

TROUBLES DIGESTIFS

Et si la solution venait du foie ?

Les troubles digestifs sont la deuxième cause de consultation des médecins généralistes, après les douleurs articulaires et musculaires. Si j'ai choisi ce thème, c'est parce qu'aucune étude scientifique n'a encore établi un lien entre le foie et les intestins. Pourtant, c'est ce que je constate au quotidien dans ma pratique. Des explications s'imposent.

Le mal de ventre est généralement associé des troubles de la digestion. Il survient habituellement après les repas, mais peut être aussi matinal. Il évolue pendant un temps variable, de quelques heures à quelques jours. Soulagé classiquement par l'émission de gaz ou de selles, il peut être augmenté par les repas copieux, le stress, l'anxiété, la fatigue physique. On distingue deux causes principales de douleurs, hormis bien sûr les maladies inflammatoires.

DES TROUBLES VARIÉS

• Les ballonnements intestinaux, très fréquents, peuvent être généralisés à tout l'abdomen ou localisés en bas à gauche au niveau du colon descendant. D'une simple gêne nécessitant de desserrer la ceinture, ils peuvent évoluer vers une distension douloureuse très violente souvent renforcée par une sensation d'angoisse.

• Les troubles du transit sont variables. La constipation plus ou moins douloureuse, l'alternance de diarrhée et de constipation, la diarrhée indolore à prédominance matinale ou après les repas avec parfois de l'incontinence.

CE QUI M'A INTERPELLÉ

Un ami gastro-entérologue m'a confirmé qu'à l'heure actuelle les seules études portent sur les liens entre la dysbiose intestinale et la stéatose hépatique (le déséquilibre de la flore intestinale et le « fameux foie gras » dont l'augmentation constante inquiète la communauté médicale). Cette remarque qui exclut tous les autres liens entre le foie et l'intestin m'a pour le moins surpris car la communauté scientifique s'accorde sur le fait que le syndrome de l'intestin irritable favorise le surpoids et l'augmentation des



triglycérides (graisses) dans le sang. Le thème de ma rubrique coulait de source : le rôle majeur du foie et les conséquences de son insuffisance sur les troubles digestifs en commençant par rappeler simplement comment se déroule la digestion des aliments.

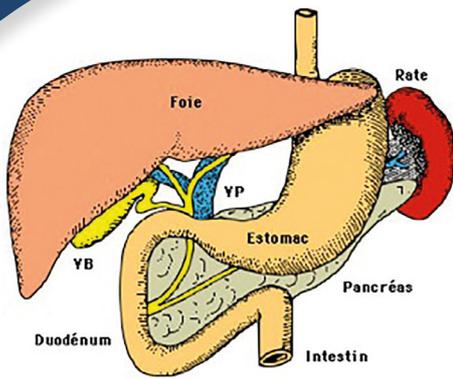
LE MÉCANISME DE LA DIGESTION

La digestion des aliments suit deux processus, l'un mécanique et l'autre chimique. Le processus total de la digestion dure environ 24 heures et se décompose en quatre étapes. Dans la bouche a lieu la première étape. La mastication et l'insalivation broient les aliments avant leur descente dans l'œsophage pour atteindre l'estomac où ils restent environ 3 à 4 heures. Dans l'estomac les aliments sont fragmentés et réduits en bouillie sous l'action de l'acide chlorhydrique sécrété par la muqueuse de l'estomac. Cet acide désinfecte l'estomac en éliminant microbes, virus et bactéries et favorise la digestion et l'assimilation des nutriments absorbés, notamment les protéines.

Il stimule aussi la sécrétion du pancréas et de la vésicule biliaire. Pour contenir les aliments dans la poche gastrique, les deux clapets en haut et en bas de l'estomac se ferment (le cardia en haut et le pylore en bas).

L'ACTION DES ENZYMES

Pendant ce temps, la muqueuse secrète un mucus, un liquide gélatineux et lubrifiant, qui la protège de ce milieu acide. Une fois ce travail terminé, les deux clapets s'ouvrent et cette bouillie descend un tube, le duodénum. Le duodénum est la première partie de l'intestin. C'est dans ce tube orienté à droite, que le pancréas libère des enzymes pour réduire les aliments en petites molécules. L'action de ces enzymes dure une demi-heure et ne se fait correctement que dans un milieu non acide (PH). L'acide de l'estomac doit donc être neutralisé avant que cette bouillie atteigne le duodénum. Pour ce, la vésicule biliaire sécrète la bile qui est alcaline aidée par le suc pancréatique. Ces petites molécules poursuivent ensuite leur chemin pour pénétrer dans la deuxième partie du tube digestif.



INTESTIN GRÊLE, CÔLON & RECTUM

• L'intestin grêle est une sorte de tamis qui va faire le tri entre les nutriments utiles à l'organisme et les déchets. Les nutriments passent dans un système vasculaire pour être acheminés vers le foie qui les libère dans la circulation générale en fonction des besoins. Cette période dure entre 6 et 7 heures. Les produits mal digérés passent dans la troisième partie.

• Le côlon grâce aux bactéries du microbiote prend en charge les déchets de la digestion, digère les fibres, régule le système immunitaire, produit des vitamines. Les fibres alimentaires vont donner du volume aux matières fécales et faciliter leur déplacement dans le côlon. Les vitamines B et K notamment sont absorbées par le côlon et entreposées dans le foie. Cette étape va prendre encore 6 à 7 heures.

• Le rectum constitue la partie terminale du côlon qui aboutit sur l'anus. Le sphincter anal permet de stocker dans l'ampoule rectale les matières fécales avant la défécation pendant encore 6 à 7 heures. Le rectum est impliqué dans la continence, majoritairement inconsciente. Habituellement, la contraction de l'ampoule anale est inhibée et le sphincter anal est contracté. Lors de la défécation, les muscles de l'ampoule anale se contractent et le sphincter se détend.

LE FOIE, L'ORGANE OUBLIÉ

Le foie sécrète la bile qui est stockée dans la vésicule biliaire jusqu'à ce que le corps l'utilise pour la digestion. Constituée d'une fine couche de muscles, la vésicule biliaire

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le corps est un système dont toutes les parties sont interdépendantes, mais quand le foie fonctionne mal, tout l'organisme peut se dérégler.

se contracte et libère de la bile à chaque fois que le bol alimentaire dépasse l'estomac afin d'améliorer la digestion des graisses. La bile assure l'élimination des déchets dans le côlon et permet de maintenir le duodénum à un PH adapté. Elle évacue l'excès de cholestérol ainsi que la bilirubine, toxique pour l'organisme. La bilirubine provient de la dégradation des globules rouges. Produite par les cellules de la rate et de la moelle osseuse, elle est transportée par le sang jusqu'au foie où elle est transformée en pigments biliaires qui sont réabsorbés ou éliminés dans les selles et en partie dans les urines.

DE L'ÉVIDENCE DES TROUBLES HÉPATO-DIGESTIFS

Ces liens entre le foie et l'intestin évidents pour les ostéopathes, permettent de considérer qu'il existe des troubles hépato-digestifs. L'ostéopathe les traite grâce à des techniques spécifiques localisées au niveau du ventre qu'il associe à des conseils d'hygiène alimentaire et à la prescription de micro-nutriments visant l'amélioration de la fonction hépatique et le rééquilibrage de la flore intestinale. Il utilise également des manœuvres douces pour libérer les compressions vertébrales exercées sur les ganglions du système nerveux qui commande ces organes.

QUAND TOUT EST LIÉ !

En traitant ainsi les maux de ventre, les ostéopathes parviennent à soulager les douleurs lombaires chroniques, des troubles circulaires des membres inférieurs qui résistent aux médicaments et des traumatismes récidivants. L'explication tient du fait que les ballonnements, la constipation, les colites... créent des distensions dans le ventre à l'origine de la compression des artères, veines, qui assurent l'équilibre des tensions musculaires du bassin sur lequel reposent les vertèbres.

LE RAISONNEMENT OSTÉOPATHIQUE

Le raisonnement ostéopathique est basé sur la systémique. Quand la densité et le volume du foie augmentent, l'amplitude du muscle diaphragme est limitée. La respiration est alors relayée par deux autres petits muscles situés dans le cou qui à leur tour finissent par se contracter et comprimer les artères qui apportent du sang à la glande thyroïde. Or c'est justement cette glande qui stimule la contraction des muscles du côlon pour aider le passage des selles vers le rectum. La constipation est un signe d'hypothyroïdie. De même, lorsque le bassin est déséquilibré et qu'il occasionne un mal de dos par exemple, les forces de rappel au sol qui se transmettent dans les jambes se projettent de façon asymétrique sur la colonne vertébrale lombaire.

Constituée de cinq vertèbres, selon un principe de physique, la troisième vertèbre, celle du milieu, supportera la plus forte tension. Déséquilibrée, cette vertèbre crée une compression de l'artère qui passe à son niveau. Or cette artère nommée mésentérique inférieure, apporte le sang aux muscles du côlon. En cas de mauvaise circulation, les muscles de la paroi du côlon se contractent sans coordination et se spasment, occasionnant des contractions souvent douloureuses.

FAITES LE BON CHOIX

L'enseignement de l'ostéopathie est malheureusement très disparate. Tous les ostéopathes en titre ne disposent pas de cette approche, aussi je vous invite à consulter en toute confiance un des ostéopathes qui a suivi ma formation ou bien à vous fier aux recommandations de votre entourage. ■

Jean-Pierre Marguaritte

Ostéopathe DO

Micro-nutritionniste

Président Europromosteo

Membre du Comité scientifique du GETCOP



INFO +

Annuaire des ostéopathes sur
europromosteo.com