

POUR RETROUVER ÉNERGIE & ENTHOUSIASME

Combattre la fatigue chronique !

Vous souhaitez lutter contre la fatigue chronique, l'irritabilité, le manque d'énergie et de concentration, et retrouver un meilleur sommeil ? D'après notre expert, vous disposez de tous les moyens pour échapper à ce mal-être qui ronge votre bien-être quotidien.

Commençons par vous expliquer d'où vient cette perte d'énergie, pourquoi elle s'épuise et sous quelle forme elle se manifeste.

FATIGUE PHYSIQUE OU SURMENAGE ?

Manquer de force ou avoir du mal à réfléchir sont deux manifestations de la fatigue chronique qui impliquent deux systèmes de l'organisme. Le cerveau et les masses musculaires ont la même source énergétique mais dans une proportion différente. Quelle que soit la spécificité de la cellule, la source énergétique est issue du glucose et du di-oxygène. Sauf que le cerveau qui ne pèse que 2% du poids du corps consomme 20% du di-oxygène au repos et 50% du glucose. Le foie et les muscles sont capables de stocker des réserves de glucose, pas le cerveau. Ce dernier doit donc être alimenté en permanence grâce aux artères qui longent le cou, les artères carotides en avant et les artères vertébrales en arrière. Les carotides apportent du sang au cerveau et les vertébrales au cervelet, partie du cerveau qui joue un rôle important dans le contrôle moteur, l'attention, le peur, le plaisir.

LES RÉSERVES D'ÉNERGIE NE MANQUENT PAS

L'ATP (Adénosine triphosphate) est la molécule qui produit l'énergie cellulaire. Le renouvellement de son stock est assuré par le démantèlement de trois types d'aliments, les graisses, les protéines et les sucres. En période de pléthore, les aliments consommés en excès sont convertis en molécules de stockage dans le foie et les muscles sous la forme de glucogène. Il sera mobilisé dans le foie pour produire du glucose. C'est le seul de nos organes capable de libérer le glucose dans le sang, et en premier, car il est plus facile d'accès



que les graisses. Le glucose stocké dans les muscles n'est libéré que pour leur propre consommation. Compte tenu de toutes ces réserves de glucose, la fatigue de quelle nature qu'elle soit ne vient pas d'un manque d'énergie, mais de la capacité de l'organisme à la libérer dans le sang, à la véhiculer jusqu'aux cellules en demande, afin qu'elles produisent de l'énergie grâce à l'apport du di-oxygène.

LE FOIE : USINE DE PRODUCTION & DE STOCKAGE

Organe le plus volumineux de notre corps, le foie joue un rôle fondamental en stockant et en redistribuant les sucres. Mais pour que le taux sanguin de sucre soit constant, le foie doit aussi puiser dans les réserves pour fabriquer du sucre, à distance des repas : c'est la néoglucogenèse. Quand ces réserves hépatiques sont épuisées, soit une douzaine d'heures après le repas, le foie va ensuite synthétiser du glucose à partir d'acides aminés (les protéines animales), de lactate (stock de sucre musculaire) et de glycérol (réserves de graisses corporelles). Mais c'est seulement après deux jours sans apport de glucides que l'organisme puisera son énergie dans le tissu adipeux.

TROP DE SUCRE TUE LE FOIE !

Un apport de 100 à 150 grammes de glucose par jour suffit à une bonne fonction cérébrale. En excès, le sucre dans le foie se transforme en graisse. Cette pathologie baptisée stéatose métabolique peut dégénérer en fibrose, voire en cirrhose et en cancer. Mais bien avant d'atteindre le premier stade, son insuffisance se traduit par un état de fatigue souvent compensé par un apport de sucres ou d'excitants qu'il ne parviendra à gérer du fait même de son épuisement. Ce cercle vicieux peut facilement être interrompu en engageant un processus de détoxification sous forme de micro-diètes rythmées associées à une alimentation procétosique, c'est-à-dire sans sucre ni graisse.

LA TRILOGIE PANCRÉAS-INTESTIN-FOIE

Le foie ne suffit pas pour assurer la bonne gestion du glucose. Le pancréas, situé derrière l'estomac, est la deuxième plus grosse glande de l'organisme. Il produit du suc pancréatique qui contient des enzymes qui décomposent les aliments en particules plus petites, assimilables par notre intestin, et déverse deux hormones dans le sang, l'insuline et le glucagon, pour réguler la quantité de sucre dans le sang. Ainsi, lors d'une alimentation trop sucrée, le pancréas est amené à déverser un plus grand nombre d'hormones au détriment de la sécrétion enzymatique. Ces déchets issus de la mauvaise digestion irritent la muqueuse intestinale qui devient progressivement poreuse. Ce déchets traversent alors la membrane intestinale et atteignent le foie. Parallèlement, les nutriments à commencer par les acides aminés qui servent à fabriquer les neuro-transmetteurs sont mal-absorbés et source de fatigue et de troubles de l'humeur, de baisses de production hormonale, perte de muscle, problèmes de peau, d'immunité, etc.

RETOUR À L'ENVOYEUR

Quand le foie s'épuise, la qualité de la bile se détériore. Elle devient trop acide et ne suffit plus à émulsionner les graisses pour les rendre digestes, ni à neutraliser le suc gastrique acide de l'estomac pour activer la sécrétion par le pancréas des enzymes pour la digestion des aliments. Cette interactivité foie-intestin-pancréas peut être considérée comme la première cause de la fatigue chronique.

ET LE STRESS DANS TOUT CELA ?

Le stress est bien sûr un facteur accélérateur et il serait logique de considérer que son mode d'action suive plusieurs voies variables en fonction du type d'émotion et de la partie de l'organisme la plus affaiblie. Il existe trois portes d'entrée du stress. On peut considérer que la première est d'origine mécanique, le diaphragme et que deux autres, sont hormonales et s'activent en fonction de l'intensité du stress. Un stress quotidien, répétitif, choisira plutôt l'axe hormonal hypothalamus-hypophyse-thyroïde. Il dérègle le fonctionnement de la thyroïde qui est sous le contrôle de deux autres glandes, l'hypophyse et l'hypothalamus.

NOS HORMONES EN CAUSE

Les glandes surrénales sont une autre porte d'entrée qui s'active plutôt en cas de choc affectif ou émotionnel brutal. Elles sécrètent deux hormones, l'adrénaline et le cortisol. Si l'adrénaline ne passe pas inaperçue puisqu'elle mobilise tout l'organisme, le cortisol, lui, agit en douce. Mais il peut avoir un effet dévastateur. L'adrénaline mobilise l'énergie disponible pour nous donner la force musculaire de combattre ou de fuir une situation menaçante. Ses effets sont instantanés alors que le cortisol vient à sa rescousse en transformant

COMMENT ÇA MARCHE ?

Dans l'ordre, l'hypothalamus, une zone située au cœur du cerveau, contrôle l'hypophyse qui elle-même contrôle la thyroïde. L'hypophyse, située à la base du cerveau pèse moins d'1 gramme. En quelque sorte le « Chef d'orchestre » de notre métabolisme, elle produit une hormone appelée TSH (Thyroid Stimulating Hormone), qui donne l'ordre à la thyroïde de produire à son tour les hormones thyroïdiennes T3 et T4 qui modulent notamment le métabolisme des sucres et des graisses au niveau du foie, sources d'énergie.

LE RÔLE DU CORTISOL

Dans la vie de tous les jours, en dehors des périodes de stress, le cortisol a aussi un rôle important. Il maintient l'équilibre énergétique du corps. Le cycle de sécrétion du cortisol atteint un pic le matin pour diminuer lentement au cours de la journée. Le fameux coup de barre de l'après-midi, c'est lui !

les gras en sucre pour appuyer l'action de l'adrénaline et apporter de l'énergie à la défense de l'organisme.

UN MUSCLE ESSENTIEL : LE DIAPHRAGME

La première porte d'entrée du stress est un muscle, le diaphragme qui est directement relié au cerveau par le nerf phrénique. Ce muscle qui est le plus puissant du corps nous sert à respirer. En cas de stress, il reçoit une surcharge d'influx nerveux qui le fait réagir par un mouvement de contraction-relâchement, rendu possible que si son amplitude est libre. Faute de quoi, le diaphragme restera sous tension et ne pourra pas remplir correctement sa fonction respiratoire. La mauvaise oxygénation du sang aura une répercussion sur la libération de l'énergie à partir du glucose. C'est le même phénomène qui se produit lorsque l'on prive d'oxygène une allumette qui libère de la chaleur. Comble de tout, la tension du diaphragme comprime l'aorte abdominale, la grosse artère qui véhicule le sang du cœur à la partie inférieure du corps. Le ralentissement du débit sanguin aura un double impact : sur le foie, l'organe le plus vascularisé, et sur le réseau de capillaires qui, en période normale, est actif à 25%.

TOUT SE PASSE AU NIVEAU DES CAPILLAIRES

D'un diamètre inférieur à celui d'un cheveu, les capillaires sont ces petits conduits filamenteux qui transportent le glucose et le sang di-oxygéné vers les cellules. Lorsque l'organisme s'acidifie, les capillaires se rétractent et le sang circule moins bien. Alors soyez très attentifs à ce qui va suivre. Quand notre alimentation est trop riche, elle finit par encrasser le foie, les sucres se transforment en graisses en libérant des acides fixes qui en excès ne parviennent plus à être suffisamment éliminés par les reins. Cette acidose métabolique installe progressivement une calcification des vaisseaux sanguins les plus vulnérables, ceux

qui bien naturellement sont les plus fins, les capillaires. Pour lutter contre cette acidose, l'organisme puise dans les réserves minérales alcalines, magnésium, potassium, fer, calcium, essentiels à notre santé, notamment pour permettre le bon fonctionnement de l'organisme.

NETTOYAGE DU FOIE & HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Alors, pour retrouver de l'énergie et vous préserver de la maladie, il vous suffit de programmer un bon « nettoyage » de votre foie et d'adopter d'autres modes de vie, à commencer par une alimentation saine et équilibrée. Vous serez alors plus enclin à pratiquer une activité physique régulière et l'influence des contraintes quotidiennes aura moins d'impact sur votre physique et votre moral.

L'ACTION DE L'OSTÉOPATHE

Alors, que peuvent faire les ostéopathes pour vous aider à retrouver de l'énergie ? Tout simplement accélérer le processus de détoxification et le débit artériel en libérant de façon mécanique le couple foie-diaphragme. L'action est immédiate et puissante car la pression artérielle est telle que si l'on coupe une artère, le sang jaillit à plus d'un mètre cinquante de hauteur. C'est comme lorsque l'on enlève un nœud sur un tuyau d'arrosage. Cette première étape est indispensable pour parvenir à lever les compressions vasculaires au niveau du ventre, partie du corps qui produit la source de votre énergie. Et comme les compressions abdominales sont le plus souvent en rapport avec des troubles digestifs, la modification de vos modes de vie et en particulier votre hygiène alimentaire sont incontournables. Au-delà de ce regain d'énergie, la disparition de l'acidose métabolique aura une répercussion sur la disparition de vos douleurs articulaires et musculaires qui sont aussi une source d'épuisement permanent. Vous l'aurez compris, il ne vous reste plus qu'à consulter un bon ostéopathe ! ■

Jean-Pierre Marguaritte

Ostéopathe DO

& Micro-nutritionniste

Président EUROPROMOSTEO

Membre du Comité scientifique du GETCOP



Recevez gratuitement le programme d'alimentation procétosique et les indications pour la microdiète sur europromosteo.com.