



DR. MCDOUGALL'S  
HEALTH & MEDICAL CENTER

## Livre d'images en couleur du Dr McDougall

# « Intoxication alimentaire »

Comment en guérir  
en mangeant des haricots,  
du blé d'inde, des pâtes,  
des patates, du riz, etc.\*



\*Les exemples d'aliments présentés pour guérir de l'intoxication alimentaire sont préparés seulement à partir d'ingrédients recommandés par le Dr McDougall. Consultez notre site Web à [www.drmcDougall.com](http://www.drmcDougall.com) pour obtenir des recettes gratuites et des instructions détaillées (il n'y a pas d'attrape).

The following translations have been performed voluntarily by readers of the McDougall Newsletter. The sole intention is to share this important message of food poisoning worldwide in order to relieve unnecessary suffering. Please point out to us ([office@drmcDougall.com](mailto:office@drmcDougall.com)) any major errors in translation so that we can make corrections. Minor differences in wording and sentence structure will be overlooked as long as the basic message is correct.

Please distribute widely to friends and family by copying, reprinting, and sending in any form (Facebook pages, e-mail, newsletters, paper print, etc.). However, for profit use of this material is not allowed.

(Dr. McDougall's Color Picture Book, "Food Poisoning," is under copyright protection in order to avoid unintended reproductions.)

**Inutile d'essayer d'être raisonnable,  
de faire attention ou de manger avec  
modération. Ça ne marche pas!**

**Il faut revoir son alimentation**



La modération ne fonctionne pas  
pour changer des habitudes de vie destructrices.

On n'arrête pas de fumer en fumant moins.

On ne devient pas sobre en passant à la bière ou au vin.

Il faut traiter l'intoxication alimentaire avec la même attitude  
blanc ou noir,  
bien ou mal,  
bon ou mauvais,  
vert ou rouge  
que l'on adopte pour traiter la toxicomanie.

**Dites « NON »**

**aux aliments qui vous empoisonnent,  
votre famille et vous.**

**Nous avons la vérité  
et le succès de notre côté\***



**DR. MCDUGALL'S  
HEALTH & MEDICAL CENTER**

[www.drmcDougall.com](http://www.drmcDougall.com)

\*Les grandes sociétés agroalimentaires : Les industries de la viande, des produits laitiers, des œufs, du poisson et des aliments transformés ont tout l'argent. Mais nous finirons par triompher.

# Le régime McDougall



**La vérité est simple et facile à comprendre :**

Le régime McDougall est un régime à base de féculents accompagnés de légumes et de fruits.

Le régime McDougall ne contient aucun produit animal ni aucune huile végétale.

Le régime McDougall peut contenir un peu de sel, de sucre ou d'épices.

# Féculents



Les féculents sont des parties de plantes qui emmagasinent de grandes quantités d'énergie pour les activités quotidiennes. Ils sont très faibles en gras et ne renferment pas de cholestérol. Ils sont riches en protéines, vitamines et minéraux. Les féculents sont essentiels pour satisfaire la faim et ils rendent mince, fort et en santé. Mangez des féculents!

# Légumes non féculents



Ces parties de plantes donnent de l'intérêt, de la couleur, de la saveur et des nutriments importants (vitamines A et C). Par contre, ils sont trop faibles en calories pour répondre à vos besoins énergétiques quotidiens. Ils devraient servir de plats d'accompagnement seulement. Il faut manger un régime à base de féculents!

# Fruits



Les fruits renferment principalement des sucres simples avec quelques vitamines et minéraux. Ils ajoutent de la saveur (sucrée) aux repas. Cependant, ils ne satisfont pas vraiment la faim. En général, la consommation de 1 à 4 fruits par jour est un bon objectif à atteindre. Il faut manger un régime à base de féculents!

# Pas de la nourriture!



Tous les produits animaux sont pleins de cholestérol, de protéines animales et de gras, et ne contiennent pas d'amidon, de fibres alimentaires ou d'autres sucres essentiels à la santé. On y trouve de fortes doses de contaminants environnementaux toxiques pour les gens et une foule de bactéries, parasites et virus causant des infections.

# Les gens sont malades parce qu'ils mangent comme des rois et reines



Les écrits et les images historiques racontent que les gens riches qui mangeaient de la viande, de la volaille, du poisson, du fromage, du lait, etc., devenaient gros et malades.

La différence est que, grâce au « progrès » (la révolution industrielle et l'exploitation des combustibles fossiles), il y a maintenant des milliards de personnes qui mangent comme les anciens aristocrates.

Que peut-on espérer d'autre de la consommation de tous ces aliments riches? Servis dans les Burger King et les Dairy Queen (McDonald's, Taco Bell, PFK, tous les restaurants, épiceries, etc.)

# L'« intoxication alimentaire » cause :



## L'obésité

(et ses complications : hypertension, diabète, maladies du cœur, cancer, etc.)

# L'« intoxication alimentaire » cause :



## Le Diabète

(de type 1 et de type 2 et ses complications :  
dommage aux yeux, insuffisance rénale,  
gangrène, etc.)

**L'« intoxication  
alimentaire » cause :**



# Les Maladies du Cœur

(crises cardiaques, AVC, impuissance, etc.)

**L'« intoxication  
alimentaire » cause :**



**L'arthrite**

(rhumatoïde, psoriasique, lupus, etc.)

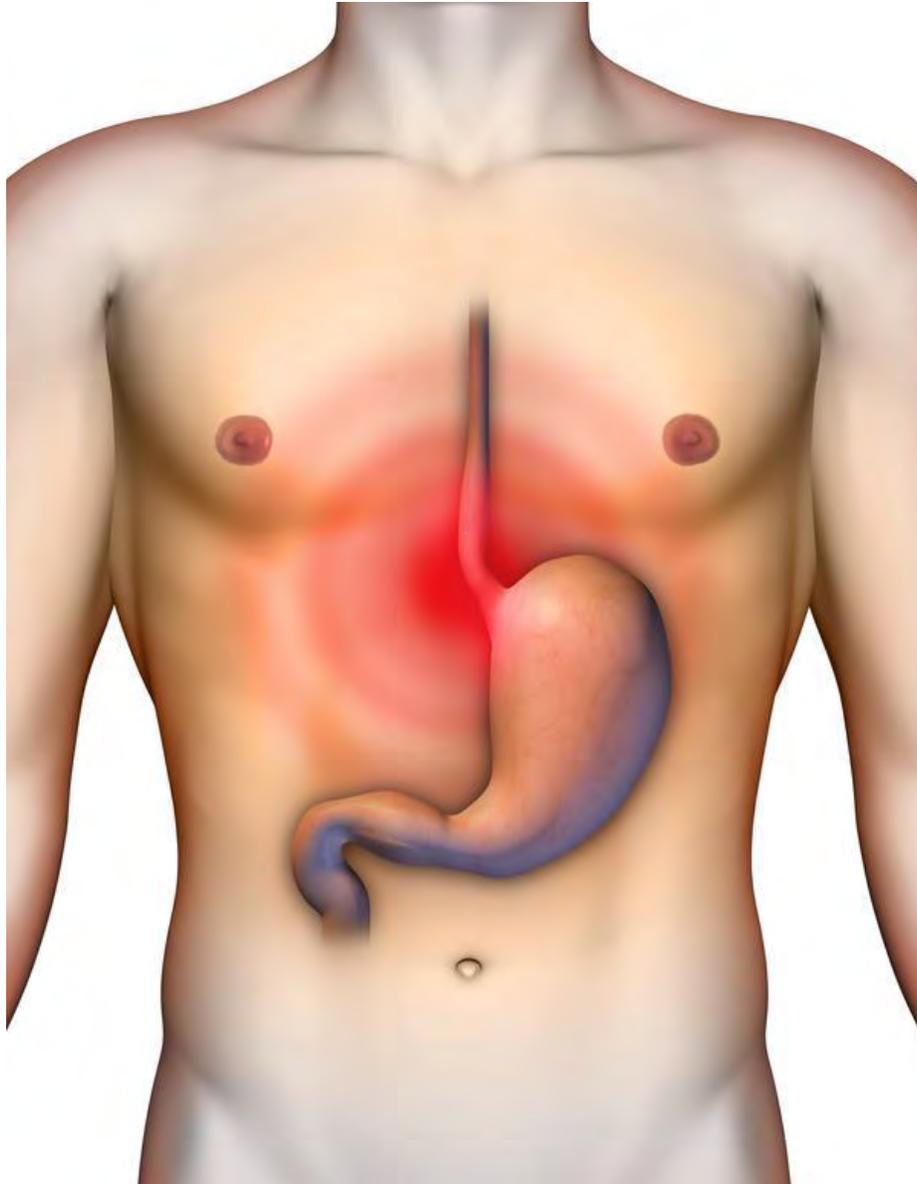
**L'« intoxication  
alimentaire » cause :**



# Le Cancer

(du côlon, du sein, de la prostate,  
de l'utérus, etc.)

# L'« intoxication alimentaire » cause :



## Le reflux gastro- œsophagien

(indigestion, œsophagite, ulcères,  
maladies de la vésicule biliaire, etc.)

# L'« intoxication alimentaire » cause :



## La constipation

(maladies diverticulaires, hémorroïdes, fissures,  
hernies hiatales, varices, etc.)

# **Une cure infaillible**

**Le corps est toujours en train  
d'essayer de se réparer.**



**Mettez tout simplement fin  
à l'intoxication alimentaire  
et les maladies diminueront  
ou disparaîtront rapidement.**

**Encore une fois : L'intoxication  
alimentaire est principalement due  
à la consommation de produits  
animaux et d'huiles végétales.**

# Les bienfaits sont rapides

**Dans les 24 heures**, on peut s'attendre au soulagement de la constipation, de l'indigestion, du reflux gastro-œsophagien, de la peau grasse, de la fatigue, etc., pour commencer.

**Dans les 7 jours**, on peut s'attendre à :

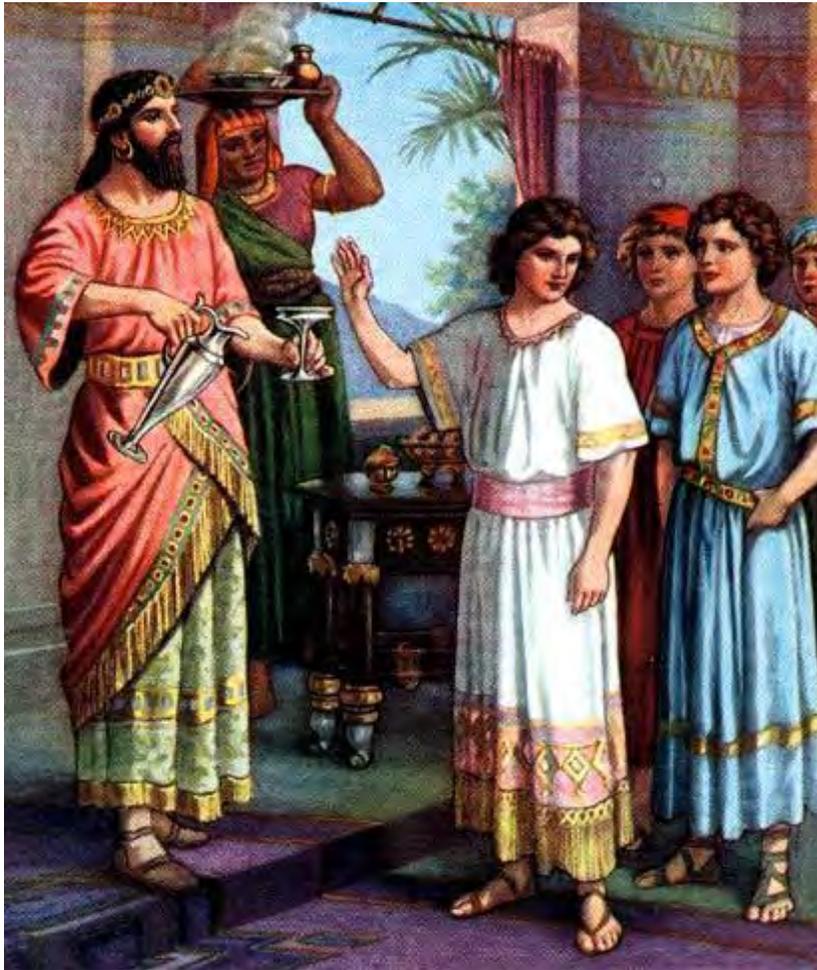
- une perte de poids de 1,5 kg (3,5 livres)  
(si l'on a un surpoids au départ);
- une diminution de 0,6 mmol/L (22 mg/dl)  
du cholestérol total;
- une baisse de 8/4 mmHg de la pression artérielle  
(et l'arrêt possible des médicaments contre l'hypertension);
- une nette amélioration de l'arthrite.

Dans la plupart des cas, il est possible d'arrêter les médicaments contre l'hypertension, le diabète de type 2, l'indigestion, etc. (sous la surveillance d'un médecin, bien sûr).

**Dans les 4 mois**, la plupart des problèmes chroniques dus à l'intoxication alimentaire sont chose du passé.

**C'est un traitement sans frais, sans effets secondaires.**

# L'un des premiers essais « scientifiques » contrôlés du régime McDougall



Un récit biblique datant d'il y a 2600 ans : Daniel et ses hommes, qui mangeaient des légumes, ont été comparés à des hommes mangeant des produits animaux (comme la plupart des Américains de nos jours). Après dix jours, les végétariens avaient meilleure mine et semblaient mieux nourris que tous les jeunes gens qui mangeaient les mets du roi.

# Les gladiateurs étaient des « mangeurs d'orge »



La force et l'endurance viennent de la consommation de féculents. Pensez aux anciens guerriers et aux coureurs de fond modernes : Ils carburent aux féculents. Les vainqueurs ne mangent jamais beaucoup de viande, de volaille, de produits laitiers, etc.

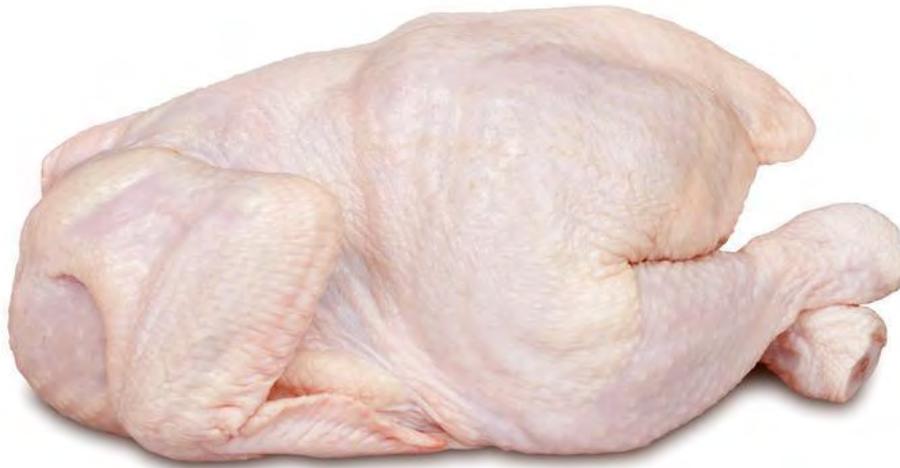
**Ne mangez  
pas de**



**Viande**

(bœuf, porc, agneau, chevreuil,  
bison, baleine, etc.)

**Ne mangez  
pas de**



**Volaille**

(poulet, dinde, canard, etc.)

**Ne mangez  
pas de**



**Poisson**

(saumon, thon, truite, perche, etc.)

**Ne mangez  
pas de**



**Fruits de mer**  
(homard, crevettes, crabe, etc.)

**Ne mangez  
pas de**



Œufs

(poule, oie, canard, autruche, etc.)

**Ne mangez  
pas de**



**Lait**

(de vache, de chèvre, de brebis,  
de chamelle, etc.)

**Ne mangez  
pas de**



**Fromage**

(de vache, de chèvre, de brebis,  
de chamelle, etc.)

**Ne mangez  
pas de**



**Beurre ou Margarine**  
(même Earthbalance, Smartbalance, etc.)

Ne mangez  
pas de



## Fausses viandes et faux fromages

(hot dogs, saucisses, hamburgers, viande à sandwich, fromages, crèmes glacées, etc.)

La plupart sont faits de *protéines isolées* de soya combinées avec d'autres produits chimiques. Évitez aussi les aliments faits à partir de protéines de blé, de pois, de champignons, etc.

**Ne mangez  
pas de**



## Huiles Végétales

(de maïs, de lin, d'olive, de carthame, etc.)

Rappel : « Le gras (l'huile) que vous mangez  
est le gras que vous portez. »

# Publicité mensongère vendant des aliments dangereux

Les industries de la viande disent qu'il faut manger leurs produits pour avoir des protéines...

Les industries laitières disent que leurs produits sont nécessaires pour avoir du calcium...

On entend « oméga-3 » et le poisson vient tout de suite à l'esprit...

**La vérité**, c'est que l'on n'a jamais signalé de carences en protéines et en calcium sur n'importe quel régime alimentaire naturel fournissant suffisamment de calories...

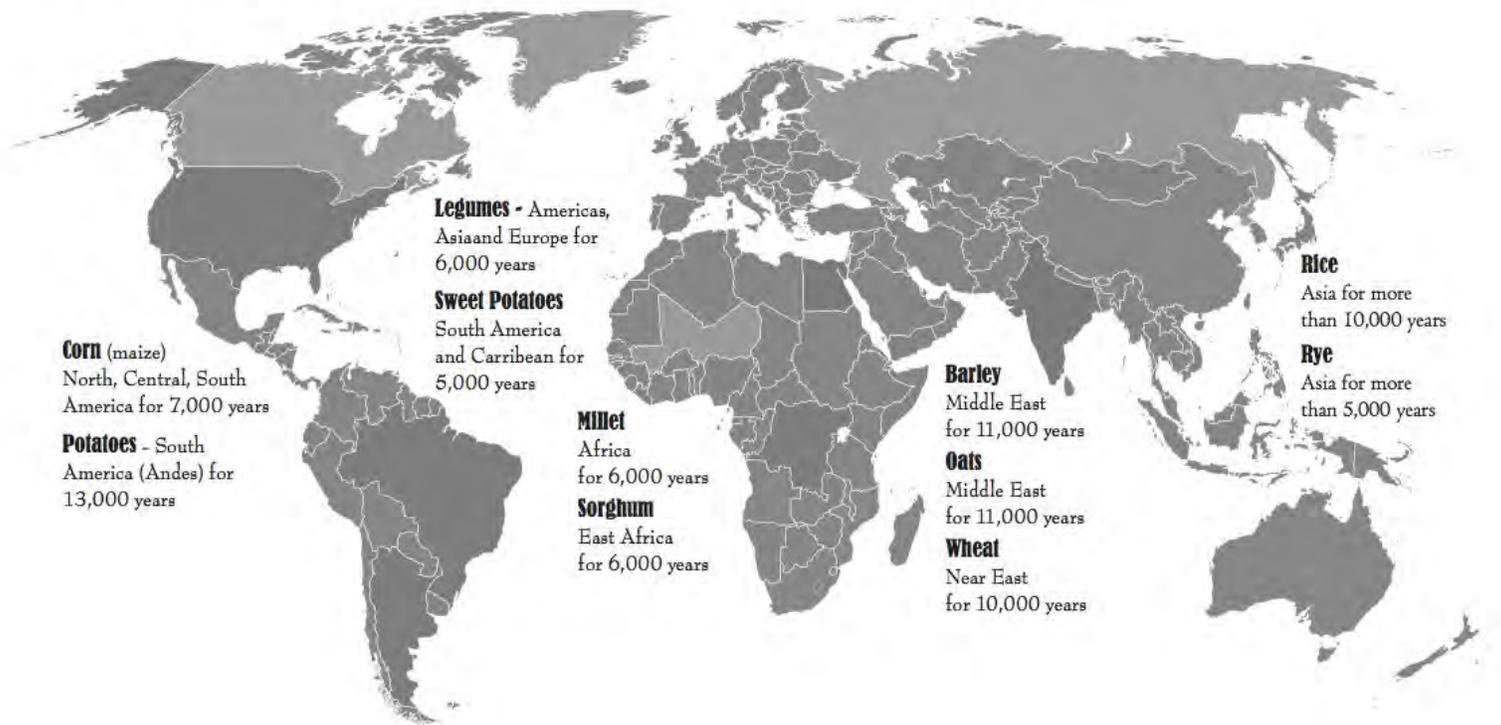
et que seules les plantes produisent des oméga-3. Aucun poisson ni autre animal n'en produit.

# Mangez des féculents :



Toutes les grandes populations de l'histoire mangeaient principalement des féculents : du blé d'inde, du riz, des patates, etc.

## Caloric Engines of Human Civilization



Mangez  
beaucoup de



## Céréales Froides

(blé, riz, maïs, millet, etc.)

Mouillez-les avec du jus de fruit,  
ou un peu de lait de riz ou de soya, etc.

Mangez  
beaucoup de



## Céréales Chaudes

(millet, kamut, blé concassé, etc.)

Vous pouvez en manger  
pour déjeuner, dîner ou souper.

Mangez  
beaucoup de



## Crêpes

(blé entier, sarrasin, patates, etc.)  
*Sans huile, produits laitiers ni œufs.*

Mangez  
beaucoup de



## Patates Rôties

*Sans huile.* Faire « frire » dans une poêle antiadhésive ou sur une plaque chauffante.  
Garnissez-les de salsa, de ketchup, d'autres sauces, etc.

Mangez  
beaucoup de



## Soupes aux Haricots

(minestrone, haricots blancs, pois, lentilles, etc.)

Faites-les cuire à la mijoteuse  
ou dans une casserole. Achetez-les  
déjà préparées en boîte ou en conserve.

Mangez  
beaucoup de



## Soupes aux lentilles, patates et carottes

(Utilisez vos légumineuses, grains  
et légumes préférés, etc.)

*N'ajoutez aucun produit animal ni huile végétale.*

Mangez  
beaucoup de



## Soupes aux légumes

(tomates, oignon, blé d'inde, carottes, orge, etc.)  
Préparez-en une grosse marmite et mangez-en  
toute la semaine avec du pain, des patates au  
four et d'autres féculents pratiques.

Mangez  
beaucoup de



Patates (pommes de terre)

(bouillies, au four, à la vapeur, etc.)

*Jamais frites dans l'huile ou le gras!*

Mangez  
beaucoup de



## Patates Pilées

(Idaho, Russet, Yukon Gold, etc.)

Mangez-en pour déjeuner, dîner ou souper.

Les patates procurent une nutrition complète :  
protéines, acides aminés, calcium,  
fer, fibres, vitamine C, etc.

Mangez  
beaucoup de



## Patates Douces

(au four, en purée, bouillies, etc.)

Il est possible de bien vivre  
sur un régime de patates douces seulement  
jusqu'à ce qu'on trouve d'autres idées de repas.

Mangez  
beaucoup de

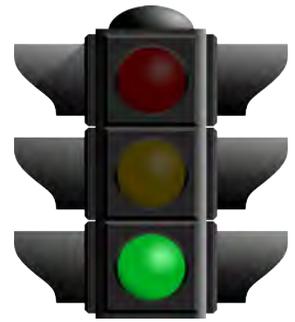


## Pain

(grains entiers de blé, seigle, etc.)

Ce n'est pas pour rien  
que le pain est appelé « le bâton de la vie ».  
*Ne mettez pas de beurre, etc.*

Mangez  
beaucoup de



## Pâtes alimentaires

(blé, sarrasin, riz brun, etc.)

Considérez-les comme des  
« aliments réconfortants ».

*N'ajoutez pas d'huile d'olive ni de viande.*

Mangez  
beaucoup de



## Lasagne

(blé entier, légumes, sauce tomate, etc.)

Préparez-la avec vos sauces et épices préférées  
« sans huile ». *Sans fromage ni viande.*

Mangez  
beaucoup de



## Pizza

(blé entier, légumes, sauce tomate, etc.)

Préparez-la avec vos sauces et épices préférées  
« sans huile ». *Sans fromage ni viande.*

Mangez  
beaucoup de



## Riz Brun

(et tous les autres grains entiers)

Même le riz blanc est meilleur pour vous que des produits animaux et des huiles végétales.

Mangez  
beaucoup de



## Plats de riz et légumes

Parfois, tout ce que vous trouverez, c'est du riz blanc et d'autres produits céréaliers raffinés. Évidemment, les grains entiers sont préférables.

Mangez  
beaucoup de



## Sushi aux légumes

Le riz blanc et les nouilles blanches sont bien meilleurs pour vous que les produits animaux et les huiles végétales. Regardez les milliards d'Asiatiques qui sont minces et en bonne santé.

Mangez  
beaucoup de



## Haricots, riz et blé d'inde

Mangez des repas simples de féculents,  
puis ajoutez des légumes verts et des fruits  
pour les vitamines A et C.

Mangez  
beaucoup de



## Salades à base de grains

(boulgour, orge, millet, couscous,  
quinoa, épeautre, maïs, riz, etc.)

Ce sont les mets traditionnels du Moyen-Orient.

*Sans huile végétale, bien sûr.*

Mangez  
beaucoup de



Hamburgers au blé entier  
et boulettes de haricots

*(Pas des hamburgers au soya)*

Garnissez-les de laitue, tomates, moutarde,  
ketchup, relish, etc.

Mangez  
beaucoup de



Sandwichs au pain de grains  
entiers avec tartinaide aux  
légumes (haricots)

*(Sans fausse viande  
ni faux fromage à base de soya)*

Mangez un  
peu de



## Fruits

Mangez-en un peu - p. ex., de 1 à 4 par jour.  
Ce sont surtout des sucres simples qui rassasient à court terme seulement - votre faim reviendra au galop. Ils ajoutent de l'intérêt à un repas à base de féculents, mais n'assureront pas votre subsistance.  
Les féculents vous donneront satisfaction!

Mangez un  
peu de



## Légumes non féculents

Mangez-en quelques-uns par jour. Si vous mangez un régime de légumes non féculents verts, jaunes, rouges et oranges, vous aurez tout le temps faim. Ces aliments ajoutent de l'intérêt et des nutriments concentrés à un repas à base de féculents, mais ils n'assureront pas votre subsistance.

# Faites attention



## Tofu et autre soya naturel

Ces produits sont pleins de gras. Le tofu, le miso, le lait de soya, etc., sont acceptables comme condiments. Pas comme plat principal. *N'oubliez pas - Pas de fausse viande ni de faux fromage.*

# Faites attention



## Noix et graines

Ces produits sont pleins de gras.  
Ils vous garderont obèse ou en surpoids.  
Vous pourriez devenir un « gros végétalien ».

*Ils sont utiles pour ceux  
qui ont besoin de prendre du poids.*

# Faites attention



## Avocats

Ils sont pleins de gras. 90 % de leurs calories viennent de gras qui sont « bons », mais qui font engraisser. *Ils sont utiles pour ceux qui ont besoin de prendre du poids.*

# Faites attention



## Fruits Séchés

Riches en calories provenant de sucres simples.  
Ils ne satisfont pas vraiment la faim.  
*Ils sont utiles pour prendre du poids  
et pour les athlètes d'endurance.*

# Faites attention



## Jus

Riches en calories provenant de sucres simples. On n'améliore pas la qualité d'un aliment en le battant des milliers de fois avec une lame en acier. C'est aussi vrai pour le fait de broyer des légumes au mélangeur pour en faire du jus.

# Faites attention



## Sel, sucre et épices

La plupart des gens peuvent utiliser ces saveurs.

Dans le doute, vérifiez  
avec un professionnel de la santé.

# Ne prenez pas de suppléments



Les vitamines, minéraux et autres nutriments végétaux sont essentiels à la santé, mais il faut aller les chercher dans leur emballage naturel. Les nutriments concentrés isolés que l'on retrouve dans les pilules augmentent les risques de décès, de maladie du cœur et de cancer.

*La seule exception est la vitamine B12.*

# Prenez de la vitamine B12



Le risque de maladie due à une carence en vitamine B12 est extrêmement faible (1 sur un million) et prend plus de 3 ans avant de se déclarer.

Pour éviter même ce faible risque, prenez ce supplément. Le besoin est de moins de 5 microgrammes (mcg) par jour.

Cependant, les plus petites doses vendues en magasin sont de 500 mcg. Cet excès ne vous causera probablement pas d'effets secondaires. Une dose par semaine, c'est suffisant.

# Soleil et exercice



Un peu d'exercice léger  
(marche, natation, bicyclette, etc.)  
*Évitez de vous blesser  
en faisant des activités intenses.*

Un peu de soleil est essentiel  
(pour la vitamine D et d'autres bienfaits)  
*Mais pas trop.*

# Une dernière réflexion



Même si vous ne le faites pas pour vous sauver vous-même et votre famille, pourquoi ne pas le faire pour sauver la planète?

Les industries de l'élevage produisent plus de la moitié des gaz à effet de serre.

Les industries de la viande, de la volaille, des produits laitiers et du poisson sont d'importants pollueurs non réglementés de l'environnement.

Heureusement, on peut y mettre fin dès maintenant. Dites « Non » à l'intoxication alimentaire!

Mangez plutôt des haricots, du pain, du blé d'inde, des pâtes, des patates, du riz, etc.

# Faites passer le mot



John et Mary McDougall

Avant de changer votre alimentation ou vos médicaments, consultez un professionnel de la santé qualifié qui est au courant des effets de l'alimentation sur la santé.