

ÉRIC DARCHE

LA DIGESTION !
CLÉ DE NOTRE SANTÉ

L'intestin, bouclier de notre santé

 Editions
Quintessence

Du même auteur :

Mon Alimentation, mon meilleur médecin,
Éd. Testez (Marco Pietteur), 2007.

Optimisez votre santé mentale,
Éd. Quintessence, 2009.

© 2009 — Éditions Quintessence

SARL Holoconcept

Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-015-9

PRÉFACE

C'est avec beaucoup de plaisir que je dédicace ce livre à mon ami Éric Darche, un excellent naturopathe. Il sait comprendre et expliquer les mécanismes pour se maintenir en santé comme nul autre pareil.

Sans jamais s'opposer à la médecine traditionnelle, par son souci du détail et par ses connaissances, il va en amont de la maladie étudier de façon très fine le terrain de l'individu et lui permettre une prévention efficace.

Grâce à cela, le sujet sera de moins en moins dépendant de l'allopathie qu'il réservera pour les accidents aigus de la vie. Et l'on sait tous que rien ne peut remplacer notre excellente médecine dans ces cas-là.

Je recommande ce livre à tous ceux qui souffrent de problèmes digestifs et par extension des muqueuses en général.

Alain COUKA
Docteur en médecine

INTRODUCTION

De plus en plus, le grand public prend conscience du lien intime qui existe entre la santé et la qualité des aliments, des différences et de la diversité entre produits raffinés ou d'origine biologique, par exemple, de l'équilibre à respecter et des classes d'aliments.

Mais, une autre notion comme **la digestion** doit impérativement être prise en compte pour s'assurer une réelle et authentique santé.

***Nota:** L'assimilation des aliments passe par le métabolisme (l'ensemble des transformations chimiques et physico-chimiques qui ont lieu dans tous les tissus de l'organisme et que subissent les constituants de la matière vivante).*

Le métabolisme inclut l'anabolisme et le catabolisme.

Le terme d'anabolisme est réservé aux opérations de construction (élaboration de nouveaux tissus) et de synthèse.

Le terme de catabolisme est réservé aux phénomènes de dégradation et de désassimilation.

Exemple:

Lorsque l'on mange du poisson ou des pommes de terre, avant que ces derniers ne puissent être utilisés par notre organisme, on va assister à divers processus relatifs au catabolisme:

- oxydation,
- décomposition par hydrolyse,
- dégradation enzymatique,
- etc.

jusqu'à obtenir des molécules plus petites, solubles, assimilables, et susceptibles d'être incorporées au niveau cellulaire.

Une partie de ces molécules va participer à la phase d'anabolisme.

Tant que l'on souffre de divers troubles digestifs chroniques, (ballonnements intestinaux, brûlures, aigreurs d'estomac, diarrhée, constipation), on ne peut pas atteindre un niveau de santé optimal. En effet, tous ces troubles démontrent des difficultés de digestion, pouvant être à l'origine d'une grande déperdition d'énergie, d'inflammations de la muqueuse digestive, de toxines diverses nées de digestion incorrecte, etc.

Exemple :

Si la digestion de fruits ou d'amidons est entravée, au lieu d'obtenir normalement des sucres simples (glucose, lévulose, galactose) qui pourront être facilement absorbés, il se produit :

- de l'oxyde de carbone ;
- de l'acide oxalique ;
- de l'acide acétique ;
- de l'alcool ;

occasionnant des malaises tels que ballonnements intestinaux avec émissions de gaz malodorants, diarrhées, etc.

Le processus digestif peut être perturbé pour une raison ou une autre, en raison :

- d'une mauvaise mastication ;
- d'une incompatibilité dans les associations alimentaires ;
- d'absorption de liquides trop abondante pendant les repas ;
- d'un stress important inhibant la sécrétion des sucs digestifs, (dans ce cas, il y aura une augmentation du processus normal de fermentation et de putréfaction avec production décuplée de toxines).

Dès que les cellules du foie (nommées cellules de Kupfer), ainsi que les cellules du tissu lymphoïde intestinal (follicules solitaires et plaques de Peyer) sont dépassées dans leur fonction détoxifiante, il se produit une intoxication de l'organisme par le passage de poisons intestinaux dans les humeurs (sang, lymphe, liquide interstitiel). On parlera alors de toxilymphémie.

Par la suite, ces toxiques nés de digestion incorrecte, pourront être éliminés par les muqueuses (membranes qui tapissent la face interne de tous les organes creux du corps) :

- tube digestif ;
- appareil respiratoire ;
- utérus...

Celles-ci jouent, vis-à-vis des surfaces intérieures, le même rôle protecteur que la peau pour les surfaces extérieures.

Certaines sécrétions sont digestives, d'autres sont des sécrétions de défense qui ont pour rôle d'agglomérer les premières, isoler

les substances nocives, neutraliser les acides et les diluer. D'autres sécrétions représentent l'expulsion des déchets dont l'organisme tente de se libérer.

Ces sécrétions se présentent sous forme de mucus.

L'irritation de la muqueuse par les toxines qui l'encombrent va provoquer une inflammation ou état catarrhal (lié aux écoulements), et pourra donner lieu à différents troubles provoquant des attaques de la sphère O.R.L. déclenchant :

- des sinusites ;
- des rhino-pharyngites ;
- des otites ;
- des conjonctivites.

En effet, lors de l'augmentation du processus normal de fermentation putrescente, il se produit une prolifération intense de virus et de bactéries coliques mais aussi entériques, causée par l'installation dans le grêle d'une flore de type fécale, car les bactéries qui peuplent le caecum et le côlon ascendant, migrent dans l'intestin grêle (d'après les travaux de la doctoresse Kousmine).

En raison de l'inflammation de la muqueuse digestive, ces bactéries pourront s'étendre de proche en proche, de muqueuse en muqueuse, car elle tapisse la bouche, la gorge, l'œsophage, l'estomac, les intestins jusqu'au rectum, et même, se prolonge à l'intérieur des organes féminins.

Cette « ligne de protection » du tube digestif s'étend au-delà de la bouche, jusqu'au nez, aux yeux, et aux paupières. L'inflammation peut même atteindre les oreilles par les conduits internes tels les trompes d'Eustache ! Toutes ces régions corporelles sont donc intimement reliées les unes aux autres.

Selon le docteur Seignalet, cet apport supplémentaire de déchets bactériens et alimentaires en provenance de l'intestin grêle, peut être à l'origine de nombreux états pathologiques.

On pourra assister à diverses pathologies :

- **d'élimination** (sinusites, rhino-pharyngites, etc.) ;
- **d'encrassement** (arthrose, fibromyalgie, goutte, etc.) ;
- **auto-immunes** (sclérose en plaque, maladie de Basedow, etc.).

En règle générale, l'évolution des maladies auto-immunes est de type inflammatoire chronique.

Dans son livre, «*Sauvez votre corps*», la doctoresse Kousmine relate l'histoire de certains de ses patients, guéris de maladies très graves comme le cancer.

Pour expliquer ces nombreuses guérisons avec régression des tumeurs, elle explique qu'il est nécessaire avant tout de «débrayer ou de couper le moteur du cancer» par la suppression de l'intoxication intestinale.

Pour ce faire, on aura recours à des périodes de jeûne ou de diète, accompagnées de corrections alimentaires favorisant une meilleure digestion. Des compléments alimentaires doivent être proposés pour combler les carences en nutriments (vitamines, minéraux, enzymes, corps gras, etc.). On procédera dans certains cas à des lavements étalés sur quelques jours. La doctoresse Kousmine signale qu'elle a également recours en tant que médecin, à différentes mesures spécifiques, en fonction des personnes et des particularités de chacune.

Elle signale dans son livre *Soyez bien dans votre assiette*¹, que les souris cancéreuses supportent des doses de poisons intestinaux, mortelles pour les souris saines. La tumeur pourrait apparaître ici, comme une mise entre parenthèses de nombreux toxiques intestinaux, afin d'éviter qu'ils ne se retrouvent dans la circulation générale.

La doctoresse Kousmine précise : «Un tissu cancéreux est donc capable de capter les micro-organismes et les toxines en circulation dans le sang, mes expériences sur les souris cancéreuses m'ont permis de démontrer cette propriété.»

Elle a également procédé à plusieurs reprises, à des biopsies ou prélèvements de fragments de tissus tumoraux, pour des analyses approfondies. Ses recherches ont permis de découvrir régulièrement des bactéries (colibacilles, corynebactéries, etc.) que l'on trouve habituellement dans l'intestin grêle (duodénum et jéjunum).

L'intoxication intestinale pourrait expliquer pourquoi les cancers concernant les organes de la digestion, comme le pancréas et le foie, sont parmi ceux qui «tuent» le plus vite. En effet, ces organes sont en permanence imprégnés et empoisonnés par le «bain» toxinique d'origine gastro-intestinal dû à l'indigestion chronique. À cela se rajoute les substances toxiques alimentaires (conservateurs, additifs,

¹ C. KOUSMINE, *Soyez bien dans votre assiette, jusqu'à 80 ans et plus*, Tchou, 1972.

pesticides, métaux lourds, etc.) ainsi que ceux, provoqués par les aliments grillés, brûlés, caramélisés, etc.

Le naturopathe Robert Masson déclare : « Si l'on excepte les cancers du sein, les cancers génitaux où la perturbation psycho-diencéphalo-endocrinienne joue un rôle majeur et si l'on excepte également les cancers pulmonaires dus au tabac, on s'aperçoit que la quasi-totalité des cancers touche le tube digestif et les glandes annexes.

Comment expliquer ce phénomène capital que semblent ne pas souligner les chercheurs de laboratoires ?

On sait que les cancéreux ont un tube digestif délabré et souffrent d'une exceptionnelle fermento-putrescence intestinale²».

À PROPOS DES CANCERS ET DES TROUBLES DIGESTIFS CHRONIQUES

Comme l'a relevé Robert Masson, le manque de fibres dans l'alimentation favorise la stagnation des matières fécales contre la muqueuse du côlon. Certains de leurs composants peuvent être cancérigènes du fait de la dégradation pathologique des sels biliaries ou tout simplement en raison d'un accroissement excessif des phénomènes de fermentation et de putréfaction.

Le contact prolongé de ces composants est susceptible de participer au déclenchement du cancer du côlon et de l'intestin grêle. Bien qu'il puisse y avoir de nombreuses causes au déséquilibre de la flore intestinale, la carence en fibres y contribue de façon importante.

Bien des personnes acceptent de vivre au quotidien avec toutes sortes de symptômes en relation avec des troubles digestifs chroniques (ballonnements, gaz, diarrhées chroniques, etc.) sans prendre conscience qu'à terme elles ne pourront jamais vraiment recouvrir une bonne santé. Tous ces troubles chroniques favorisent le manque d'assimilation et les carences organiques, l'altération du bol alimentaire et de la flore intestinale, et l'intoxication permanente de l'organisme.

Ces symptômes sont à l'origine d'inflammations et d'irritations chroniques des tissus, contribuant à l'apparition de pathologies plus ou moins graves pouvant aller jusqu'au cancer.

Il ne s'agit pas ici de faire naître la panique ou la crainte d'hypothétiques pathologies plus ou moins graves, mais au contraire

² <http://www.robertmasson.com>.

de favoriser l'application de tous les facteurs contribuant à assurer une digestion parfaite sans aucun symptôme signalant des troubles digestifs. La normalité devrait être le bon état de santé et non le fait de partager des symptômes courants avec le plus grand nombre.

Pour être vraiment en bonne santé, il semble illusoire de n'accorder de l'importance qu'aux aliments. Il sera donc nécessaire et impératif de favoriser et de respecter toutes les règles régissant une bonne digestion, sans laquelle aucun produit alimentaire ne peut réellement profiter à l'organisme.

PREMIÈRE PARTIE

1

DIGESTION ET ASSIMILATION

Avant d'étudier les aspects anatomiques et physiologiques du système digestif, nous vous proposons de voir ensemble, les données de base de la composition des aliments. (Ce sujet a été plus largement développé dans mon précédent ouvrage : *Mon alimentation mon meilleur médecin*).

LES MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Les minéraux ou macroéléments.

Les minéraux sont classés en fonction de leur quantité dans l'organisme.

Ces minéraux sont en quantité importante (pondérale) dans la plupart des tissus vivants. C'est le cas par exemple du calcium, magnésium, potassium, soufre, sodium.

Ils sont constitutifs de l'organisme. Par ailleurs, ils ont une action régulatrice de relance quand ils sont employés à petite dose.

Minéraux : Calcium, chlore, cuivre, fer, fluor, iode, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, soufre, zinc.

Les oligo-éléments ou éléments-traces essentiels.

Étymologiquement, ce sont des minéraux présents en très petite quantité dans l'organisme (*oligo* signifie « peu » en grec.)

Le zinc, cuivre, manganèse, sélénium, silicium, cobalt, etc., ne représentent qu'un pourcentage infime des constituants organiques. Malgré leur faible dosage, les oligo-éléments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils assurent de nombreuses fonctions biologiques majeures, dont l'enzymo-régulation.

Oligo-éléments: Aluminium, arsenic, brome, cobalt, chrome, lithium, molybdène, nickel, sélénium, silicium, antimoine, argent, bismuth, bore, cadmium, étain, or, platine, plomb, uranium.

Les éléments rares ou ultra-traces à fonction énergétique.

Il s'agit des Terre rares ou Lanthanides et de divers autres éléments (Tellurium, Scandium, Rubidium, césium, germanium...). Leurs fonctions biologiques ne sont pas toutes démontrées à ce jour, mais il est fort probable qu'ils jouent un rôle important dans l'organisme. Il y a quelque temps encore tous les oligo-éléments étaient considérés comme des « impuretés » ! Selon certains auteurs, en dilutions adéquates, ils agissent de façon similaire aux dilutions homéopathiques.

COMMENT AGISSENT LES MINÉRAUX ESSENTIELS ?

Pourquoi la présence de ces composants chimiques dans notre alimentation est si importante ? (Selon les travaux du docteur Claude Lagarde¹.)

Les minéraux possèdent 4 grands types d'action :

- **Action catalytique** : elle est primordiale.

Un seul oligo-élément est en général suffisant pour activer une enzyme composée de plusieurs dizaines ou centaines d'atomes. Par exemple, plus de 300 enzymes indispensables dans le métabolisme ne peuvent fonctionner que si la teneur en magnésium est suffisante.

- **Action hormonale** : l'iode entre dans la composition des hormones thyroïdiennes et a un effet régulateur sur la thyroïde.
- **Action plastique** : le calcium et le phosphore assurent la rigidité du tissu osseux ; rôle constitutif du silicium dans le tissu conjonctif...
- **Action sur les canaux ioniques** : l'insuffisance de magnésium entraîne l'hyperexcitabilité des neurones et augmente la sensibilité au stress.

¹ C. LAGARDE, *Votre santé se cache au coeur de vos cellules*, Jouvence, 2008.

Une baisse, même légère, de plusieurs oligo-éléments, (sub-carences) va être à l'origine de désordres biochimiques, puis de symptômes cliniques. Cela est dû à une perte d'activité enzymatique, une augmentation des radicaux libres, une perturbation hormonale, etc.

Dans un premier temps, on observe une baisse globale des performances de l'organisme, témoignage de la fragilité du terrain (fatigue générale, fatigabilité excessive, manque de dynamisme...). Ensuite, des pathologies fonctionnelles se développent, traduisant un dysfonctionnement cellulaire, puis des troubles organiques s'installent. À la longue, ces désordres s'impliquent dans de nombreuses maladies plus graves. Ceci participe au développement des «maladies de civilisation» : perturbations immunitaires, maladies dégénératives, cancers, maladies cardio vasculaires, diabète, rhumatismes, allergies, etc.

Nous sommes loin des carences profondes qui sévissaient il y a quelques décennies (crétinisme lié au manque d'iode dans les vallées alpines, carence en sélénium en Chine, Finlande...). En revanche, les subcarences en minéraux essentiels sont fréquentes.

Elles sont liées aux insuffisances d'apport ou d'assimilation, aux phénomènes d'inactivation, à l'excès d'élimination ou à l'augmentation des besoins, aux troubles digestifs chroniques, etc.

Le raffinage de la farine et du sucre, la séparation des lieux de production et de consommation, la récolte avant maturité, l'épuisement des sols, etc., contribuent à appauvrir les aliments en minéraux et substances vitales.

C'est pour toutes ces raisons qu'il apparaît primordial de choisir des aliments complets ou semi-complets, d'origine biologique.

Des études en provenance des États-Unis, démontrent que les habitants des pays industrialisés ne consomment même pas 50 % de la dose journalière en minéraux, oligo-éléments, vitamines, enzymes et acides gras indispensables à leur santé. Et ceci, malgré une alimentation pléthorique, composée pour l'essentiel d'aliments dévitalisés, raffinés et carencés.

NUTRIMENTS D'ORIGINE MINÉRALE OU VÉGÉTALE ? NUTRIMENTS D'ORIGINE NATURELLE OU SYNTHÉTIQUE ? QUELS SONT LES DIFFÉRENCES ?

Tous ces minéraux et oligo-éléments se trouvent à l'état libre et en combinaisons (chlorure, carbonate, rhodonates, phosphates, etc.). L'alimentation naturelle nous les apporte sous une forme organique, seule assimilable. Les minéraux à l'état inorganique et synthétique ne sont d'aucune utilité pour l'organisme humain et au contraire s'avèrent nocifs.

Pour qu'une substance soit assimilée par l'organisme animal, il est nécessaire qu'elle ait été préalablement transformée, vitalisée par son passage dans le végétal. La cellule animale ne peut assimiler qu'une nourriture vitalisée, composée de substances colloïdales. Les cristalloïdes sont inassimilables par l'animal et l'être humain. Ils s'accumulent dans l'organisme où ils causent de nombreux troubles.

Il existe un cycle naturel qui ne peut être modifié : le végétal absorbe le minéral, puis est lui-même absorbé par l'homme ou l'animal et retourne à l'état minéral.

Comme le précise le docteur André Passebecq, le minéral, dans sa forme inassimilable (cristalloïde), n'a pas sa place dans l'alimentation humaine. Il encombre les cellules, les tissus, le sang, et il est à l'origine de la majorité des processus de dégénération. Il est donc toxique. Calcium, fer, sodium, arsenic, vitamines, etc. doivent être absorbés sous une forme adéquate et non sous une forme minérale brute, que leur origine soit naturelle ou synthétique. L'état de pureté chimique n'ajoute rien. La matière doit, pour être assimilable par l'homme, avoir été vitalisée par son passage dans le végétal. Tous les aliments doivent venir, directement ou indirectement du règne végétal.

Les minéraux provenant de plantes riches en chlorophylle (comme le calcium et le magnésium) sont fortement ionisés (chargés électriquement), ce qui favorise leur assimilation par une très grande bio-disponibilité. Ils sont directement assimilables dans le flux sanguin à destination des centres de commande hormonaux. Là, ils sont envoyés vers les cellules de l'organisme qui en ont spécifiquement besoin et où se produisent les échanges de polarité dans l'assimilation cellulaire. Par contre, les vitamines et minéraux de synthèse ne sont pas facilement assimilés par le corps, car il leur manque l'énergie vibratoire vitale. Ils ne possèdent pas la bio-électricité (bio-

photons) que contiennent les nutriments d'origine naturelle. Dans la nature, les molécules renferment l'énergie potentielle dans leurs liaisons. Cette énergie est libérée lors des mouvements moléculaires.

Ces molécules artificielles sont des corps étrangers souvent indésirables pour l'organisme, qui s'efforce de les éliminer au plus vite à la condition que les systèmes de défense et d'épuration ne soient pas trop atteints. Les industries alimentaires et pétrochimiques essaient de faire croire que les nutriments chimiques seraient identiques aux nutriments naturels. Dans les faits, la chimie de synthèse ressemble à la nature comme une photographie au sujet photographié sans pouvoir en aucun cas le remplacer.

Le prix Nobel de Médecine de 1991² a démontré l'existence, au sein de chaque cellule, de canaux ioniques spécifiques pour chaque oligo-élément, de dimensions infiniment petites (en millièmes de mm ou angströms). Ceux-ci ne laissent pas pénétrer les grosses molécules des sels minéraux, mais uniquement la fraction infiniment petite du minéral, les ions libres. Les liaisons chimiques fortes (comme les solutés de gluconate synthétiques), libèrent peu d'ions, contrairement aux molécules naturelles. Les oligo-éléments ioniques naturels sont les seuls à être assimilés par les cellules, leur poids moléculaire étant naturellement très faible. Ainsi, les sels chimiques à trop fort poids moléculaires ou à trop forte liaison ionique ne permettent pas une bonne assimilation minérale.

Par conséquent, ce qui apparaît dans la plupart des produits ou compléments alimentaires, comme un important apport minéral quantitatif, avec de considérables concentrations de carbonates, de gluconates, de sulfates ou de thiosulfates, cache en réalité une très médiocre bio disponibilité.

Les minéraux sous forme de sels solides vont obliger l'organisme à les digérer pour les rendre plus assimilables. Ces minéraux se dissocient lentement et sont donc moins bio-disponibles.

Le rôle des oligo-éléments ne doit pas être conçu comme un apport quantitatif, mais comme une transmission d'éléments porteurs d'informations nécessaires à la cellule pour poursuivre sa vie et se renouveler.

² Décerné à Erwin NEHER et Bert SAKMANN pour la mise au point de la technique du « Patch-Clamp ».