

SANTÉ / CONFÉRENCE DE HENRI JOYEUX À POLIGNY

« Je veux remplir les restaurants et vider les hôpitaux »

Le cancérologue est venu parler nutrition et a tordu le coup à nombre d'idées reçues

Préservé par Claude Meunier, président de l'UDAF, Henri Joyeux qui est professeur à la Faculté de Médecine de Montpellier a d'emblée mis son auditoire en confiance : « Je veux remplir les restaurants et vider les hôpitaux ». Et il ajoute aussitôt : « Les problèmes de santé viennent de la façon dont on s'alimente, de habitudes dont on n'a pas pris conscience. Aujourd'hui, je viens vous donner des conseils pour manger mieux ».

L'alimentation mal adaptée aujourd'hui peut provoquer le cancer dans plusieurs décennies

Comment attraper un cancer
Henri Joyeux a rappelé comment la nutrition concorde aussi bien le diabète, que le gélatre, le gynécologue, l'urologue ou pneumologue. Et plutôt que d'expliquer ce qu'il faut faire pour éviter un cancer, il s'est attaché à expliquer ce qu'il faut faire pour en attraper un, de la tête au bas du ventre. Il s'est fait un jeu de faire passer son message en insistant sur la manière d'attraper

ce des publicités à la télévision qui, à des fins commerciales, nuisent à la santé, des jeunes principalement.

Et d'expliquer que l'alimentation mal adaptée aujourd'hui peut provoquer le cancer dans plusieurs décennies. Il s'est aussi amusé à dire que les 17.000 cancers supplémentaires que l'on soigne chaque année et qui seraient ceux des hydrates de carbone qu'on laisse s'incruster. Bien sûr, Henri Joyeux a donné des règles à suivre et c'est dans les frises principalement qu'il trouve des solutions. Mais boquer et transpirer sont également des clés à ne pas négliger.

ger, Valéry le cancer en 2014, il y croit, à condition que le message passe dans les médias, et de préférence à la bonne heure pour ce qui est de la télévision.

L'alimentation passe à la crosse
La seconde partie de la soirée, consacrée aux questions-réponses a passionné l'auditoire. « Dans le pur jus, il n'y a pas de fibres : le meilleur fruit, ce n'est pas le jus d'orange mais l'orange elle-même ». À propos des yaourts, il a eu ce bon mot : « Dans un yaourt aux fruits, c'est sur l'étagère qu'il y a le plus de fruits ». Et dans la poche, il a fait en moins de temps les produits légers, le micro-ondes le culsec vapeur à deux étages le barbecue non vertical. Il refuse les traitements à vie pour le cholestérol et conseille la tisane d'olivier pour faire baisser la tension. En un temps record il a permis d'accueillir une trentaine de renseignements utiles.



Invité par l'UDAF, Henri Joyeux a été présenté par Claude Meunier / Photo Pierre Breux