



# Alimentation : 6 erreurs à éviter !

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



Un 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. 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 ou quatre heures après un repas qui comprend des céréales ou des féculents.

## 2 / L'excès d'alcool et de café

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 nauséux chez les personnes dont le foie est fragile.

## 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 et les desserts sucrés

Certaines 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 (CO<sub>2</sub> et H<sub>2</sub>O).

## 5 / les légumes et les fruits

L'équilibre acido-basique est ainsi fondamental pour le bon état de santé. Compte tenu des facteurs extérieurs (pollution, produits de synthèse, excès de sucres et de graisses, excès de toxiques, tabac...) qui fatiguent le foie producteur d'acide, la diminution des aliments acides au profit d'aliments alcalins est recommandée.

Par ordre décroissant, nous trouvons les aliments acides : fromages, les viandes, le pain blanc, les sucres lents, les laitages, les sucres rapides et les aliments alcalins : légumes, fruits. Plus les fruits sont aqueux, plus ils sont acides, c'est-à-dire qu'ils font fermenter les

céréales et les féculents, par contre, ils sont acidifiants pour l'organisme.

## 6 / le lait

La lactase est l'enzyme qui digère le sucre du lait, le lactose. Elle diminue après la puberté et tend à disparaître à la fin de la croissance après la puberté. Au-delà, l'absorption régulière de lait déclenche la synthèse de cet enzyme pour une consommation maximum moyenne de 25 centilitres de lait par jour pour un adulte. Toute interruption de consommation de lait pendant une période supérieure d'environ trois mois, rompt ce processus et fait du lait un aliment indigeste. Mais si les fonctions hépatiques et intestinales sont déficientes, le lait doit être supprimé de l'alimentation.

L'indigestion du lait traduit des troubles digestifs, une fatigue hépatique des reflux gastriques, des allergies.

La seule correction de ces erreurs alimentaires vous apportera un bénéfice sanitaire immédiat. Bien au-delà de la disparition des troubles fonctionnels, vous pourrez constater une meilleure adaptation à votre environnement, au stress, aux émotions. Vous récupérez rapidement un sommeil profond et réparateur. ■

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

### Votre cadeau santé

Sur simple demande sur [europromosteo@gmail.com](mailto:europromosteo@gmail.com), il vous sera adressé le tableau récapitulatif des aliments avec leur classification selon le taux d'acidité