

# BRÛLURES D'ESTOMAC

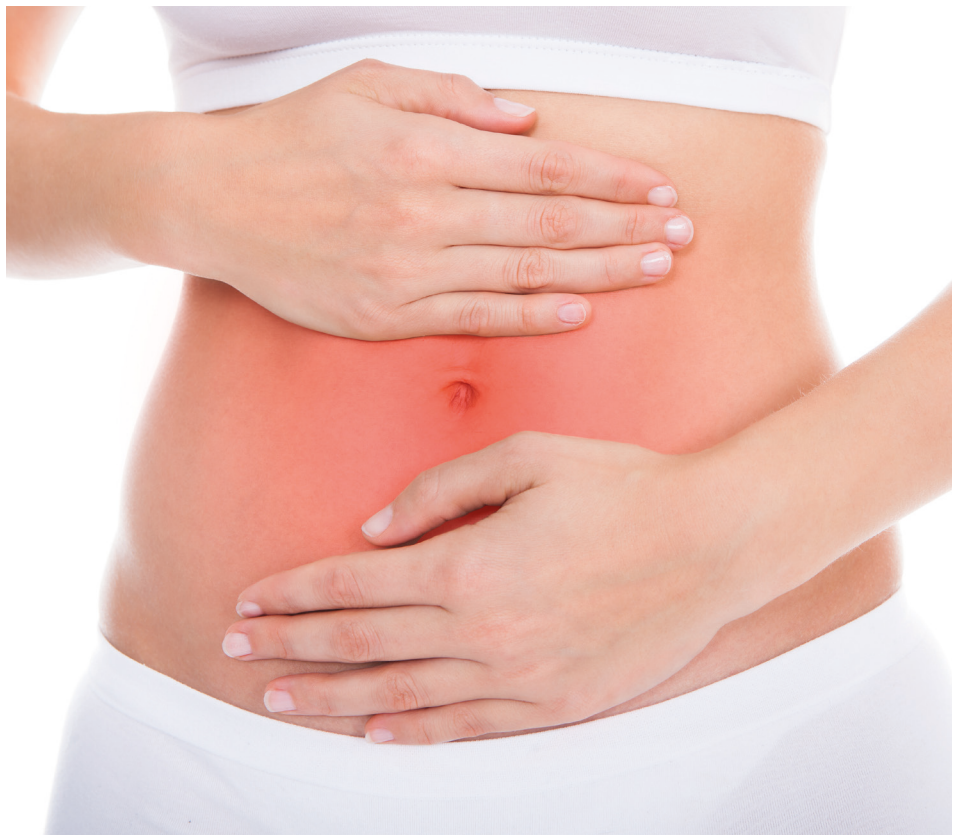
## Ne vous trompez pas de traitement !

L'effet rebond, vous connaissez ? C'est l'apparition de symptômes qui étaient absents pendant un traitement médicamenteux. La polémique sur les médicaments dits « inhibiteurs de pompe à protons » qui vous sont prescrits par votre médecin lorsque vous présentez des brûlures d'estomac soulève ce phénomène. Un point s'impose.

Une pompe à proton est une protéine qui déplace de l'extérieur à l'intérieur de la membrane de l'estomac un ion qui augmente l'acidité. En inhibant l'action de cette pompe, l'acidité de l'estomac diminue. Le problème réside dans le fait que le rôle principal de l'estomac consiste justement à sécréter le suc gastrique qui est acide afin de « broyer » les aliments pour les préparer à être digérés par les enzymes du pancréas. Et comme l'action de cet inhibiteur dure plus de 24 heures, tous les aliments que vous allez absorber seront mal digérés. La muqueuse de l'intestin deviendra peu à peu irritable avec des symptômes pouvant évoluer du simple ballonnement vers des douleurs abdominales chroniques, souvent signe d'une inflammation plus ou moins grave de l'intestin grêle (maladie de Crohn, maladie cœliaque...).

### MAIS CE N'EST PAS TOUT...

Le temps de passage des aliments dans le tube digestif est de l'ordre d'une demi-heure. Pour digérer les aliments, le pancréas doit donc en peu de temps compenser le manque de transformation des aliments par une sur-sécrétion d'enzymes qui épuise progressivement l'autre fonction du



pancréas, la sécrétion d'insuline qui régule le taux de sucres dans le sang. C'est ainsi que certaines personnes déclarent du diabète sans pour autant avoir consommé des aliments sucrés de façon excessive.

### ... ET PLUS ENCORE

L'insuline est chargée de transporter le sucre vers les cellules des muscles, du foie mais aussi des tissus adipeux (les graisses) afin de réguler son taux dans le sang. En cas



Les ostéopathes du réseau EUROSTÉO ont tous reçu et suivi une formation qui leur apporte une sur-qualification pour vous accompagner dans un véritable processus de remise en santé. Inscrivez-vous sur le site [www.europromosteo.com](http://www.europromosteo.com) pour accéder à l'annuaire.

## UN PRODUIT NATUREL POUR VOUS SOULAGER

Le citrate de potassium réduit l'acidité et permet de rééquilibrer le ratio sodium/potassium de plus en plus bousculé par nos régimes riches en protéines animales, en graisses et surtout en sel (chlorure de sodium) au dé-

triment des légumes plus riches en potassium. Et pour les personnes qui ont pris pendant plusieurs années des Inhibiteurs de pompe à protons, il prévient les troubles rénaux et l'hypertension artérielle. Vous trouverez le citrate de potassium dans les magasins bio ou en pharmacie.

d'insuffisance d'insuline, le sucre en excès est stocké dans des sacs spéciaux : les tissus adipeux. Mais pour que ces sucres puissent entrer dans ces sacs, le corps doit tout d'abord les transformer en graisses, et plus précisément en triglycérides. Cette étape de métabolisation du glucose en triglycéride se passe dans le foie (véritable usine de transformation du corps). Le fameux foie gras non pas de Noël mais celui qui alerte la communauté scientifique. Car ne l'oublions pas, le foie, bien qu'il ne se manifeste par la douleur en cas de dysfonctionnement, intervient dans toutes les fonctions de l'organisme. De surcroît, la bile qu'il secrète participe avec le suc pancréatique à neutraliser l'acidité de l'estomac.

## FAIRE ATTENTION AU SIGNAL D'ALERTE

Le contexte économique ayant maintenant poussé l'Assurance maladie à s'intéresser à la prévention santé, avant de vous apporter une solution, j'ai une information dans laquelle nombre d'entre vous qui ont souffert de brûlures d'estomac, vont se reconnaître. La pointe de poignard ressentie au milieu du dos, les palpitations cardiaques qui vous font peur pensant que vous amorcez un infarctus, la douleur « exquise » au milieu

du plexus qui vous empêche de respirer et de vous endormir, tous ces petits signes annoncent, si ce n'est pas déjà installé, un trouble de l'estomac. En agissant rapidement, vous éviterez, outre ces symptômes, que votre estomac évolue vers l'ulcère, voire la colonisation de votre estomac par les fameuses bactéries *helicobacter pylori* qui font le lit du cancer.

## QUE FAIRE EN CAS DE BRÛLURE ?

Tout d'abord commencez par bien mastiquer afin d'économiser le travail de l'estomac. Ensuite, adoptez un mode d'alimentation qui n'agresse pas l'organisme. Mettez une bouillotte chaude sur le haut du ventre et faites des respirations profondes. Le stress bloque le muscle diaphragme et comprime la branche de l'artère qui distribue le sang aux organes digestifs (dont l'estomac), or le manque d'oxygène favorise l'acidité des tissus. Faites également une micro-diète hebdomadaire pour soulager votre foie et améliorer ainsi la qualité de la bile. Il s'agit de consommer pendant 24 heures que des aliments dépourvus de glucose (le carburant de nos cellules) pour obliger l'organisme à puiser ses ressources énergétiques dans la graisse du foie.

## EN CAS DE TROUBLES INTESTINAUX

Les produits laitiers non fermentés (caséine) et les aliments à base de farine de blé (gluten) sont à supprimer de votre alimentation au moins le temps que les symptômes disparaissent et que la paroi de la muqueuse intestinale retrouve un aspect normal. L'alcool et les aliments pimentés sont aussi à proscrire.

Une bonne hygiène alimentaire permet d'éviter l'apparition de nombreux troubles fonctionnels qui font le lit des maladies mais aussi de renforcer votre faculté d'adaptation à l'environnement émotionnel. Les liens existants entre le cerveau et l'intestin vont dans les deux sens. Ne l'oubliez jamais ! ■

**Jean-Pierre Marguaritte**  
Président EUROPROMOSTEO  
Ostéopathe DO  
Micro-nutritionniste



Les « Conseils santé des ostéopathes EUROSTÉO » vous seront transmis gratuitement sur simple demande à [contact@europromosteo.com](mailto:contact@europromosteo.com).