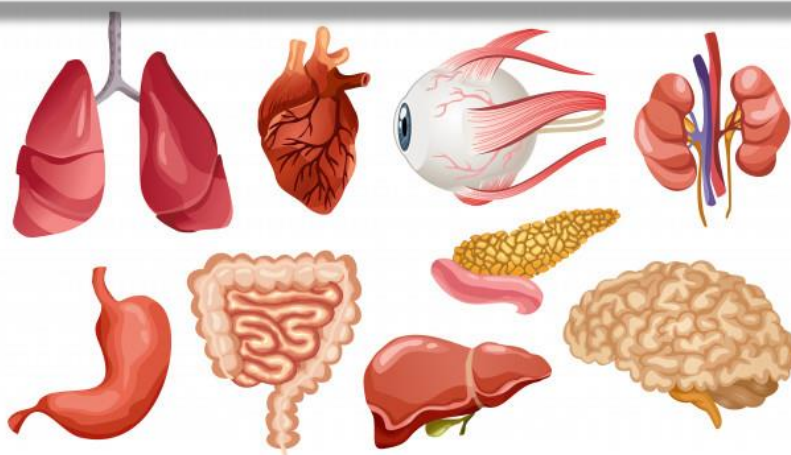


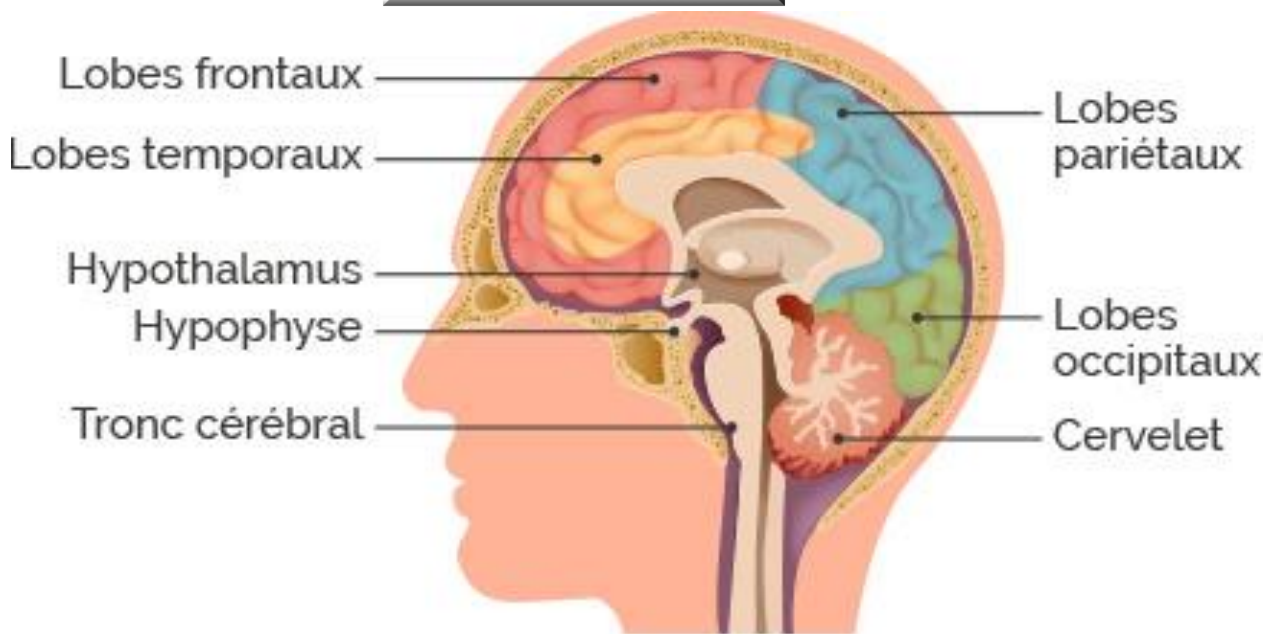
# Hygiène & Alimentation conseillés pour 16 de nos organes

## SOMMAIRE :

Le Cerveau	1
Le Cœur	9
L'estomac	12
Les Poumons	15
Foie - Pancréas - Vésicule	19
Reins - Glande Surrénales - Vessie	26
Intestin Grêle - Gros intestin (Côlon)	34
La Peau	40
La Prostate	43
La Rate	46
Les Gencives	48



# Cerveau



## 1) Rôle cerveau :

Le cerveau assure, avec la moelle épinière, assure des fonctions :

- Inconscientes, telles que le contrôle du rythme cardiaque.
- La sécrétion d'hormones.
- La coordination des mouvements volontaires.
- Toutes les fonctions intellectuelles et la conscience.

Et selon les zones anatomiques :

**Le lobe frontal :**

- Elaboration de la **pensée**.
- Siègne des **émotions**.
- Lieu de production du **langage**.
- Contrôle des **mouvements complexes**.

**Le lobe occipital :**

- Détection des **images visuelles**.
- **Interprétation** de ces mêmes images.

**Le lobe temporal :**

- Reconnaissance des **sons et phénomènes d'interprétation**
- Lieu de stockage des informations, c'est-à-dire de la **mémoire**

**Le lobe pariétal :**

- Lieu de la sensibilité et de tout ce qui concerne la douleur, la détection de la température, de la sensibilité cutanée...

**Le cervelet :**

Essentiel dans le contrôle de l'équilibre et de la posture, il permet par ailleurs la réalisation de mouvements précis.

**Le thalamus :**

Il joue un rôle intermédiaire de **décodeur des messages sensoriels** entre la moelle épinière et le mésencéphale, d'une part, le cerveau hémisphérique, d'autre part.

## 2) Les aliments pour favoriser sa bonne santé :

Comme des engrenages qu'il faut huiler en permanence, les neurones de notre matière grise ont un besoin constant de glucose, un sucre. Mais il ne faut pas oublier les minéraux, les vitamines, les protéines.

### 1 - Les poissons gras.

Remplissez votre frigo de **saumon, de truite, de thon, de maquereau ou de sardines**. Les poissons gras apportent **les oméga 3** essentiels pour protéger les fibres nerveuses et les membranes des neurones. Il s'agit de bons gras, parfait pour la santé du cerveau, que l'on peut consommer deux à quatre fois par semaine.

### 2 - Les fruits riches en antioxydants.

De manière préventive, **les antioxydants** empêchent la formation de molécules qui affecteraient nos capacités intellectuelles. On opte pour **les petits fruits tels que les mûres, les canneberges, les framboises, les baies de goji, ou les fraises**.

### 3 - Les crucifères.

Parmi les autres antioxydants, on retrouve aussi les légumes de la famille des crucifères : **le chou, le brocoli, ou le chou-fleur**.

### 4 - Les viandes riches en fer.

**Le fer** permet de véhiculer l'oxygène dans nos cellules et d'éviter ainsi la fatigue. On privilégie ainsi les **viandes rouges ou les abats**.

### 5 - Le fer version végétal.

**Le soja, le tolu, les fèves ou les haricots** sont eux aussi riches en fer. Un bon moyen pour remplacer la viande si l'on n'en a pas, ou si l'on est végétarien.

### 6 - Les légumineuses.

**Maïs, lentilles, petits pois...** Les légumineuses sont riches en **vitamines B9 et B1**. Ces protéines végétales sont parfaites pour la santé du cerveau.

### 7 - Le germe de blé.

Source de vitamine B1, **le germe de blé** agit aussi sur les neurotransmetteurs et ainsi sur la bonne activité du cerveau.

### 8 - La levure de bière.

Ce sont les vitamines B qui composent essentiellement la levure de bière. Une cuillère à soupe par jour permet de s'assurer d'une bonne santé au quotidien.

### 9 - Les céréales, riches en glucides.

**Sources de glucides et de fibres, les céréales à grains entiers** sont essentielles pour le cerveau, qui utilise environ 120 grammes de glucides par jour.

### 10 - Les féculents.

**Les pâtes et le riz sont des sucres lents** qui permettent de se libérer dans le sang de manière progressive, contrairement aux sucres rapides comme les sucreries.

Ils permettent donc de faire fonctionner les organes, et notamment le cerveau.

## S'inspirer du régime méditerranéen.

Ce dernier s'inspire de l'alimentation des végétariens lesquels ont une tension artérielle plus basse comparée à celle de ceux qui se nourrissent de façon traditionnelle. Il se compose de fruits et légumes frais et secs, d'aliments céréaliers complets, de produits laitiers. **La viande rouge est déconseillée et remplacée par la volaille et le poisson. Les aliments gras et sucrés sont à éviter.**

Les principes de base du régime méditerranéen sont :

- Beaucoup de produits céréaliers complets, de poisson, de fruits et de légumes, d'ail, d'oignon, d'épices et aromates.
- Utilisation de l'huile d'olive comme principal corps gras.
- Consommation quotidienne de légumineuses, de noix et graines, de yogourt et de fromage.
- Consommation moyenne de poulet, d'œufs et d'aliments sucrés.
- Très peu de viande rouge.
- Apport calorique quotidien raisonnable (de 1 800 à 2 500 calories par jour).

## Des neurones mieux nourris.

En 2015, Martha Clare Morris et son équipe publient, dans la revue Alzheimer et Dementia, un article sur l'alimentation idéale pour la santé du cerveau.

Baptisé régime MIND (Mediterranean-DASH intervention for neurodegenerative delay), les auteurs recommandent 10 groupes d'aliments qui stimulent les fonctions cérébrales :

- Déconseillent 5, nocifs pour le cerveau et la santé en général (viande rouge, beurre et margarine, fromage, pâtisseries et bonbons, fritures et fast-food).
- Au menu quotidien, toujours des légumes, des noix (20 g/jour l'équivalent d'une poignée), des céréales complètes (3 portions par jour). Tous les deux jours, des légumineuses.
- Deux fois ou plus par semaine, des fruits rouges, du poisson (au moins une fois par semaine), de la volaille (deux fois ou plus par semaine). Œufs et laitages sont permis.
- Le tout assaisonné d'huile d'olive.
- Tandis qu'un petit verre de vin quotidien est juste toléré, car selon la nutritionniste, chaque verre de plus accroît le risque de déclin cognitif et de démence.

Cette alimentation a été testée sur près d'un millier de pensionnaires de maison de retraite. Les auteurs ont constaté qu'une adoption rigoureuse réduirait de 53 % le risque de développer la maladie d'Alzheimer, et de 35 % si le régime MIND est même approximativement suivi ! Cette alimentation a également un fort impact sur le cancer, la santé cardiaque et le poids.

## **PEU CUIRE LES ALIMENTS :**

"Une cuisson non maîtrisée peut détruire la totalité des antioxydants ainsi que de nombreux minéraux et vitamines, et générer des substances cancérigènes", rappelle le Dr Halhol. Au lieu d'améliorer nos capacités cognitives, des aliments sains "transformés" par la cuisson les endommagent :

- Les oméga 3, détruits à haute température, s'oxydent.
- Les cuissons longues des poissons, volailles et viandes génèrent des hydrocarbures.
- Les féculents frits ou rôtis (riches en glucides) entraînent un risque d'acrylamide, substance cancérigène que l'on retrouve dans les céréales et biscottes.
- Le médecin conseille la cuisson à la vapeur douce (ne dépassant pas 100 °C).
- Si vous avez envie d'une grillade (poisson ou viande), faites des marinades avec des épices, du citron (ou vinaigre de cidre), de l'ail, du romarin, du vin rouge... qui neutralisent la production des substances néfastes.

## L'avoine.

Véritable carburant, les céréales complètes nous protègent contre les maladies cardiovasculaires. Or, comme le disent les chercheurs : "ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau".

**Ses atouts mémoire** : Complet ou semi-complet, il est considéré comme l'aliment parfait pour le cerveau en raison de sa richesse **en fibres, en vitamine B**, en magnésium, en antioxydants et en différents acides aminés essentiels : constituants de base des protéines, ceux-ci jouent un premier rôle contre la fatigue, pour le sommeil, la mémoire ou la concentration. Ses glucides à index glycémique bas (IG) empêchent les soubresauts de la glycémie que le cerveau n'apprécie pas.

**Pour un cerveau au top** : 45 g par repas. Au petit-déjeuner sous forme de pain complet ou de céréales complètes. Les autres céréales : le riz (complet ou basmati), le quinoa, la semoule semi-complète...

## La noix.

La science a confirmé son influence sur notre moral.

**Ses atouts mémoire** : Ses graisses sont d'excellente qualité pour le cerveau, lui-même constitué de deux tiers d'acides gras indispensables à la bonne communication des cellules nerveuses. **Son ratio oméga 3 / oméga 6** est parfait et donc très protecteur pour tout le système cardiovasculaire.

Elle est aussi riche en **vitamine E**, garde-du-corps du cerveau. À la fois antioxydante et anti-inflammatoire, elle augmente la neurogenèse (le processus de création de nouveaux neurones).

**Pour un cerveau au top** : 20 g par jour. Des études ont aussi montré une corrélation entre une consommation élevée de noix et un poids corporel plus faible. Les autres oléagineux : les fruits secs (noix, amande, noisette, pistaches) ou des graines (courge, lin, chia, sésame, chanvre, pignon) dont on tire des huiles toutes intéressantes pour la santé du cerveau.

**En savoir plus** : Depuis l'Antiquité, on consomme des noix parce qu'elles seraient bonnes pour le cerveau, vu la ressemblance qu'elles ont avec cet organe. Ce qui s'est avéré juste. En effet, la vitamine E qu'elles contiennent, permettrait de prévenir du déclin cognitif en particulier chez les personnes âgées.

## L'huile d'olive.

Elle est la clé de la diète méditerranéenne à la base du régime MIND. Si d'autres huiles lui font désormais concurrence, elle est la plus savoureuse et n'en reste pas moins intéressante pour le cerveau.

**Ses atouts mémoire** : Elle est notre meilleur "garde du cœur" en réduisant significativement le risque cardiovasculaire et d'AVC au niveau cérébral. L'huile d'olive extra-vierge a des effets anti-inflammatoires car elle très riche en antioxydants.

**Pour un cerveau au top** : Choisissez une huile biologique obtenue par extraction à froid afin de préserver ses propriétés nutritionnelles. Consommez-la sur vos légumes crus ou cuits ou sur un poisson vapeur. Elle peut servir d'huile de cuisson mais évitez de la faire fumer.

**En savoir plus** : Sa teneur en acides gras insaturés et en EPA (un dérivé des omégas 3) seraient des stimulants pour la mémoire verbale. L'huile d'olive vierge améliore le flux sanguin pour le cerveau.

## Petit-déjeuner complet :

Les études démontrent clairement que prendre un petit-déjeuner complet améliore les performances académiques et réduit les troubles de la mémoire et de la concentration avant midi. Ces effets sont d'autant plus marqués si le petit-déjeuner est riche en glucides. En effet, après le petit-déjeuner, un taux de glucose à un niveau optimal favorise les performances intellectuelles. Sauter le petit-déjeuner est clairement associé à la fatigue chez les étudiants.

Voici un tableau des aliments à privilégier et à limiter pour favoriser la mémoire et la concentration dès le petit-déjeuner :

A privilégier	A limiter
Céréales et pains complets	Pain blanc
Fruits entiers	Céréales petit-déjeuner classique
Œufs	Gaufres, crêpes, muffins
Fromages	Pâtisseries, viennoiseries, biscuits
Purées d'oléagineux	Confiture, gelée, pâte à tartiner
Lait	Sucre
Yaourts	Jus de fruits
Lait de soja	Œufs frits
Houmous	Charcuteries

## Prendre des collations :

Certaines études laissent entendre que le fait de prendre une collation nutritive l'après-midi pourrait améliorer les performances mentales.

Par exemple, une collation composée d'aliments bons pour la mémoire et la concentration serait :

- Compote sans sucre et graines de citrouille.
- 2 tranches de pain complet et un yaourt nature.
- Muesli aux noix et lait de soja.
- 1 fruit et 30g de fromage maigre.
- 1 fruit et une poignée d'amandes.
- Jus de légumes et tartine de pain complet au houmous.

## Pour le midi, misez sur un repas léger :

Il devrait contenir au moins 1 portion de viande ou substitut, mais pas plus de 2 portions de pain et céréales. Un excès de glucides le midi provoque un effet sédatif, attribué à l'augmentation de la production de sérotonine. Le midi, il faut éviter surtout les desserts sucrés, les pommes de terre, le couscous, le riz blanc, les nouilles instantanées et le maïs.

2 portions de pain et céréales correspondent à :

- 150 à 200g de riz cuit.
- 2 tranches de pain (60g).
- 250g de pâtes.
- 200g de boulgour, quinoa, orge ou millet.
- 200g de patate douce.
- 200g de légumineuses.

Un repas du midi idéal pour garder l'esprit clair serait par exemple :

- 1 soupe de légumes.
- 100g de volaille.
- 200g de riz brun.
- 200g de légumes verts.
- Poignée d'oléagineux.

### Café et mémoire

Le fait est bien connu, par son action stimulante sur le système nerveux central, le café améliore la vigilance mentale et l'attention à court terme. Une consommation modérée de caféine ne présente pas de risques chez les gens en bonne santé (moins de 400 mg par jour ou environ 4 tasses de café).

Toutefois, la caféine est contre-indiquée chez les enfants. Doivent aussi s'abstenir les personnes qui souffrent des problèmes suivants : maladie cardiaque, insomnie, dépression, troubles anxieux, ulcères gastriques ou duodénaux, hypertension artérielle, troubles rénaux, hypoglycémie. À noter que le café pris seul le matin n'est pas suffisant pour augmenter nos performances intellectuelles en avant-midi. Il faut le combiner à un petit-déjeuner riche en glucides lents.

### **Des graisses polyinsaturées, pour entretenir les neurones**

**Après le tissu adipeux qui stocke les lipides**, le cerveau est l'organe le plus gras du corps humain : 60 % de sa matière sèche est de la graisse, et il a en a besoin pour assurer sa maintenance ! « En entrant dans la composition des membranes cellulaires, les acides gras, en particulier polyinsaturés (oméga-3 et 6), permettent la formation des neurones, leur multiplication et la croissance des synapses, les zones de contact entre deux neurones », explique la Dr Artero, chercheuse en neuropsychiatrie à l'Inserm.

**Les oméga-6 étant particulièrement présents dans notre alimentation, les oméga-3 sont à privilégier :** outre leur rôle clé dans l'entretien des membranes cellulaires cérébrales, ils possèdent une action anti-inflammatoire, anti-agrégation plaquettaire et antihypertension, bénéfique

à la santé cérébrale. « Des chercheurs ont par ailleurs mis en évidence comment ces acides gras peuvent améliorer la capacité du système immunitaire à effacer les plaques amyloïdes du cerveau, une des caractéristiques principales de la maladie d'Alzheimer », souligne la Dr Artero. Selon plusieurs études, un meilleur statut de la population en oméga-3 pourrait ainsi retarder l'apparition de maladies neurodégénératives. À l'inverse, « les graisses saturées en excès (beurre, viandes grasses, charcuteries, fromages, produits transformés...) s'avèrent néfastes car elles augmentent le risque d'AVC », prévient la Dr Agarwal.

### **EN PRATIQUE**

**On consomme** deux portions de poisson gras par semaine en privilégiant les petites espèces (anchois, sardine, maquereau, hareng...), moins polluées, on utilise des huiles d'olive, colza, lin ou noix (2 à 3 c. à soupe par jour en panachant) et on s'autorise chaque jour une petite poignée (20 à 30 g) de fruits à coque (noix, noisettes, amandes...).

**Pédale douce** en revanche sur les viandes grasses et la charcuterie (on les préfère maigres ou dégraissées), le beurre (10 g maximum par jour si on aime), le fromage (30 g occasionnellement), et on choisit ses produits laitiers demi-écrémés.

# Une semaine de menus adaptés

De la théorie à la pratique, voici 7 jours de repas inspirés du régime MIND et élaborés par Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste, pour prévenir le déclin cognitif et les maladies neurodégénératives.

## Collation (facultative)

Thé vert ou infusion sans sucre, ni édulcorant + 2 carrés de chocolat noir à plus de 70 % de cacao + tartine de pain complet

## LUNDI

### PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • 1 bol de lait demi-écrémé • Pain complet aux noix + 1 c. à c. de purée d'amande • Prunes

### DÉJEUNER

Carottes râpées au jus de citron et curcuma • Filet de poulet à la basquaise • Quinoa • Yaourt nature • Pêche

### DÎNER

Tomates vinaigrette • Papillote de cabillaud • Purée de patate douce • Ramequin de fruits rouges

## MARDI

### PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • Yaourt nature • Pain complet + 1 c. à c. de purée de noisette • Kiwi

### DÉJEUNER

Roquette aux noix vinaigrette • Filet de lieu à la tomate • Haricots blancs • Yaourt nature

### DÎNER

Gaspacho, croûtons maison • Crevettes sautées au chou chinois • Riz complet • Pomme

## MERCREDI

### PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • 1 bol de lait demi-écrémé • Muesli sans sucre ajouté aux amandes et raisins secs • Ramequin de myrtilles

### DÉJEUNER

Concombre sauce yaourt et menthe • Pavé de saumon • Sarrasin aux herbes • 1 grappe de raisin

### DÎNER

Spaghettis complets • Ratatouille • Compote de pomme maison

## JEUDI

### PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • Pain aux céréales + 1 c. à c. de purée d'amande • Fromage blanc • Abricots

### DÉJEUNER

Tomates vinaigrette • Papillote de lieu noir au basilic • Riz sauvage • Pomme

### DÎNER

Betterave vinaigrette • Omelette aux herbes • Haricots verts persillés • Faisselle au coulis de fruits rouges

## VENDREDI

### PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • Yaourt nature • Muesli sans sucre ajouté aux raisins secs et amandes • Orange

### DÉJEUNER

Émincé de fenouil cru • Brochette de poulet au gingembre et poivrons • Boulgour • Fraises • Yaourt nature

### DÎNER

Melon • Salade de pâtes complètes aux tomates et noix • Crumble de pêche aux flocons d'avoine

## SAMEDI

### PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • Pain au sarrasin + 1 c. à c. de purée d'amande • Fromage blanc • Prunes

### DÉJEUNER

Velouté de concombre • Tajine de poulet, cœurs d'artichauts et pommes de terre au citron • Pomme cuite

### DÎNER

Champignons de Paris en salade • Moules marinière • Riz complet • Ramequin de mûres

## DIMANCHE

### PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • Pain complet • Œuf coque • Kiwi

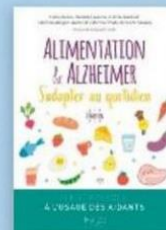
### DÉJEUNER

Taboulé libanais aux herbes • Aile de raie pochée • Brocoli sauté • Figs fraîches

### DÎNER

Gaspacho • Filet de dinde poêlé aux poivrons • Coquillettes complètes • Verrine de fruits rouges au yaourt nature

## A lire



Alimentation et Alzheimer, s'adapter au quotidien, éd. EHESP. 27 €.



Le régime Mind, éd. Leduc-S. 18 €.



### 3) Voici 8 aliments qui tuent lentement votre intelligence.

#### 1. Produits sucrés.

Le sucre n'est pas seulement mauvais pour la ligne, il l'est aussi pour notre cerveau. Sur le long-terme, sa consommation crée des problèmes d'ordre neurologique, altère notre mémoire et notre faculté à apprendre.

#### 2. Alcool.

L'alcool est bien entendu connu pour **endommager le foie**. Mais sa consommation excessive cause aussi sur le long terme **une confusion mentale, et des troubles de la mémoire**. Il est alors plus compliqué de se souvenir de moments vécus.

#### 3. Fast-food.

D'après une récente étude de l'université de Montréal, la « *junk food* » modifie les substances chimiques de notre cerveau et mène à des symptômes relatifs à la dépression et l'anxiété. Ce genre de repas **très gras diminue en effet la production de dopamine**, une substance responsable du bonheur et du sentiment de bien-être. La dopamine renforce aussi les fonctions cognitives, la capacité à apprendre, la motivation et la mémoire.

#### 4. Friture.

Les produits frits comportent des produits chimiques, des additifs, des exhausteurs de goûts qui détruisent lentement les cellules nerveuses du cerveau. Cependant, certaines huiles sont plus dangereuses que d'autres. **L'huile de tournesol est considérée comme la plus toxique de toutes.**

#### 5. Plats préparés.

Les plats préparés sont toujours plus gras et plus salés que leur version maison. En plus, ils renferment **beaucoup d'additifs, colorants et conservateurs**. Tout cela a un fort impact sur votre système nerveux et peut également augmenter le risque de maladies dégénératives, comme Alzheimer.

#### 6. Nourriture très salée.

Le sel a un impact néfaste sur votre pression artérielle, et **augmente le risque de maladie cardiaque**. Des études scientifiques révèlent également qu'une trop grande consommation de sodium peut affecter vos fonctions cognitives et entraver les processus de pensées.

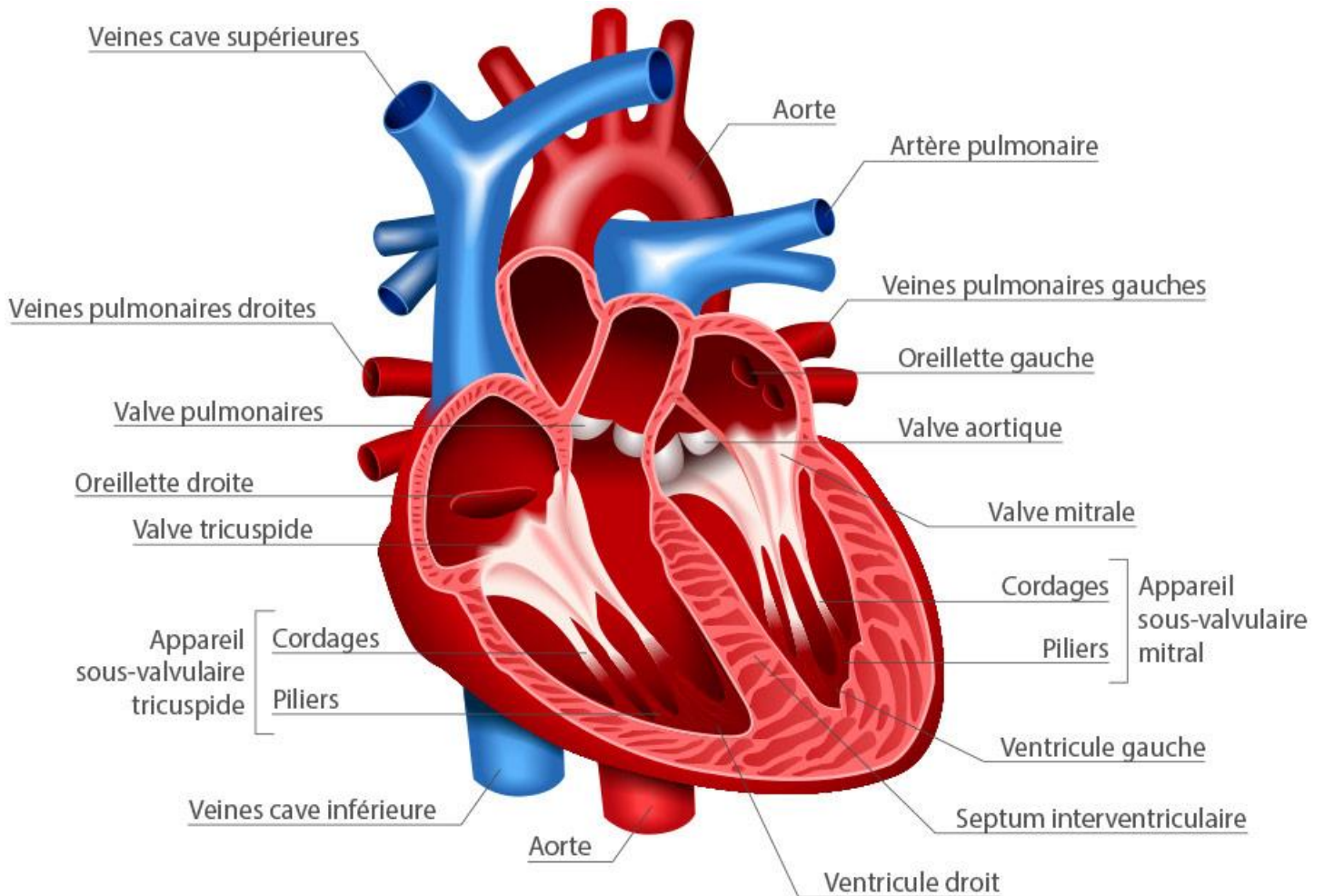
#### 7. Viande transformée.

Les protéines sont bien sûr primordiales pour être en bonne santé. C'est dans la viande qu'on trouve le plus de protéines de qualité. Cependant, il faut éviter les viandes transformées (**saucisses cocktail, salami, sous-produits de charcuterie...**) car contrairement aux protéines naturelles qui aident à renforcer le système nerveux, celles-là l'affaiblissent. Optez pour des poissons naturels (thon et saumon), les produits laitiers, les noix et les graines germées pour vous assurer de bonnes protéines.

#### 8. Edulcorants artificiels.

Quand on fait attention à sa ligne, on peut penser que consommer des produits « *lights* » est une bonne idée. Ces produits remplacent le sucre par des edulcorants artificiels qui il est vrai contiennent moins de calories, mais peuvent causer bien plus de dégâts. L'aspartame est régulièrement critiqué à ce propos. **Consommé en grande quantité, il ralentit le cerveau et diminue les capacités d'apprentissage.**

# Coeur



## 1) Rôle du cœur :

Fait intéressant, Le cœur bat en moyenne 100 000 fois par jour.

A chaque battement, le cœur pompe le sang et le fait circuler dans le réseau d'artères et de veines. Cette fonction de pompe est assurée par les deux ventricules qui, en contractant leurs parois, assurent l'éjection du sang dans les artères :

- Le sang achemine l'oxygène et les nutriments essentiels vers chaque cellule du corps.
- Il élimine les déchets métaboliques et le dioxyde de carbone.
- Les artères distribuent le sang riche en oxygène provenant du cœur dans le corps.
- Les veines ramènent le sang pauvre en oxygène au cœur et aux poumons, et le cycle recommence.

Comme tous les autres muscles du corps, le cœur a besoin d'un approvisionnement en sang oxygéné pour fonctionner.

## 2) Les aliments pour favoriser sa bonne santé :

Manger de tout mais sans excès, en privilégiant les aliments amis de nos **artères** : telles sont les bases d'une alimentation bonne pour le cœur. En détail, voici les recommandations d'experts.

Y a-t-il une alimentation à privilégier pour le cœur ?

Pour protéger son cœur, c'est le **mode de vie méditerranéen** le plus efficace. Voir page 286.

### Quels aliments sont bons pour les artères ?

- Du poisson en quantité.

- Les poissons gras (**saumon, sardine, maquereau, hareng...**) sont riches en acides gras polyinsaturés, plus favorables au système cardiovasculaire. Dans cette famille, on retrouve les **oméga-3** qui « permettent aux membranes cellulaires d'être plus fluides. Ils contribuent à abaisser les triglycérides et la pression artérielle. Le bon cholestérol HDL augmente. Ils ont aussi un effet antiagrégant
- Les recommandations actuelles sont de consommer du poisson deux fois par semaine.

Voir page 73 pour alimentation riche en Omega-3.

### Des fruits et légumes à volonté.

- Les fibres des fruits et des légumes captent l'excès de graisses dans le bol alimentaire. En ce sens, elles aident à réduire le cholestérol. Selon le Dr Marie-Christine Iliou, cardiologue, « 200 g de fruits et 200 g de légumes par jour apportent la ration nécessaire. »
- Les fruits et les légumes apportent également des nutriments antioxydants, en particulier les **polyphénols** dont de nombreuses études montrent qu'ils réduisent le risque cardiovasculaire. « **L'huile d'olive, le thé, le cacao ou encore le soja** sont riches en polyphénols », précise le Dr Iliou.
- Si le vin rouge contient aussi des polyphénols, sur ce point, les cardiologues n'ont pas le même point de vue que les spécialistes du foie et que les cancérologues. « La Société européenne de cardiologie ne prône pas l'abstinence », souligne le Pr Ferrières. Mais il n'est pas question de pousser à la consommation. La dose cardioprotectrice se limite à un verre de vin rouge par jour, au cours d'un repas pour une meilleure absorption des polyphénols.

### Des œufs sans excès.

- Le jaune d'œuf est riche en cholestérol ce qui, a priori, le classe dans la catégorie des aliments à éviter. Or, l'œuf contient quantité de nutriments intéressants.
- Pour le Dr Iliou, « quatre à six œufs au maximum par semaine sont autorisés, en comptant les préparations à base d'œufs.

### 3) Quels aliments sont mauvais pour le cœur ?

- Pas trop de viande rouge.

- ✓ « Les **graisses saturées** (viande rouge, beurre...) ne doivent pas représenter plus de 10 % de notre alimentation, note le Dr Marie-Christine Iliou, cardiologue. Ce sont elles qui provoquent l'excès de cholestérol. Elles s'accumulent dans l'organisme, se déposent sur les artères et peuvent les boucher. »
- ✓ Les **viandes les plus grasses** sont, dans l'ordre, le mouton, le porc et le bœuf. Il est conseillé de ne pas consommer du mouton plus d'une fois par mois. Pour les autres viandes rouges, une à deux fois par semaine sont suffisantes, sans dépasser 500 g.

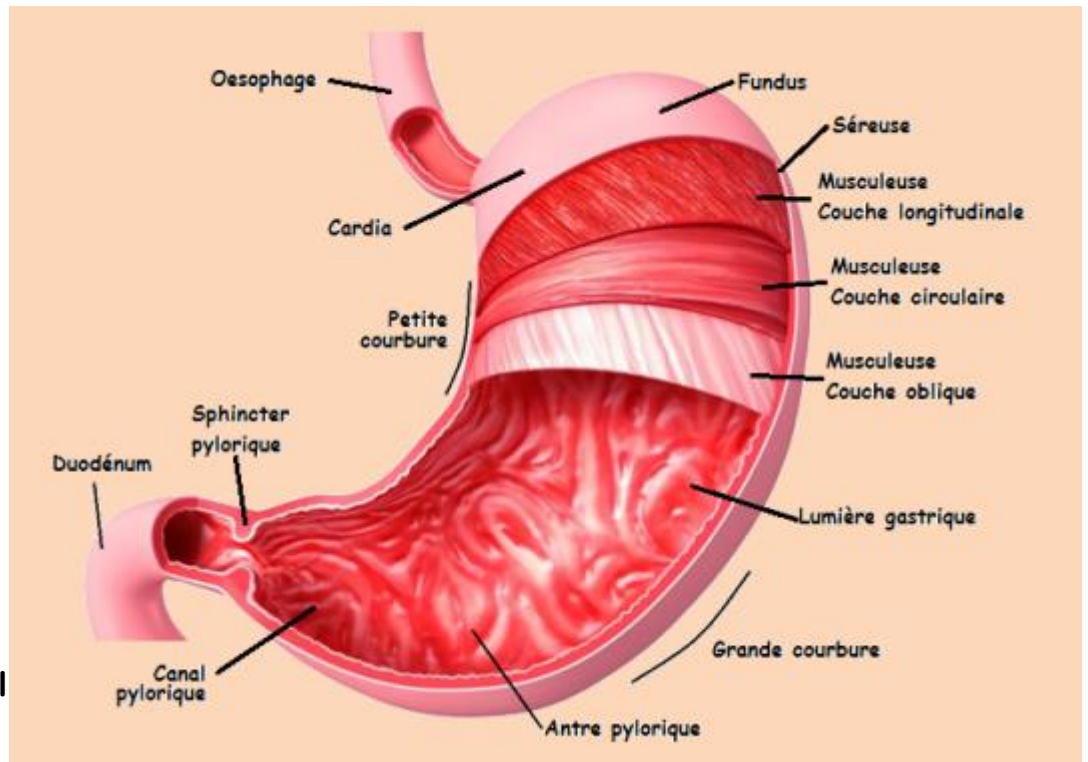
- Moins de sel.

Les personnes cardiaques ne sont plus soumises à des régimes sans sel stricts. La recommandation actuelle est de **ne pas dépasser 6 g de sel par jour**, alors que la consommation moyenne en France est supérieure. Un bémol : les personnes en insuffisance cardiaque ou souffrant d'une importante hypertension artérielle ne devraient pas dépasser 4 g de sel par jour.

- Des aliments ultra transformés à éviter.

Une étude française publiée dans le *British medical journal*, en mai 2019, met en évidence **un lien entre la malbouffe et les maladies du cœur**. Une augmentation de 10 % de la part des **aliments ultra transformés** (viandes fumées, saucisses, jambons, soupes déshydratées, sodas, confiseries, barres chocolatées, aliments reconstitués avec des **additifs**...), dans le régime alimentaire d'une personne, accroît de 12 % le risque de maladies cardiovasculaires.

# Estomac



## 1) Rôle Estomac :

L'estomac assure une double fonction, le **début de la digestion** et la **progression du bol alimentaire** vers l'intestin :

- Les contractions de la paroi musculaire de l'estomac assurent le brassage et le mélange des aliments et du suc gastrique. Il y a alors sécrétion de différentes enzymes : **une lipase**, une enzyme permettant de dégrader les lipides (les graisses), en acides gras et en glycérol et de l'acide chlorhydrique, dont la principale activité est de **détruire les bactéries présentes dans l'alimentation**.
- Les contractions de l'estomac permettent, en outre, de faire progresser son contenu vers le **sphincter pylorique** puis vers le duodénum.

## 2) Les aliments pour favoriser sa bonne santé :

**Aigreurs, remontées acides, plusieurs mots pour désigner ces brûlures d'estomac qui peuvent facilement nous gêner la vie. Une bonne hygiène alimentaire est un élément clé pour éviter ces désagréments.**

Les brûlures d'estomac sont **principalement dues au phénomène** de reflux gastro-œsophagien. En temps normal, le bol alimentaire traverse l'œsophage pour atteindre l'estomac en passant par une jonction étanche : **le sphincter inférieur de l'œsophage**. Celui-ci **s'ouvre** sur le passage de la nourriture, **puis se referme**, empêchant le reflux du contenu de l'estomac. Seulement, **ce mécanisme est parfois défaillant** : il arrive que le sphincter se relâche, permettant **une remontée du contenu de l'estomac dans l'œsophage**. L'acidité provoque des brûlures de sa paroi, à l'origine des douleurs. Parmi les moyens de prévenir ses dysfonctionnements, le régime alimentaire est un élément primordial.

Pour bien faire, il faudrait :

- Privilégiez **les viandes maigres** comme les volailles (dinde ou poulet), **le poisson, les œufs ou les yaourts à 0 %** de matière grasse. Choisissez plutôt **les cuissons à la vapeur, à l'étuvée ou les grillades au barbecue** par exemple.

Par ailleurs, certains mets ont la propriété de ne pas faire varier l'acidité de l'estomac.

- C'est le cas, par exemple, avec les aliments contenant **des glucides complexes**. Les féculents à base de céréales comme le pain, les pâtes et le riz complet ne produisent pas d'augmentation de l'acidité du contenu stomacal ;
- Il en est de même avec **la nourriture riche en fibres**, tels que les haricots, les lentilles ou les pois chiches qui neutralisent les acides de l'estomac, rendant les reflux gastriques éventuels moins douloureux.

- **Bien choisir ses boissons :**

On conseille souvent aux personnes souffrant d'aigreurs de boire du lait. Cette recommandation n'est pas à suivre à long terme. **Le lait** a bien un effet calmant sur le moment, mais il **favorise aussi la sécrétion de sucs gastriques**. Le mieux est encore de **s'en tenir à l'eau minérale, plate ou faiblement gazeuse**.

- **Adopter le bon rythme :**

- ✓ Généralement, il est conseillé de **réduire les quantités d'aliments ingérés** : mieux vaut prendre **quelques collations légères** que deux repas très copieux par jour ;
- ✓ Il faut aussi **éviter de se coucher directement après avoir mangé**, car cela peut aussi s'avérer être un déclencheur de ces douleurs ;
- ✓ Enfin, sachez que **l'obésité est un des facteurs aggravants des brûlures**, tout comme **le stress et le tabac**.

Avoir une **meilleure hygiène de vie** est donc indispensable pour une bonne digestion. Votre estomac vous dira merci, et le reste de votre corps aussi !

### 3) Les aliments à éviter :

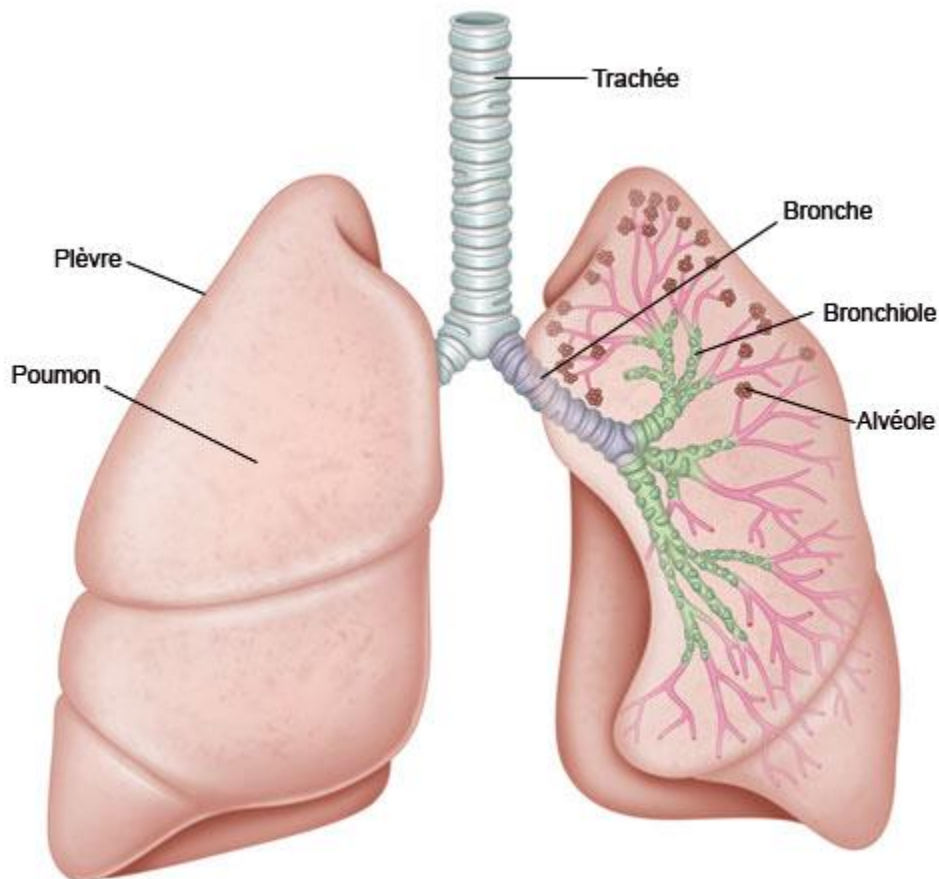
#### Bien choisir ses boissons :

- Première boisson à éviter si vous souffrez d'aigreurs : **l'alcool**, qui favorise le relâchement du sphincter œsophagien inférieur tout en acidifiant le contenu gastrique.
- Dans la liste des facteurs générant des brûlures d'estomac, figurent également **les jus de fruits**, qui peuvent parfois être mal tolérés selon l'acidité de leurs constituants. En ligne de mire, bien-sûr, les agrumes, tels que l'orange, le pamplemousse ou le citron, mais aussi la tomate.
- Outre ces produits, il faut aussi **limiter sa consommation de boissons contenant de la caféine**, comme le cola, soupçonnées de favoriser les brûlures.

#### Et pour les aliments :

- Premier geste pour améliorer sa digestion : **ne pas consommer d'aliments trop riches en graisses**. Évitez donc les viandes épaisses, les fromages au lait entier et autres pâtisseries ou charcuteries. En effet, **l'afflux de lipides favoriserait le relâchement du sphincter**, tout en augmentant les sécrétions acides de l'estomac : en cas de reflux, la douleur sera d'autant plus intense. De plus, les graisses **fatiguent le muscle constricteur de l'estomac**, mettant un frein à une bonne digestion.
- Attachez aussi de l'importance au mode de préparation des aliments : **friture et panure sont à éviter**.
- Et prenez garde à **ne pas trop épicer vos plats**. Ces agents peuvent également **agresser la muqueuse gastrique** et provoquer les douleurs.

# Poumons



## 1) Rôle des Poumons :

- Les poumons ont pour principale fonction d'assurer les échanges gazeux entre l'air et le sang et de participer à la distribution de l'oxygène.
- L'**appareil respiratoire** fournit de l'oxygène au sang, qui le transporte ensuite vers les organes, et évacue le gaz carbonique produit les cellules.
- **C'est la respiration, qui comme la circulation sanguine, a lieu en continu.** L'oxygène passe dans le sang au travers des parois des alvéoles pulmonaires pour se diffuser dans les capillaires pulmonaires. L'oxygène pénètre dans le sang au moment de l'inspiration. Le gaz carbonique est pour sa part extrait du sang au moment de l'expiration. Les **mouvements inspiratoires et expiratoires** sont liés à la **différence de pression entre l'intérieur et l'extérieur du corps** produite par la contraction des muscles respiratoires (intercostaux et diaphragme).



## 2) Les aliments pour favoriser sa bonne santé :

Consommer des légumes et des fruits tous les jours permet de ralentir le déclin de la fonction respiratoire, et ce même chez les anciens fumeurs. La pollution et le tabagisme accélèrent le vieillissement des poumons, et favorisent l'apparition de maladies respiratoires chroniques. Mais à en croire une étude parue dans *European Respiratory Journal*, il est possible de ralentir le déclin de la fonction pulmonaire en consommant régulièrement des fruits frais. Ce bénéfice, très certainement lié aux, profiterait aussi aux ex-fumeurs.

Il ressort de cette étude que la consommation de **thé, pommes, bananes, tomates** et **vitamine C** est liée à un ralentissement du vieillissement pulmonaire. Les résultats montrent, en effet, que les adultes qui mangent plus de 2 tomates ou plus de 3 portions de fruits frais par jour ont des poumons plus jeunes que ceux qui consomment à peine une tomate ou une portion de fruits par jour. Les auteurs soulèvent que cet effet bénéfique observé chez tous les volontaires serait encore plus fort chez les anciens fumeurs, et ce indépendamment du nombre de cigarettes fumées par jour.

## Les 18 meilleurs aliments pour la santé pulmonaire

### 1. Betteraves et betteraves vertes.

La racine et les feuilles de la betterave, aux couleurs vives, contiennent des composés qui optimisent la fonction pulmonaire.

La betterave et les feuilles de betterave sont riches en nitrates, dont il a été démontré qu'ils améliorent la fonction pulmonaire. Les nitrates aident à détendre les vaisseaux sanguins, à réduire la pression sanguine et à optimiser l'absorption d'oxygène.

De plus, les feuilles de betteraves regorgent **de magnésium, de potassium, de vitamine C** et **d'antioxydants caroténoïdes**, tous essentiels à la santé des poumons.

### 2. Poivrons.

Ils sont parmi les plus riches sources de **vitamine C**, un nutriment hydrosoluble qui agit comme un puissant antioxydant dans votre corps. Il est particulièrement important pour les fumeurs d'avoir un apport suffisant en vitamine C.

### 3. Pommes.

Des études montrent que la consommation de *pommes* est associée à un déclin plus lent de la fonction pulmonaire chez les anciens fumeurs. Sa consommation a également été associée à un risque plus faible d'asthme et de cancer du poumon. Cela pourrait être dû à la forte concentration d'antioxydants dans les pommes, notamment les **flavonoïdes et la vitamine C**.

### 4. Citrouille.

La chair de couleur vive des citrouilles contient une variété de composés végétaux favorisant la santé des poumons. Elles sont particulièrement riches en caroténoïdes, notamment **le bêta-carotène**, la lutéine et la zéaxanthine, qui ont tous de puissantes propriétés **antioxydantes et anti-inflammatoires**.

Des études montrent qu'un taux sanguin plus élevé de caroténoïdes est associé à une meilleure fonction pulmonaire chez les populations jeunes et âgées.

## 5. Curcuma.

Le curcuma en raison de ses puissants effets **antioxydants et anti-inflammatoires**.

## 6. La tomate et les produits à base de tomate.

Les tomates et les produits à base de tomate sont parmi les sources alimentaires les plus riches en lycopène, un **antioxydant caroténoïde** qui a été associé à une amélioration de la santé pulmonaire.

## 7. Myrtilles.

Les myrtilles sont riches en **nutriments**, et leur consommation a été associée à un certain nombre de bienfaits pour la santé, notamment la protection et la préservation de la fonction pulmonaire.

Les myrtilles sont une riche source d'anthocyanines qui sont des pigments puissants dont il a été démontré qu'ils protègent les tissus pulmonaires contre les dommages oxydatifs.

## 8. Le thé vert.

Le thé vert est une boisson qui a des effets impressionnants sur la santé puisqu'elle possède des propriétés **antioxydantes et anti-inflammatoires**. Il a été démontré qu'elle inhibe la fibrose ou la cicatrisation des tissus.

## 9. Le chou rouge.

Le chou rouge est une source riche et abordable d'anthocyanes. Ces pigments végétaux donnent au chou rouge sa couleur vive. L'apport en anthocyanes a été lié à une diminution du déclin de la fonction pulmonaire.

De plus, le chou est riche en **fibres**. Des études montrent que les personnes qui consomment plus de fibres ont une meilleure fonction pulmonaire que celles qui en consomment peu.

## 10. L'huile d'olive.

La consommation d'huile d'olive peut aider à se protéger contre les affections respiratoires comme l'asthme. L'huile d'olive est une source concentrée d'antioxydants anti-inflammatoires, dont les **polyphénols et la vitamine E**, qui sont responsables de ses puissants bienfaits pour la santé.

## 11. Huîtres.

Les huîtres sont chargées de nutriments essentiels à la santé des poumons, notamment le **zinc, le sélénium, les vitamines B et le cuivre**.

## 12. Yogourt.

Le yaourt est riche en **calcium, potassium, phosphore et sélénium**.

## 13. Noix du Brésil.

Les noix du Brésil sont parmi les sources de **sélénium** les plus riches que l'on puisse manger. Une seule noix du Brésil peut contenir plus de 150 % de l'apport recommandé pour ce nutriment important, bien que les concentrations varient considérablement en fonction des conditions de culture.

#### 14. Café.

En plus d'augmenter votre niveau d'énergie, votre tasse de café du matin peut vous aider à protéger vos poumons. Le café regorge de **caféine et d'antioxydants**, qui peuvent être bénéfiques pour la santé des poumons.

#### 15. Orge.

L'orge est une céréale entière nutritive et riche en **fibres**. Il a été démontré que les régimes alimentaires riches en fibres et en grains entiers ont un effet protecteur sur la fonction pulmonaire et peuvent réduire le risque de mortalité due à des maladies pulmonaires. Les **antioxydants** présents dans les grains entiers, comme **les flavonoïdes et la vitamine E**, favorisent également la santé des poumons et protègent contre les dommages cellulaires.

#### 16. Anchois.

L'anchois est un petit poisson qui contient des acides gras **oméga-3** anti-inflammatoires, ainsi que d'autres nutriments favorisant la santé des poumons, comme le **sélénium, le calcium et le fer**. De plus, la consommation d'un régime alimentaire riche en oméga-3 peut contribuer à réduire les symptômes chez les personnes souffrant d'asthme.

#### 17. Lentilles.

Les lentilles sont riches en de nombreux nutriments qui aident à soutenir la fonction pulmonaire, notamment le **magnésium, le fer, le cuivre et le potassium**. Le régime méditerranéen, qui a été associé à la promotion de la santé pulmonaire, est riche en légumineuses comme les lentilles.

#### 18. Cacao.

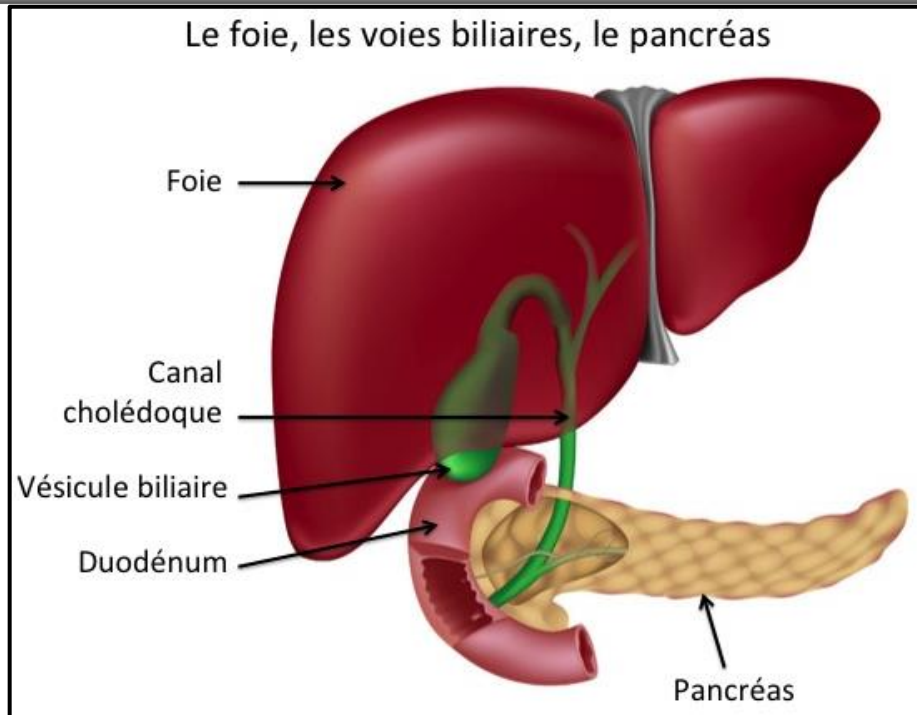
Le cacao et les produits à base de cacao comme le chocolat noir sont riches en **antioxydants flavonoïdes** et contiennent un composé appelé théobromine, qui aide à détendre les voies respiratoires dans les poumons.

### 3) Le sucre est à éviter :

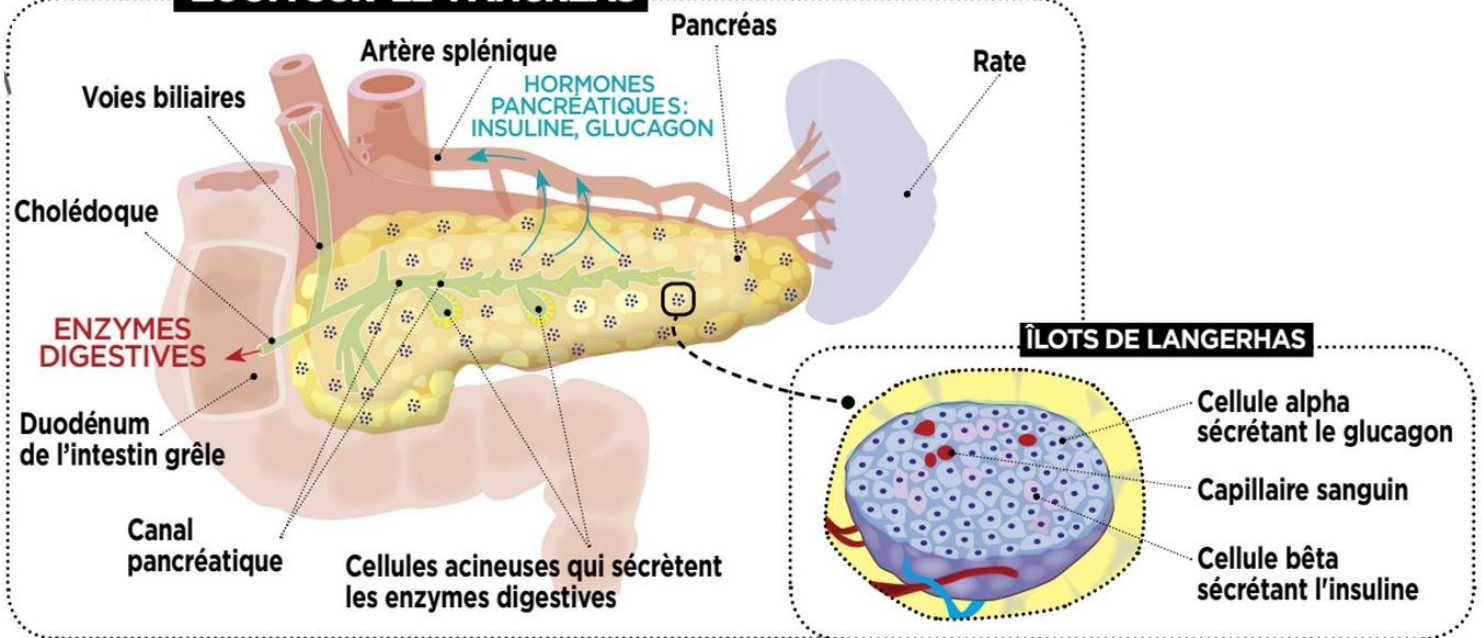
Une alimentation excessive en glucides pourrait-elle augmenter le risque de développer un cancer du poumon, y compris chez les non-fumeurs ? C'est ce que pensent les auteurs d'une nouvelle étude intitulée *Glycemic Index, Glycemic Load, and Lung Cancer Risk in Non-Hispanic Whites* et publiée dans la revue spécialisée *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*. Ils se sont particulièrement intéressés à la consommation d'aliments avec un indice glycémique élevé, comme le pain blanc, la purée de pommes de terre ou le riz soufflé. Ils ont recruté 1 905 patients récemment diagnostiqués d'un cancer du poumon et 2 413 individus en bonne santé. Tous ont été interrogés sur leur alimentation à l'aide d'un questionnaire. Les résultats montrent qu'un régime alimentaire riche en glucides à indice glycémique élevé est associé à un risque accru (+49%) de développer la maladie, en particulier chez les non-fumeurs.

Une étude qui comporte plusieurs biais : plus un aliment a un index glycémique élevé, plus il a la capacité d'augmenter la glycémie dans le sang et plus l'insuline est libérée pour réguler cette élévation. Selon les auteurs, la présence d'insuline en grande quantité dans le sang élèverait les niveaux d'un certain type d'hormones de croissance dites "IGF" ou "IGF-1" ("Insulin-like Growth Factor"), suspecté de favoriser le risque de cancer du poumon.

# Foie - Pancréas - Vésicule



## ZOOM SUR LE PANCRÉAS



## 1) Liens entre Foie, Pancréas & Vésicule biliaire :

- Le foie digère les aliments en produisant la bile afin de dégrader les matières grasses, éliminer les toxines et extraire et stocker certaines vitamines et certains minéraux.
- Le pancréas produit des enzymes qui aident le foie à dégrader les protéines, les matières grasses et les glucides.
- La vésicule biliaire entrepose la bile qui est produite par le foie. Au besoin, la bile passe dans le petit intestin où elle dégrade les matières grasses.

Le foie, le pancréas et la vésicule biliaire sont appelés organes auxiliaires. Ceci signifie qu'ils travaillent de concert avec le tube digestif afin de dégrader les aliments.

## 1a) Autres rôles du Foie :

Le foie a un rôle de filtre, de stockage et d'épuration :

- L'une des fonctions principales du foie et de la vésicule biliaire est relative à la **digestion et à la production d'enzymes digestives** qui sont déversées dans l'intestin grêle.
- Il aide aussi à **contrôler le métabolisme** et collabore avec le système immunitaire du corps pour combattre les cellules et substances nocives qui menacent l'organisme.
- Le foie **aide l'organisme à digérer les graisses** en sécrétant de la bile qui se déverse dans le duodénum.
- Il **détruit aussi les globules rouges, synthétise l'urée**, stocke le glycogène, intervient dans le métabolisme et dans le stockage des vitamines et produit entre autres des substances protectrices et antitoxiques.
- C'est lui qui va **capturer, transformer et rendre inoffensifs les toxiques** auxquels nous pouvons être exposés en mangeant, buvant ou en respirant.

## 1b) Autres rôles du Pancréas :

Le pancréas a deux principales fonctions, on dit qu'elle est une " glande mixte " :

- Il **produit des sucs gastriques** qui seront ensuite déversés par le canal pancréatique dans l'intestin grêle. C'est sa fonction exocrine.
- Il **régule la glycémie** en sécrétant trois principales hormones : l'insuline, le glucagon et la somatostatine. Chacune à leur manière, ces hormones participent à la régulation de la glycémie. C'est sa fonction endocrine.

## 2) Les aliments pour favoriser la bonne santé de ces 3 organes :

Vous avez abusé de sucres, d'alcool et de graisses ? Votre foie est engorgé, fatigué ? Bonne nouvelle, certains aliments peuvent le détoxifier après des excès. Liste et conseils avec le Pr Patrick Marcellin, hépatologue.

L'alimentation joue un grand rôle sur la santé du foie :

- « Ce qui est mauvais pour le foie paraît évident : il faut **limiter l'alcool, les aliments qui sont trop riches en sucres, en graisses**, et éviter la consommation de **produits industriels** ou transformés, souvent trop riches en additifs. Une alimentation mal équilibrée a tendance à fatiguer le foie, qui ne peut plus faire correctement son travail et assurer les fonctions biochimiques et métaboliques essentielles au bon fonctionnement de l'organisme", explique le Pr Patrick Marcellin, hépatologue à l'hôpital Beaujon et fondateur et organisateur de la **Paris Hepatology Conference** (Congrès annuel international sur les maladies du foie), dont la 13e édition a eu lieu les 13 et 14 janvier 2020 à Paris.
- En revanche, **les aliments riches en antioxydants, en minéraux (magnésium, calcium, phosphore, fer) et en vitamines (A, B et C)** sont bénéfiques pour le foie. Ils permettent de le **nettoyer des toxines** et de le protéger des maladies hépatiques. Tour d'horizon des 7 meilleurs aliments "détox" :

## 1. Le chocolat noir.

"Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le chocolat, à condition qu'il soit noir et avec une teneur en cacao supérieure à 70% est bon pour le foie. Le **magnésium** qu'il contient a un **effet protecteur** sur cet organe. De plus, il est très riche en **antioxydants**, ce qui permet de retarder le vieillissement des cellules du foie, de les **débarrasser de certaines toxines** et de limiter les inflammations. Ces substances ont par ailleurs des vertus **antidépessives** et **énergisantes**", indique le Pr Marcellin. Cela va sans dire, mais on évite le chocolat au lait ou blanc, très pauvres en cacao et trop riches en graisses et en sucres.

## 2. Les noix.

Les oléagineux (noix, noix du Brésil, de Pécan, de Macadamia, noisettes, amandes...) sont extrêmement riches en **phosphore**, "**un sel minéral très bénéfique pour le foie**", précise l'hépatologue. Le phosphore

permet de **métaboliser les lipides**, donc de **digérer et de dégrader les graisses** et d'éviter qu'elles ne s'accumulent dans le foie. Sans le phosphore, notre foie serait surchargé en graisses et on serait plus à risque d'avoir une maladie hépatique.

### Aliments les plus riches en phosphore :

- Noix du Brésil : 658 mg/100 g
- Pignon de pin : 527 mg/100 g
- Amande : 481 mg/100 g
- Noix de cajou : 452 mg/100 g

## 3. Laitage : Du fromage de chèvre ou de brebis.

"Avant, le lait était un aliment noble. Aujourd'hui, il a moins bonne réputation car il est considéré comme trop gras et difficile à digérer. Conséquence : les gens sont énormément carencés en **calcium**, un nutriment pourtant indispensable à la formation et à la solidité des os et des dents, à la coagulation sanguine, à la conduction nerveuse, à la libération des hormones, liste notre interlocuteur. Les produits laitiers, que ce soit le lait, les **fromages** ou les **yaourts** ne sont pas mauvais pour la santé lorsqu'ils sont consommés avec modération et **sont même bénéfiques pour le foie**. On privilégie tout de même les **laitages pauvres en lipides** (la cancoillotte ou le **chèvre frais**...)".

## 4. Le thé vert.

Le thé, et particulièrement le thé vert, est très riche en **antioxydants**. Ces molécules permettent d'**activer et de détoxifier le foie**, et ainsi de **diminuer le risque de développer une maladie du foie** (fibrose, stéatose, hépatite...). Par ailleurs, sa teneur en polyphénols, réputés pour leurs propriétés antioxydantes, aide à réduire le taux de lipides dans le sang et améliore la santé cardiovasculaire. C'est également un bon anticancer qui peut particulièrement **diminuer le risque de cancer du foie**. "On constate que dans les pays où on consomme beaucoup de thé, le nombre de maladies du foie est moins élevé", indique l'hépatologue. Une étude néerlandaise de 2017 publiée dans le *Journal of Hepatology* a montré qu'une consommation fréquente de thé vert (supérieure à 3 tasses par jour) réduisait le risque de raideur du foie (plus le foie est raide, plus il y a un risque de fibrose et donc plus il y a un risque de stéatose, voire de cirrhose).

Gare aux tisanes "bonnes pour le foie" dont les effets n'ont jamais été démontrés

**Mise en garde** : "Certaines tisanes ou décoctions, à l'artichaut par exemple, sont vendues dans les rayons phytothérapie comme "hépatoprotecteurs". Elles stimuleraient les cellules hépatiques et aideraient à traiter les dysfonctionnements du foie (insuffisance hépatique...). On ne peut pas dire que ces produits sont mauvais pour le foie, en revanche, leur efficacité n'a jamais été démontrée par des études scientifiques", tient à indiquer le spécialiste.

## 5. Les abats.

**Le foie a besoin de fer** : le stockage du **fer** se fait principalement dans le foie, grâce à **la ferritine**, une protéine qui assure le transport du fer dans l'hémoglobine en cas de besoin. "En cas de carence en fer, le système immunitaire est affaibli et les cellules du foie peuvent légèrement dysfonctionner. Par ailleurs, le foie est capable de prendre le fer nécessaire sans qu'il y ait un risque de surcharge. Il faut donc veiller à consommer suffisamment de viande, particulièrement la **viande rouge** (bœuf) ou les abats, qui sont riches en fer" explique l'hépatologue.

**Attention** : un excès de viande rouge peut être pro-inflammatoire. L'OMS et l'Institut national du Cancer conseillent aux individus de limiter leur consommation de viande rouge (**pas plus de 500 g par semaine**), de **privilégier la consommation de volaille** et d'alterner avec poissons, œufs, coquillages et légumes secs, également riches en fer et en protéines.

• N'hésitez pas à faire **une cure de fer deux fois par an** (au printemps et à l'automne), conseille le Pr Marcellin.

## 6. Les fruits rouges.

Les fruits rouges, comme le cassis, la myrtille ou la fraise, sont particulièrement riches en **vitamine C**. "Ils seraient bénéfiques pour améliorer la santé du foie et agir contre l'oxydation des cellules, notamment celles du foie", indique le Professeur. Consommer ces fruits quotidiennement **réduirait ainsi le risque d'inflammation et de lésions des cellules hépatiques**. La vitamine C favorise également la synthèse du glutathion, un puissant antioxydant qui renforce le système immunitaire, détoxifie le foie et lutte contre les radicaux libres. "A noter qu'on a besoin d'un à deux grammes de vitamine C par jour", ajoute-t-il.

• **Les agrumes sont également très riches en vitamine C** : le citron (53 mg de vitamine C pour 100 g), le pamplemousse (42 mg pour 100 g), l'orange (40 mg pour 100 g). Et aussi : le kiwi (93 mg pour 100 g), les litchis (71.5 mg pour 100 g).

• **Les légumes les plus riches en vitamine C** : le poivron jaune (184 mg pour 100 g), le brocoli (106 mg pour 100 g) et les choux de Bruxelles (103 mg pour 100 g).

22/49

## 7. Le café

"Le café a souvent mauvaise réputation : beaucoup de mes patients pensent qu'ils ne doivent plus boire de café s'ils souffrent d'un problème hépatique. Or, des études récentes ont montré que la **caféine**, substance **antioxydante**, stimulait le fonctionnement des cellules hépatiques et avait un effet protecteur chez les patients souffrant d'une maladie du foie, comme la NASH, tient à rétablir l'hépatologue. Donc boire du café dans des quantités raisonnables, soit **deux à trois tasses par jour** (non sucré), améliore la santé du foie".

Un foie malade est un organe encrassé par les toxines. **"Lorsqu'il est endommagé, le foie ne parvient plus à traiter les graisses. Ces dernières s'accumulent dans le foie et cette surcharge - appelée stéatose - peut entraîner une inflammation du tissu hépatique et des lésions cellulaires au niveau du foie, mais aussi des complications hépatiques graves,** alerte le Pr Patrick Marcellin, hépatologue à l'hôpital Beaujon. **Seul le fait de modifier son hygiène de vie (manger moins gras, moins sucré, faire plus d'activité physique, marcher plus...) permet de faire fondre la graisse du foie, d'améliorer l'état de santé d'un foie malade et de diminuer les risques de complications. En revanche, si on ne change pas ses habitudes alimentaires, une stéatose peut évoluer en fibrose, en cirrhose voire en cancer du foie".** L'alimentation chez les patients ayant un foie malade repose aussi sur des **repas fractionnés pour "fatiguer" le foie** le moins possible. Elle doit être accompagnée d'une **activité physique régulière.**

**Vitamines et minéraux : de quoi le foie a-t-il besoin pour être en bonne santé ?**

<b>Minéraux et vitamines</b>	<b>Dans quels aliments ?</b>
<b>Vitamine A</b>	Son de riz (céréales complètes), sauge, menthe, ail, paprika, sarriette, laurier...
<b>Vitamine C</b>	Poivron, cassis, chou frisé, citron, avocat, brocoli...
<b>Vitamine D</b>	Huile de foie de morue, hareng fumé, truite, sardine, saumon, maquereau...
<b>Vitamine E</b>	Huile de tournesol, huile d'avocat, huile de germe de blé, céréales complètes...
<b>Oméga 3</b>	Huile de lin, Graines de chia, noix, noix de pécan, graines de sésame...
<b>Magnésium</b>	Algues, chocolat noir, noix du Brésil, café, clou de girofle, coriandre...
<b>Phosphore</b>	Amandes, graines de lin, haricot mungo, cacahuètes, noisettes, noix fraîches...
<b>Sélénium</b>	Ail, thon au naturel, rognon de porc, cèpes, pain complet, noix de Saint-Jacques...
<b>Fer</b>	Boudin noir, rognon d'agneau, foie de volaille, cœur de poulet, bœufs...
<b>Calcium</b>	Parmesan, fromage de chèvre, fromage de brebis, yaourt...



### 3) Les aliments à éviter :

- **L'alcool**, "qui dépose de nombreuses toxines dans votre foie", tient à rappeler l'hépatologue. En cas de cirrhose, la consommation d'alcool, même à faible doses, est totalement interdit.
- **Les aliments trop riches en sucres et en graisses** (sodas, gâteaux, bonbons...).
- **Les pâtes blanches, le pain blanc ou les pommes de terre** : leur index glycémique élevé a tendance à "fatiguer" le foie.
- **Les produits industriels** où se nichent de nombreux sucres cachés.
- **Les fritures** "qui doivent être consommées très exceptionnellement".

#### **4 PRATIQUER LA MARCHÉ RAPIDE**

Pour une action détox en profondeur, pas besoin de s'adonner à des sports trop violents, il s'agit de marcher sur un rythme soutenu, afin de tonifier l'organisme et de le drainer en profondeur. La vitesse doit être suffisante pour que le rythme cardiaque augmente, afin de faire travailler le cœur de façon régulière mais tonique. L'idéal est de pratiquer la marche rapide plusieurs fois par semaine, quasiment tous les jours si on en a la possibilité et ce, sur une durée de 30 minutes chaque fois. Au départ et après la séance, il faut marcher doucement, s'échauffer et laisser ensuite les muscles refroidir. Il faut ainsi laisser le rythme cardiaque revenir à la normale. Sans oublier les étirements, afin de ne souffrir d'aucune contracture au niveau des jambes.

Les avantages sont surtout que la marche ne fait nullement souffrir les articulations, il n'y a donc quasiment aucune contre-indication. De plus, pour les personnes fragiles ou qui auraient peur de se blesser, pas de souci avec ce type de sport. Tout le corps se trouve tonifié par cet exercice y compris les os. Ne pensez pas que les bras soient inactifs et ne profitent pas de cet exercice. Eux aussi participent avec dynamisme, car il faut les balancer régulièrement en même temps que l'on marche (avec ou sans bâtons). Cette activité est donc un sport détox complet qui fait travailler les jambes, mais aussi le torse, les bras, le cœur, tout en permettant d'éliminer en profondeur les toxines. ■ V.D.

#### **10 AUTRES sports détox PAR EXCELLENCE !**

- 1. LE RUNNING FRACTIONNÉ :**  
En alternant les vitesses de course
- 2. LE TRAINING :**  
Alterner course et marche rapide sur une zone inclinée.
- 3. LE VÉLO ELLIPTIQUE :**  
L'appareil le plus complet bras & jambes
- 4. LA NATATION :**  
Notamment le crawl et le dos crawlé
- 5. LE CROSSFIT :**  
En alternant squats, développés couchés, tractions...
- 6. LA CORDE À SAUTER :**  
Éliminer de façon ludique
- 7. LE PILATES & LE YOGA :**  
Postural, tonifiant et affinant
- 8. LA DANSE :**  
Éliminer en se faisant plaisir
- 9. L'AQUAGYM :**  
Élimination et action anti-cellulite
- 10. LE WATERBIKE :**  
Les bienfaits du vélo dans l'eau.

# 4 façons DE PRENDRE SOIN DE SON PANCRÉAS

Pour le pancréas, comme pour tout notre organisme, une bonne hygiène de vie est un gage de longévité en bonne santé.

# 1

## Une activité physique régulière

La sédentarité et le surpoids favorisent le diabète de type 2 et sont aussi associés au risque de cancer du pancréas. Pratiquer une activité physique régulière permet donc de lutter contre l'apparition de ces maladies. Mieux encore, même quand le diagnostic de diabète a été posé, il est possible de retarder la prise de médicaments en perdant du poids et en reprenant une activité physique.



## Une alimentation équilibrée

Une alimentation trop riche et trop sucrée favorise le surpoids et le pancréas, trop sollicité, s'épuise. Le diabète apparaît. Pour préserver son pancréas, on limite les excès alimentaires, on mange au moins 5 fruits et légumes par jour et on préfère, lorsque l'on a le choix entre deux aliments, celui dont l'indice glycémique est plus bas (les pâtes, le riz ou le pain complet par rapport à leurs équivalents raffinés, par exemple).

# 2

# 3

## Limiter l'alcool, éviter le tabac

L'alcool favorise les pancréatites qui, elles-mêmes, constituent un facteur de risque de cancer du pancréas. Pour limiter les risques liés à la consommation d'alcool, le Programme National Nutrition Santé recommande de ne pas dépasser 10 verres d'alcool par semaine. Le tabac est également un facteur de risque de pancréatite et de cancer du pancréas. Et si l'on a des difficultés à se détacher de ces comportements addictifs, on peut en parler à son médecin traitant ou consulter un addictologue.



# 4

## Se renseigner sur ses antécédents familiaux

Dans les familles où plusieurs cas de cancer du pancréas (ou autres cancers pouvant être associés) ont été diagnostiqués, un dépistage individuel peut être discuté auprès d'un gastro-entérologue spécialisé.

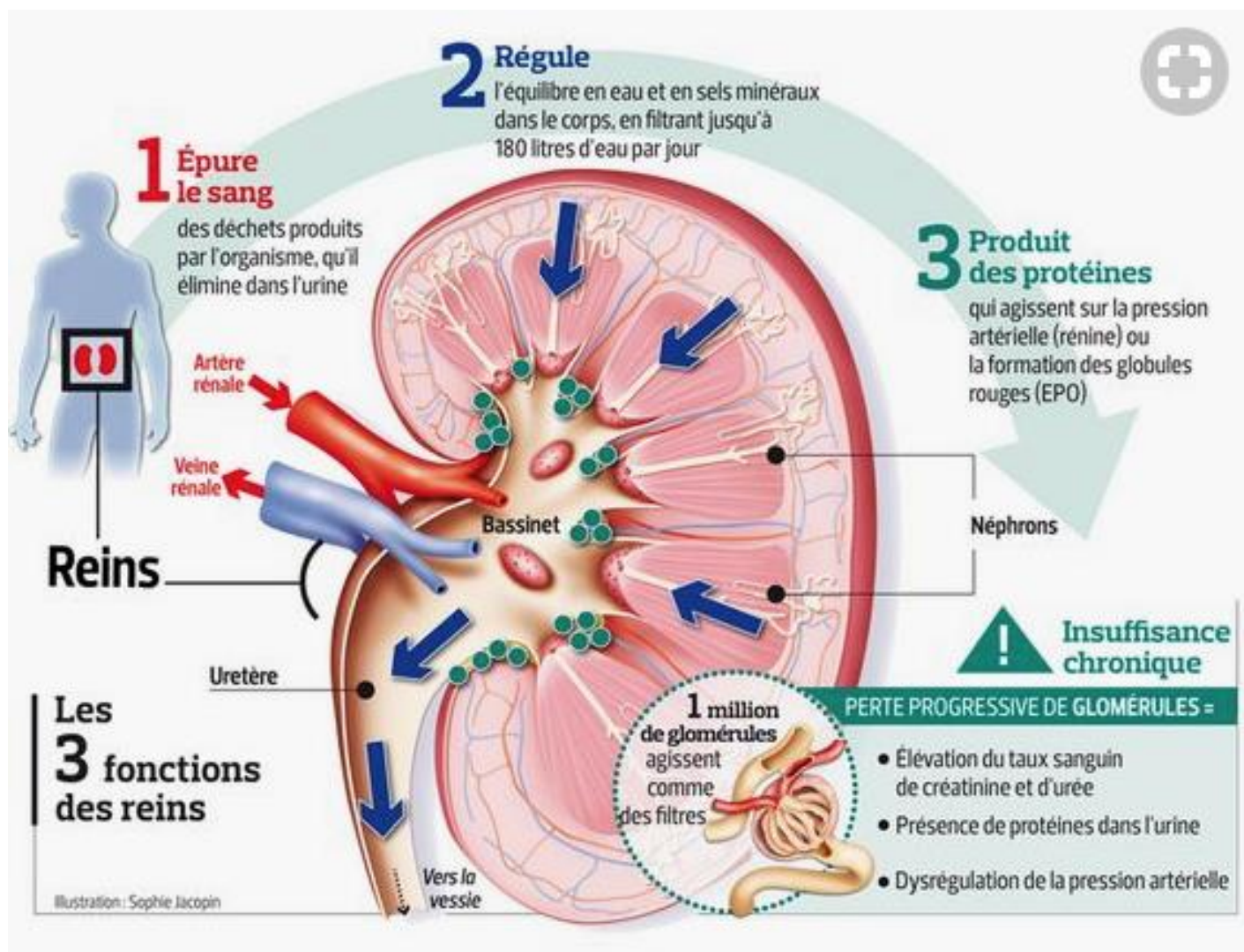
## À lire

"Diabète : survivre ou mieux vivre?", d'Éric Renard et Stéphane Dalle, éditions Le Muscadier, 128 p., 9,90 €.

"Guérir du diabète type 2", de Grégoire Lager, éditions Ovadia, 227 p., 22 €.

"Comment j'ai vaincu le diabète sans médicament", de Normand Mousseau, éditions Thierry Souccar, 272 p., 17 €.

# Reins - Glandes surrénales - Vessie



## Lien entre Reins - Glandes surrénales - Vessie

Les reins et la vessie jouent un rôle majeur pour notre corps. Non seulement parce qu'ils sont la base du système urinaire, mais aussi parce qu'ils agissent, avec le foie, pour éliminer les déchets filtrés par le sang. Tandis que les glandes surrénales positionnées sur chacun des reins ont pour rôles de libérer de nombreuses hormones dans la circulation sanguine.

## 1) Rôle des Reins - Glandes surrénales - Vessie

### 1.1) Rôle Reins :

#### **Rôle de filtre.**

La fonction première des reins est d'éliminer les déchets toxiques produits par le fonctionnement normal de l'organisme et transportés par le sang. Ces substances sont inutiles à l'organisme et sont toxiques si elles ne sont pas éliminées.

### Maintien de l'équilibre hydrique de l'organisme.

Absorbée en buvant et en mangeant, l'eau est éliminée essentiellement par les urines mais aussi par les selles, la sueur et la respiration. Les reins permettent à l'organisme de maintenir la quantité d'eau qui lui est nécessaire. Chaque jour, ils filtrent environ 190 litres de sang mais ne rejettent toutefois que 1,5 à 2 litres d'urines. Au total, les entrées et les sorties journalières d'eau s'équilibrent.

### Maintien des minéraux nécessaires à l'organisme.

Parmi eux, on peut citer le sodium et le potassium qui proviennent des aliments. Leur manque ou leur excès peut être à l'origine de complications sévères... Les reins assurent donc leur maintien à un niveau constant, les excédents étant éliminés dans les urines.

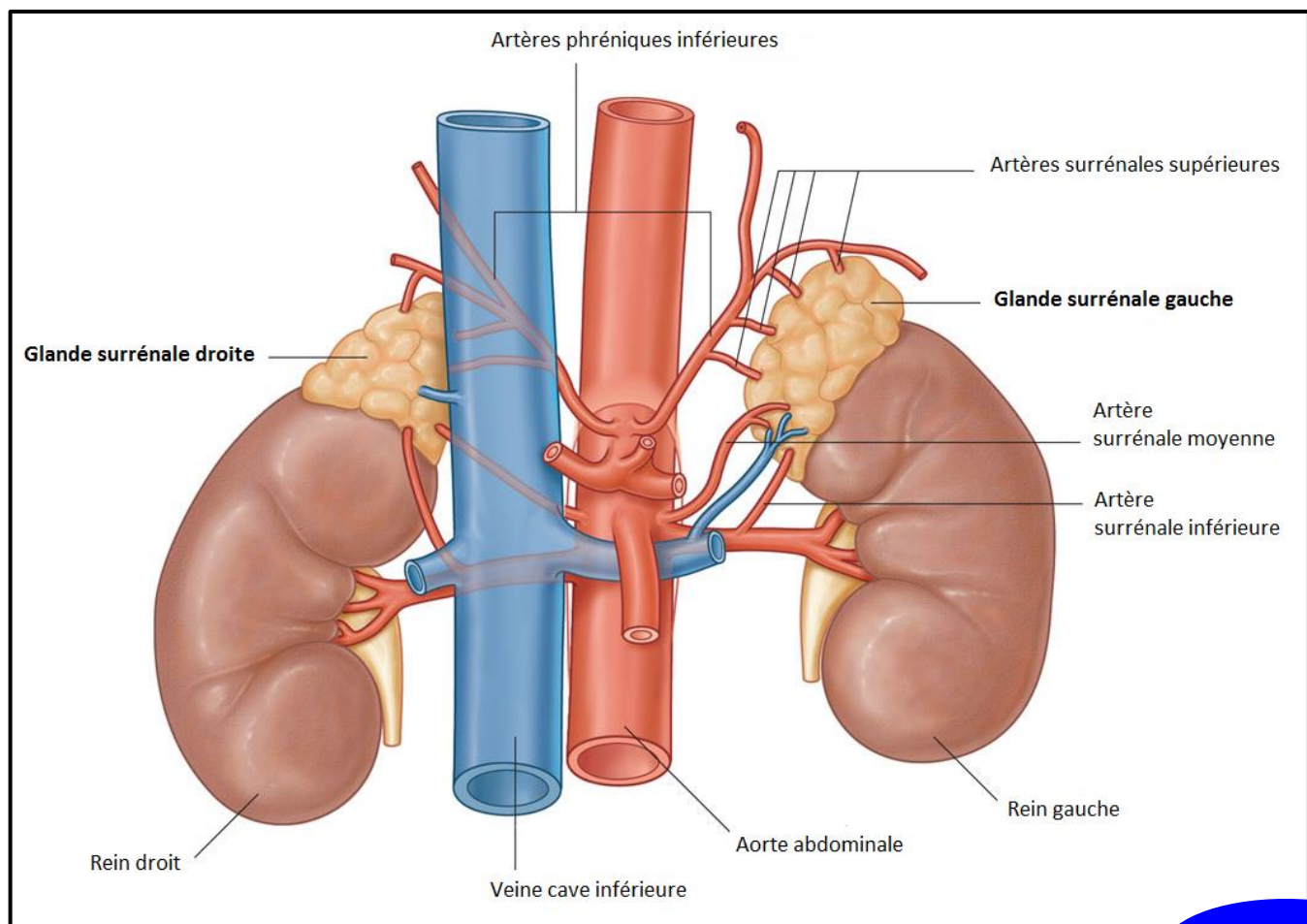
### Maintien de l'équilibre acido-basique dans le sang.

Les acides en excès provenant de l'alimentation sont éliminés pour maintenir la composition idéale du sang (PH sanguin "neutre").

### Production des hormones, des enzymes et des vitamines.

En plus de leur rôle de régulateur et de filtre, les reins produisent également plusieurs hormones, des enzymes et des vitamines dont :

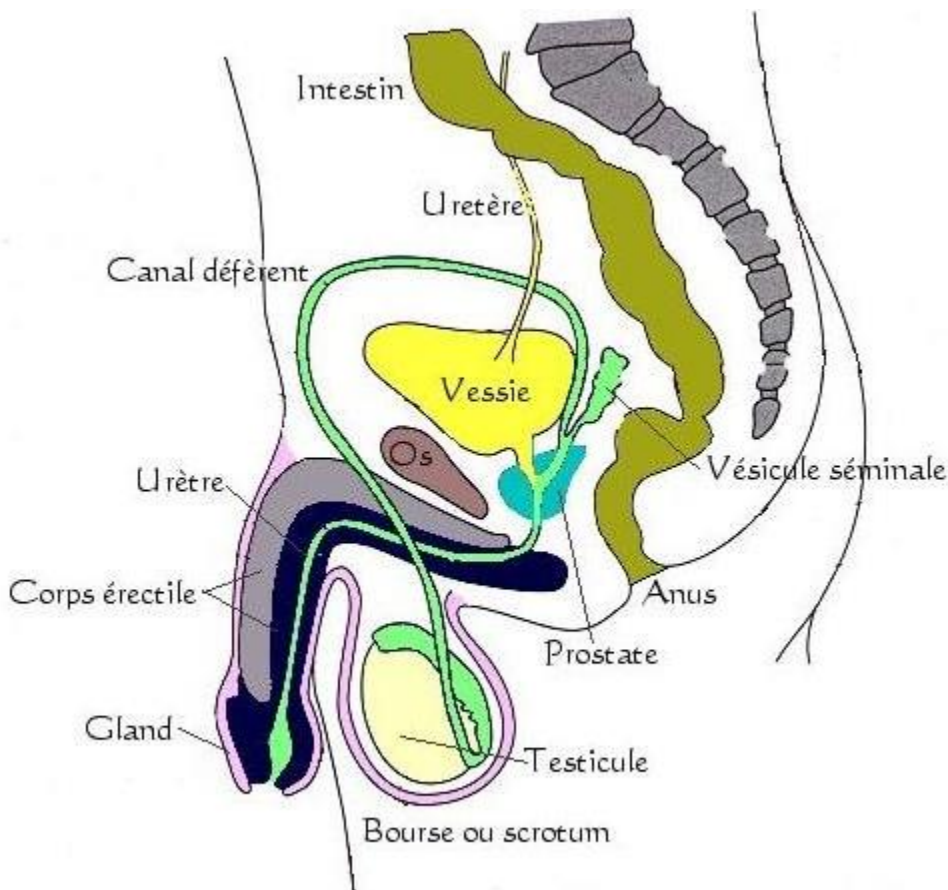
- La rénine, indispensable à la régulation de la tension artérielle.
- L'érythropoïétine (la fameuse EPO) qui agit sur la moelle osseuse pour produire des globules rouges en quantité suffisante pour véhiculer l'oxygène dans l'organisme.
- Le calcitriol, forme active de la vitamine D, qui permet l'absorption du calcium par l'intestin et sa fixation dans les os, afin de garantir leur bon état et leur robustesse.



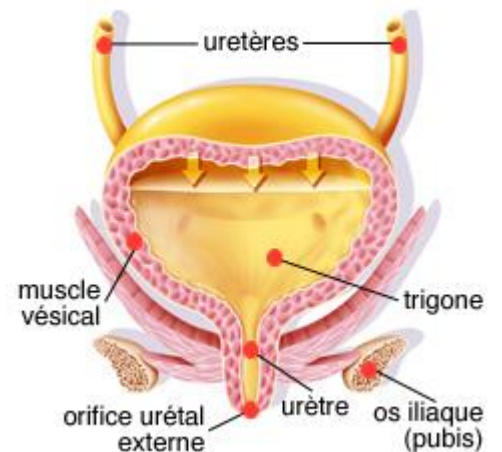
## 1.2) A quoi servent les glandes surrénales ?

Les glandes surrénales ont pour rôles de synthétiser et de libérer de nombreuses hormones dans la circulation sanguine indispensables à la bonne marche de l'organisme.

1. La médullo-surrénale sécrète la noradrénaline et l'adrénaline, deux hormones qui accélèrent le rythme cardiaque et augmentent la tension artérielle. Elles sont plus particulièrement produites en période de stress.
2. La production d'hormones comme le cortisol qui participe à la régulation de la glycémie et possède une action anti-inflammatoire, la testostérone (en partenariat avec les gonades) une hormone sexuelle mâle qui intervient dans le développement sexuel et la reproduction, et l'aldostérone dont le rôle est de contrôler la rétention de sodium et la fuite du potassium, régulant ainsi la pression artérielle.



### vessie pleine chez la femme



## 1.3) Le rôle de la vessie.

Elle reçoit les urines par les uretères venant des reins.

Le sphincter sous contrôle volontaire se contracte pour évacuer les urines, dès que le volume devient suffisant pour stimuler ce réflexe.

Elle se vide par l'urètre. Chez l'homme, l'urètre traverse la prostate, située juste au-dessous de la vessie.

Certains aliments peuvent rendre la vessie plus nerveuse et entraîner des envies pressantes d'uriner. Passez en revue tous les aliments et boissons que vous consommez quotidiennement afin d'éliminer les irritants suivants :

- La caféine et l'alcool (café, thé, cola et chocolat). Toute forme de caféine constitue un irritant de la vessie, en plus d'être diurétique. Privilégiez plutôt une soupe, du lait chaud, du jus de canneberge ou une eau citronnée.
- Les fruits et les jus de fruits très acides (jus d'orange, de citron, de pamplemousse, de lime et d'ananas). Les tomates (jus de tomate, spaghetti à la tomate, sauce à pizza, sauce barbecue et chili). Les mets épicés (mexicains, thaïlandais, indiens et cajuns). Essayez d'éliminer ou de réduire ces irritants de votre alimentation pendant une ou deux semaines et voyez l'effet que cela aura sur vos envies pressantes.
- Buvez une quantité adéquate de liquide à chaque jour. Vous devriez boire suffisamment pour bien vous hydrater et éviter la constipation. Lorsque vous êtes bien hydratée, votre urine est jaune pâle. Si vous ne buvez pas suffisamment, elle sera jaune foncé et très concentré.

## 1. Les myrtilles & Canneberges.

En raison de leur teneur élevée en nutriments essentiels, les myrtilles sont considérées comme **l'un des meilleurs aliments pour protéger le système urinaire.**

- Leurs composants antioxydants soutiennent le processus d'élimination des toxines, renforcent les fonctions rénales et optimisent la production d'urine.
- Elles ont des propriétés anti-inflammatoires qui aident à prévenir les problèmes tels que la cystite, une infection courante de la vessie.
- Leur consommation **empêche les bactéries et les virus d'attaquer les tissus de nos organes**, prévenant ainsi les infections.
- C'est un remède complémentaire contre les calculs rénaux, car elles aident à éliminer les dépôts de calcium et d'acide urique.

## 2. Le céleri.

Le céleri est un légume diurétique. Il a été utilisé pendant des siècles comme remède contre les maux qui affligent les reins.

- Il contient des niveaux élevés de potassium, un minéral qui favorise l'expulsion des liquides retenus, évitant les problèmes inflammatoires.
- **Ses antioxydants favorisent la décomposition et l'expulsion des toxines**, facilitant leur passage à travers les canaux urinaires.
- Il est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires, ces dernières **réduisent les risques de développer des maladies des reins et de la vessie.**

### 3. Le persil

Le persil, surtout lorsqu'il est préparé en infusion, est un remède naturel qui **aide à détoxifier les reins pour prévenir des maladies chroniques.**

- Il contient de la chlorophylle, des antioxydants et des fibres naturelles. Ces éléments favorisent l'élimination des déchets, les empêchant de s'accumuler dans les tissus.
- **Il aide à réduire l'inflammation des voies urinaires**, en particulier dans le cas de calculs rénaux et d'infections.
- C'est un diurétique, c'est-à-dire qu'il vous soulagera facilement si vous êtes victime de rétention d'eau.

Vous traversez une infection des voies urinaires ? Vous êtes inquiet concernant des problèmes au niveau de votre vessie ou de vos reins ? **N'hésitez pas à augmenter votre consommation de ces aliments** pour profiter pleinement de leurs bienfaits.

## 2) Les aliments pour favoriser leur bonne santé :

- **L'hygiène de vie est importante.** Une insuffisance rénale chronique ne se guérit pas mais peut être freinée. Pour ne pas l'aggraver et éviter des complications, il est indispensable d'adopter une bonne hygiène de vie en arrêtant le tabac par exemple chez les fumeurs et en pratiquant une activité physique quotidienne.
- **L'alimentation** a aussi un réel impact sur les maladies rénales. Il faut **privilégier un régime alimentaire équilibré** avec quelques restrictions si vous avez une insuffisance rénale. Il convient de consommer au minimum 8 fruits et légumes par jour, des légumineuses et des graines 5 fois par semaine, des produits céréaliers, de la volaille, de la viande blanche ainsi que du poisson. Voici 5 conseils à suivre pour préserver vos reins.
  - **Choisissez des aliments pauvres en sel** : Le sel est constitué de chlorure de sodium. Un excès de sodium est néfaste pour les fonctions rénales. Il diminue l'efficacité de filtration des reins. Il est préférable de consommer des produits frais plutôt que pré préparés ou préemballés auxquels du sodium est ajouté et de trouver **des substituts au sel comme des herbes et des épices.**
  - **Limiter les apports en protéines et privilégier les protéines végétales** : Il est recommandé de consommer environ 50 g de protéines pour les femmes et 60 g pour les hommes, par jour. **Les légumineuses comme le soja contenant des protéines végétales sont à favoriser ainsi que les céréales et les pâtes.** Les protéines se transforment en urée qui peut s'accumuler dans le sang si les reins ont du mal à l'éliminer.
  - **Adopter une alimentation alcalinisante** : Les reins contribuent à l'équilibre acido-basique du corps. Les acides issus de l'alimentation peuvent être moins bien éliminés si les fonctions rénales sont dégradées et l'organisme risque de souffrir d'acidose chronique. Il faut davantage de fruits et légumes dans l'assiette puisqu'ils sont alcalinisants contrairement à la viande, aux fromages, aux œufs et aux céréales.

- **Éviter les excès de phosphore** : En cas d'insuffisance rénale, le surplus de phosphore n'est pas correctement éliminé et reste dans le sang ce qui peut engendrer une fragilisation des os et une fuite de calcium. Un taux sanguin trop élevé de phosphore et de calcium peut entraîner des dépôts dans les organes (poumons, cœur, yeux). Les viandes et les produits laitiers sont notamment à consommer avec modération.
- **Éviter les excès de potassium** : Comme le phosphore, le taux de potassium dans le sang peut s'élever en cas d'insuffisance rénale ce qui est dangereux pour le cœur. Il est donc recommandé de limiter la consommation de fruits et légumes riches en potassium comme **la banane, l'orange, les pruneaux, les pommes de terre, les tomates, l'avocat, etc. CES ALIMENTS SONT A EVITER !!!**

### Quels aliments sont bons et bénéfiques pour améliorer et renforcer les reins ?

Privilégiez ces aliments pour des reins en parfaite santé :

- **La pastèque** : grâce à sa forte teneur en vitamines, en eau et en minéraux, ce fruit est bénéfique pour les reins. Il est recommandé d'en consommer régulièrement.
- **L'huile d'olive** : riche en minéraux et en antioxydants, elle nettoie vos reins. Vous pouvez l'intégrer dans diverses préparations.
- **Les fruits rouges** : ils sont concentrés en antioxydants et facilitent l'élimination des toxines. Optez pour les mûres, les myrtilles ainsi que les canneberges.
- **Les graines de citrouille** car riches en éléments nutritifs et en protéines.
- **Les pommes** : grâce à leur haute teneur en fibres solubles, elles éliminent les toxines ainsi que les déchets du corps.
- **Le curcuma** : il est anti-inflammatoire et antiseptique, permettant de traiter de nombreuses infections. Ainsi, il est recommandé contre le traitement des infections et de l'inflammation rénale.
- **Le gingembre** : grâce à ses composés antioxydants, il améliore la fonction rénale. En outre, il élimine les toxines qui peuvent affecter les reins.
- **Le persil** : cet aliment est bénéfique pour le traitement des calculs rénaux et en cas d'infections des voies urinaires.

### Quelle eau boire en cas d'insuffisance rénale ou de problème de reins ?

Privilégiez une eau de source peu minéralisées telles que Mont Roucous, Rosée de la Reine, Evian, Mont-Blanc et Cristalline. Vous pouvez également privilégier des eaux minéralisées bicarbonatées telles que Saint Yorre, Vichy Célestins, Contrex, Arvie et Hepar pour alcaliniser votre organisme, après avoir consulté votre médecin. Cependant, ces eaux procurent un apport de sel considérable.



### Quelques conseils pour purifier les reins :

Pour garder vos reins sains, privilégiez des aliments alcalinisants. Voici quelques conseils pour vous aider :

- Limitez votre consommation de protéines animales et de sel.
- Buvez environ 1 L et demi d'eau par jour en privilégiant une eau de source pure.
- Privilégiez les huiles végétales.
- Évitez de consommer des œufs, du poisson ainsi que de la viande rouge ou blanche plus d'une fois par jour.
- Consommez des fruits présentant une faible teneur en potassium tels que des fraises, des pommes ou des poires.
- Évitez de cuire vos légumes à la vapeur ou au micro-ondes.
- Privilégiez un mode de cuisson dans une grande quantité d'eau.
- Consommez des aliments riches en calcium.

### 3) Les aliments déconseillés :

Le stade de la maladie rénale détermine les restrictions alimentaires. Les personnes atteintes d'une maladie rénale doivent limiter ou éviter certains aliments, à savoir :

- Les avocats.
- Les aliments en conserve tels que les soupes et les haricots.
- Le pain de blé entier.
- Les bananes.
- Le riz brun.
- Les viandes transformées.
- Les oranges et les jus d'orange.
- Les abricots.
- Les olives et les cornichons.
- Les patates douces.
- Les repas préfabriqués et instantanés.
- Les tomates.
- Les raisins secs, les dattes ainsi que les pruneaux.
- Les chips, les bretzels et les crackers.

## Quels légumes sont mauvais pour les reins ?

Pour préserver la santé de vos reins, il est recommandé de consommer des aliments alcalinisants, notamment des fruits et des légumes. Toutefois, il convient de limiter la consommation des légumes riches en potassium, en sodium et en phosphore, surtout pour les personnes souffrant d'une maladie rénale chronique. De plus, certains légumes riches en protéines sont à éviter, à savoir :

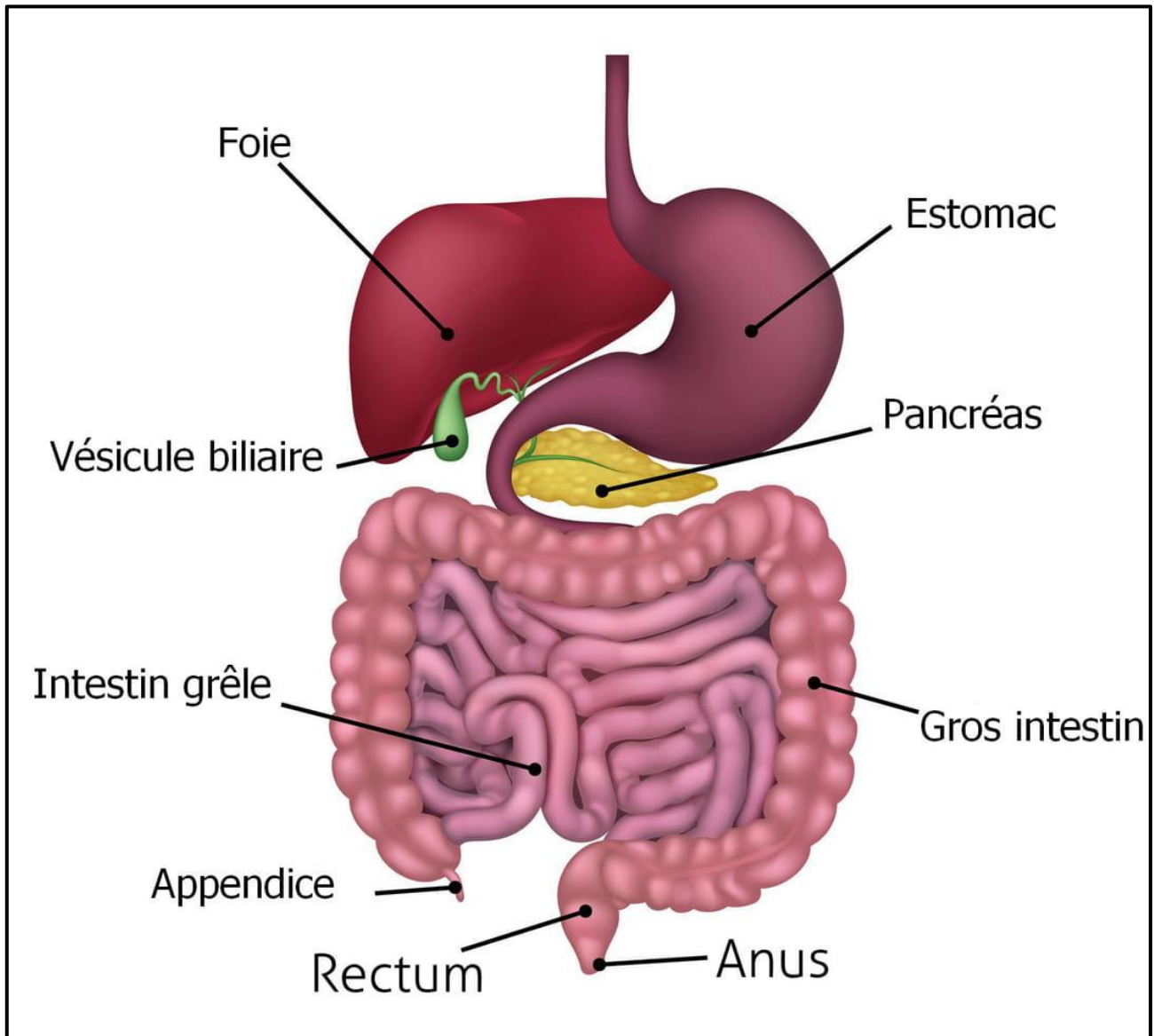
- Les pommes de terre.
- Les haricots blancs.
- Les courges d'hiver (poivrée, musquée et Hubbard).
- Les épinards, les feuilles de betterave et la blette à carde.



**A éviter !**

Privilégiez les aliments alcalinisants aux aliments acidifiants tels que les fromages, la viande, les céréales et les œufs.

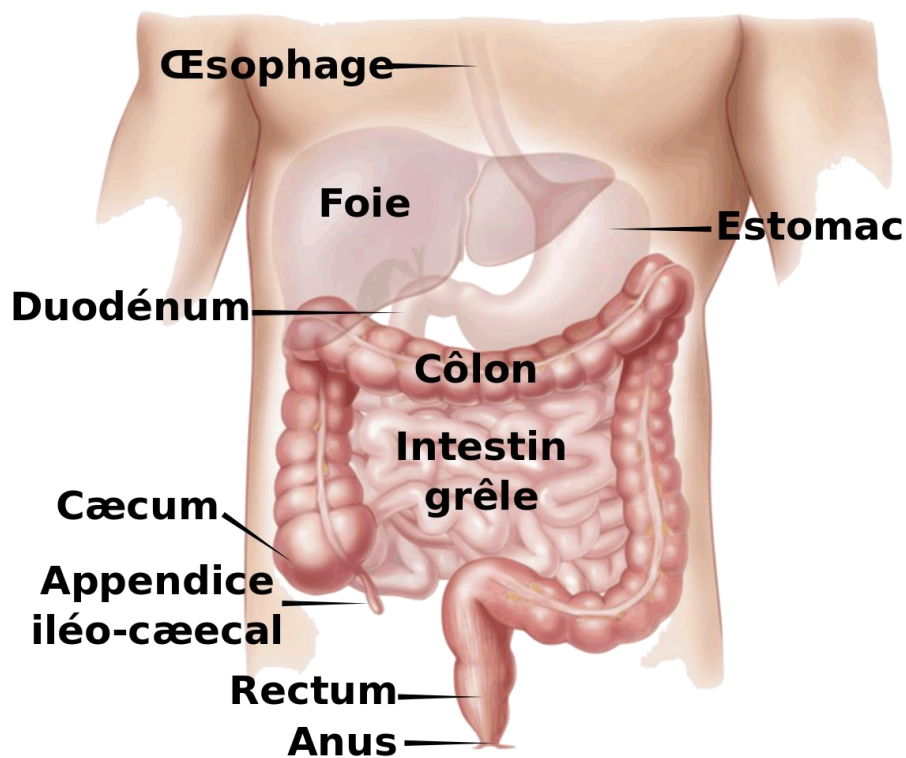
# Intestin grêle - Gros intestin (côlon)



## 1a) Rôle Intestin grêle :

Appelé le 2<sup>ème</sup> cerveau et faisant suite à l'estomac, l'intestin grêle est composé entre autres du duodénum.

- Il a pour fonction de poursuivre la digestion des aliments et surtout d'absorber les nutriments.
- L'intestin sécrète le suc intestinal, neutre ou légèrement basique, qui contient les enzymes nécessaires pour transformer le chyme (nourriture digérée par l'estomac) en chyle ne renfermant que des nutriments.
- L'absorption des aliments correspond au passage de ceux-ci de la lumière de l'intestin vers le milieu intérieur par la traversée de la paroi intestinale. Le glucose et les sucres en général, les acides aminés, les acides gras à courte chaîne et le glycérol, passent dans les vaisseaux sanguins. Les acides gras à longue chaîne et les triglycérides passent dans les vaisseaux lymphatiques.



### 1b) Rôle Gros Intestin (ou cœlon) :

Aussi appelé gros intestin, le cœlon fait suite à l'intestin grêle et forme la dernière partie du système digestif.

Son rôle est principalement d'éliminer les déchets, d'absorber l'eau, de maintenir l'équilibre hydrique et d'absorber certaines vitamines. Le chyle provenant de l'intestin grêle est dépourvu de la quasi-totalité (90 %) des nutriments déjà absorbés par le système digestif. Le chyle se mélange dans le cœlon avec le mucus et les bactéries intestinales pour former la matière fécale. Les bactéries capables de digérer les fibres forment de nouvelles molécules que le cœlon est alors capable d'assimiler.

Le pH est compris entre 4,5 et 7,5.

Les selles, dont la couleur marron vient des pigments de la bile, sont composées de la partie indigeste des aliments, comme les fibres, de cellules de la paroi intestinale et d'énormément de bactéries : celles-ci représentent jusqu'à 30 % du poids des selles ! Ces bactéries constituent la **flore intestinale**, un ensemble de micro-organismes qui colonisent notre intestin dès les premiers jours de notre vie.

## 1c) Le rôle de la flore intestinale :

Voir page 206...

La flore intestinale est implantée dans la partie terminale de l'intestin grêle et tout le long du gros intestin. Elle représente environ 1,8 kilo du poids du corps et contient environ 10 000 milliards de bactéries regroupées en 400 espèces.

### La composition de la flore intestinale :

Elle varie selon les personnes, mais d'une manière générale, sa qualité tend à diminuer avec l'âge. Chez les nourrissons, elle est indispensable au développement de l'intestin et à la maturation du système immunitaire.

## 2) Quelle alimentation adopter en cas d'intestin irritable ?

Voir page 226...

### Avoir une alimentation équilibrée

On ne le répétera jamais assez : il est primordial d'adopter des habitudes alimentaires équilibrées pour se maintenir en forme. Une alimentation variée et équilibrée est en soi excellente pour la santé en général, mais elle l'est d'autant plus pour la santé de votre côlon ! La plupart du temps, les problèmes de dysfonctionnement digestif proviennent directement de la façon de se nourrir.

Réduisez votre consommation de matières grasses et **faites la chasse au sucre**. **Les bactéries et mauvaises levures intestinales se nourrissent en effet de sucre**, sous toutes ses formes... Celui que vous rajoutez dans votre café ou votre yaourt, mais également le sucre caché.

Voir page 129...

Le régime pour intestin irritable vise à diminuer l'hyper stimulation et l'hyper distension des intestins, très inconfortables au quotidien. En évitant les aliments irritant l'intestin et en intégrant les bons aliments, ce régime permet d'atténuer les symptômes tels que les gaz, les ballonnements et les douleurs abdominales.

Les 5 points essentiels du régime pour intestin irritable :

- Bien choisir les sources de fibres.
- Boire beaucoup d'eau.
- Limiter les aliments fermentables et irritants pour l'intestin.
- Vérifier sa tolérance au lactose et au fructose.
- Fractionner les repas.

## **Favoriser les fibres solubles.**

Le manque de fibres alimentaires est très répandu dans l'alimentation moderne. Pourtant, la consommation de fibres solubles est essentielle pour soulager les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable. Les fibres solubles se transforment en gel lors de la digestion ce qui les rend particulièrement douces pour l'intestin. Elles garantissent le mouvement normal du tube digestif sans trop stimuler le transit. De plus, elles sont transformées en acides gras à chaînes courtes qui stimulent la réabsorption d'eau et de sodium dans le côlon évitant ainsi les selles molles. Il est très important d'en consommer à chaque repas en complément d'une hydratation suffisante.

Quelques aliments sources de fibres solubles :

- Son et farine d'avoine.
- Orge.
- Sarrasin.
- Pommes épluchées.
- Pommes de terre sans la peau.

## **Boire beaucoup d'eau.**

On recommande de boire 1,5 à 2 litres d'eau chaque jour, particulièrement en cas d'intestin irritable. Il faut boire tout au long de la journée en évitant l'eau glacée et sans jamais boire plus d'un verre à la fois. Cela évite la distension abdominale très douloureuse chez les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable.

## **Fractionner les repas.**

Une prise régulière de nourriture permet d'éviter les fringales qui poussent souvent à manger n'importe quoi, trop vite et en trop grande quantité. On recommande de faire 3 repas principaux et 1 ou 2 collations. Le fait de fractionner les repas permet aussi d'éviter de surcharger le système digestif. Rappelons que la distension de l'intestin est très mal vécue en cas d'intestin irritable.

## **Consommer les légumes cuits.**

Les végétaux crus sont souvent irritants pour l'intestin. On recommande donc de consommer des légumes peu irritants et cuits : carotte, courge, courgette et patate douce. En raison de leur faible teneur en fibres insolubles ces légumes sont relativement doux pour l'intestin.

Au niveau des fruits, la pomme est intéressante car elle contient de la pectine (fibre soluble) mais elle doit être consommée épluchée. D'autres fibres insolubles sont concentrées dans sa peau.

## **Intégrer le Psyllium.**

Si les recommandations précédentes ne suffisent pas à soulager les symptômes, il est possible d'introduire du psyllium à l'alimentation. Il permet d'augmenter l'apport en fibres solubles. Il est recommandé de commencer par une cuillère à soupe, puis d'augmenter progressivement jusqu'à deux cuillères à soupe si la tolérance est bonne. La prise de psyllium doit s'accompagner d'eau. En cas de diarrhées, il faut diminuer légèrement la quantité d'eau ajoutée.

### **Autres aliments conseillés :**

- Produits à base de soja (lait, crème, yaourt).
- Riz, millet et quinoa.
- Fruits rouges et fruits de la passion selon tolérance.
- Œuf.
- Tofu.
- Beurres d'arachides et d'amandes.
- Tisanes douces (camomille, gingembre, menthe, fenouil).

## **3) Intestin irritable, les aliments à éviter.**

Il est recommandé de ne pas consommer d'aliments pouvant rendre difficile le travail de l'intestin. Pour cela, voici quelques conseils.

### **Limiter les fibres insolubles.**

Les fibres insolubles sont irritantes et accentuent les diarrhées. Surtout celles provenant du blé entier. Le blé entier ne sera réintégré qu'à petite dose au bout d'un mois, une consommation modérée à long terme est généralement très bien tolérée.

Le kamut, malgré sa teneur en fibres insolubles est beaucoup mieux toléré que le blé. Les produits à base de kamut peuvent être une alternative intéressante : pain, farine, viennoiseries, etc.

Les aliments sources de fibres insolubles à limiter :

- Blé entier, son de blé et produits à base de blé.
- Epeautre.
- Pois, Choux et Brocoli.
- Fruits secs.
- Graines de lin.

### **Réduire les matières grasses.**

Les matières grasses demandent un travail de digestion important, elles stimulent le réflexe "gastro-colique" de l'intestin. Les mouvements intestinaux étant douloureux pour les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable, il est préférable de diminuer sa consommation de graisses.

On recommande par exemple de favoriser les morceaux de viandes maigres, le poisson maigre et d'éviter les fritures, les panures et les plats riches en sauce ou à base de crème. De même, il vaut mieux éviter pâtisseries, viennoiseries et autres biscuits gras. On favorisera au contraire les gâteaux à base de son et l'utilisation d'huile végétale à petite dose.

### **Eviter les aliments fermentescibles.**

Chez les personnes souffrant de l'intestin irritable, la distension abdominale due à la fermentation est ressentie beaucoup plus fortement. Cette hypersensibilité rend la digestion douloureuse.

On recommande donc d'éviter les aliments de la famille du chou ou les légumineuses qui fermentent beaucoup. Il est cependant important de les réintroduire progressivement après 1 mois en raison de leurs nombreuses propriétés santé.

Le tofu et les produits à base de soja sont en général bien tolérés, bien qu'élaborés à base de légumineuses.

### **Faire attention aux aliments irritants pour l'intestin.**

Certains aliments crus, acides ou épicés peuvent irriter l'intestin surtout s'ils sont consommés à jeun.

A propos des crudités, même si elles ne causent pas le syndrome de l'intestin irritable, elles peuvent déclencher les crises. Il faut donc consommer les salades et légumes crus au sein d'un repas complet et en quantité modérée. Leur ajouter un féculent permet souvent d'en augmenter la tolérance.

Aliments irritants à éviter :

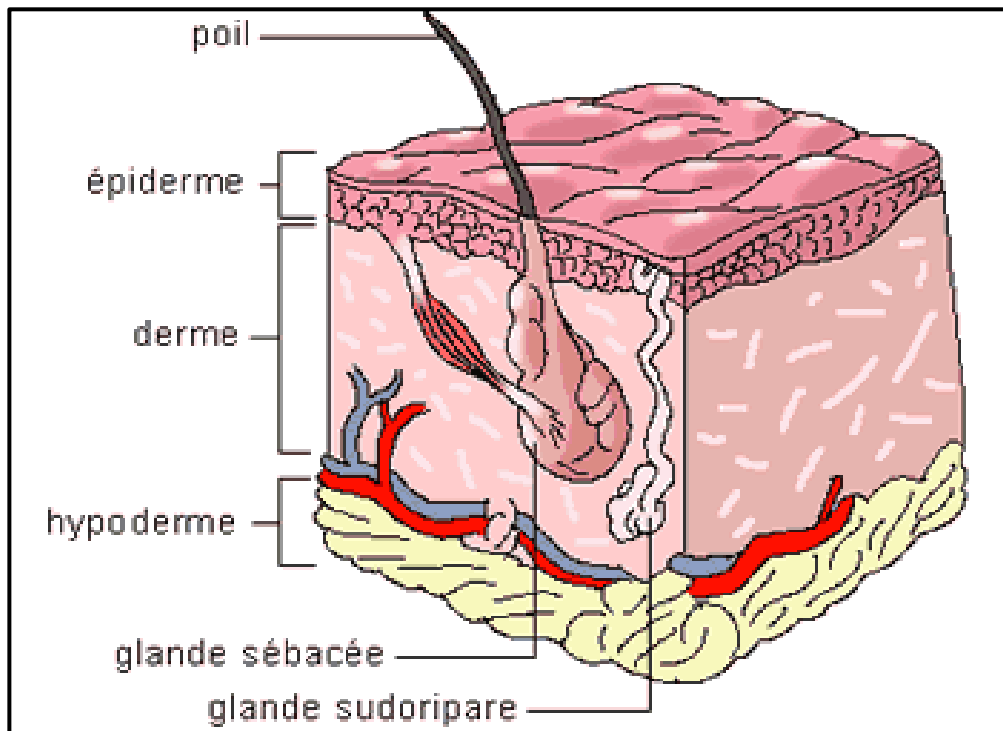
- Légumes crus.
- Noix et graines.
- Fruits acides.
- Café, thé et alcool.
- Jus d'agrumes.
- Épices.

### **Se méfier du lactose et du fructose.**

Il semblerait qu'une certaine proportion des personnes souffrant de l'intestin irritable souffre aussi d'intolérance au fructose, au sorbitol, au lactose et aux fructanes. Il est recommandé d'effectuer un test d'intolérance à ces substances en cas d'intestin irritable. Ces tests sont facilement accessibles et mesurent la quantité d'hydrogène libérée suite à l'ingestion de 50g de lactose. Chez les personnes souffrant de SII, la dose de 12g de lactose par jour est généralement bien tolérée. Si vous pensez être intolérant au lactose, parlez-en à votre médecin ou effectuez un test avant toute exclusion.



# La Peau



## 1) Rôle de la Peau :

- **Une fonction barrière cutanée** : elle protège de l'extérieur (chocs, pollution, microbes, ultraviolets...).
- **Une fonction de régulation thermique** : elle permet au corps de réguler sa température.
- **Une fonction de synthèse hormonale** : elle notamment la synthèse de vitamine D, et différentes hormones.
- **Une fonction immunitaire** : certaines cellules de la peau sont capables de capturer les corps étrangers qui pénètrent dans l'épiderme (virus, bactéries, allergènes...) pour pouvoir stimuler le système de défense immunologique de l'organisme.

### La structure de la peau :

La peau est constituée de **trois couches superposées** :

- L'épiderme.
- Le derme.
- L'hypoderme.

A court terme, la peau est souvent révélatrice de notre difficulté à digérer certains aliments, notamment les plus gras. A long terme, des tiraillements peuvent aussi apparaître. Les explications du Dr Isabelle Catoni, dermatologue.

### Est-il une définition à la notion de "belle peau" ?

Une belle peau est **éclatante**. L'éclat, c'est l'association de deux adjectifs : la **couleur** et la **texture**. Pour qu'une peau ait de l'éclat, elle doit être **lumineuse**. Sa texture est lisse, elle est **tonique**, pas fripée et molle, elle n'a pas de défaut. Elle accroche la lumière en la réfléchissant de façon très nette. Le maquillage est le biais par lequel on essaie d'obtenir ce rendu.

A partir de quel signe cutané l'alimentation peut-elle être jugée responsable ?

L'alimentation est responsable essentiellement d'inflammation. C'est-à-dire qu'une mauvaise alimentation peut-être à l'origine de rougeurs, de boutons, de démangeaisons, de sécheresse, parfois même de **dartre**. En somme, c'est une peau qui n'est pas nette.

## 2) Le bienfait de certains aliments pour la peau :

### Quel est le lien entre nourriture grasse et acné ?

Trois types de nourriture sont responsables d'une peau en mauvaise santé : le gras, le sucre et le lait.

- La nourriture grasse, riche en graisse, nécessite un travail intestinal important. Dans l'organisme des vivants, quasiment tous nos organes sont des filtres. L'intestin correspond au filtre de l'alimentation : il va filtrer les **toxines et les déchets**. L'excès de graisse entraîne une accumulation de ces déchets et toxines. L'intestin se voit alors débordé et passe, pour ainsi dire, le relais à la peau, qui est également un filtre. La qualité de la peau reflètera alors un **intestin saturé et fatigué**. Le teint gris, terne ou jaune indique un excès de graisse subi par l'intestin.
- Le deuxième problème sont les **sucres**, et en particulier les **sucres industriels** : les bonbons, le chocolat au lait ou le chocolat blanc.
- Le **lait** : tout un courant revendique l'arrêt du lait. Cette résolution redonnerait en effet à la peau sa beauté initiale.

Cependant, les **produits laitiers fermentés** (yaourts et fromages) ont bien moins d'impact sur la qualité de la peau car la fermentation diminue la quantité de sucre. Le lait entier, lui (par exemple la crème fraîche) est pro-inflammatoire. Il va provoquer des **inflammations** non seulement **cutanées** mais également au niveau des **articulations**. En le consommant régulièrement, on augmente notamment les risques d'arthrose. L'inflammation est mécaniquement responsable de l'augmentation de douleurs. Le **lait écrémé** lui, contient une protéine qui lui est spécifique, le **lactosérum**, absente dans le lait entier. Cette protéine augmente le taux d'insuline et, par conséquent, augmente la sécrétion par les glandes sébacées de sébum.

### RIDES



Pour garder le teint frais et retarder les rides, misez sur les vitamines du groupe B (céréales complètes, haricots, choux, épinards), les acides gras essentiels (huile de colza, poissons gras), la vitamine E (noix, avocat, germes de blé) et les aliments anti-inflammatoires (curcuma, baies, poissons gras, légumes à feuilles vertes, etc.).

### PEAUX GRASSES



Pour lutter contre la peau grasse, l'efficacité de la biotine, appelée aussi vitamine B8, n'est plus à démontrer. Elle joue en effet un rôle dans la réduction de la sécrétion de sébum, dont l'excès est responsable de la peau grasse. Le zinc permet également de réguler cette sécrétion : le jaune d'œuf et les huîtres représentent respectivement les meilleures sources alimentaires en biotine et en zinc.

### BRONZAGE



Si, en vacances, vous voulez soutenir votre bronzage, misez sur les caroténoïdes qui sont les véritables précurseurs de vos belles couleurs en renforçant la pigmentation de la peau. Si la carotte (on s'en serait douté!) en est riche, le lycopène présent dans la tomate serait pourtant six fois plus pigmentant qu'elle. Mangez aussi du poivron rouge, de la pastèque, de la mangue...

### PEAU SÈCHE



Si vous avez la peau trop sèche, sachez que la vitamine A a fait l'objet de nombreuses études soulignant son rôle important dans l'équilibre fonctionnel et structurel des différentes couches de la peau. Elle permet leur renouvellement et renforce le film hydrolipidique de surface. On la trouve dans le foie, les sardines, le crabe...

## Une alimentation variée et équilibrée est essentielle à la santé de la peau.

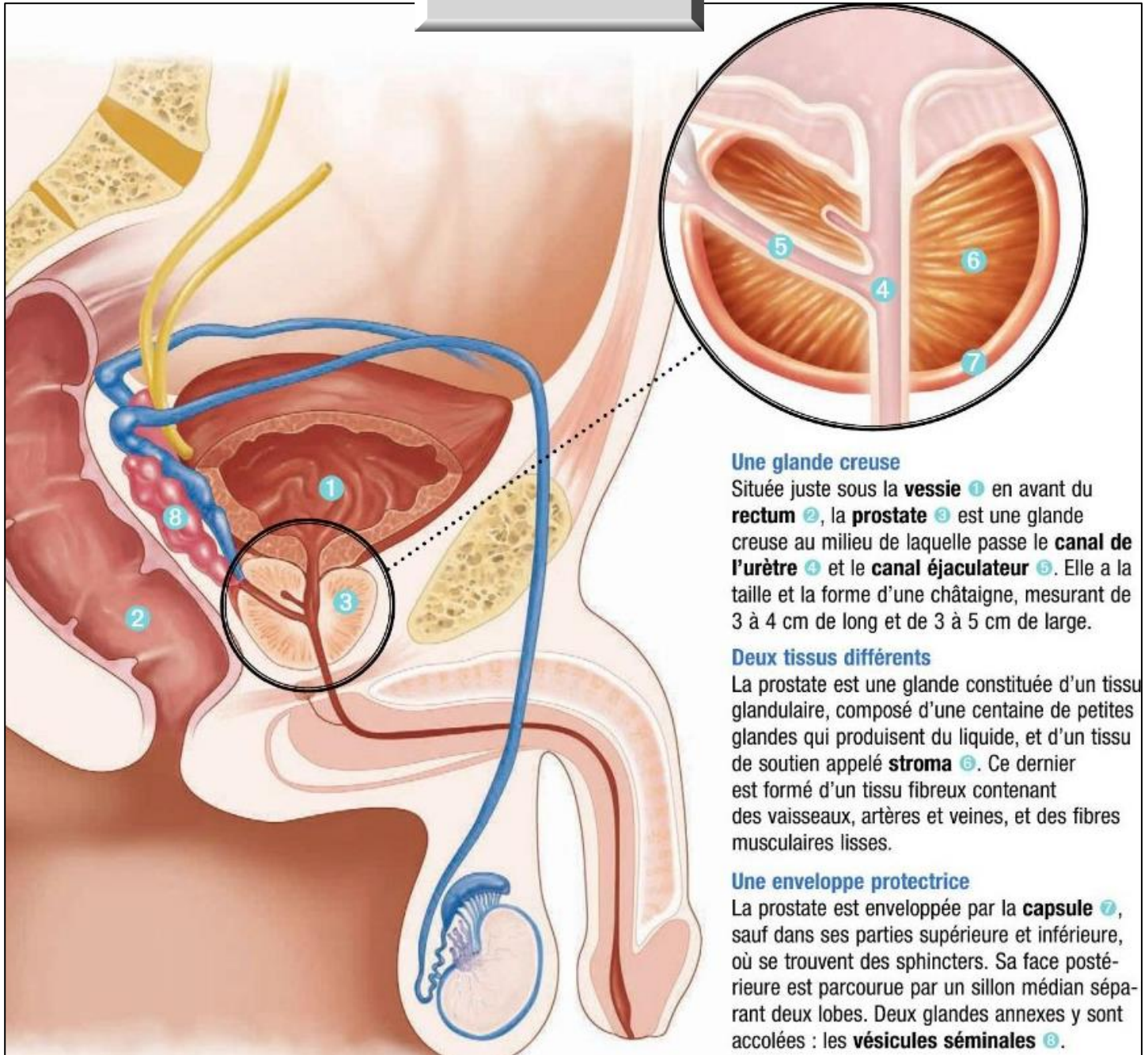
Certains nutriments contribuent tout particulièrement à la souplesse et à l'hydratation de votre peau.

- **Les protéines**, qui assurent la synthèse des différentes fibres composant la peau, comme le collagène. On trouve des protéines dans les poissons, les viandes, les produits laitiers, les légumineuses, les céréales complètes.
- **Les acides gras essentiels**, qui participent à la construction des différentes cellules qui composent la peau. Ils sont présents dans les huiles végétales et poissons.
- **La vitamine A**, nécessaire à la régénération des tissus cutanés. Elle est particulièrement concentrée dans certains aliments d'origine animale : poissons, huiles de poissons, abats, fromage, lait, beurre (à consommer en petite quantité).
- **Le bêta-carotène**, essentiel à l'assimilation de la vitamine A par l'organisme (précurseur de la vitamine A) est apporté par :
  - Les fruits et légumes rouges, orangés (carotte, tomate, potiron, abricot, melon, mangue...).
  - Les légumes à feuilles vert sombre (cresson, chou, épinard, laitue...).
  - Le jaune d'œuf, le saumon, les crevettes, le poulet.
- Les vitamines **B1** et **B2**, **B6** et la **vitamine C**, qui jouent un rôle majeur dans l'entretien et la cicatrisation des tissus cutanés.
  - ✓ Les principales sources de **vitamine B1** : céréales complètes, agrumes, légumineuses, abats, viande de porc.
  - ✓ Les aliments riches en **vitamine B2** : abats, œufs, viande de porc, lait demi-écrémé et entier, céréales complètes, céréales ou muesli pour petit-déjeuner enrichi en vitamines, volailles, gibiers, poissons.
  - ✓ Les meilleures sources **vitamine B6** : poissons, volailles céréales, gibiers, abats.
  - ✓ Les légumes et les fruits riches en **vitamine C** : poivron, fenouil, brocoli, choux, fraise, mangue, kiwi, orange, pamplemousse...
- **La vitamine E**, antioxydante, préserve nos cellules du vieillissement prématuré engendré par la production de **radicaux libres**. Elle est contenue dans les noisettes, les amandes, les huiles végétales, les germes de blé, les céréales complètes, les poissons gras, le beurre (à consommer en petite quantité). De façon générale les **composés antioxydants** (**vitamine E, vitamine C, flavonoïdes, bêtaïne...**) présents en abondance dans les fruits et légumes favoriseraient une meilleure résistance de la peau aux agressions extérieures (soleil, tabac, pollution) et au **stress oxydatif**.
- **Le zinc** participe à l'entretien des défenses immunitaires de la peau et contribuerait à limiter les effets du **stress oxydatif**. On trouve du **zinc** dans les fruits de mer, les poissons, les œufs, la viande rouge.

En terminant, si tu as des problèmes de peau et tu en cherches la cause (qui pourrait être aussi le gluten, les huiles hydrogénées, ou une multitude d'autres trucs), un conseil est de couper complètement un aliment pendant quelques semaines afin de voir si cela peut en être la cause principale. C'est un procédé essai-erreur qui peut varier pour chacun de nous !

Et puis, rien ne t'empêche de recommencer à consommer cet aliment de temps en temps une fois que ta peau sera revenue à la normale.

# Prostate



## Une glande creuse

Située juste sous la **vessie** ① en avant du **rectum** ②, la **prostate** ③ est une glande creuse au milieu de laquelle passe le **canal de l'urètre** ④ et le **canal éjaculateur** ⑤. Elle a la taille et la forme d'une châtaigne, mesurant de 3 à 4 cm de long et de 3 à 5 cm de large.

## Deux tissus différents

La prostate est une glande constituée d'un tissu glandulaire, composé d'une centaine de petites glandes qui produisent du liquide, et d'un tissu de soutien appelé **stroma** ⑥. Ce dernier est formé d'un tissu fibreux contenant des vaisseaux, artères et veines, et des fibres musculaires lisses.

## Une enveloppe protectrice

La prostate est enveloppée par la **capsule** ⑦, sauf dans ses parties supérieure et inférieure, où se trouvent des sphincters. Sa face postérieure est parcourue par un sillon médian séparant deux lobes. Deux glandes annexes y sont accolées : les **vésicules séminales** ⑧.

La prostate est une petite glande présente exclusivement chez l'homme, localisée sous la vessie, autour de la naissance de l'urètre. Elle est impliquée dans la fonction éjaculatoire, et peut être touchée par différentes maladies, particulièrement après 40 ans. Anatomie, taux de PSA, traitements des maladies de la prostate... Eclairage du Dr Adam Vardi, urologue.

## 1) Quel est le rôle de la prostate ?

- La prostate secrète une partie du liquide séminal (constituant du sperme).
- Elle produit également le liquide prostatique, un liquide transparent et alcalin qui a deux fonctions : favoriser la survie des spermatozoïdes lors de leur progression au sein de l'acidité vaginale, et empêcher la coagulation du sperme.
- En cas de problèmes de prostate, les hommes peuvent ressentir des gênes au moment de la miction.

## 2) Quatre aliments pour ménager sa prostate.

- **Les brocolis**, et plus largement les légumes de la famille des crucifères, aideraient à prévenir l'apparition de certains cancers dont le cancer de la prostate.
- Il est recommandé de **boire quotidiennement du thé vert**. Ses bienfaits sont multiples. Il renferme des catéchines, une substance antioxydante qui aiderait à limiter le développement des tumeurs.
- **La grenade**. "C'est moins connu mais le jus de grenade est un vrai allié pour la santé de sa prostate. On peut en boire un verre chaque jour", affirme le Pr Zerbib. Les antioxydants présents dans le fruit du grenadier seraient les responsables de ces bienfaits.
- **Le curcumin**. Plusieurs études ont montré que la curcumine possède des effets antitumoraux. "Une consommation une ou deux fois par semaine est suffisante", conseille le Pr Zerbib.
- **Concernant l'alcool**, mieux vaut faire attention aux alcools blancs comme le vin blanc, le champagne et la bière qui favorisent les troubles et les infections urinaires, mais n'ont pas d'effets directs sur la croissance tumorale.
- **La meilleure prévention** reste le dépistage précoce du cancer de la prostate pour les hommes qui présentent des facteurs de risque, notamment des antécédents familiaux.
- **Le lycopène**. C'est une substance issue de la famille des caroténoïdes. Puissant antioxydant, les tomates sont très riches en lycopène. Il est mieux assimilé dans les **tomates cuites** (sauces tomates, coulis, purées) que dans les tomates crues, excepté le jus de tomate offrant également une bonne disponibilité du lycopène. Il est intéressant de consommer du lycopène de manière quasi journalière, sous forme de légumes et de fruits.

D'autres aliments contiennent du lycopène en quantité moindre :

- Le pamplemousse rosé.
- La pastèque.
- La papaye.
- La goyave.
- Les abricots secs...

## 3) Les 5 types d'aliments à limiter pour une prostate en santé :

Malheureusement, aucune étude convaincante n'a permis d'établir un lien clair entre l'alimentation et le cancer de la prostate directement. Par contre, les études cliniques sur les migrants ont suggéré qu'il y a possiblement une association entre le cancer de la prostate et l'alimentation.

Le changement des habitudes alimentaires a aussi des avantages pour la prévention des maladies cardiovasculaires et d'autres cancers comme le cancer du côlon. Il ne faut pas oublier que l'on parvient à guérir de nombreux hommes atteints du cancer de la prostate ou que leur risque d'en mourir est minime et qu'un changement de régime alimentaire peut avoir des effets tangibles sur les autres maladies.

### **Les matières grasses.**

Une alimentation riche en graisses, particulièrement en graisses animales, pourrait augmenter les risques de développer un cancer de la prostate. Par ailleurs, l'excès de matières grasses dans l'alimentation pourrait mener à un surplus de poids. Puisque la consommation excessive de calories et l'obésité sont deux facteurs liés à un plus grand risque de cancer de la prostate, mieux vaut s'assurer de combler ses besoins en énergie, sans les dépasser.

Saviez-vous qu'il n'y a pas de cholestérol dans les produits végétaux, comme les fruits, les produits céréaliers et les légumes ?

### **Viande rouge ou transformée.**

Des études ont démontré que la consommation de la viande rouge ou transformée, comme les saucisses, les hamburgers, le bacon, les charcuteries et le jambon, pourrait augmenter votre risque de cancer de la prostate.

De plus, réduire le sel blanc, le sucre raffiné et les produits qui en contiennent serait avantageux. Faites attention aux aliments industriels, chargés en sel ou en sucre, contenant des ingrédients raffinés, modifiés ou des additifs alimentaires.

### **Viande carbonisée.**

Mais saviez-vous que la cuisson à haute température friture, cuisson sur le grill, barbecue, etc. - ou encore une cuisson trop longue peut produire des substances cancérigènes (appelées entre autres amines hétérocycliques, hydrocarbures aromatiques polycycliques et les amines aromatiques hétérocycliques) ? En effet, plus la viande est brune et carbonisée, et plus la formation de ces composés est grande.

### **Produits laitiers.**

Certaines études ont montré que manger ou boire beaucoup de produits laitiers, comme le lait ou le fromage, pourrait augmenter votre risque de cancer de la prostate.

En fait, l'ingestion de produits laitiers riches en calcium a été associée à un risque augmenté de cancer de la prostate en plus de faire baisser le taux de vitamine D dans le sang. C'est le surplus de calcium et la déficience en vitamine D qui augmenteraient le risque.

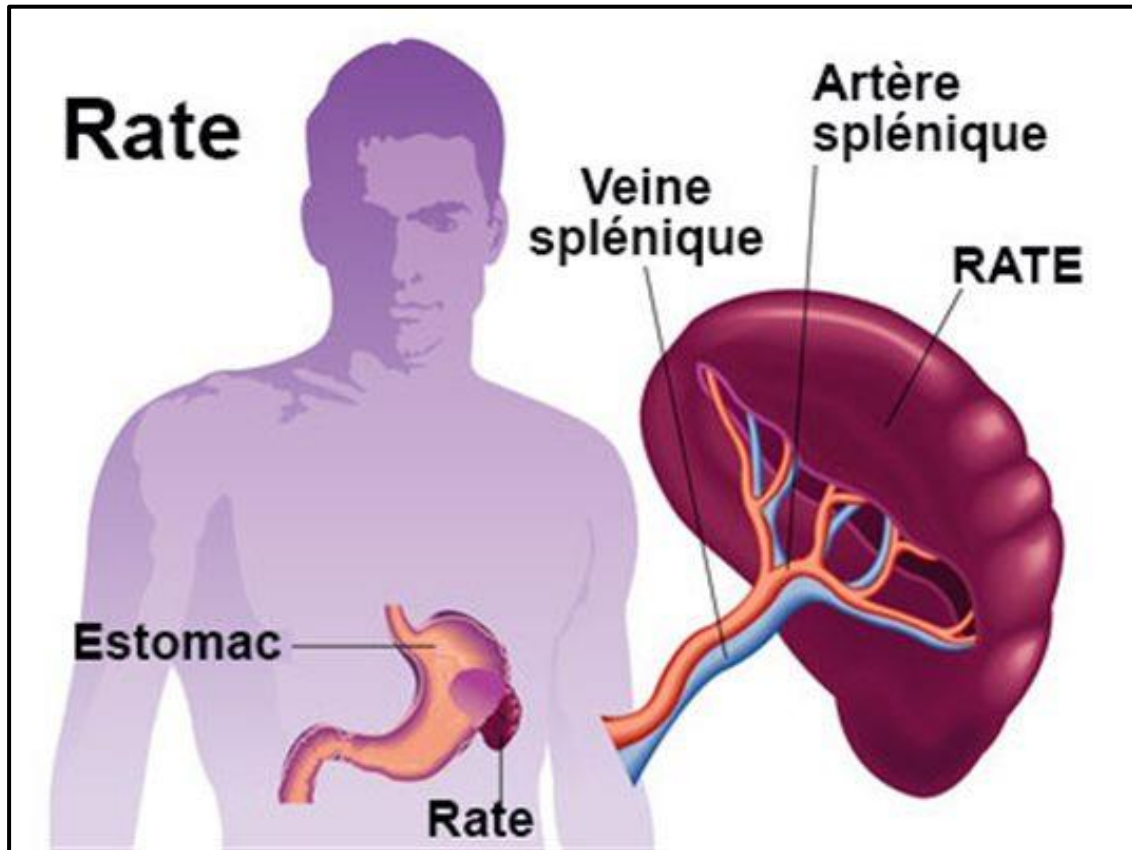
### **Sélénium et vitamine E en excès.**

Attention aux excès de sélénium et la vitamine E !

On a longtemps cru que la vitamine E et le sélénium avaient un quelconque effet protecteur vis-à-vis du cancer de la prostate. Il est probable que le sélénium et la vitamine E consommés en trop grande quantité puissent plutôt avoir des effets néfastes sur la santé si ces compléments alimentaires sont pris sans qu'il y ait de **carence avérée**.

Il est donc préférable d'inclure à son alimentation des aliments qui en contiennent plutôt que de les consommer sous forme de suppléments. D'ailleurs, il n'est pas démontré que les suppléments aident à prévenir le cancer de la prostate.

# Rate



## 1) A quoi sert la rate ?

- Le rôle de la rate, longtemps méconnu, est extrêmement important. En effet, il s'agit d'un organe lymphoïde, c'est-à-dire qu'il stocke les lymphocytes et les monocytes, des cellules qui assurent la protection de l'organisme (système immunitaire). En cas d'infection, la rate va libérer dans le sang des millions de cellules immunitaires qui vont combattre les agents pathogènes.
- **Elle produit les cellules sanguines**, au même titre que la moelle osseuse.

La rate est un organe fragile qui maintient l'énergie interne, la faculté à bien digérer les aliments et donc le poids. Appelée le "feu digestif" en médecine traditionnelle chinoise, cette ressource essentielle à l'approche de l'hiver est nourrie par les aliments qui réchauffent l'organisme.

## 2) Les aliments pour favoriser sa bonne santé

### **1. Exit le froid.**

On évite les aliments trop crus ou trop froids comme les crudités en excès, les boissons froides, les aliments qui sortent du réfrigérateur et qui tuent le "feu digestif". Les régimes salade verte et crudités riches en eau favorisent par exemple l'apparition de cellulite et les gonflements. Une tisane ou infusion après le repas aident en revanche à digérer. Les aliments qui tonifient particulièrement la rate sont les dattes, le raisin, la poire, la pomme de terre, le concombre, la carotte, le melon, les céréales, la réglisse, le miel, la cannelle et l'anis.

### **2. Exit le sucre et le gras.**

Toute surcharge de sucre qui fatigue le pancréas ne fait pas bon ménage avec la rate. On évitera une alimentation dite "humidifiante": alcools, graisses, sucres rapides et les produits laitiers en excès. Par exemple, on écarte le pot de fromage blanc, qui contient 80% d'humidité.

### **3. Exit les dérèglages alimentaires.**

La rate déteste les mauvais rythmes alimentaires. Elle se trouve par exemple affaiblie quand nous sautons le petit déjeuner, mangeons trop au dîner et/ou tardivement ou quand nous grignotons.

### **4. Oui aux céréales complètes et légumineuses.**

Les céréales et légumineuses en quantité modérée vont donner le carburant nécessaire à la rate. Riz, blé, quinoa, millet, sarrasin, lentilles, haricots secs, pois chiches et pois de toutes sortes peuvent être consommés tous les jours, mais en petite quantité. Ils peuvent être accompagnés d'une portion généreuse de légumes avec viande ou poisson, là aussi en quantité raisonnable.

Côté légumes, on privilégie les stars de l'automne à saveur douce, de couleur jaune orangé et qui poussent à fleur de terre ou en dessous, comme les carottes, les panais, les potirons, les pommes de terre ou les patates douces.

### **5. Savoir lever le pied.**

Lorsque la rate reste faible malgré une hygiène alimentaire correcte, cela peut venir du surmenage, d'un manque d'activité physique, de soucis ("se mettre la rate au cours bouillon"), d'une maladie, d'un environnement ou d'un climat trop humide. Les principaux symptômes associés sont : mauvaise digestion, membres froids, fatigue, selles molles, œdèmes. En médecine traditionnelle chinoise, on parle d'un vide de Qi, voire d'un vide de Yang de la rate.



## Inflammation des gencives que faire ?

Quand les gencives sonnent l'alerte, il ne faut pas attendre pour consulter un dentiste. La maladie peut évoluer vers un déchaussement des dents. *Sylvie Dellus*

### Notre expert



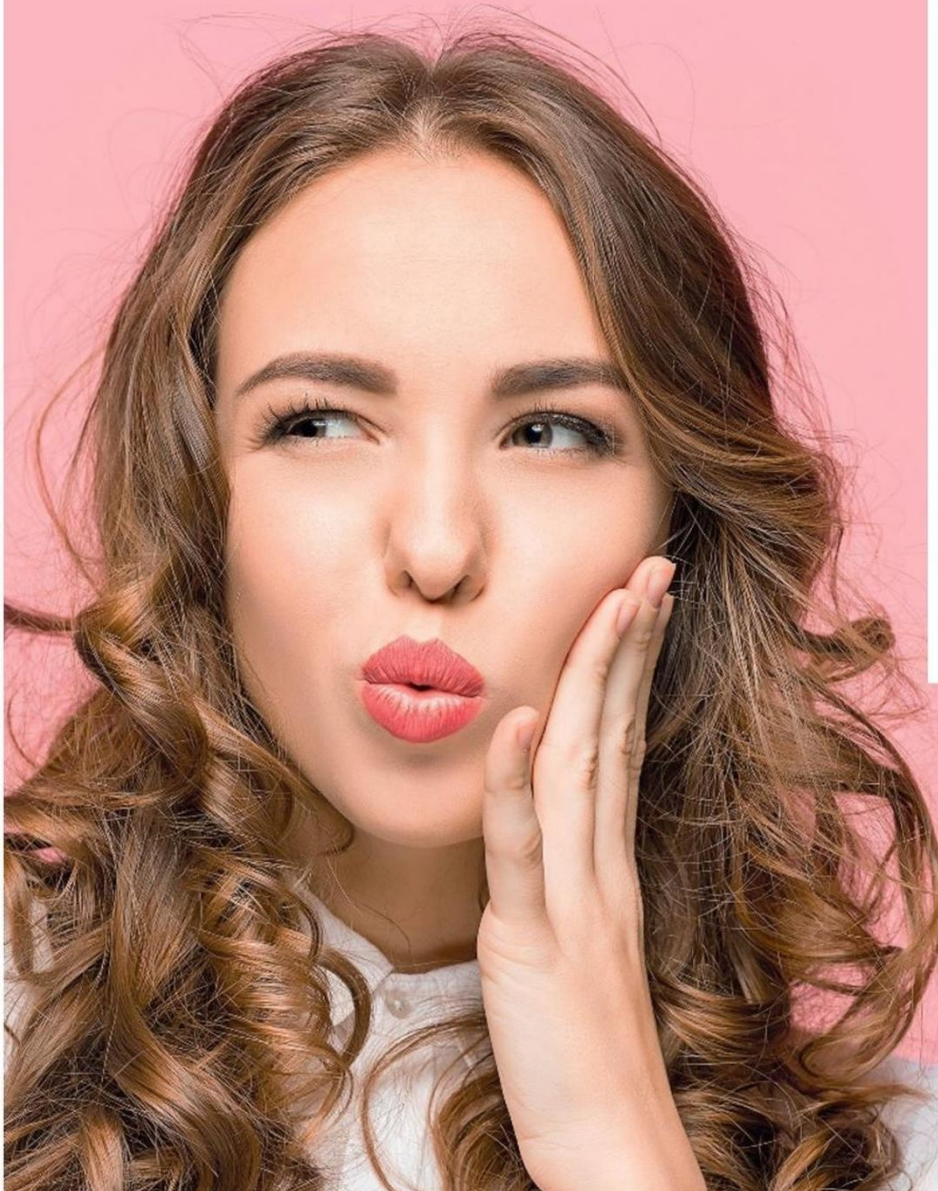
**Dr David Nisand**  
président de la Société française de parodontologie et d'implantologie orale

### \* Consulter sans attendre d'avoir mal

Au début, l'inflammation des gencives (gingivite) s'installe à bas bruit. « Les gencives sont rouges, gonflées, hypersensibles ; elles peuvent saigner au brossage, constate le Dr David Nisand, chirurgien-dentiste. La douleur n'apparaît que dans les formes plus avancées, lorsqu'un abcès s'est formé ou que les dents commencent à bouger. » Cette parodontite est plus difficile à traiter qu'une simple gingivite. C'est pourquoi il faut consulter rapidement. Le dentiste va vérifier l'état des gencives. Avec une sonde parodontale, il évalue l'espace entre la gencive et les dents. Un examen indolore qui permet de repérer un début de déchaussement. Des examens complémentaires peuvent être effectués afin d'identifier une atteinte osseuse.

### \* Saisir l'occasion pour arrêter de fumer

Le tabac n'est pas responsable des maladies des gencives, mais « il crée les conditions favorables au développement des bactéries pathogènes », souligne le Dr Nisand. Les gencives des fumeurs, moins bien vascularisées, ont tendance à moins saigner. Sans ce signe d'alerte, la maladie se développe plus vite.



## \* Enceinte, rester vigilante au deuxième trimestre

Sous l'effet des perturbations hormonales, une gingivite débutante peut s'aggraver en cours de grossesse, notamment entre le 3<sup>e</sup> et le 6<sup>e</sup> mois.

## \* En cas de diabète : faire des bilans réguliers

60 % des diabétiques souffrent de gingivite ou de parodontite. Il faut donc redoubler de vigilance. Un bilan est conseillé, chez son dentiste, tous les trois mois.

## \* Réviser son hygiène dentaire

L'élimination mécanique de la plaque dentaire (brossage, brosse à dents, fil) est le premier traitement de la gingivite. En prévenant l'accumulation de bactéries, on réduit les risques d'inflammation de la gencive. « L'utilisation quotidienne du bain de bouche n'est pas recommandée. Dans un contexte d'inflammation marquée, on peut opter en cure courte pour des bains de bouche à base de chlorhexidine », explique le Dr Nisand.

### La bonne hygiène

- Au moins deux brossages par jour, à l'aide d'une brosse à dents à poils souples. On évite les dentifrices blanchissants trop abrasifs.
- Brosser avec un mouvement de rouleau de la gencive vers la dent, les poils de la brosse étant posés à 45°.

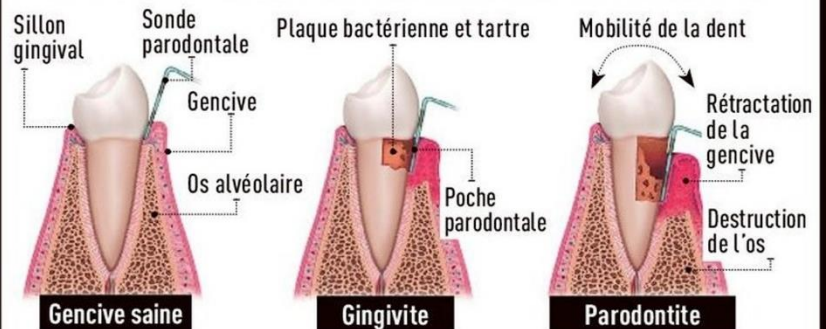


- Après chaque brossage, on insiste sur l'espace interdentaire avec une brossette s'il est assez large ou un fil dentaire si cet espace est étroit.

## POURQUOI LES DENTS SE DÉCHAUSSENT ?

L'équilibre de la flore bactérienne naturellement présente dans la bouche peut se rompre (mauvaise hygiène, baisse des défenses immunitaires...). Pour des raisons génétiques, certaines personnes sont plus sensibles aux maladies gingivales.

### De la gencive saine à la maladie parodontale



**1** Quand l'équilibre est rompu, les bactéries pathogènes prolifèrent. Elles se fixent sur les dents et les gencives, formant un biofilm qui engendre une inflammation.

**2** En l'absence de traitement, l'inflammation pénètre plus profondément entre la dent et la gencive, formant une poche. La gencive s'enflamme.

**3** La gencive se rétracte, l'os est détruit progressivement. La dent n'étant plus arrimée correctement, elle peut bouger, se déplacer voire se déchausser.

## \* Ne pas négliger les détartrages

« Le détartrage est un traitement très efficace de la gingivite. Il permet une désorganisation mécanique du biofilm dentaire », assure le Dr Nisand. À l'aide de curettes ou d'instruments à ultrasons, le dentiste va décoller la plaque bactérienne. Au stade de la parodontite, un détartrage sous-gingival (surfaçage radiculaire) est préconisé. Il est effectué au cabinet, sous anesthésie locale en plusieurs séances. La situation est réévaluée au bout de trois mois. Chez certaines personnes, un détartrage et un contrôle annuels suffisent. D'autres ont besoin de deux ou trois séances par an.

## QUAND ÇA NE SUFFIT PAS

### Le nettoyage chirurgical

- Pour traiter une parodontite sévère (20 % des cas), il est parfois nécessaire d'ouvrir la gencive afin d'éliminer les bactéries. L'intervention se fait sous anesthésie locale, au cabinet du chirurgien-dentiste. Différentes techniques permettent de réparer le système d'attache de la dent. Si, malgré tout, une ou plusieurs dents sont perdues, la pose d'implants (avec un risque de complications) est envisagée.