



# Alimentation : Trouvez l'erreur !

(2<sup>ème</sup> partie)

**6 erreurs alimentaires ne doivent pas être commises pour économiser nos organes digestifs et assurer un bon fonctionnement de notre organisme.**

PHOTOS.COM



**U**n point s'impose avec notre expert.

## 1 Le yaourt et le fromage blanc industriel

L'association d'acide lactique contenu dans le yaourt et le fromage blanc aux céréales et féculents au cours d'un même repas est à la source de ballonnements.



Ces fermentations perturbent la digestion et produisent des toxines qui, faute de pouvoir être naturellement éliminées, sont stockées sous forme de graisse et envahissent la sphère abdominale.

La dilatation du tube digestif crée une compression des vaisseaux de l'abdomen.

Ces vaisseaux assurent également la circulation des membres inférieurs et des organes et des viscères sous-jacents (ovaires, vessie).

Sauf à consommer des yaourts qui ont été fermentés pendant 24 heures pour que le lactose du yaourt soit transformé en glucose et galactose facilement digestible.

Cependant, ne consommez pas plus de 3 yaourts par jour car le yaourt

contient du galactose qui, ingéré en grande quantité, peut poser des problèmes au foie. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il n'est pas recommandé de boire du lait dit « sans lactose » car il contient beaucoup trop de galactose !

Les yaourts et les fromages blancs sont à consommer de préférence, une à deux heures avant où quatre heures après un repas qui comprend des céréales ou des féculents.

## 2 L'excès d'alcool et de café

La bonne digestion des aliments dans le tube digestif nécessite un PH neutre. Un milieu acide ralentit la digestion or le rôle de la bile,



qui est alcaline, est justement de neutraliser l'acidité qui vient de l'estomac.

La qualité de la bile étant directement liée au bon fonctionnement du foie, toute surcharge de toxiques (café, thé, chocolat, alcool, tabac, cola) qui sont filtrés par le foie, favoriserait cette acidité.

Et comme la bile émulsionne les graisses pour les rendre digestes, une surcharge de graisse favorise l'épuisement du foie qui se répercute sur la qualité de la bile.

L'alcool, contrairement aux idées reçues, est très toxique pour le foie et les intestins.

C'est la consommation régulière qui est nuisible. Mieux vaut réserver le vin lors d'un bon repas le week-end ou de façon occasionnelle en semaine que de boire tous les jours un peu de vin.

De même, la consommation d'un seul café peut déclencher un état nauséeux chez les personnes dont le foie est fragile. Imaginons un seul instant les dégâts occasionnés chez ceux qui en consomment en grande quantité.

### 3 Le café au lait

Le tanin présent dans le café ou le thé précipite la caséine contenue dans les produits laitiers et la rend

très indigeste. Et vous qui pensiez bien faire en achetant ces fameuses boissons du petit déjeuner pensant apporter vitalité à vos enfants chers enfants !

## 4 Les biscuits, les desserts sucrés

Le pancréas est une glande qui remplit deux fonctions. Elle sécrète les enzymes digestifs et synthétise deux hormones, l'insuline et le glucagon, qui régulent le métabolisme des sucres. Ainsi, toute présence de sucres rapide au cours d'un repas demandera au pancréas un double travail. La production d'hormone se faisant au détriment de la sécrétion enzymatique et donc de la digestion. Il est ici intéressant de faire remarquer que le pancréas est amené à compenser l'hyper-acidité consécutive au manque d'alcalinité de la bile en augmentant la sécrétion des enzymes digestifs, cette hyper-sécrétion se faisant au détriment de la synthèse des hormones.

C'est ainsi que certains personnes se retrouvent diabétiques sans avoir consommé de sucres en excès. La biscuiterie, la confiserie, les desserts hyper-sucrés dont la publicité envahit nos écrans de télévision sont en cause. L'excès de sucre est stocké sous forme de glycogène dans les adipocytes (cholestérol, triglycérides) et se transforme en gaz carbonique et en eau ( $\text{CO}_2$  et  $\text{H}_2\text{O}$ ).

La surcharge pondérale des adolescents pose aujourd'hui un problème de santé publique.

De plus, cette transformation passe par des métabolismes intermé-

diaires qui libèrent de nombreux acides. Pour neutraliser l'acidité, l'organisme affaibli capte les bases minérales (calcium, magnésium) indispensables à l'équilibre nerveux. Ces bases se trouvent dans les fruits et les céréales sous forme d'amidon et de cellulose (paroi cellulaire des fruits et des céréales) alors que les sucres ne fournissent pas de cellulose.



N'y a-t-il pas lieu de s'interroger sur l'augmentation du stress, de l'ostéoporose, de la maladie tout simplement ? L'insuffisance de cellulose peut occasionner de la constipation. Trop d'acidité dans le corps réduit la lumière des capillaires qui apportent les nutriments et l'oxygène aux cellules. On retrouve dans tous les cancers un excès d'acide et une carence d'oxygène.

Rendez-vous dans le prochain numéro de *Féminin Santé* pour découvrir les 2 autres grandes erreurs alimentaires à ne pas commettre ! ■

**Jean-Pierre Marguaritte**

*Ostéopathe DO*

*DU Micronutritionniste*

*jpmarguaritte@gmail.com*