

Les produits laitiers, oui mais...



Quand la publicité vante les bienfaits des produits laitiers en invitant à consommer du lait au petit déjeuner, des yaourts le midi, du fromage au dîner, il devient aisé de comprendre pourquoi tant de personnes souffrent du mal de dos.

Tout d'abord parce que 50% de la population a cessé de synthétiser la lactase, l'enzyme qui casse le lactose en sucre assimilable par l'organisme. Ensuite, parce qu'il est courant lors du petit déjeuner d'associer un café ou un thé à un produit laitier non fermenté. L'association de tanin que l'on retrouve dans le café ou le thé avec des produits lactés non fermentés est un puissant inhibiteur de digestion

Une question d'aiguillage

Il s'agit maintenant de comprendre pourquoi certaines douleurs lombaires de type sciatique sont localisées d'un seul côté. L'artère qui part du cœur bifurque une première fois pour donner deux branches, une gauche et une droite, puis chacune d'elle se divise à nouveau en deux autres branches, une interne et une externe. Selon l'emplacement anatomique de l'organe ou du viscère en cause, la branche artérielle droite ou gauche est comprimée. Ainsi, le foie, le tube digestif dont l'anse est à droite, sont en rapport avec la sciatique droite, et l'estomac, le pancréas et le colon avec la sciatique gauche.

Des mesures de précaution

Une lombalgie chronique, lorsqu'elle est associée à une fragilité du cartilage, peut installer une faiblesse lombaire qui peut être accentuée par des déviations de la colonne vertébrale de type scoliose. Même après le soulagement, il est donc utile selon l'âge et les antécédents, d'apporter deux constituants majeurs du cartilage : la chondroïtine et la glucosamine et d'y associer la silice organique à partir de laquelle sont élaborées les fibres de collagène et d'élastine qui assurent l'élasticité des ligaments.

L'acidité en cause

La fonction hépatique est souvent en cause et toujours silencieuse or c'est le foie qui métabolise les sucres et les graisses. L'excès de sucres favorise la transformation des sucres en graisse et libère de l'acide et de l'oxyde de carbone. Pour neutraliser l'acidité, l'organisme puise dans les bases telles que le calcium qui constitue notre charpente osseuse et le magnésium qui participent à la détente musculaire. Toutefois, l'existence d'une compétition entre l'absorption de calcium et de magnésium impose le reste d'un rapport de 2,5 mg de magnésium pour 1 mg de calcium.



Les gestes de prudence

Dans tous les mouvements, le tronc doit rester droit, faute de quoi, s'exerce un bras de levier dont la force se concentre sur la charnière lombo-sacrée. Prendre appui sur le lavabo en se lavant les dents, ne pas res-



ter en suspension au-dessus d'un plan de travail (repassage, bricolage) ni penché en avant (passage de l'aspirateur). Ne jamais mettre simultanément les deux genoux au sol pour soulever une charge, conserver un des deux pieds au sol. Ne jamais se relever brutalement d'un lit par un coup de reins, se coucher sur le côté, basculer le tronc puis pousser avec les mains pour se relever. Pour se lever d'un fauteuil rapprocher les fesses au bord, poser vos deux mains sur les genoux et pousser sur vos bras pour vous aider à vous relever.

Retenez que le mal de dos doit être interprété comme un signal d'alarme qui renseigne sur l'existence d'un déséquilibre fonctionnel qui fait le lit de la maladie mais qui, à ce stade, est encore silencieux. Cette information sert de filtre de santé et ouvre la voie vers un nouveau système de santé qui répond à un décalage entre les besoins de la population et le service de santé apporté. Les médicaments, toujours toxiques, parfois mal tolérés, peuvent ainsi être évités. Si vous respectez ces conseils et les mesures de prudence, votre mal de dos ne sera plus une fatalité et Mère Sécure que nous payons tous se portera mieux. ■

Jean-Pierre MARGUARITTE

Ostéopathe DO - Micro-nutritionniste

Pour recevoir gratuitement le Guide
« Prévention santé active »
de Jean-Pierre Marguaritte,
adressez votre demande par
courriel à corpsetsante@gmail.com

