



DR. MCDUGALL'S  
HEALTH & MEDICAL CENTER

*Le livre en couleur du Dr McDougall*

## « L'intoxication alimentaire »

Comment y remédier en mangeant  
des légumineuses, du maïs, des pâtes,  
des pommes de terre, du riz, etc.\*



\*Les plats montrés en exemple ci dessous dans le but de remédier à l'intoxication alimentaire ont été préparés avec les aliments recommandés par le Dr McDougall seulement. Vous pouvez vous diriger sur notre site [www.drmcDougall.com](http://www.drmcDougall.com) pour des recettes gratuites et des instructions détaillées.

La traduction ci-dessous a été effectuée bénévolement par les lecteurs du bulletin d'information McDougall. Sa seule intention est de partager de par le monde cet important message sur l'intoxication alimentaire afin de réduire les souffrances inutiles. Nous vous prions de bien vouloir signaler les erreurs grossières de traduction à [office@drmcDougall.com](mailto:office@drmcDougall.com) afin que nous puissions les corriger. Les erreurs minimales de choix de mots ou de structure de phrase seront cependant ignorées tant que le contenu du message est rendu correctement.

Partagez librement ce message avec vos amis et votre famille en le copiant, l'imprimant et l'envoyant sous toute forme que ce soit (Facebook, courriel, bulletins d'information, impression papier...) Cependant une utilisation de ce matériel à des fins commerciales n'est pas autorisée.

Afin d'éviter les reproductions indésirables, le livre en couleurs du Dr. McDougall "l'intoxication alimentaire" est protégé par un copyright.

**Vous essayez de manger de tout en  
petite quantité, d'être raisonnable,  
ou de faire attention...?**

**Ce n'est pas la solution!**

**Il faut changer les aliments**



La modération ne marche jamais lorsqu'il s'agit de changer  
des habitudes destructrices.

Un fumeur ne s'arrête jamais en diminuant sa consommation petit à petit.

Un alcoolique ne dessoule pas en remplaçant un alcool fort par du  
vin ou de la bière.

Il faut traiter l'intoxication alimentaire de la même manière que l'addiction  
à la drogue. Il n'y a pas de juste milieu:

Bon ou mauvais,

Vrai ou faux,

Blanc ou noir,

Traverser ou s'arrêter,

Feu vert ou feu rouge!

**Dites simplement « Non »**

**Aux aliments qui vous empoisonnent ainsi que vos proches**

**Vous trouverez chez nous  
la vérité et la réussite\***



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

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

\*L'industrie agroalimentaire (viande, produits laitiers, oeufs, poissons et nourriture industrielle) brasse de l'argent mais nous finirons par gagner la bataille.

# Le régime alimentaire McDougall



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

Le régime alimentaire McDougall est basé sur la consommation de féculents avec fruits et légumes.

Le régime alimentaire McDougall ne contient ni de produits d'origine animal ou d'huiles végétales.

Le régime alimentaire McDougall peut contenir du sel, du sucre, et/ou des épices.

# Les féculents



Les féculents sont d'origine végétale et donnent beaucoup d'énergie pour nos activités journalières. Ils ne sont pas gras et n'affectent pas le taux de cholestérol. Ils sont riches en protéines, vitamines, et minéraux. Les féculents sont indispensables afin de satisfaire notre appétit and nous rendent mince, fort et en bonne santé. Mangez des féculents!

# Les légumes



En plus d'avoir de jolies couleurs et d'être savoureux, ils fournissent des vitamines importantes, comme les vitamines A et C. Ils contiennent peu de calories et ne peuvent subvenir à nos besoins pour nos activités journalières. Ils ne devraient pas constituer notre plat principal. Vous devez manger des féculents en plat principal!

# Les fruits



Les fruits sont des sucres simples contenant des vitamines et des minéraux. Ils donnent du gout à nos repas. Cependant, notre appétit ne peut en être satisfait. En règle générale, 1 à 4 fruits par jour sont suffisants. Vous devez manger des féculents en plat principal!



# Ceci n'est pas de la nourriture!



Les produits d'origine animal sont riches en cholestérol et sont très gras. Ils ne contiennent aucunes fibres alimentaires, aucuns glucides complexes nécessaires à notre bonne santé. Ils sont remplis de produits chimiques polluants et de bactéries infectieuses, de parasites et de virus.

# Nous sommes malades car nous mangeons comme des rois



Les peintures et écritures historiques nous montrent comment les plus aisés mangeant de la viande, de la volaille, du poisson, du fromage, du lait, etc étaient malades et en surpoids.

Le fait est qu'aujourd'hui, à cause du « progrès » (la révolution industrielle et l'exploitation des énergies fossiles), nous mangeons comme les aristocrates du passé.

A quoi nous attendre lorsque nous mangeons ce type d'aliments servis chez McDonald par exemple?

# Les conséquences de « L'intoxication Alimentaire »



## L'obésité

En plus des complications : l'hypertension,  
le diabète, les maladies cardiaques,  
les cancers, etc.)

# Les conséquences de « L'intoxication Alimentaire »



## Le diabète

(De type 1 & type 2 en plus des complications:  
affaiblissement de la vue, insuffisance rénale,  
gangrène, etc.)

# Les conséquences de « L'intoxication Alimentaire »



## Les maladies du Coeur

(Crise cardiaque, accident vasculaire cérébrale,  
impuissance, etc.)

# Les conséquences de « L'intoxication Alimentaire »



## L'arthrite

(Rhumatoïde, le psoriasis, lupus, etc.)

# Les conséquences de « L'intoxication Alimentaire »



## Le Cancer

(Colon, sein, prostate, uterus, etc.)

# Les conséquences de « L'intoxication Alimentaire »



Le reflux gastro-oesophagien  
(brûlures d'estomac)  
(indigestion, oesophagite, ulcers, les maladies de  
la vésicule biliaire, etc.)



# Les conséquences de « L'intoxication Alimentaire »



## La Constipation

(Diverticulose, hémorroïdes, crevasses, hernie hiatale, varices, etc.)

# **Un remède infailible**

**Votre corps essaie de se guérir  
en permanence.**



**Il vous suffit d'arrêter de vous  
nourrir d'aliments empoisonnant  
votre corps et les maladies s'  
améliorent rapidement,  
voire disparaissent.**

**Nous le répétons encore :  
manger des protéines animales  
et des huiles végétales est la  
cause première de  
l'intoxication alimentaire.**

# **Les Bienfaits Apparaissent Rapidement**

**En 24 heures vous pouvez déjà vous attendre à une amélioration de votre constipation, indigestion, brûlures d'estomac, peau grasse, fatigue, etc.**

**En une semaine, attendez vous à :**

**Une perte de poids de 3,5 pound (1,5kg)**

**(si vous êtes en surpoids)**

**Une baisse de cholestérol de 22mg/dl (0,6 IU)**

**Une baisse de la tension artérielle de 8/4 mmHg**

**(et les médicaments pour la tension sont souvent arrêtés)**

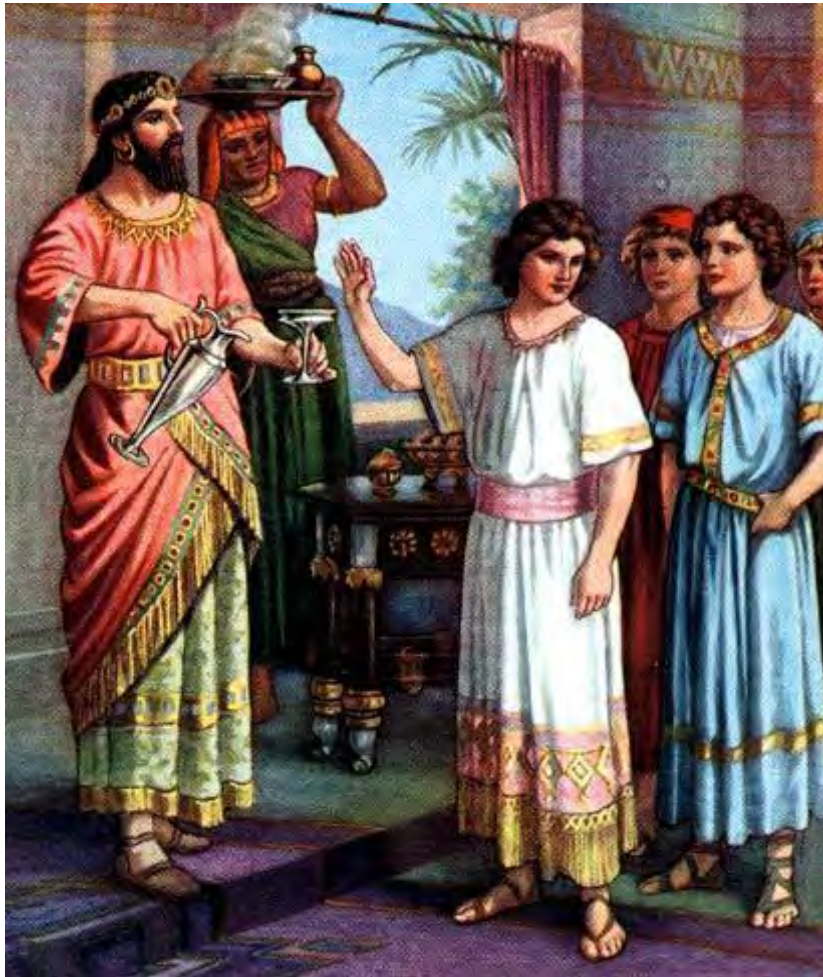
**L'arthrite s'améliore nettement**

**Dans la plupart des cas, les traitements médicaux pour l'hypertension, le diabète de type 2, l'indigestion, etc. peuvent être arrêtés (sous surveillance médicale bien sûr).**

**Au bout de 4 mois la plupart des maladies chroniques dues à l'intoxication alimentaire ne sont plus que de l'histoire ancienne.**

**Ceci est un traitement gratuit et sans effets secondaires.**

# Un des premiers test « scientifique » contrôlé du régime McDougall



Selon la Bible, il y a 2600 ans, Daniel et ses hommes, qui ne mangeaient que des légumes, furent comparés à des hommes ne mangeant que des produits d'origine animal (comme la plupart des américains aujourd'hui). Au bout de 10 jours, les végétariens étaient en meilleure santé que les autres ne mangeant que de la nourriture « royale. »

# Les gladiateurs se nourrissaient d'orge



Manger des féculents donne de la force et de l'endurance. Prenez par exemple les guerriers du passé et les coureurs de longue distance d'aujourd'hui : ils se nourrissent de féculents qui leur donnent de l'énergie. Les vainqueurs ne mangent jamais beaucoup de viande, volaille, produits laitiers, etc.

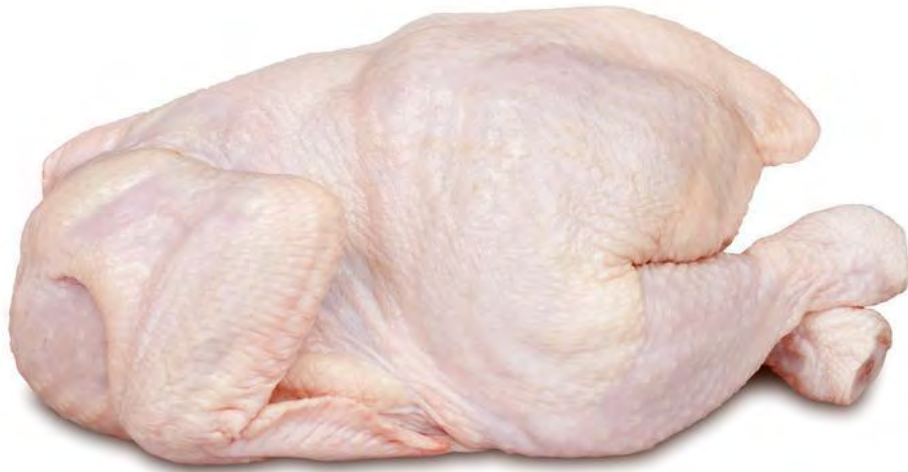
**A Ne Pas  
Manger**



**La Viande**

(vache, cochon, mouton, cerf, buffle,  
baleine, etc.)

**A Ne Pas  
Manger**



**La Volaille**  
(poulet, dinde, canard, etc.)

**A Ne Pas  
Manger**



**Le Poisson**  
(saumon, thon, truite, loup de mer, etc.)



**A Ne Pas  
Manger**



**Le Crustacés**  
(homard, crevette, crabe, etc.)

**A Ne Pas  
Manger**



**Les Oeufs**  
(de poulet, oie, canard, autruche, etc.)

**A Ne Pas  
Manger**



**Le Lait**

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

**A Ne Pas  
Manger**



**Le Fromage**  
(de vache, chèvre, brebis, chameau, etc.)

**A Ne Pas  
Manger**



**Le beurre ou la margarine**  
(même Primevère, Provanel, bio ou pauvre en  
cholestérol, etc.)

**A Ne Pas  
Manger**



## Les fausses viandes ou fromages

(hot dogs, saucisses, hamburgers, glaces etc.) La plupart d'entre eux sont faits de protéines de soja isolées mélangées à d'autres produits chimiques. A éviter également les fausses viandes et fromages à base de protéines de blé, petits pois, champignons, etc.)

**A Ne Pas  
Manger**



## Les huiles végétales

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

Rappelez vous que « le gras (l'huile) que vous  
absorbez est le gras que vous portez. »

# Les fausses publicités dans le but de vendre des aliments dangereux pour la santé

L'industrie de la viande vous dit que vous devez manger leurs produits pour l'apport de protéine...

L'industrie des produits laitiers vous dit que leurs produits est nécessaire pour l'apport de calcium...

Quand on parle d'Oméga 3, on pense tout de suite au poisson...

**La vérité est** qu'aucunes carences n'ont jamais été constatées avec un régime naturel suffisant en calories...

Et seules les plantes fabriquent des omega 3. Aucuns poissons ou autre animal ne peut les fabriquer.

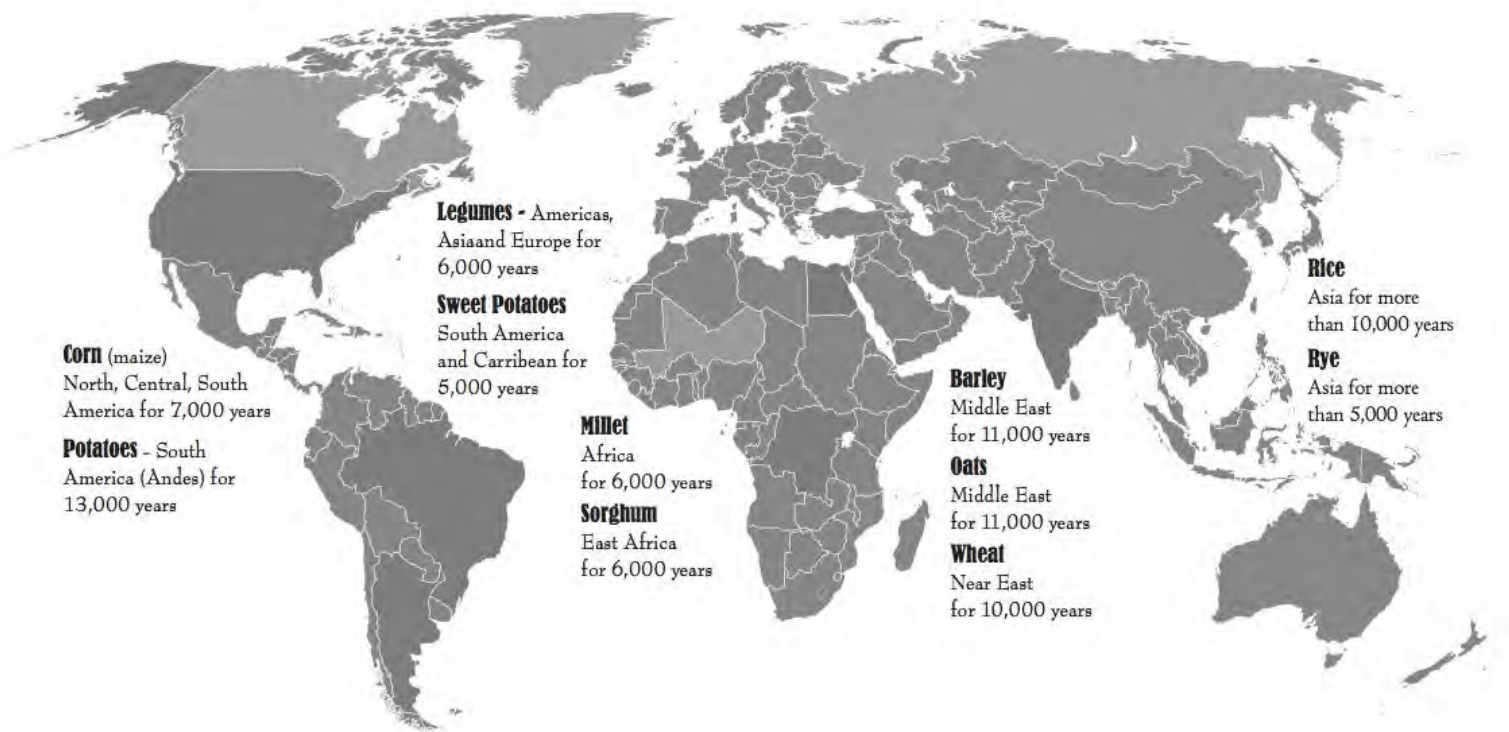


# Mangez des féculents :



Toutes les grandes civilisations de notre histoire ont mangé principalement des féculents : maïs, riz, pommes de terre, etc.

## Caloric Engines of Human Civilization



Mangez  
Beaucoup De



## Céréales

(au blé, riz, maïs, millet, etc.)

Les manger avec un peu de lait de riz ou  
de soja ou avec du jus de fruit.

Mangez  
Beaucoup De



## Porridge (gruau)

(millet, kamut (blé khorasan), flocons d'avoine, de blé, etc.)

Vous pouvez en manger au petit déjeuner, déjeuner, et/ou dinner.

Mangez  
Beaucoup De



## Crêpes

(au blé complet, sarrasin, pomme de terre, etc.)  
*Sans huile, produits laitiers ou oeufs.*

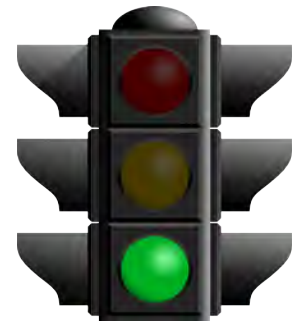
Mangez  
Beaucoup De



## Galettes de pommes de terre

*Sans huile.* Les faire « frire » dans une poêle anti-adhésive ou un gril en fonte. Ajouter de la sauce salsa, du ketchup ou d'autres sauces, etc.

Mangez  
Beaucoup De



## Soupes de haricots en grains

(Minestrone, haricots blancs, petits pois, lentilles, etc.)

Les faire cuire dans une mijoteuse ou dans une marmite.

Vous pouvez les acheter tout prêts en boîte.

Mangez  
Beaucoup De



Soupes de Lentilles,  
Pommes de terre, Carottes  
(Y ajouter les légumineuses, céréales et légumes  
que vous préférez, etc.)  
*Sans l'ajout de produits d'origine animale et  
sans l'ajout d'huiles végétales.*

Mangez  
Beaucoup De



## Soupes de légumes

(tomates, oignons, maïs, carottes, orge, etc.)  
Vous pouvez cuisiner une grande marmite et en manger toute la semaine avec du pain, des pommes de terre, ou autres féculents de votre choix.

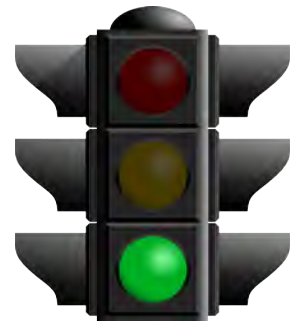


Mangez  
Beaucoup De



Pommes de terre  
(bouillies, au four, à la vapeur, etc.)  
*Jamais frites avec de l'huile ou du gras!*

Mangez  
Beaucoup De



## Purée de pomme de terre

(de n'importe quelle variété de pomme de terre)

Vous pouvez en manger au petit déjeuner,  
déjeuner et/ou dîner.

Les pommes de terre ont une valeur nutritive  
complète : elles sont riches en protéines, acides  
aminés, calcium, fer, fibres, vitamines C, etc.

Mangez  
Beaucoup De



## Patates douces

(cuites au four, en purée, bouillies, etc)

Vous pouvez même ne manger que des patates douces jusqu'à ce que trouviez d'autres recettes.

Elles ont une très grande valeur nutritive.

Mangez  
Beaucoup De



## Pain

(au blé complet, au seigle, etc.)

Ce n'est pas sans raisons que le pain est connu pour être « l'aliment de la vie ».

*N'utilisez pas de beurre, etc.*

Mangez  
Beaucoup De

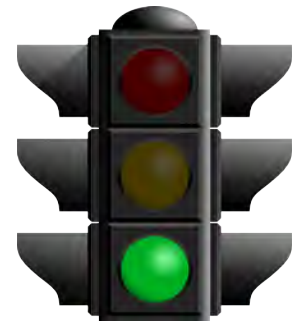


## Pâtes

(au blé, sarrasin, riz brun, etc)

Pensez aux pâtes comme à un bon petit plat  
*Sans l'ajout d'huile ou de viande.*

Mangez  
Beaucoup De



## Lasagnes

(au blé complet, légumes, sauce tomate, etc.)  
Faites votre sauce préférée « sans huile » en y  
ajoutant des épices. *Sans fromage et sans viande.*

Mangez  
Beaucoup De



## Pizza

(au blé complet, légumes, sauce tomate, etc.)  
Faites votre sauce préférée « sans huile » en y ajoutant des épices. *Sans fromage et sans viande.*

Mangez  
Beaucoup De



## Riz Brun

(et autres céréales complètes)

Même le riz blanc est plus sain que les produits d'origine animal et les huiles végétales.



Mangez  
Beaucoup De



## Plats avec du riz et des légumes

Parfois vous ne pourrez trouver que du riz blanc et autres céréales raffinées. Bien évidemment, les céréales complètes sont le mieux.

Mangez  
Beaucoup De



## Sushis aux légumes

Le riz blanc et les nouilles blanches sont bien plus sains que les produits d'origine animal et les huiles végétales. D'ailleurs les asiatiques ne sont ils pas une des population les plus mince et en bonne santé.

Mangez  
Beaucoup De



Haricots en grains, riz et maïs

Faites des plats simples de féculents et ajoutez y des légumes verts et des fruits pour les vitamines A et C.

Mangez  
Beaucoup De



## Salades de céréales

(avec boulghour, orge, millet, couscous,  
quinoa, farro, maïs, riz etc.)

Ce sont des aliments traditionnels du Moyen-  
Orient.

*Sans huile, bien évidemment*

Mangez  
Beaucoup De



Hamburgers aux céréales  
complètes et haricots  
en grains

*(Pas de hamburgers au soja)*

Avec en garniture de la salade, des tomates, de  
la moutarde, du ketchup, des cornichons, etc.

Mangez  
Beaucoup De



Sandwichs de pain complet  
avec des légumes (haricots  
en grains) à tartiner  
*(Pas de fausses viandes ou fromages  
à base de soja)*

# Manger Quelques



## Fruits

En manger en petite quantité -1 à 4 par jour. Ils sont pour la plupart des sucres simples et ne satisferont votre appétit que pour une courte durée- vous aurez faim peu de temps après. Ils apportent de la saveur à un plat de féculents mais ne vous nourriront pas. Les féculents satisferont votre appétit!

# Manger Quelques



## Légumes pauvres en féculents

Mangez quelques légumes par jour. Si vous ne mangez que des légumes, qu'ils soient verts, jaunes, rouges ou orange, vous aurez tout le temps faim.

Ces aliments apportent de la saveur et des substances nutritives à un plat de féculents mais ne vous nourriront pas.



# Soyez Prudents



Avec le tofu et les autres produits naturels au soja  
Ils sont très gras. Tofu, miso, lait de soja, etc.  
Utilisez les comme condiments. Non pas comme plat principal. *Rappelez vous - pas de fausses viandes ou fromage.*

# Soyez Prudents



## Avec les oléagineux

Ils sont très gras. Ils vous empêcheront de perdre du poids. Il se peut que vous deveniez un végétalien « gros ».

*Les oléagineux sont utiles pour les personnes ayant besoin de prendre du poids.*

# Soyez Prudents



## Avec les avocats

Ils sont très gras. 90% de leurs calories  
proviennent d'un "bon" gras,  
mais le gras reste du gras.

*Les avocats sont utiles pour les personnes ayant  
besoin de prendre du poids.*

# Soyez Prudents



## Avec les fruits secs

Ce sont des sucres simple très caloriques.

Ils ne satisferont pas votre appétit.

*Ils sont utiles pour les personnes ayant besoin de prendre du poids et pour les athletes pratiquant des sports d'endurance.*

# Soyez Prudents



## Avec les jus de fruit

Ce sont des sucres simple très caloriques.  
Faire un jus de fruit ou de légume n'améliore  
en rien la qualité de l'aliment.

# Soyez Prudents



## Avec le sel, le sucre et les épices

La plupart des gens peuvent les utiliser en toute tranquillité. Si vous avez un doute, veuillez consulter votre médecin.

# Ne prenez aucuns compléments alimentaires



Les vitamines, les minéraux et autres substances nutritives issues des plantes sont essentiels pour la santé mais vous devez les absorber dans leur état naturel. Les concentrés de substances nutritives isolées trouvés dans les compléments alimentaire augmentent les risques de cancers, maladie du coeur et de décès prématurés.

*La seule exception est la vitamine B12.*

# Prenez de la vitamin B12



Le risque de maladie lié à une carence de vitamin B12 est très minime (1 sur un million) et il faut plus de 3 ans pour que cela se développe.

Pour éviter tout tracas, prenez cette vitamine. La dose recommandée est de moins de 5 microgrammes (mcg) par jour.

Néanmoins, la plus petite dose qui est vendue en pharmacie est de 500 mcg. Il est improbable d'avoir des effets secondaire de l'excès de vitamin B12. En prendre une fois par semaine est suffisant.



# Le soleil & l'activité physique



De l'activité physique modérée  
(la marche, la nage, le vélo, etc.)  
*Eviter de vous blesser en pratiquant  
des exercices trop vigoureux.*

Un peu de soleil est essentiel  
(pour la vitamin D principalement)  
*Mais ne pas en abuser.*

# Une dernière chose

Si ce n'est pas pour vous ou pour votre famille, pourquoi ne pas le faire pour l'environnement?



Les élevages de bétail produisent plus de la moitié des gaz contribuant au réchauffement de la planète.

Les industries de la viande, volaille, oeufs, produits laitiers et poissons polluent considérablement la planète et ne sont pas réglementés

**Bien heureusement, nous avons la possibilité de changer tout ça du jour au lendemain.  
Dites « Non » à l'intoxication alimentaire!**

Mangez plutôt des haricots en grains, du pain, du maïs, des pâtes, des pommes de terre, des patates douces, du riz, etc.

# Merci de partager ce message



John & Mary McDougall

Merci de consulter un professionnel de santé ayant des connaissances à propos des problèmes de santé liés à l'alimentation au moment de changer votre alimentation et/ou votre traitement médical.