue des cas de Covid-19. L'obésité, le diabète et d'autres maladies métaboliques ont entraîné une augmentation des taux d'hospitalisation, ce qui a accablé le NHS :

Le message de santé publique du gouvernement, renforcé par les médias pour rester à la maison, protéger le NHS et sauver des vies, a été puissant et efficace. Étant donné la vitesse à laquelle les marqueurs de santé des maladies métaboliques s'améliorent grâce aux interventions alimentaires, un message de santé publique tout aussi fort, sinon plus important, devrait maintenant être de "manger de la vraie nourriture, protéger le NHS et sauver des vies".

Pour en arriver à ce point, Malhotra a maintenant suivi cette histoire avec un solide programme de 21 jours sur la façon d'optimiser la fonction immunitaire.

## LE DIAGNOSTIC

Le livre commence par un commentaire fort et évident sur la pandémie : ce qui manquait dans le débat médiatique et les messages de santé publique autour du

virus, c'est que la cause sous-jacente de ces conditions est liée au mode de vie. Mais l'objectif de Malhotra n'est pas de faire la morale mais d'apporter des solutions, et le livre saute rapidement à la citation d'un des plus grands endocrinologues, le prof. Robert Lustig :

Mieux vaut prévenir que guérir, la prévention EST le remède.

Ce puissant mantra est essentiel pour comprendre ce qui a mal tourné avec Covid. Si les systèmes de santé publique du monde entier ont été si durement touchés par la maladie, c'est parce que notre société n'a pas encore trouvé le moyen de "s'attaquer au fardeau croissant des maladies chroniques". Non seulement cette maladie a causé des millions de décès, mais elle a également mis notre système de santé en difficulté. La principale affirmation scientifique du livre est que

« La plupart des maladies chroniques, qui comprennent les maladies cardiaques, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle et même le cancer et la démence, ont pour origine une mauvaise santé métabolique. Ce concept est défini comme "l'état d'équilibre que le corps maintient entre le stockage des graisses et leur combustion pour produire de l'énergie". Lorsque cet équilibre est rompu, la santé est affectée. »

Du point de vue de Canguilhem " Le normal et le pathologique ", on pourrait se demander s'il existe une " normalité " pour définir ce concept, mais ce qui est sûr, c'est qu'il existe cinq marqueurs pour le mesurer :

- Taux de glucose dans le sang ;
- Tension artérielle ;
- Le tour de taille ;
- Profil du cholestérol, (taux de triglycérides - un type de graisse nocive présente dans le sang)
- Lipoprotéine de haute densité (HDL-C), une molécule bénéfique qui transporte le cholestérol

▪

En tenant compte de ces paramètres, l'auteur de Pioppi Diet, déclare que "grâce à des changements très spécifiques du mode de vie, nous pouvons améliorer de manière significative et potentiellement normaliser les niveaux en seulement 21 jours. »

Cette affirmation audacieuse peut donner de l'espoir aux personnes souffrant de problèmes métaboliques dans le monde entier (1) - bien que ces maladies ne soient pas toujours causées par l'obésité, elles sont néanmoins liées (2). Alors, comment la fréquence élevée de systèmes métaboliques déséquilibrés est-elle liée à la croissance de cas graves de covariectomie et d'hospitalisations ?

L'explication semble évidente pour Malhotra :

« Lorsqu'une personne a des antécédents d'inflammation chronique et qu'elle est ensuite exposée à un virus, les cellules responsables de la lutte contre cette attaque ne fonctionnent pas aussi efficacement qu'elles le devraient. Ces cellules, appelées macrophages, sont un type de globules blancs qui engloutissent et digèrent les envahisseurs étrangers (antigènes), les cellules cancéreuses et toute autre cellule qui n'est pas reconnue comme saine. De plus, l'excès de graisse corporelle dans l'abdomen qui entoure le foie, le pancréas et même la graisse sous la peau (graisse sous-cutanée) libère trop de plusieurs cytokines pro-inflammatoires. Les cytokines sont un groupe de protéines libérées par les cellules immunitaires pour aider à réguler la réponse immunitaire par la communication avec d'autres cellules du corps. Il s'agit de la "tempête de cytokines" due à une réponse immunitaire anormale qui conduit au syndrome de détresse respiratoire aiguë qui provoque de graves lésions pulmonaires et la mort de nombreuses personnes tuées par COVID-19. Les données mondiales ont également révélé que chez les personnes de moins de 50 ans qui ont succombé, l'obésité était le principal facteur de risque d'hospitalisation et de décès. »

L'âge est donc loin d'être le seul facteur qui influe sur l'issue des cas de covidémie. Les autres facteurs de risque sont "liés à une glycémie élevée ou à une mauvaise santé métabolique due à un excès de graisse corporelle, et à une inflammation chronique. Combinés, ils conduisent tous à une réponse immunitaire sous-optimale. Nous devons donc considérer les maladies métaboliques comme des maladies du système immunitaire. »

## LE PROGRAMME

Sachant que 80 % des maladies chroniques sont imputables au mode de vie (3), Malhotra pense que l'on peut facilement agir pour changer celui-ci, et c'est le plan qu'il propose dans son livre : inverser les facteurs de risque pour la santé métabolique en 21 jours de changement de régime et de mode de vie.

Bien sûr, on s'interrogera sur le choix arbitraire de 21 jours. Pourquoi trois semaines seraient-elles suffisantes ? Eh bien, il se trouve que le chiffre 21 est longuement expliqué par l'auteur, qui se réfère à de nombreuses études (4) ainsi qu'à son expérience directe du programme. Dans le contexte du livre, cela est justifié par de bonnes raisons pragmatiques telles que :

- " Pour la plupart des gens, il faut trois semaines pour se défaire de toute habitude, ou pour beaucoup ce qui est une forme d'addiction au sucre et aux aliments ultra-traités. »
- " La plupart des personnes ayant un mauvais métabolisme commenceront à voir leur santé et/ou leur forme s'améliorer nettement, bien qu'à des degrés différents, en l'espace de trois semaines, sans avoir à compter les calories. »
- " C'est la nécessité de changer le discours sur l'impact des changements de mode de vie et de montrer que leur effet sur la santé peut être rapide et

substantiel. Nous devrions nous en servir pour nous motiver à continuer de récolter les bénéfices d'une meilleure santé pour la vie. »

▪

Quelle est donc la cohérence du plan d'immunité de 21 jours ? Qu'est-ce qu'il nous prend ? N'est-il pas trop exigeant ? Bien sûr, nous ne dévoilerons pas ici la "sauce secrète" du livre. Résumons simplement en une phrase : "C'est un plan qui implique une alimentation nutritive, qui aide à réguler et à réduire l'inflammation, qui combat la résistance à l'insuline et qui améliore globalement la santé du métabolisme. Elle doit être agréable et conforme à toutes les cultures et préférences personnelles".

## Programme

- Perdre l'excès de graisse corporelle de manière durable et agréable, ce qui améliorera la santé métabolique, indépendamment de la perte de poids.
  - soutenir une fonction immunitaire normale et vous rendre plus résistant pour lutter contre les infections grâce à des mesures liées à l'alimentation, à la nutrition et au mode de vie
  - réduire le risque de développer un diabète de type 2 ; aider à contrôler la glycémie et le besoin de médicaments pour les personnes atteintes ; et potentiellement inverser ou envoyer en rémission
  - réduire la charge médicamenteuse élevée et prévenir et gérer les maladies cardiaques
- vous mettre sur la voie d'une réduction significative de votre risque de développer une démence et un cancer.

## LA POLITIQUE DE SANTÉ EN QUESTION

Le livre conclut sur les implications du diagnostic de Malhotra pour la santé publique. Le chapitre est introduit par une citation du célèbre médecin allemand Rudolf Virchow : Pour que la médecine puisse accomplir sa plus grande tâche, elle doit entrer dans la vie politique et sociale. La crise de Covid est l'occasion d'influencer les hommes politiques dans le processus et d'attirer leur attention sur des problèmes qui bouillonnent sous la surface depuis des décennies. Après une forte attaque contre l'industrie alimentaire transformée, le médecin appelle la politique à prendre des mesures énergiques et présente un programme en dix points au gouvernement. La première proposition, par exemple, consiste à taxer tous les aliments et boissons ultra-traités

Sur ce dernier point, nous serons plus sceptiques même si nous en comprenons l'intention. Bien sûr, notre santé est une question politique, mais certaines décisions gouvernementales peuvent être très inefficaces, voire contre-productives, lorsqu'elles sont mal appliquées ou lorsque les politiciens sont informés par de mauvaises données scientifiques. La route de l'enfer est pavée de bonnes intentions comme nous le savons et l'histoire est une succession d'échecs politiques, en particulier sur les questions de santé. Souvenons-nous

par exemple de la taxe sur les graisses au Danemark (7). On ne peut donc jamais être sûr que la politique sera assez sage pour prendre de bonnes décisions afin de changer notre mode de vie. Et on peut facilement comprendre pourquoi. Chacun d'entre nous peut lire le livre du Dr Malhotra et suivre le plan de 21 jours pour lui-même et à son propre rythme et connaître le succès. Mais lorsqu'il s'agit de politique de santé, la politique ne peut décider qu'une "taille unique".

Ce dernier point est donc un argument supplémentaire pour vous persuader que la solution est entre vos mains et non dans les affaires de quelqu'un d'autre. Vous devez obtenir immédiatement le plan d'immunité de 21 jours et agir maintenant.

Ce programme est la meilleure option que vous ayez pour équilibrer votre système métabolique et obtenir l'immunité afin de faire face à l'éventualité d'un retour de Covid. Et si vous avez besoin d'une raison de plus pour obtenir ce livre cinq étoiles, il vous suffit de lire ce que le professeur Karol Sikora - grand spécialiste du cancer de l'OMS et doyen fondateur de l'école de médecine de l'université de Buckingham - en dit :

"Ce livre remarquable va changer votre vie. Magnifiquement écrit, il rassemble en un seul endroit les messages de santé dont nous savons tous qu'ils ont un sens. Les médecins s'occupent des maladies causées par des années de dommages évitables au fonctionnement complexe de nos systèmes corporels. Le plan d'immunité de 21 jours est tellement sensé. Aseem, cardiologue expert et défenseur du mode de vie, a élaboré un récit étonnant sur la manière d'éviter la véritable pandémie du 21<sup>e</sup> siècle : l'obésité, le syndrome métabolique et l'inactivité. Le sucre, le sel, la graisse et l'alcool sont les causes les plus commercialisées de beaucoup de maladies, de souffrances et de décès.

Le Covid-19 va progressivement disparaître mais les conséquences des maladies induites par le mode de vie continueront à provoquer des décès prématurés sans fin. Pas de pointes, pas de pics - juste une marée montante de maladies évitables. Une alimentation saine et beaucoup d'exercice physique sont bon marché et ont une pharmacologie bien plus puissante que tous les médicaments sur ordonnance réunis.

Il ne s'agit pas d'une médecine alternative qui vous vend un paquet excentrique et inatteignable. C'est une médecine aussi conventionnelle que possible. Prenez la décision de suivre ce plan et vous aurez l'air mieux et vous vous sentirez mieux. Vous seul pouvez y arriver".