

# PRÉVENTION

## Comment protéger votre cœur ?

L'arrivée du printemps coïncide souvent avec la reprise d'une activité physique qui nécessite un entraînement progressif. Mais attention, même avec un cœur bien entraîné, il arrive qu'il flanche alors que les examens conventionnels n'ont révélé aucune anomalie. Explications.



Le cœur est un muscle qui doit battre plus de 100 000 fois par jour pour assurer une bonne circulation dans le corps. Comme les autres muscles du corps, il a besoin d'oxygène et de nutriments que lui apporte la circulation du sang grâce à de petites artères qui lui sont propres, les coronaires. En cas d'obstruction des coronaires, le cœur n'est plus oxygéné et le muscle s'arrête de battre, c'est l'infarctus. Une douleur vive ressentie comme un étau « serre » fortement votre

poitrine. Mais même si lors des examens, les coronaires ne révèlent aucun signe d'obstruction, votre cœur n'est pas pour autant à l'abri.

### Le rôle majeur du diaphragme

Le cœur est entouré d'une enveloppe, le péricarde, qui le maintient dans son axe grâce à ses points de fixation en bas sur la coupole gauche du diaphragme et en haut grâce à un ligament qui remonte jusqu'à la thyroïde. Une contraction anormale du

diaphragme peut ainsi modifier l'axe du cœur. Les valvules qui séparent les compartiments sont disjointes et les coronaires se vrillent.

Les conséquences de cette mauvaise position anatomique sont généralement des troubles du rythme cardiaque qui peuvent évoluer vers une insuffisance cardiaque chronique. En effet, le cœur, alors qu'il est mal vascularisé est amené à fournir un effort supplémentaire pour que le débit sanguin puisse normalement circuler dans une artère qui est comprimée par le diaphragme.

### Le couple foie - diaphragme

Le diaphragme assure la respiration et absorbe les émotions grâce à son amplitude, or sous ses deux tiers droit, est suspendu l'organe le plus gros et le plus lourd de l'organisme : le foie qui pèse environ 1,5 kilo.

### Le foie gras en cause

Quand la densité du foie augmente, le diaphragme perd de sa mobilité, se contracte et désaxe le cœur. Le foie gras, tout le monde connaît. Mais on sait moins que chez les humains

ayant une alimentation trop riche, le même mécanisme peut être à l'œuvre. Dénommée NASH (Stéatose non alcoolique), cette pathologie a malheureusement, dans 20 % des cas, comme issue une cirrhose pouvant à la fin nécessiter une greffe.

### Un organe silencieux

Seul problème, le foie est le seul organe de l'organisme qui « souffre » en silence car il est dénué de fibres nerveuses sensibles. Alors qu'il coordonne toutes les fonctions de l'organisme, il ne manifeste aucun signe d'alarme. Seule la palpation peut apprécier l'évolution de son degré de densité et prévenir l'installation de la stéatose (foie gras).

### La prévention par l'ostéopathie

Les ostéopathes apprécient avec leurs mains la densité du foie. Ils exercent un véritable drainage et vous apportent tous les conseils utiles pour « nettoyer » ce filtre. Les règles d'hygiène alimentaire associées à un processus de détoxification basé sur le principe du jeûne, représentent un complément indispensable de la prise en charge ostéopathique. Votre ostéopathe holistique dispose de toutes les compétences pour vous accompagner dans un véritable processus global de remise en santé. ■

Jean-Pierre  
Marguaritte

Ostéopathe

Micronutritionniste



Pour accéder à l'annuaire des ostéopathes Eurostéo qui pratiquent une ostéopathie conforme aux fondamentaux.  
[www.europromosteo.com](http://www.europromosteo.com)