



# Alimentation : Trouvez l'erreur !

(1<sup>ère</sup> partie)

**L'alimentation est au cœur de toutes les maladies. Le fameux dicton « On creuse sa tombe avec ses dents » prend toute sa dimension lorsque l'on analyse le processus d'installation des déséquilibres fonctionnels de l'organisme.**

**M**ais pour bien comprendre, il est utile de rappeler les grands principes de la digestion.

## La digestion en question

L'aliment est la source énergétique de l'organisme. La première étape de la digestion est l'insalivation ? Le bol alimentaire descend ensuite dans l'oesophage jusqu'à l'estomac où il est broyé grâce à l'acidité du suc gastrique. C'est ensuite qu'il transite environ une demi-heure pour être digéré par les enzymes du pancréas. Une enzyme spécifique correspond aux protides, glucides et lipides.

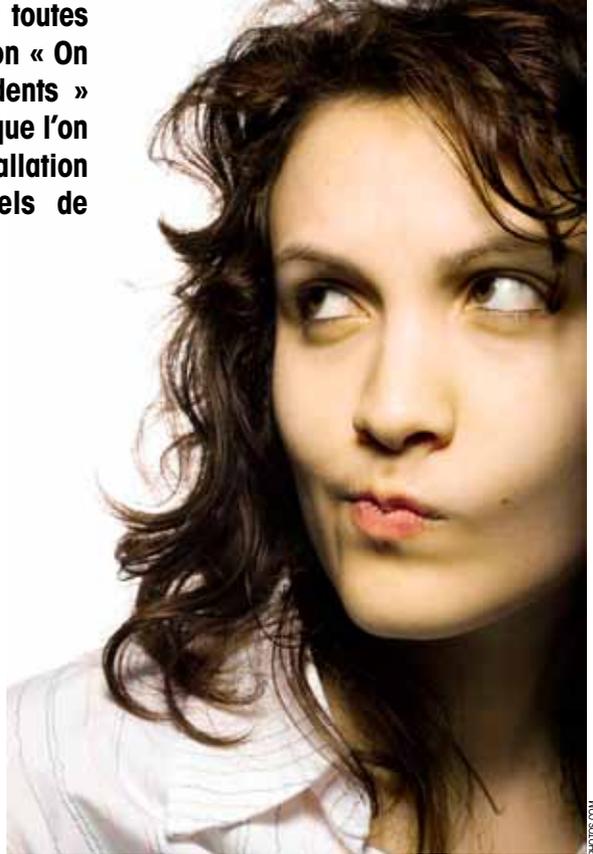
Les protides sont les protéines (viande, poisson, oeuf, fromage), les glucides sont les sucres (céréales et féculents) sont à digestion lente, les

biscuiteries et confiseries à digestion rapide), les lipides sont les graisses.

Les substances utiles à l'organisme sont ainsi extraites des aliments et transitent dans l'intestin grêle, ce long serpent qui fait le tri entre

les déchets de la digestion et ces substances rendues assimilables par l'organisme.

Les déchets sont éliminés dans les selles après leur passage dans le colon, les substances utiles à l'organisme sont véhiculées jusqu'au



PHOTOS.COM



foie qui les stocke et les distribue dans le sang en fonction des besoins.

## A quoi servent ces substances ?

Le fonctionnement de notre organisme étant tellement complexe, la comparaison entre le corps humain et une unité de production énergétique m'a semblé un moyen de simplifier l'explication.

**Pour exister**, l'unité de production a besoin de murs pour l'abriter et d'une protection contre toute perturbation externe et interne qui pourrait nuire à son fonctionnement. Le corps humain, de la même façon, se protège des agents extérieurs (variation de température, bactéries pathogènes, pollution...) et veille à l'intégrité de son système de communication (le système nerveux) et de défense (le système immunitaire). Ce sont les lipides qui jouent ce rôle protecteur au niveau de la peau et de la cellule nerveuse et constituent la majeure partie des hormones dont les corticoïdes qui assurent la défense de l'organisme.

**Pour produire l'énergie**, l'usine achète de la matière première qu'elle transforme grâce à des agents réactifs dans des machines. Les agents réactifs du corps humain sont les enzymes qui transforment la matière première alimentaire

dans le tube digestif et ses annexes (estomac, foie, pancréas) qui font office de machines.

La première source énergétique est le glucose qui se transforme au niveau du foie à partir des sucres. Les protéines sont à la base du système enzymatique.

Pour actionner les agents réactifs et les machines, l'unité de production a recours à une source énergétique de type électrique et à des catalyseurs chimiques.

L'alimentation fournit au corps humain cette source énergétique : le glucose. L'extraction de cette énergie se fait grâce à l'intervention de catalyseurs tels que les minéraux, les oligo-éléments, les vitamines.

L'énergie peut aussi être extraite des lipides et des protéines. Mais dans tous les cas, l'utilisation de cette énergie est possible grâce à la présence de l'oxygène de l'air nécessaire dans toute combustion.

## Comprendre le corps humain

**Pour véhiculer** les ingrédients nécessaires aux réactions chimiques qui produisent cette énergie, la centrale atomique utilise un réseau de conduites bien hermétiques.

Les réseaux, artériel, veineux et lymphatique, remplissent cette fonction dans l'organisme en transportant les hormones, l'oxygène, le glucose, le cholestérol... et les déchets circulants.

**Pour coordonner** tous ces travaux, il faut un organe de direction et un réseau de transmission pour passer les informations.

Le cerveau et le système nerveux remplissent ces deux fonctions chez l'homme.

**Pour entretenir** ses composants et éviter ainsi leur dégradation, cette usine est amenée à changer régulièrement les pièces usagées.

Le corps humain renouvelle ses différents tissus à partir des protéines qui selon leur densité constituent les muqueuses, les membranes, les aponévroses, les vaisseaux, les muscles, les os.

**Pour contrôler** la bonne marche de l'unité de production, un système de surveillance et de régulation existe. Dans l'organisme, c'est le système hormonal qui coordonne et régule les diverses réactions. Tout dysfonctionnement déclenche un signal d'alarme qui se manifeste par la douleur et/ou un état de mal-être (fatigue, stress, insomnie, anxiété).

Nous verrons donc dans une seconde partie, à lire dans notre prochain numéro, les 6 grandes erreurs alimentaires à ne pas commettre. ■

**Jean-Pierre Marguaritte**  
Ostéopathe DO  
DU Micronutritionniste  
jpmarguaritte@gmail.com