



# Une bonne circulation, c'est possible !

THINKSTOCK



**Par temps chaud ou par temps froid, les troubles circulatoires touchent principalement les femmes. Essayons de comprendre pour quelles raisons et comment y remédier.**

C'est ainsi que la poussée artérielle et le retour veineux sont ralentis occasionnant une mauvaise circulation de la partie inférieure du corps. Le retour veineux est d'autant plus freiné qu'il est passif et que la grosse veine qui termine le réseau veineux passe derrière le foie.

Lors de la deuxième partie du cycle menstruel, les ovaires synthétisent une hormone, l'oestrogène. A cette fin, elles font appel à un organe, le foie, et à une glande, la thyroïde.

## Le système hormonal en cause

Leur synthèse se fait à partir d'une autre hormone, la testostérone, issue du cholestérol. La transformation a lieu non seulement dans le foie, mais dans le tissu adipeux, le système nerveux central et les muscles. La thyroïde assure la régulation de la fonction des ovaires, sous l'impulsion d'une autre glande, l'hypophyse qui stimule ou ralentit la sécrétion des hormones. Il existe ainsi des liens entre les ovaires, le foie et la thyroïde qui vont nous permettre d'expliquer le rôle majeur du système hormonal de la femme dans les troubles circulatoires.

## La thyroïde et le foie

Cette petite glande, située au niveau de la gorge, régule le métabolisme des sucres et des graisses dans le foie. Une insuffisance thyroïdienne favorise la prise de poids. Accompagnée d'une alimentation trop riche, le glucose, sucre libéré par le foie dans le sang pour nourrir nos cellules, se transforme en graisse. Sa densité et son volume augmentent.

## Trois conséquences

### . Sur la circulation en général

Le foie est suspendu sous le diaphragme, muscle respiratoire principal à travers lequel traversent l'artère qui descend du cœur et la veine qui remonte au cœur. La modification de sa texture limite l'amplitude diaphragmatique qui se spasme et comprime ces deux vaisseaux.

### . Sur la qualité des vaisseaux

Lorsque le métabolisme est déréglé, le foie libère une quantité d'acide dans le liquide extra-cellulaire qui peut perturber l'équilibre acido-basique de l'organisme. Lorsque la proportion d'aliments acidifiants est trop importante dans la nourriture, le même phénomène s'observe. Les capillaires, vaisseaux les plus fins qui assurent les échanges au niveau de nos cellules se font au travers des capillaires, jonction entre les artères et les veines. Ces capillaires sont très fins et lorsqu'ils baignent dans un milieu acide, leur diamètre diminue et la proportion du nombre de capillaires actifs diminue. Cette vascularisation capillaire assure une température normale du corps humain. Lorsqu'un corps est au repos, environ 25 % des capillaires sont actifs. En cas d'acidose corporelle, ce pourcentage diminue et toutes les fonctions de l'organisme sont réduites.



THINKSTOCK

## Trois conseils pour combattre l'acidose

1. Limiter les toxiques qui sont filtrés par le foie et d'une façon générale (café, thé, alcool, tabac, cola) ;
2. Faire une monodiète mensuelle (fruits crus ou cuits, ou potage de légumes à volonté du soir au lendemain soir). Selon le même principe que le jeûne, le corps privé de nourriture, puise dans ses réserves en commençant par les toxiques ;
3. Respecter une proportion de 70 % d'aliments alcalins contre 30 % d'aliments acides. Les aliments alcalins sont les fruits, les légumes, les crudités, la pomme de terre, les fruits secs. Les aliments des plus acides aux moins acides sont le fromage, les viandes, le poisson, les céréales, les produits farineux, les laitages.

En ma qualité d'ostéopathe, je rappelle qu'aucun médicament ne peut venir au foie car le foie filtre les toxiques et tous les médicaments chimiques sont toxiques. Par contre le drainage manuel du foie qui s'effectue comme si l'ostéopathe pressait une éponge est particulièrement efficace. ■

**Jean-Pierre Marguaritte**  
Ostéopathe - Micronutritionniste  
Président EUROPROMOSTEO  
Expert près la Cour d'Appel  
[www.europromosteo.com](http://www.europromosteo.com)

## Action anti jambes lourdes !

Pour lutter contre les jambes lourdes cet été, faites travailler vos mollets : une marche quotidienne de 45 minutes une course à pied de 30 minutes, tout autre exercice faisant travailler les membres inférieurs. Pour activer le travail de la voûte plantaire, la montée d'escalier, la marche sur la plante des pieds. Domez les pieds légèrement surélevés. Faites attention aux talons trop hauts qui diminuent le travail de la voûte plantaire. Cet été, marchez le long de la plage, l'eau de mer à mi-cuisse et demandez à votre conjoint de vous masser la plante des pieds et les mollets.



THINKSTOCK

Dans un climat froid, les parties les plus concernées du corps sont les extrémités des membres, notamment les doigts qui ne disposent pas de masse musculaire protectrice suffisante pour activer la circulation locale. Les muscles se situent dans l'avant-bras et la main alors qu'au niveau des doigts passent les tendons des muscles. Dans un climat chaud, les échanges cellulaires sont insuffisants, les déchets cellulaires saturant le système lymphatique, la rétention d'eau s'installe.

### . Sur le système hormonal

Le rôle de la thyroïde ne se limite pas à la régulation du métabolisme, elle libère une hormone, la thyroxine, qui intervient dans la synthèse des œstrogènes pendant la deuxième partie du cycle hormonal sous l'impulsion de l'hypophyse, véritable chef d'orchestre qui augmente ou diminue la stimulation de la thyroïde. Classiquement, la science attribue à une insuffisance thyroïdienne plusieurs troubles qui sont en rapport avec la fonction hépatique (le foie). La variation du poids, la fatigue, la température corporelle, la modification du rythme cardiaque. Le foie stocke le glucose, source énergétique de nos cellules,

pour le libérer dans le sang en fonction des besoins de l'organisme. En cas d'insuffisance hépatique liée par exemple à l'alimentation trop grasse et trop sucrée, la thyroïde est sollicitée pour tenter de réguler les conséquences de ces excès ce qui peut expliquer l'état de fatigue et la prise de poids.

La modification du rythme cardiaque et l'abaissement de la température répondent aux principes du génie hydraulique. Le foie est un filtre et s'il est « encrassé », le cœur devra fournir plus d'effort pour permettre au sang de le traverser pour se nourrir des nutriments et les acheminer aux cellules. Ce frein circulatoire peut expliquer la diminution de la pression sanguine après le foie avec pour conséquence un réseau de capillaires et une distribution moins importante de sang vers les capillaires. Pour renforcer l'activité de la thyroïde, l'apport d'iode, de zinc et de sélénium est nécessaire. Manger au minimum trois fois du poisson ou des fruits de mer par semaine pour assurer un apport d'iode suffisant. Mais dans tous les cas, la corrélation existante entre le foie et la thyroïde, impose une prise en compte simultanée.