



## Je souffre, mais je ne suis pas malade

**Mal de dos, ballonnements, fatigue, stress, surpoids, maux de tête, jambes lourdes... Tous ces thèmes font l'objet de nombreux traitements anti-douleur, anti-jambes lourdes, anti-stress. Même des alicaments tels que les yaourts sont sensés résoudre vos ballonnements mais ne traitent pas l'origine du trouble et pourtant, cette nouvelle rubrique va vous démontrer que tous ces troubles sont interdépendants.**

Le corps humain ne fait qu'un à condition de le considérer comme tel et de raisonner, à partir de bases scientifiques, avec simplicité et bon sens. Pour lancer cette rubrique, revenons sur ce dernier point : le fameux yaourt bifidus aux multiples vertus pour vous rendre le ventre plat.

### La vérité sur le yaourt au bifidus

Je crois que tous les ostéopathes peuvent remercier le fameux groupe agro-alimentaire de leur constituer un véritable fond de commerce. En effet, ce yaourt contient bien évidemment des ferments lactiques, et tel qu'il est présenté, présente de nombreuses vertus pour effacer les rondeurs abdominales. « *Formidable ce yaourt, je vais le prendre à tous les repas pour accélérer ses bienfaits* », se disent de nombreux téléspectateurs.

Commençons par le petit déjeuner. Un café ou un thé, une biscotte allégée, un yaourt. Toute semble apparemment parfait pour limiter les apports calorifiques et améliorer la flore intestinale. Sauf que la combinaison de ce yaourt avec les deux autres composants de ce petit déjeuner pose un réel problème. Le tannin du café ou du thé associé au laitage contenu dans le yaourt est un puissant inhibiteur de digestion. En effet, le tannin du café ou du thé précipite la caséine du lait et devient très indigeste. Il s'ensuit

progressivement un épuisement du système digestif manifesté parfois par des douleurs abdominales.

Mais de surcroît, il est courant de constater une atteinte de la fonction hépatique et c'est là que réside le principal risque, car le foie est un organe qui peut réellement souffrir sans jamais se manifester par la douleur, car il ne dispose pas de fibres nerveuses sensibles, or, cet organe assure la qualité de la bile qui se déverse dans la partie du tube digestif pour permettre aux enzymes du pancréas de digérer les aliments. Et comme l'insuffisance hépatique ne peut garantir la qualité de la bile, la digestion s'en trouve d'autant perturbée.

Mais ce n'est pas tout, l'acide lactique du yaourt associé à la biscotte qui est une céréale, crée une fermentation lactique au sein même du tube digestif dans lequel a lieu la digestion. Les ballonnements trouvent ici toute leur origine.

### Des ballonnements... à la douleur sciatique

Mais les ballonnements ne sont que les premiers indices d'un processus de dégradation de l'état de santé. En effet, il est fréquent de constater une corrélation entre la consommation de café au lait et la douleur sciatique droite. Le mécanisme est simple à comprendre : l'artère qui descend du cœur se divise en deux au niveau du nombril, puis passe derrière le tube digestif avant de distribuer le sang aux muscles du bassin et à la jambe correspondante. Les muscles qui servent de haubans pour le maintien de la

stabilité de la hanche sont ainsi mal irrigués et deviennent hypertoniques.

La hanche droite bascule et entraîne une horizontalité du sacrum, l'os triangulaire qui s'articule entre les deux hanches sur lequel sont empilés les vertèbres. Ainsi les vertèbres qui reposent sur le sacrum glissent en avant, tractent les ligaments et pincement les disques à l'origine de la douleur sciatique. Imaginez deux assiettes (les vertèbres) séparées par une balle de golf entourée par un anneau souple. La bascule d'une assiette chasse la balle qui déforme le disque. La saillie de ce disque vers l'extérieur atteint le nerf sciatique qui crée la douleur.

Il n'est pas rare de constater dans le temps une extension de ces tensions à l'ensemble des muscles du bassin qui forment un canal (le canal fémoral) à travers lequel passe le système artério-veineux et l'on s'étonne ensuite que les veinotoniques ne donnent pas de résultat...

Alors, Mesdames les lectrices, alors que les beaux jours arrivent et que la chaleur de l'été risque d'augmenter la dilatation de vos veines, commencez par corriger votre alimentation, par faire travailler vos muscles (comme 80% des vaisseaux les traversent, ce sont d'excellentes pompes vasculaires) et par détoxifier votre foie grâce à des monodiètes rythmées et des micronutriments adaptés.

Jean-Pierre Marguaritte

Kiné Ostéopathe - Micronutritionniste

Le détail de ces conseils sur le site

[www.sosmaldedos.fr](http://www.sosmaldedos.fr)

### Bon à savoir

Les yaourts sont à consommer aux repas qui ne comprennent ni café, ni céréales, ni féculents, ou tout simplement en dehors des repas.