

# Les 3 clés de votre santé

## (PREMIÈRE PARTIE)

La grande majorité des personnes qui consultent leur médecin n'est pas malade au sens médical du terme. Ces personnes souffrent généralement de troubles fonctionnels qui sont liés à leurs modes de vie. Alors, ne serait-il pas plus utile d'obtenir un changement de leur comportement plutôt que de prescrire un médicament dont l'effet, notamment dans le cas de pathologies chroniques, reste éphémère voire inefficace ?

Pour cela, il apparaît nécessaire d'expliquer de façon simple et intelligible les liens existants entre un trouble fonctionnel et les modes de vie. Faire comprendre par exemple que la consommation de lait chez un adulte peut être la cause d'une sciatique chronique gauche ou qu'une douleur cervicale peut avoir un lien avec l'estomac ou la thyroïde. C'est tout l'art de la pratique de l'ostéopathie dont l'approche globale et systémique intègre les liens entre la structure, l'organique et le métabolique, permet de traiter non seulement le symptôme mais la cause de sa survenue qui est parfois insidieuse.

### QUID DU TROUBLE FONCTIONNEL

Comment s'installe un trouble fonctionnel ? La réponse se trouve au niveau des capillaires sanguins, le lieu de passage des nutriments et du dioxygène, du sang artériel vers les cellules. Ces petits vaisseaux dont le diamètre est 5 à 10 fois plus fin qu'un cheveu, disposent de sphincters qui s'ouvrent pour laisser passer le sang afin qu'il véhicule les éléments utiles aux cellules pour qu'elles produisent l'énergie nécessaire à remplir correctement leur fonction. Cette énergie produite par la combustion du glucose en présence de dioxygène libère de l'eau et de l'oxyde de carbone éliminés par le sang veineux. Le volume de cette eau métabolique représente environ 15% du volume d'eau apporté par la boisson et les aliments. Grâce à cette eau, l'évacuation



des sécrétions tissulaires se fait vers les veines et le réseau lymphatique. Ce dernier, en cas de pathologie, résorbe les excédents de liquide qui transporte les produits de la mauvaise combustion cellulaire.

### L'INSTALLATION DU TROUBLE

Ainsi, tout ce qui peut occasionner un dysfonctionnement de cette régulation

capillaire conditionne l'installation d'un trouble fonctionnel. L'ouverture du nombre de sphincters est en rapport avec les besoins des cellules. Par exemple, lors d'une activité physique pour donner de la force musculaire, pendant les repas à la demande des organes digestifs... et la nuit pour que les cellules du foie se régèrent.

## DU CÔTÉ DE LA CIRCULATION

En cas d'insuffisance cardiaque ou de compressions sur le trajet artériel, le réseau de capillaires normalement actif entre 20 et 25% ne reçoit plus suffisamment de sang pour permettre aux cellules de remplir correctement leur fonction. Il est logique de penser que ce sont les compressions exercées sur les gros troncs artériels qui auront plus de conséquences. La première artère qui vient du cœur traverse le muscle diaphragme pour distribuer le sang dans le ventre et les jambes. En cas de stress répétés, le diaphragme se tend, comprime cette artère occasionnant une diminution du débit du sang artériel. Vers le haut du corps, la tension du diaphragme se transmet au médiastin, membrane qui sépare les deux poumons de façon longitudinale et transversale. La partie transversale comprime les artères qui véhiculent le sang vers les épaules, les bras, le cou et le cerveau. D'autres compressions se situent dans la ventre. Certains troubles digestifs tels que des ballonnements, des colopathies peuvent s'ajouter et freiner la circulation en direction des hanches. C'est l'origine de la quasi-totalité des lombalgies chroniques.

### SANG ARTÉRIEL

En absence de pathologie vasculaire, la circulation du sang artériel est essentiellement liée au débit cardiaque, aux compressions abdominales, aux besoins cellulaires et à la filtration capillaire.

### PREMIÈRE CLÉ : LE MODE D'ALIMENTATION

Changer son mode de vie passe par trois clés essentielles. La première est d'adopter une alimentation saine et équilibrée, de limiter l'apport de produits toxiques afin de maintenir une fonction correcte des organes digestifs et d'assurer l'apport des nutriments dont le glucose fait partie. Comme cela va être développé plus loin, le rôle du foie qui filtre les toxiques est majeur. En effet, le volume total de sang dans le corps est de l'ordre de 5 litres dont un litre dans le foie,



l'organe le plus vascularisé. La nuit, son volume de sang double ce qui explique en partie le refroidissement du corps. On peut penser que le cerveau qui consomme 20% du dioxygène et 60% du glucose, est moins demandeur pendant le sommeil laissant au foie plus de sang pour se régénérer. Cette organisation temporelle explique pourquoi nous pouvons dormir des heures sans éprouver une sensation de faim, mais ressentir cela au petit déjeuner et les troubles digestifs pendant les décalages horaires.

### L'IMPORTANCE DE LA RESPIRATION

De plus, le maintien d'une bonne amplitude du muscle diaphragme, le plus puissant du corps, est fondamental pour assurer l'oxygénation des cellules. Si le stress et les émotions peuvent avoir une influence, leur impact dépend aussi de l'organe qui est suspendu sous les deux tiers inférieur du diaphragme : le foie. C'est l'organe le plus lourd du corps humain. Il pèse environ 1,5 kilo, contient 10% du volume du sang total et est traversé chaque minute par 1,4 litres de sang. Cet organe omnipotent auquel aucune des fonctions de l'organisme n'échappe, filtre tous les toxiques et stocke les nutriments avant de les libérer dans le sang artériel. Comme tous les filtres, il s'encrasse. Sa densité et/ou son volume peuvent augmenter et brider ainsi les mouvements du diaphragme. Cela installe un véritable cercle vicieux car la tension du diaphragme comprime le hile du foie, passage traversé par les vaisseaux du foie.

## 3 PRINCIPALES CAUSES

- La distribution du sang artériel vers les capillaires,
- L'apport insuffisant de dioxygène,
- La perméabilité de la membrane basale des capillaires.

### BON À SAVOIR

Les muscles jouent le rôle de pompes vasculaires et relaient ainsi le cœur pour le maintien d'une bonne circulation sanguine.

### LES DOULEURS ARTICULAIRES & MUSCULAIRES

Les douleurs au réveil trouvent ainsi toute leur explication car c'est l'apport de dioxygène aux muscles qui permet l'élimination de l'acide lactique produit lors de leur contraction. Si un muscle est mal vascularisé, le cumul d'acide lactique nocturne va réveiller une douleur dès les premières contractions qui disparaissent généralement au bout de quelques mouvements.

### DEUX AUTRES CLÉS À DÉCOUVRIR

Les deux autres clés pour éviter ces troubles fonctionnels qui se transforment souvent en maladies chroniques sont l'activité physique et une détoxification régulière du foie. Rendez-vous pour la deuxième partie de cette chronique, dans le prochain numéro de votre magazine, afin de comprendre en détail pourquoi et surtout comment agir avec l'aide de votre ostéopathe.

Jean-Pierre Marguaritte  
Ostéopathe DO  
Président Europromosteo



Pour toute demande de renseignements et de conseils, adresser un mail à [contact@europromosteo.com](mailto:contact@europromosteo.com) avec pour objet « foie ».