

CESPA

CAPSULE-SANTÉ



Que ton alimentation soit ta première médecine...

MARS 2026
CLUBS-SANTE.ORG

COORDONNATEUR

PROF. JEAN-CLAUDE MAGNY

MISE EN PAGE

CLAUDE ETIENNE

PHOTOS

ENVATO



PARTENAIRES





Qui sommes-nous?

Un peu partout à travers le monde on assiste dans les systèmes santé, à un véritable changement de paradigme mettant la prévention en première ligne.

Jusqu'à présent, on retrouve en général un système « d'assurance santé » mais qui paradoxalement repose au contraire en grande partie sur les «maladies». Un système offrant aux contribuables en priorité, une couverture pour les frais encourus pour les soins reçus et les médicaments prescrits.

Un virage santé propose un modèle qui se veut complémentaire à celui qui repose sur les maladies. Un modèle qui offre, en plus des services de soins, des services personnalisés dans une vision prédictive préventive et participative. C'est dans cette perspective que le réseau international des Clubs d'Éducation à la Santé pour une Prévention Active (CESPA) a vu le jour au Québec en 2009. Il découle d'un projet de recherche postdoctoral mené à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) par Jean-Claude Magny PhD, instigateur de ce projet.

Ce réseau aspire apporter sa contribution, aussi modeste soit-elle, à l'amélioration de la qualité de vie et du niveau de santé globale des participants. Dans son plan stratégique de développement, il aspire s'implanter un peu partout dans le monde avec l'aide de ses partenaires du réseau de l'enseignement supérieur et celui de la santé en général.

Le réseau des Clubs-santé : CESPA compte des adhérents dans différents pays de la francophonie.



Le mois de Mars est le mois national de la nutrition au Canada, une campagne annuelle visant à promouvoir des choix alimentaires sains, équilibrés et durables comme en fait la promotion le réseau international des Clubs-santé : CESPA.

Le thème cette année est : *Bien se nourrir pour s'épanouir*, en explorant le potentiel des aliments pour la santé physique et mentale, la prévention des maladies et le plaisir de manger.

C'est dans cette perspective que nous partageons avec nos membres les résultats d'un projet pilote mené à l'*Institut de cardiologie de Montréal* sur l'instauration d'un régime végétalien auprès d'un groupe de patients.



Après seulement trois mois de végétalisme, les participants ont perdu un pourcentage significatif de poids, presque uniquement au niveau abdominal, où se situe le gras le plus dangereux pour la santé cardiaque. Mais plus encore, comme nous allons voir.

En 97 jours de végétalisme, ils se sont tenus strictement à un régime végétalien santé, axé sur les produits frais et les féculents à grains entiers, qui favorisent la satiété. Autre objectif qui était visé, c'était d'éviter le plus possible les aliments ultra-transformés, qui comptent une longue liste d'ingrédients néfastes, dont de nombreux additifs. Cette précision est importante, car il est tout à fait possible, de nos jours, d'adopter un régime végétalien où dominent les produits transformés.

Les participants ont passé une batterie de tests avant et après les trois mois de végétalisme. Comprenant, prise de sang, test cardiaque à l'effort (VO_2 max), mesure du poids avec une balance qui mesure non seulement les kilos, mais aussi le pourcentage de gras et sa répartition sur le corps et l'évaluation de marqueurs métaboliques.

Sous la supervision d'un neuropsychologue, les participants ont aussi passé de multiples épreuves cognitives. Le but: tenter de déterminer si ce nouveau régime alimentaire, tout en favorisant la santé cardiaque, pouvait également augmenter la vascularisation du cerveau et, donc, les performances cognitives. Les résultats des tests furent étonnants.

Avant cette expérience, la majorité des participants étaient en surpoids, avec un taux de cholestérol élevé et à la limite de la zone du prédiabète. Également, ils étaient médicamenteux depuis des années pour l'hypertension et les reflux gastriques entre autres.

S'ils avaient poursuivi la même trajectoire alimentaire, ils seraient fort probablement en route vers le diabète de type 2, l'hypercholestérolémie et les maladies cardiaques. C'étaient donc de bons sujets pour faire l'expérience de la prévention active !

Résultats obtenus, après trois mois de végétalisme, ils ont en majorité perdu un pourcentage significatif de poids, presque uniquement au niveau abdominal, où se situe le gras le plus dangereux pour la santé cardiaque. Près des deux tiers de ces kilos perdus étaient de sous forme de matière grasse.

Ils ont pu dire adieu à leurs médicaments contre les reflux gastriques. Leur taux de mauvais cholestérol LDL a diminué. De même que celui du glucose et de la résistance à l'insuline aussi. Leur VO₂ max s'est amélioré de près de 20 points de pourcentage en maintenant le même niveau d'exercice qu'ils avaient avant.

Ils sont donc beaucoup plus en santé, qu'il y a trois mois. Toutes les mesures biométriques et les marqueurs métaboliques ont été vers la bonne direction. Ils n'ont pas seulement stoppé leur tendance morbide, ils l'ont inversée.

Sur le plan cognitif, le neuropsychologue a observé la même courbe. « Il y a eu une nette amélioration dans presque tous les tests. La capacité de la mémoire, la fluidité verbale, la vitesse de traitement de l'information, la capacité d'exécuter deux tâches simultanément, se sont améliorés... Bien sûr, il y a un « effet d'apprentissage » dans ce genre d'épreuve cognitive, qui peut mener à une amélioration des résultats, nuance-t-il.

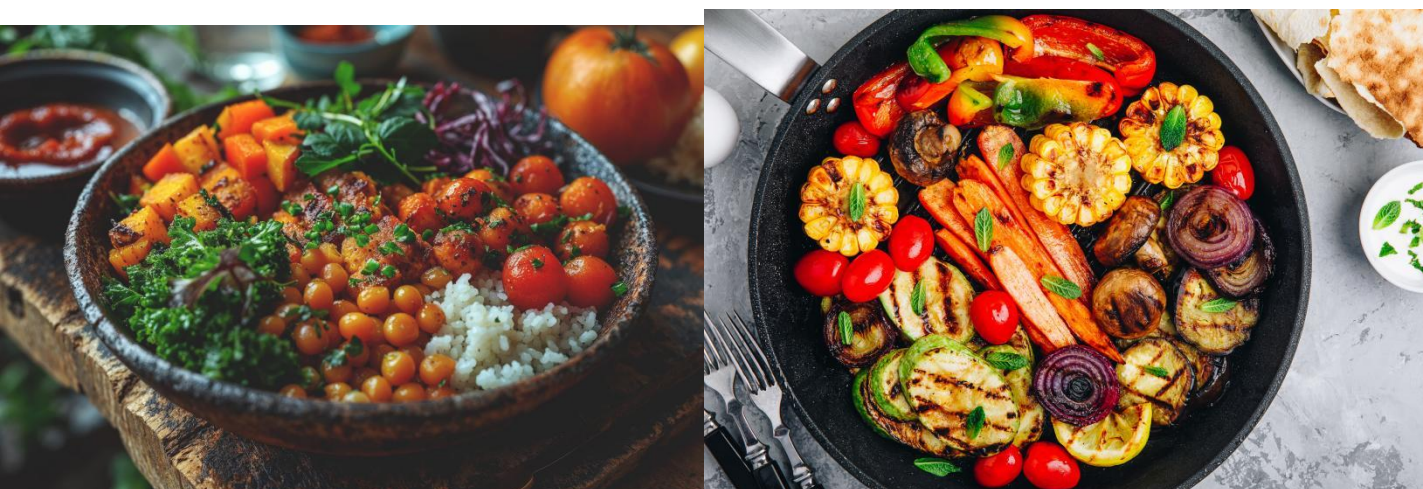
Cependant, les résultats d'un autre test d'imagerie cérébrale, qui mesure cette fois de façon objective l'activité du cerveau, est venu confirmer les résultats obtenus dans les tests cognitifs.

Ce qui découle de cette expérience clinique, c'est que le style ou mode de vie a un impact positif tant au point de vue métabolique que mental. C'est ce que d'autres recherches menées ont prouvé également. À savoir, 45 % des risques de démence sont modifiés quand les gens font ce genre de changements. C'est énorme.



Pour la majorité des participants, les deux premières semaines de l'expérience ont été difficiles. À l'épicerie, à la vue de tous ces étalages qui leur sont désormais défendus : viandes, poissons, charcuteries, fromages, œufs, etc. C'était assez pour perdre la motivation initiale.

La question que tous les participants se sont posés : qu'est-ce que je vais manger pendant ces trois mois ? Il leur a fallu trouver de nouveaux repères, de nouvelles recettes, d'autres façons de concevoir un repas. Le sentiment de perte de contrôle sur leur alimentation était important. Mais plusieurs rencontres avec des personnes végétaliennes leur ont donné un coup de pouce.



Ce qui a frappé les participants entre autres, c'est le nombre de recettes végétaliennes disponible !

Ils ont découvert la levure alimentaire – surnommée le parmesan végane, qui donne un goût fromagé sans fromage ; la protéine végétale texturée (PVT) –, c'est ce qui reste de la fève de soya une fois qu'on a extrait l'huile, qui est séchée et emballée en sachet. Une fois réhydratée, le produit imite vraiment bien la viande hachée.

Dans le même ordre d'idées, ils ont découvert les vertus du quinoa, de l'orge mondé, de la farine de pois chiche. Ils ont expérimenté des dizaines de recettes – délicieuses de légumineuses et de tofu.

Les participants n'ont pas eu faim durant l'expérimentation. Car, les végétaux et les légumineuses sont bourrés de fibres. Ainsi, le sentiment de satiété était total après un repas. Ils ont même souvent eu du mal à finir leurs assiettes !

Également, ils n'ont pas non plus manqué de protéines. Par exemple une portion de tartare de betteraves avec graines de citrouille rôties, une tranche de pain complet au levain et une tasse de boisson d'avoine enrichie de protéines de pois, c'est 31 grammes de protéines au total, soit autant que dans une poitrine de poulet !

Cependant, respecter les principes du végétalisme a été beaucoup de travail. Il a fallu revoir la liste d'épicerie pour planifier les repas. Chercher des recettes pour apprêter certains aliments. Acquérir de nouvelles techniques de cuisson. Faire face à quelques repas catastrophes, qui n'ont pas du tout réussi.

Et maintenant, la question qui brûle les lèvres : est-ce que les participants ont continué l'expérience après les trois mois du projet ?

La réponse pour un grand nombre est Non. Ils ne sont pas devenus végétaliens à 100 pour cent. Certains aliments comme, les volailles, les poissons et les fromages, par exemple – les ont beaucoup manqués. Ils les ont réintroduits, en quantité plus limitée, dans leur menu hebdomadaire. Toutefois, plusieurs produits comme le lait de vache, la viande rouge et hachée sont presque sortis de leur vie. Leur but maintenant : conserver une alimentation aux trois quarts d'origine végétale, avec, occasionnellement, quelques produits du monde animal.

Le végétalisme, comme tout autre régime alimentaire n'est pas une religion. Il faut se donner une certaine marge de liberté avec des journées d'escapade sans tomber dans la culpabilité.

De même, en matière de changement alimentaire, il faut aller progressivement avec un repas par semaine, puis deux, ainsi de suite. Et je parie que vous vous surprendrez à apprécier, vous aussi, vos nouvelles recettes sans produits animaux.

C'est ce que propose le réseau international des Clubs-santé : CESPAS avec son *Régime Équilibré Personnalisé d'Aliments Santé* (R.É.P.A.S) avec les aliments classés en quatre catégories :

1- Vitalisante (V) d'origine végétale;

2- Énergisante (É) également végétaux;

3- Réparatrice (R) également des végétaux;

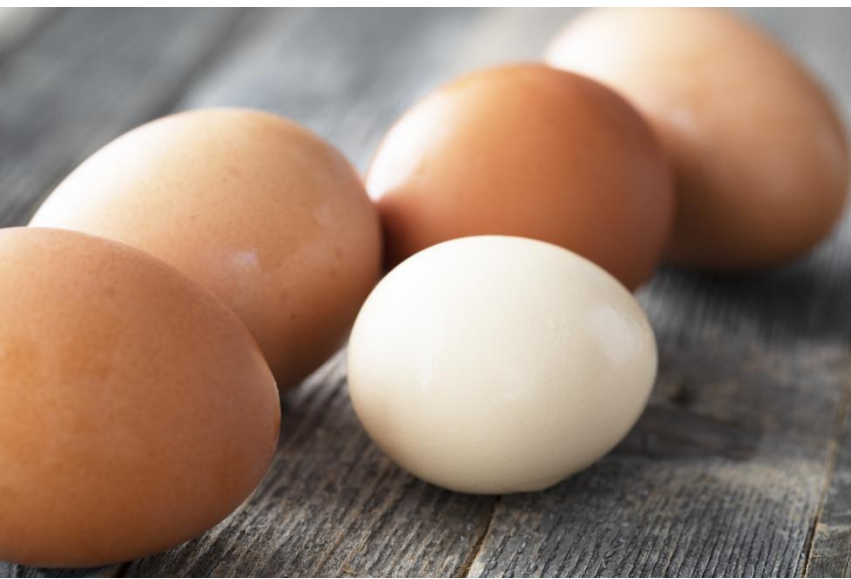
4- Tolérée (T) d'origine animale en grande partie.

5 – Super-aliments (S) que sont des produits comme le pollen -les algues – la levure – le germe de blé, etc, riches en nutriments.

C'est en tenant compte de quatre critères qu'un menu personnalisé est conçu pour répondre aux besoins de la personne concernée. Il s'agit de : qualité – quantité - complémentarité et compatibilité.

Le réseau met à la disposition de ses membres à la boutique en ligne de son site web, www.clubs-sante.org, des fascicules pédagogiques pour mettre en application ce régime qui est le fruit d'une synthèse des connaissances dans le domaine de l'alimentation. Il offre également un accompagnement personnalisé aux personnes qui désirent avoir de l'aide pour la conception d'un menu selon les principes d'un **R.E.P.A.S-V.E.R.T.S.**

En guise de conclusion, un petit rappel sur ce qu'est :



- **Le végétarisme:** il évite la viande y compris celle du poisson, mais consomme tous les sous-produits animaux, comme les laitages et les œufs.



- **Le pesco-végétarisme** : ils évitent la viande, le laitage et les œufs, mais mangent du poisson, crustacée et mollusque.



- **Le végétalisme** : aucune consommation de produits ou de sous-produits animaux. Leur alimentation est entièrement basée sur les végétaux.



- **Le véganisme** : non seulement ils ne consomment aucun produit ou sous-produit animal, mais ils évitent aussi les vêtements faits de matière animale, les cosmétiques testés sur les animaux ou les activités où les animaux pourraient être exploités.



En plus de l'alimentation, d'autres facteurs sont pris en considération dans le Programme pour une prévention active (P.P.A) que le réseau des Clubs-santé : CESPA propose à ses membres.

Qu'attendez-vous pour y adhérer ?

Prendre la décision d'améliorer sa santé par l'adoption de nouvelles habitudes de vie semble être pour plusieurs personnes un défi colossal à relever.

C'est pourquoi, le réseau international des Clubs-santé : CESPA, propose un accompagnement personnalisé pour une prise en charge de soi par soi des déterminants de SA santé pour en devenir le principal acteur.

Pour avoir droit à ces services, devenez dès aujourd'hui un membre actif du réseau en complétant le formulaire d'adhésion en ligne sur son site web :

www.clubs-sante.org

Une décision qui changera positivement votre vie.

Alors, qu'attendez-vous, pour passer de l'intention à l'action afin de :

Savoir – Vouloir et Pouvoir

Changer votre mode de vie pour un virage santé.



CESPA: La référence en éducation à la santé fiable et accessible à tous!

[CLUBS-SANTE.ORG/BOUTIQUE](https://clubs-sante.org/boutique)

