

# GUIDE PRÉVENTION SANTÉ ACTIVE





**JEAN-PIERRE MARGUARITTE**

Ostéopathe expert  
Membre du groupement EUROSTEO

5 boulevard du Gué  
92500 Rueil-Malmaison  
06 89 29 62 61

[contact@europromosteo.com](mailto:contact@europromosteo.com)

**ONT LE PLAISIR DE VOUS OFFRIR CE GUIDE DE SANTÉ  
POUR VOTRE CONFORT ET VOTRE BIEN-ÊTRE.**

Vous trouverez en détail tous les conseils utiles  
pour optimiser l'efficacité du traitement ostéopatique  
et conserver le bénéfice santé obtenu.

SOULAGER, C'EST BIEN  
GUERIR, C'EST MIEUX  
PREVENIR LA MALADIE, C'EST ENCORE MIEUX !

---

# SOMMAIRE

Introduction à l'ostéopathie

## COMPRENDRE AVANT D'AGIR

1. Le fonctionnement de l'organisme
2. Le maintien de l'équilibre
3. La survenue des maladies

## LE RÔLE DES ALIMENTS

### L'INFLUENCE DU STRESS

1. Le bon
2. Le mauvais
3. Les anti-stress

### LA DOULEUR ARTICULAIRE

1. Un signal d'alarme
2. Un indice précieux

### LA SOLUTION GLOBALE

1. L'hygiène alimentaire
2. La détoxification

### LES REPAS

1. La digestion
2. Le rythme
3. Les proportions
4. L'eau
5. Le vin
6. Repas modèles type
7. Le rituel du repas
8. Les stimulants digestifs
9. Les vitamines

### LA MICRO-NUTRITION

### LA SURCHARGE PONDÉRALE

1. Le rôle de la bile
2. Perdre du poids sans régime
3. La sensation de faim

### L'OSTÉOPATHIE

Conclusion



## INTRODUCTION À L'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie est une médecine préventive à part entière qui s'intéresse aux personnes dont l'état se situe entre la santé et la maladie, celles qui souffrent sans raison médicale apparente et qui présentent des troubles fonctionnels à l'origine des pathologies dites légères.

Mais aussi aux personnes qui présentent des troubles contre lequel le médicament est impuissant ou intolérant ou tout simplement celles qui souhaitent se libérer de ces maux qui nuisent à leur bien-être et souhaitent tout simplement conserver un bon état de santé.

La première mission d'un ostéopathe est de soulager, sa deuxième mission est d'obtenir la guérison, sa troisième mission est de maintenir l'état de santé obtenu.

Les soins sont des techniques manuelles douces qui agissent aussi bien sur des organes, des viscères ou des muscles. Si besoin, une mobilisation directe sur la structure osseuse termine le soin mais en aucun cas le précède.

Pour l'ostéopathe, la douleur articulaire est interprétée comme un signal d'alarme. Elle est le plus souvent la projection d'un déséquilibre fonctionnel de l'organisme. Et sa localisation renseigne l'ostéopathe sur la fonction de l'organisme en cause qui correspond à un organe, un viscère ou une glande.

Cette douleur étant l'expression d'une mauvaise position anatomique, il convient de s'interroger sur les forces qui contraignent l'articulation en cause et non de forcer sur celle-ci. Or l'expérience démontre que la quasi totalité des douleurs articulaires non traumatiques prennent leur origine dans la sphère abdominale.

Et dans le cas de traumatisme, entorse, fracture, l'intervention de l'ostéopathe permet d'accélérer le rétablissement d'une fonction normale en libérant les tensions réactionnelles mais aussi celles pré-existantes car la faculté de récupération dépend aussi du terrain avant le traumatisme.

Le facteur héréditaire crée une prédisposition à un déséquilibre fonctionnel qui se révélera en fonction de l'hygiène de vie. Le stress et la fatigue sont des facteurs qui agissent sur la point de faiblesse de l'organisme. Le rôle de l'ostéopathe est de déceler le point de faiblesse avant qu'il ne devienne une maladie et c'est là que la douleur articulaire et musculaire prend toute sa dimension.

C'est pourquoi l'aspect pédagogique de la prise en charge est aussi important que les soins car l'ostéopathe doit pouvoir expliquer clairement l'existence de la corrélation entre les douleurs articulaires et musculaires et les troubles fonctionnels dont la source est quasiment toujours en rapport avec le foie et à la digestion.

Le premier principe de l'ostéopathie démontre l'**interaction entre l'organe et le squelette**.  
Le deuxième principe est la **loi de l'artère**. Lorsque le flux artériel est ralenti, les échanges sont perturbés, les fonctions se dérèglent et font le lit de la maladie.  
Le troisième principe est la **capacité d'auto guérison**. Conséquence directe de l'application des deux premiers principes.

L'ostéopathie s'appuie sur les principes de la mécanique des forces et des fluides à l'organisme qu'elle adapte aux connaissances scientifiques traditionnelles (80% des artères traversent les muscles qui assurent la stabilité de la structure osseuse).

Cet aspect quantitatif ne pouvant être dissocié de l'aspect qualitatif du sang circulant, l'ostéopathe complète le bénéfice de la thérapie manuelle par des recommandations alimentaires (macro-nutriments) et compense les faiblesses héréditaires et acquises par l'apport de micro-nutriments de façon à renforcer l'organisme face au stress et aux excès.

Les informations contenues dans ce document vous apportent un éclairage simple sur le fonctionnement de l'organisme et le processus d'installation des déséquilibres fonctionnels afin de vous convaincre d'adopter certaines règles d'hygiène de vie.

**Vous êtes le principal artisan de votre santé et de votre bien-être et l'ostéopathe est là pour vous en apporter les clés.**

**INSOMNIE**

**MAL DE TÊTE**

**SURPOIDS**

DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES

**STRESS**

**FATIGUE**

TROUBLES DIGESTIFS ET CIRCULATOIRES

Ces troubles accentués par l'environnement social, les nouveaux rythmes de travail, la sédentarité, traduisent un état qui se situe entre la santé et la maladie. Si l'on ne prend garde aux signes d'alarme, un état de mal-être s'installe progressivement, ces troubles s'intensifient et font le lit des maladies. La perte de sommeil est un des prémices qui peut annoncer la survenue insidieuse d'un état dépressif.

Comment ce processus peut-il être évité ? C'est précisément ce qui va être démontré dans ce document.



# COMPRENDRE AVANT D'AGIR

## 1 | LE FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME

Il dépend de la capacité de l'organisme à gérer les informations qui lui parviennent :

- Génétiques ou acquises : l'hérédité, l'éducation
- Emotionnelles : l'adaptation aux événements
- Nutritionnelles : les aliments, les toxiques, les produits de synthèse
- Energétiques : les rayons solaires, l'oxygène de l'air, les ondes électromagnétiques, la pollution
- Mécaniques : les forces liées à la pesanteur et les traumatismes physiques

Ces informations sont analysées et transformées sous plusieurs formes pour permettre à l'être humain d'évoluer dans son environnement de vie :

- L'intellect : le discours, le comportement, la volonté, le courage
- L'affectif : le sentiment, l'amour
- Le tonus : l'énergie vitale, le dynamisme
- La température du corps
- Le mouvement

Cette gestion est possible grâce à un mécanisme d'autorégulation physiologique et psychologique:

- Les excréments : la matière fécale, l'urine, la sueur, le gaz carbonique, les règles
- Les humeurs : la colère, la peur, le rire, la tristesse, la joie, la jalousie, le plaisir ...

Les premiers signes de déséquilibre entre ces portes d'entrée et ces portes de sortie s'expriment par **la fièvre et la douleur**. Puis, progressivement, l'organisme se fragilise et devient **vulnérable aux stress et aux émotions**. La fatigue, le mal-être apparaissent puis l'état dépressif et la maladie surviennent insidieusement si l'on n'y prend pas garde.

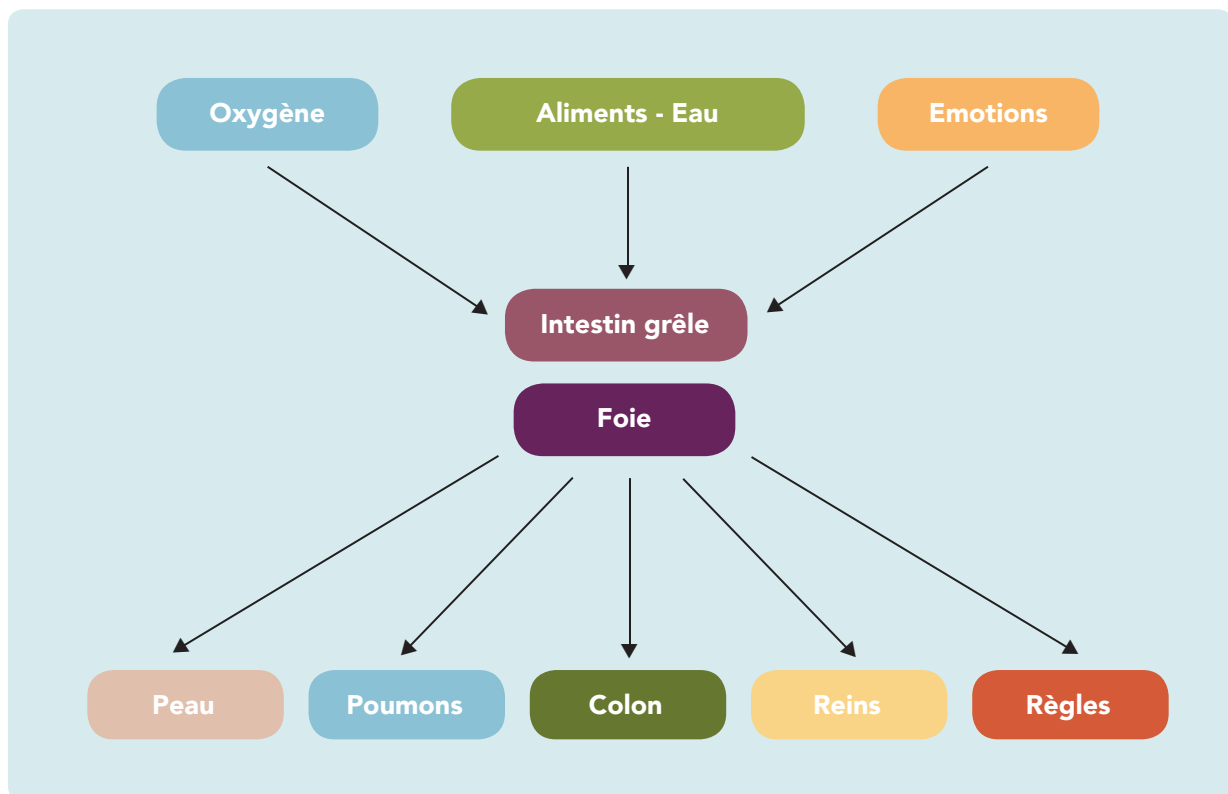
Pour rétablir cet équilibre entre le corps et l'esprit, **plusieurs moyens complémentaires et synergiques ont été réunis** autour d'un raisonnement logique et scientifique.

## 2 | LE MAINTIEN DE L'ÉQUILIBRE

Cet équilibre varie en fonction des entrées (aliments, oxygène, émotions), de leur assimilation (digestion, respiration), de leur combustion (métabolisme cellulaire) et de la sortie des déchets issus de la combustion (élimination).

L'assimilation des aliments (macro-nutriments) est assurée dans le tube digestif puis est relayée par le foie qui stocke les micro-nutriments. L'énergie est produite au niveau cellulaire à partir de multiples réactions chimiques à partir du glucose et en présence de l'oxygène de l'air. Les produits de ces réactions qui ne servent pas au fonctionnement de l'organisme sont naturellement éliminés par quatre émonctoires auxquels il faut rajouter la menstruation (règles chez la femme) :

- le gros intestin (les selles)
- la peau (la sueur)
- les poumons (le gaz carbonique)
- les reins (l'urine)



### 3 | LA SURVENUE DES MALADIES

La mauvaise alimentation épuise nos fonctions digestives qui produisent de plus en plus de déchets. Ceux-ci encrassent l'organisme qui perd de son pouvoir d'élimination.

Ces déchets en excès, faute d'être éliminés par les voies naturelles, irritent les muqueuses des voies digestives par fermentation et putréfaction. Naissent alors des facteurs irritants qui ont deux possibilités, remonter l'œsophage et fragiliser les voies respiratoires supérieures (**rhinites, sinusites, allergies**) puis retomber dans les bronches (**bronchites, asthme**) ou bien redescendre dans l'intestin (**ballonnements, gastrites, colites**). Il suffit alors d'un simple agent extérieur (froid, courant d'air, pollution) pour déclencher l'inflammation ou une allergie.

Progressivement, si le mode d'alimentation n'est pas revu simultanément et un mécanisme de désintoxication des filtres, intestin et foie, engagé, ces déchets en surproduction vont déclencher d'autres troubles et faire réagir un émonctoire puissant, la peau qui peut se manifester par **l'eczéma, le psoriasis**.

L'hyper-perméabilité de la membrane intestinale diminue **le pouvoir immunitaire de l'organisme**, son irritation peut aussi gagner les tissus avoisinant et déclencher des inflammations périphériques telle que **la cystite**.

L'insuffisance hépatique s'installe peu à peu avec de nombreuses conséquences car le foie est en cause dans quasiment toutes les pathologies.

Pour exemple : l'hypotension et les troubles circulatoires des membres inférieurs.

Le foie, à l'instar d'un noeud qui freine le débit d'un tuyau d'arrosage dont le robinet est le coeur, crée une compression sur la veine cave inférieure par laquelle se fait le retour veineux des jambes. Ce mécanisme occasionne des troubles circulatoires et une diminution du volume de sang veineux qui remonte au cœur. Comment peut on alors imaginer traiter un trouble circulatoire avec des médicaments qui tonifient la paroi veineuse sans avoir lever la compression ? Le risque d'augmenter la pression du sang veineux et la dilatation des veines est inéluctable. Et l'on s'étonne du manque d'efficacité des toniques veineux ?

Enfin, ce processus déclenche des maladies inflammatoires chroniques puis dégénératives: **rhumatismes, arthrose, arthrite...**, risque d'atteindre nos organes vitaux : **artérite, phlébite, infarctus, hépatite, pancréatite, néphrite, parkinson, sclérose en plaque, alzheimer...** et plus....

L'équilibre alimentaire reste le moyen le plus simple et le plus efficace pour préserver les fonctions de notre organisme et lui donner la force de résister aux diverses agressions de la vie courante et notamment, à ce stress dévastateur.

LA SANTÉ PASSE PAR UN ÉQUILIBRE DONT L'ALIMENTATION EST LA BASE



# LE RÔLE DES ALIMENTS

Notre corps est constitué d'un ensemble de cellules et de tissus qui, selon leur spécialisation, assurent les différentes fonctions de notre organisme : respiration, circulation, digestion, élimination, reproduction.

Certaines cellules ont un rôle bien spécifique correspondant à l'organe ou au viscère qu'elles composent, d'autres, plus spécialisées, coordonnent ces fonctions et ont la maîtrise de nos facultés intellectuelles (mémoire, concentration, analyse) et de notre équilibre psychologique (émotivité, sensibilité, gestion du mauvais stress) : ce sont celles du système nerveux.

Pour bien comprendre l'importance de l'alimentation, le fonctionnement de notre organisme étant tellement complexe, il m'a semblé utile d'établir une comparaison entre le corps humain et une unité de production énergétique.

- **Pour exister**, l'unité de production a besoin de murs pour l'abriter et d'une protection contre toute perturbation externe et interne qui pourrait nuire à son fonctionnement.

Le corps humain, de la même façon, se protège des agents extérieurs (variation de température, bactéries pathogènes, pollution...) et veille à l'intégrité de son système de communication (le système nerveux) et de défense (le système immunitaire).

Ce sont les graisses appelées **lipides** qui jouent ce rôle protecteur au niveau de la peau et de la cellule nerveuse et constituent la majeure partie des hormones dont les corticoïdes qui assurent la défense de l'organisme.

- **Pour produire l'énergie**, l'usine achète de la matière première qu'elle transforme grâce à des agents réactifs dans des machines.

Les agents réactifs du corps humain sont les **enzymes** qui transforment la matière première alimentaire dans le **tube digestif et ses annexes (estomac, foie, pancréas)** qui font office de machines. La première source énergétique est le **glucose** qui se transforme au niveau du foie. Les **protéines** sont à la base du système enzymatique.

- **Pour actionner les agents réactifs et les machines**, l'unité de production a recours à une source énergétique de type électrique et à des catalyseurs chimiques.

L'alimentation fournit au corps humain cette source énergétique : le **glucose**. L'extraction de cette énergie se fait grâce à l'intervention de catalyseurs tels que les **minéraux, les oligo-éléments, les vitamines**. L'énergie peut aussi être extraite des lipides et des protéines. Mais

dans tous les cas, l'utilisation de cette énergie est possible grâce à la présence de **l'oxygène de l'air** nécessaire dans toute combustion.

· **Pour véhiculer** les ingrédients nécessaires aux réactions chimiques qui produisent cette énergie, la centrale atomique utilise un réseau de conduites bien hermétiques.

**Les réseaux, artériel, veineux et lymphatique**, remplissent cette fonction dans l'organisme en transportant les hormones, l'oxygène, le glucose, le cholestérol... et les déchets circulants.

· **Pour coordonner** tous ces travaux, il faut un organe de direction et un réseau de transmission pour passer les informations.

**Le cerveau et le système nerveux** remplissent ces deux fonctions chez l'homme.

· **Pour entretenir** ses composants et éviter ainsi leur dégradation, cette usine est amenée à changer régulièrement les pièces usagées.

Le corps humain renouvelle à partir des **protéines** ses différents tissus qui selon leur densité constituent les muqueuses, les membranes, les aponévroses, les vaisseaux, les muscles, les os.

· **Pour contrôler la bonne marche de l'unité de production**, un système de surveillance et de régulation existe.

Dans l'organisme, c'est **le système hormonal** qui coordonne et régule les diverses réactions. Tout dysfonctionnement déclenche un signal d'alarme qui se manifeste par la douleur et/ou un état de mal-être (fatigue, stress, insomnie, anxiété).

LA QUALITÉ DES MATIÈRES PREMIÈRES (ALIMENTATION),  
LE BON FONCTIONNEMENT DES MACHINES (TUBE DIGESTIF ET ANNEXES),  
OPTIMISENT LA PRODUCTION D'ÉNERGIE (FORCE VITALE DE L'ORGANISME).



# L'INFLUENCE DU STRESS

## 1 | LE BON

Le corps est doté d'un « tampon » naturel face aux stress : le diaphragme.

Le diaphragme est relié directement au cerveau par un nerf. Face aux stress répétés, il devient hypertonique, son amplitude diminue et son pouvoir d'absorption également. Ainsi naissent les phénomènes d'angoisse (nœud à l'estomac, boule dans la gorge\*), les tensions vertébrales avec douleurs dorsales (entre les omoplates), les troubles circulatoires de la moitié inférieure du corps. (\* cf. relation entre les 3 diaphragmes au chapitre IV)

Ensuite, le stress emprunte un deuxième circuit : le système nerveux sympathique, qui naît de la colonne vertébrale et assure l'automatisme des fonctions de l'organisme.

Ce système nerveux a des connections avec la glande médullosurrénale qui libère deux hormones, l'adrénaline et la noradrénaline provoquant suée, pâleur, accélération cardiaque, hérissément des poils. Ces réactions face au danger sont normales, c'est un bon stress de défense.

LE DIAPHRAGME EST NON SEULEMENT LE MUSCLE RESPIRATOIRE PRINCIPAL MAIS AUSSI LE PREMIER RÉCEPTACLE DU STRESS

## 2 | LE MAUVAIS

Les micro-stress répétés (soucis, tensions psychiques, vexations, contrariétés, chagrins) rançon de notre vie quotidienne, les grands stress (maladies graves, accidents, deuils rapprochés) ouvrent une troisième porte d'entrée : l'axe cortico-hypothalamo-endocrinien.

- La corticosurrénale secrète les corticoïdes en charge du système de défense de l'organisme.
- L'hypothalamus régit notre comportement laissant s'installer un état de nervosité, de dépression, d'anxiété.
- Le déséquilibre endocrinien (hormonal) peut déclencher un kyste, un fibrome, un cancer.

Toutes les maladies auto-immunes (polyarthrite, vitiligo...) et un grand nombre de cancers, sont déclenchés par un stress important ou répétitif.

LE MAUVAIS STRESS CIBLE LE POINT DE FAIBLESSE DE LA PERSONNE ET PEUT DÉCLENCHER UN DYSFONCTIONNEMENT À L'ORIGINE DE LA MALADIE

## 3 | LES ANTI-STRESS

### • Le repos

Le repos permet de recharger ses « batteries ». La perte du sommeil marque une étape importante du déséquilibre du système nerveux.

Les loisirs tels que la lecture, le jardinage procurent une détente dès lors où ils ne sollicitent pas de grande réceptivité du système nerveux. Quand l'esprit est préoccupé, il est important de ne pas solliciter un effort supplémentaire de réflexion ou de concentration.



### • L'activité physique régulière

L'activité physique est un moyen efficace pour évacuer le stress. Elle libère **les endorphines**, morphine naturelle qui **anesthésie la douleur physique et psychique**.

Au terme d'un arrêt prolongé, la reprise d'une activité physique doit cependant être progressive et complétée par une remise en santé pour éviter les blessures et retrouver l'énergie suffisante à poursuivre l'entraînement.

**L'activité physique** est indispensable pour entretenir un bon état circulatoire et articulaire (80% des vaisseaux traversent nos muscles). Une colonne vertébrale souple est moins sujette à subir les forces de tension qui modifient la posture. Une mauvaise posture favorise la compression des ganglions nerveux para vertébraux qui régissent toutes nos fonctions. Ces ganglions font partie intégrante du système nerveux dont les racines partent de la moelle épinière. Ils se situent au niveau du cou, du dos et du sacrum. Seule la région lombaire n'en dispose pas ce qui, compte tenu de la fréquence des lésions lombaires, est plutôt heureux.



**Le hammam et le sauna**, de tous temps prescrits pour entretenir la santé, sont conseillés en remplacement de la suee physique quotidienne sans pouvoir prétendre remplacer l'activité physique. **La peau est un organe puissant pour éliminer les toxiques**. Dès l'enfance (varicelle...) puis à la puberté (acné), elle intervient pour prendre le relais des organes d'élimination.

Mais son rôle s'étend bien au delà. La sueur qui est acide participe à la régulation de l'équilibre acido- basique de l'organisme.

## • Le Rire et l'Amour

Le rire et l'acte d'Amour libèrent de la **sérotonine**, hormone régulatrice du système nerveux qui procure une sensation apaisante.



## • Les régulateurs du Système nerveux

Les **acides aminés** qui servent à la synthèse des hormones cérébrales :

- Le **tryptophane** à partir duquel la sérotonine est synthétisée se trouve en grande quantité dans les **bananes**
- La **méthionine** nécessaire à la synthèse de l'adrénaline se trouve dans les **graines de millet** et le **pollen**

Les **acides gras** : **lécithine, acides linoléique et linoléique**, protecteurs naturels des cellules nerveuses, ne sont pas fabriqués par l'organisme, se trouvent dans les **huiles de tournesol, maïs, soja, arachide, noix, colza** en assaisonnement et dans les **poissons gras**.



Le **calcium** et le **magnésium**, dont les carences sont responsables de troubles nerveux tels que la spasmophilie et la tétanie. Ces sels minéraux sont d'excellents régulateurs de l'influx nerveux.

La Vitamine B

## • Les neuro-médiateurs

La **relation entre le cerveau et l'intestin** s'établit à la fois sur la structure et la fonction. Ils sont tous deux constitués de villosités et utilisent les mêmes neurotransmetteurs. Chaque neurotransmetteur a une fonction particulière qui conditionne non seulement le comportement mais les fonctions de l'organisme.

La **Dopamine** est notre carburant, elle dope la motivation, les initiatives et la prise de décision. Elle est sécrétée par la partie du cerveau qui se trouve au niveau du front. En excès la personne peut devenir irritable et impulsive. En carence, elle ralentit le métabolisme avec une perte d'énergie généralement associée et la prise de poids due à la compensation alimentaire.

L'**Acétylcholine** donne le plaisir de la satisfaction de soi, elle stimule la créativité. Elle est sécrétée par les parties du cerveau qui se trouvent sur les côtés au dessus de la tête. Rarement en excès, sa carence traduit plutôt une compensation des excès des autres neuro-transmetteurs.

**Le GABA** apporte la zénitude en participant à la production des endorphines. Elle est sécrétée par les parties du cerveau situées au dessus des deux oreilles. En excès, la personne s'oublie au profit des autres. En carence, elle déstabilise l'équilibre général allant jusqu'à la dépression.

**La Sérotonine** procure le bonheur, la satisfaction de soi. Elle est sécrétée dans la partie postérieure du cerveau, derrière le crâne. Son excès est le plus souvent la conséquence d'une sur-médication. Sa carence est favorisée par le stress, l'angoisse, l'anxiété.

La localisation des zones de sécrétion explique notamment les bénéfices apportés par l'ostéopathie crânienne sur le comportement.



# LA DOULEUR ARTICULAIRE

## 1 | UN SIGNAL D'ALARME

· **En anatomie**, l'embryon est composé de trois couches de cellules qui se développent et se différencient pour constituer le corps humain dans ses trois dimensions. Grâce à cette organisation, la position anatomique des organes ou des viscères (estomac, foie, reins, intestin, pancréas...) reste toujours la même dans le corps.

Le foie et l'estomac sont enveloppés par des membranes reliées par des ligaments directement suspendus sous le diaphragme, lui même maintenu en suspension grâce à un système de haubanage qui s'attache sur le squelette.

· **Une alimentation déséquilibrée** perturbe la fonction digestive qui se traduit progressivement par une modification de la densité ou du volume de l'organe (foie) ou des viscères (estomac, intestin, colon) qui crée une tension sur le diaphragme et une compression des vaisseaux de l'abdomen.

Cette tension se projette sur l'axe vertébral, déséquilibre sa statique et comprime le ganglion de la racine nerveuse qui part de la moelle épinière, celle même qui transmet les informations nerveuses (principe de traitement mécanique utilisé par les ostéopathes et les chiropracteurs).

Pour exemple : une gastrite crée une tension sur la coupole diaphragmatique gauche qui projette une force de tension au niveau de la quatrième vertèbre dorsale d'où partent justement les racines nerveuses qui transmettent les informations à l'estomac.

**Ce cercle vicieux dont l'origine est le plus souvent digestive, freine l'efficacité des traitements anti-douleurs et entretient la plupart des douleurs articulaires et/ou musculaires chroniques.**

## 2 | UN INDICE PRÉCIEUX

Les forces de tension qui se transmettent dans le corps rayonnent à l'instar d'une toile d'araignée dont le centre se situe au niveau de l'ombilic. Ceci s'explique par l'organisation embryonnaire des tissus du corps humain créant ainsi un lien entre l'ostéopathie et **la médecine orientale qui privilégie le système digestif.**

**Ces forces impriment à notre organisme un mouvement de vie** comparable à celui d'une lemniscate. Elles subissent l'influence de deux chaînes de forces qui s'enroulent autour de l'axe vertébral selon une image comparable à celle des chaînes d'ADN.

L'une correspond à la fonction métabolique et correspond aux premières vertèbres cervicale, dorsale et lombaire (C1, D1, L1) l'autre à la fonction endocrinienne et correspond aux troisièmes vertèbres cervicale, dorsale, lombaire (C3, D3, L3).

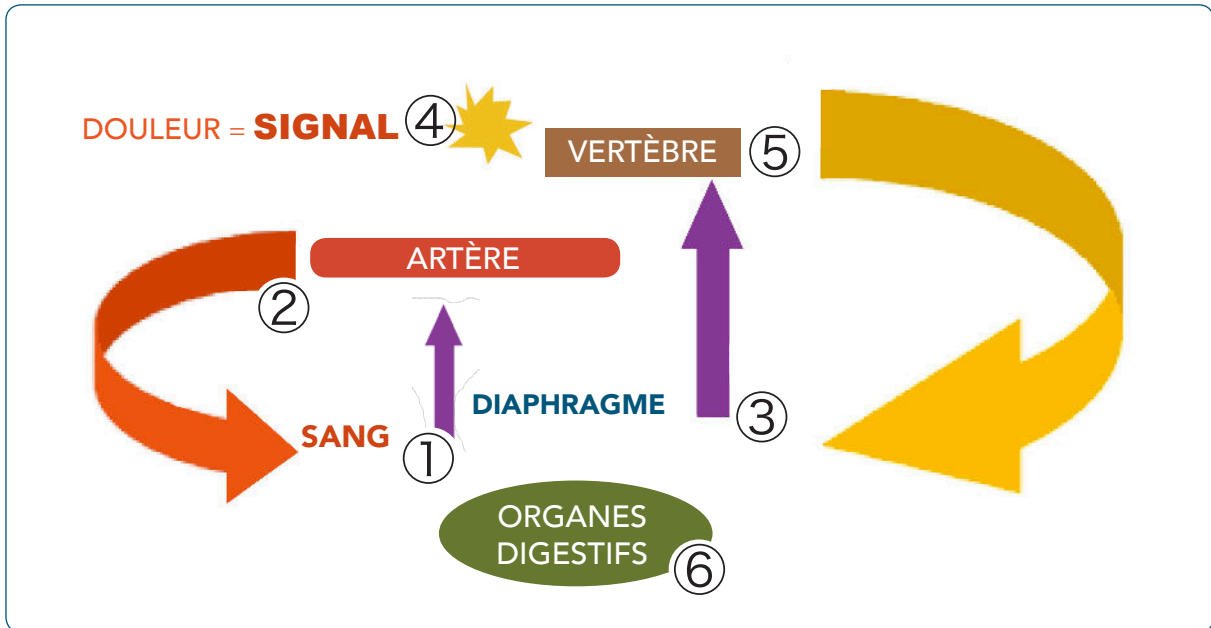
Pour exemple :

Une douleur à l'épaule droite se manifeste au réveil chez une femme à la veille de ses règles et au lendemain d'un stress professionnel. Ni faux mouvement, ni effort, ni traumatisme, ne peuvent expliquer la survenue de cette douleur. Une corrélation entre la période prémenstruelle, le ralentissement du transit intestinal, le stress et cette douleur, explique le processus d'installation de cette douleur.

- La seconde partie du cycle sollicite normalement le foie et la thyroïde pour synthétiser les hormones et se traduit souvent par un ralentissement du transit à la veille des règles. Le stress a contrarié ce processus naturel et perturbé la sécrétion de la bile qui lubrifie l'intestin et la fonction thyroïdienne qui stimule la contraction du colon.
- Le colon descendant fixé sous la partie gauche du diaphragme a transmis une tension sur le diaphragme qui s'est transmise aux côtes. Cette traction fait pivoter le gril costal autour de son axe vertébral positionnant ainsi l'épaule droite en avant.
- Cette position anatomique forcée comprime le paquet vasculo-nerveux en direction de cette épaule. Les muscles de l'épaule moins bien vascularisés deviennent hypertoniques et exercent une tension sur leurs tendons.
- Ces tensions modifient la position anatomique de l'épaule et créent une traction ligamentaire qui s'exprime par la douleur.
- Rien apparemment n'aurait pu mettre en évidence **une relation entre le colon et l'épaule droite**. Et pourtant la guérison durable de cette épaule sera subordonnée à la résolution du problème de transit.

Or la régulation du transit passe par une meilleure hydratation, une meilleure qualité de bile (rôle de protection et de lubrification du colon) donc une bonne fonction hépatique qui justement assure la synthèse des œstrogènes à partir du cholestérol.

## PROCESSUS D'INSTALLATION DU DÉSÉQUILIBRE FONCTIONNEL



- L'organe crée une tension sur son tissu de soutien ① qui comprime l'artère qui le nourrit ②.
- Mal vascularisé, l'organe fonctionne moins bien, la tension du tissu de soutien augmente et se transmet au diaphragme sous lequel l'organe est suspendu ③.
- La tension du diaphragme se projette sur les vertèbres dorsales, les déséquilibre et distend les ligaments à l'origine de la douleur ④.
- Le problème réside dans le fait que, selon un principe physique, le maximum de force se concentre au niveau vertébral où se situe le ganglion nerveux qui commande l'organe ⑤.
- Ainsi, mal vascularisé et privé d'informations nerveuses correctes, la fonction de l'organe se dégrade progressivement ⑥.

CE DOUBLE CERCLE VICIEUX, QUI SE TRADUIT INITIALEMENT PAR UNE DOULEUR, EST À L'ORIGINE DE LA DÉGRADATION DES FONCTIONS HÉPATO-DIGESTIVES DE L'ORGANISME.



# LA SOLUTION GLOBALE

## 1 | L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Une alimentation incorrecte génère deux sortes de «poisons» :

- exogènes (apportés par l'alimentation) : **LES TOXIQUES**
- endogènes (fabriqués dans l'organisme) : **LES TOXINES**

→ **LES TOXIQUES** CAFE, THE, CHOCOLAT, ALCOOL, COLA, TABAC

Ces toxiques sont filtrés par le FOIE qui est l'usine de notre organisme. Ils ont la particularité de traverser la membrane grasseuse qui protège la cellule nerveuse. Ils accélèrent la transmission de l'influx nerveux et peuvent, quand l'organisme est affaibli, l'aider à faire face à certaines situations : besoin de se concentrer, de gérer un stress, une émotion, d'optimiser un moment de détente, de s'adapter à un changement de rythme (travail-maison).

Consommés en excès, ces toxiques épuisent le filtre hépatique et atteignent la cellule nerveuse. Ils abaissent progressivement son seuil d'excitabilité diminuant d'autant sa capacité à faire face aux situations de stress. L'organisme recherche alors inconsciemment ces mêmes excitants pour remonter ce seuil d'excitabilité et crée ainsi un équilibre artificiel et éphémère.

L'être humain tombe progressivement dans un état de mal-être constant qui l'oblige à rechercher de façon régulière la consommation de ces mêmes toxiques : c'est ainsi que s'installe la dépendance (alcoolisme, tabagisme, caféisme...).

Ce phénomène est d'autant plus pervers que l'hyper excitation qui suit l'usage de toxiques fait place à un état de sous excitation qui déclenche un appel addictif vers un autre toxique. L'alcool, le café, le tabac, le chocolat sont souvent associés.

→ **LES TOXINES**

Ces «poisons» se forment dans le tube digestif quand la digestion est perturbée lors des 6 erreurs alimentaires suivantes :

- **Additifs de synthèse, conservateurs, colorants, nitrates**

CONFISERIES, CONSERVES, CHARCUTERIES INDUSTRIELLES

Les produits chimiques qu'ils contiennent occasionnent des allergies et une fatigue du système immunitaire.

## • Inhibiteurs de digestion

### **SUCRES RAPIDES au cours des repas**

SODA, JUS de FRUITS, SUCRES du COMMERCE, CONFITURE, MIEL

L'absorption de sucre rapide au cours d'un même repas déclenche la sécrétion immédiate de l'insuline or la libération de cette hormone se fait au détriment de la sécrétion des enzymes nécessaires pour digérer les protéines, les glucides lents et les lipides.

Le sucre roux en poudre, le fructose, peuvent remplacer le sucre de betterave industriel. Mais il faut savoir qu'il existe beaucoup de sucre dans les fruits, les légumineuses, les céréales et que le sucre en excès se transforme en graisses.

Toutefois, le fructose des fruits (deux par jour maximum) n'a pas d'incidence sur le taux de glucose sanguin.

Alors qu'il peut être élevé chez des personnes qui ne consomment pas de sucre rapide. Ceci s'explique par la mauvaise qualité de la bile donc une fragilité hépatique, qui participe à la régulation du taux d'acidité dans le duodénum où agissent les enzymes digestifs du pancréas. En compensation d'un mauvais taux d'acidité, le pancréas secrète beaucoup plus d'enzymes au détriment de l'insuline et donc de l'assimilation des sucres.

Le miel doit être pris seul ou dans un liquide car il est difficile à digérer en association avec d'autres aliments ce qui n'est pas le cas du sirop d'érable dont le goût sucré ne présente pas ce désavantage.

### **MUESLI**

Mélange de céréales et de fruits secs, crée un processus similaire qui perturbe la digestion.

### **CAFÉ ou le THÉ au LAIT**

(y compris le yaourt ou le fromage blanc suivi par du café ou du thé).

Le tanin contenu dans le café ou le thé précipite la protéine du lait (caséine) et la rend très indigeste. De fait, l'absorption régulière de café ou de thé au lait épuise les organes digestifs, notamment, l'intestin, le pancréas et le foie qui se manifestent par un état de fatigabilité anormal du consommateur.

Toutefois, il faut apporter une nuance entre le café ou le thé avec un nuage de lait et le bol de lait avec du café qui est un véritable poison digestif. Cette habitude est née de la période de la guerre où le café était remplacé par des céréales dont l'amertume était neutralisée par le lait.



### MÉLANGE d'une protéine concentrée avec un amidon concentré

La protéine est digérée dans un milieu acide qui bloque la digestion de l'amidon.

- **Protéine concentrée** : viande, poisson, volaille, légumineuses (lentilles, fèves...)
- Protéine légère : champignons, soja, amandes, noix, œuf, fromage
- **Amidon concentré** : pâtes, riz, pain, céréales diverses...
- Amidon léger : châtaignes, pomme de terre, potimarron

**VIANDE, POISSON, VOLAILLE SONT À PRENDRE AVEC DES LÉGUMES ET DES POMMES DE TERRE MAIS DÉCONSEILLÉS AVEC DES PÂTES, DU RIZ, DU PAIN... !**

#### • Excès de LAIT et notamment le lait U.H.T.

La lactase, l'enzyme qui digère le lactose, le sucre du lait, tend à diminuer à partir de la deuxième poussée dentaire pour disparaître après la puberté. Au-delà, l'absorption régulière de lait déclenche la synthèse de cet enzyme pour une consommation maximum moyenne de 25 centilitres de lait par jour pour un adulte.

Mais toute interruption de consommation de lait pendant une période supérieure d'environ trois mois, rompt ce processus et fait du lait un aliment indigeste. Si les fonctions digestives sont déficientes, le LAIT doit être supprimé de l'alimentation.

De surcroît, l'Ultra Haute Température (UHT) qui permet une meilleure conservation détruit l'équilibre biologique du lait et le rend sur indigeste. L'indigestion du lait traduit des troubles digestifs et une fatigue hépatique.

Le **PETIT LAIT**, la **FAISSELLE**, les **FROMAGES FRAIS** peuvent avantageusement le remplacer sans ses inconvénients. L'apport de calcium est avantageusement fourni par les fromages fermentés, les entremets dont le lait est cuit mais ne remplacent pas les fromages à pâtes dures dont la concentration de calcium est la plus élevée.



#### • Fermentations acides ou lactiques

Elles se déclenchent lorsque sont consommées lors d'un même repas deux catégories d'aliments qui se digèrent mal ensemble :

##### Les aliments acides

FRUITS CRUS  
TOMATE  
YAOURT  
FROMAGE BLANC

AVEC

##### Les aliments sucrés ou farineux

SUCRE  
MIEL, CONFITURE  
PAIN, PÂTES, RIZ  
POMMES DE TERRE  
CEREALES, GÂTEAUX,  
FARINEUX, LEGUMINEUX

Ces fermentations perturbent la digestion et produisent des toxines qui, faute de pouvoir être naturellement éliminées, sont stockées sous forme de graisse et envahissent la sphère abdominale. La compression des vaisseaux de l'abdomen perturbe l'irrigation des muscles du bassin qui relie la hanche à la colonne vertébrale.

Ces muscles en surcharge de toxines deviennent hypertoniques et créent une tension anormale sur le bassin qui se déséquilibre et fait basculer le sacrum, os qui supporte la colonne vertébrale, point de départ des douleurs lombaires et sciatiques.

Ces vaisseaux assurent également la circulation des membres inférieurs et des organes et des viscères sous-jacents (ovaires, prostate, vessie). **Les fruits crus acides, les tomates, les yaourts et les fromages blancs** sont à consommer de préférence, une à deux heures avant où quatre heures après un repas qui comprend des céréales ou des féculents.

Les fruits les plus acides sont les agrumes, les fruits moins acides peuvent être tolérés occasionnellement.

- **Le pamplemousse et l'ananas** échappent à cette règle. Ils contiennent un grand nombre d'enzymes digestifs mais il est toutefois préférable de les consommer en début de repas.



- **Les fruits cuits** (compotes, tartes), **les tomates cuites**, ont perdu leur acidité et présentent moins de gêne à être associés à des céréales ou des féculents (les italiens ajoutent un peu de sucre pendant la cuisson des tomates pour réduire leur acidité).

- **Les yaourts, les jus de légumes, le cidre et la choucroute crue** sont d'excellents aliments qui participent activement à la régénération de la flore intestinale et à la régulation du transit. **Le yaourt et le fromage blanc** seront pris seuls à 17 heures ou lors de repas qui ne comprennent ni céréales, ni féculents, ni café. **Le jus de légumes** pourra être pris en début du repas pour ses vertus minéralisantes, **la choucroute** sera consommée cuite au cours des repas et **le cidre** occasionnellement avec modération.

Fruits acides	Fruits demi-acides	Fruits doux séchés
orange	pomme	raisins secs
clémentine	poire	pruneaux
ananas	abricot	figues
pamplemousse	cerise	dattes
	raisin	bananes
	fraise	

#### • Excès de graisse

Les produits de la combustion des graisses sont oxydés au niveau des poumons ce qui explique la prise en compte de la fonction hépatique (foie) qui métabolise les graisses dans le traitement de certaines bronchites. En excès, les graisses sont stockées et sont la principale source des surcharges pondérales et de certaines cellulites.

La bile dont la qualité est directement liée à la fonction hépatique, émulsionne les graisses pour faciliter leur digestion. Ceci explique pourquoi les personnes qui présentent une insuffisance hépatique digèrent mal les graisses. Mais la bile a deux autres fonctions : elle contribue avec le suc pancréatique à neutraliser l'acidité du suc gastrique afin de faciliter l'action des enzymes digestifs dans le duodénum (partie du tube digestif où se digèrent les aliments) et elle lubrifie et désinfecte le colon.

Il est courant de constater des troubles digestifs et hépatiques par excès de consommation de graisses : **diarrhée, constipation, parasites intestinaux, calculs biliaires, excès de cholestérol, cardiopathies.**

- **Le beurre**, pris sur du pain avec du fromage, apporte la Vitamine D indispensable à l'absorption du calcium. Plus il sera consommé tôt dans la journée, plus sa digestion sera facilitée et moins il se stockera sous forme de graisse. Il ne faut pas oublier qu'il récupère les hormones données aux vaches laitières c'est pourquoi le beurre de baratte ou d'Echirée plus raffinés seront privilégiés en faible quantité (environ 20 g par jour). Il peut aussi être remplacé par une substance végétale telle que la pâte de noisette ou d'amande.

- **Les huiles végétales**, de première pression à froid apportent de précieux acides gras essentiels protecteurs de la muqueuse intestinale et du système nerveux. Les acides gras stimulent la sécrétion de la bile par la vésicule biliaire. L'huile de Colza, l'huile de noix et l'huile d'olive à alterner en usage modéré (1 à 2 cuillères à café une fois par jour sur vos crudités et salades).

#### • Excès de sucre

L'absorption des sucres est régulée par une hormone, l'insuline. Cette hormone est sécrétée par le pancréas dont le rôle consiste aussi à libérer les enzymes qui digèrent les protéides, les glucides et les lipides. Un apport régulier de sucres rapides lors des repas déclenche une hypersécrétion d'insuline qui diminue d'autant sa fonction enzymatique.

**LE SUCRE RAPIDE, LE GRIGNOTAGE DE BISCUITERIE ET DE CONFISERIE, ÉPUISENT LE PANCRÉAS ET FAVORISENT LE DIABÈTE**

L'excès de sucre est stocké sous forme de glycogène dans les cellules de graisse (cholestérol, triglycérides) et se transforme en gaz carbonique et en eau (CO<sub>2</sub> et H<sub>2</sub>O). Cette transformation passe par des métabolismes intermédiaires qui libèrent de nombreux acides.

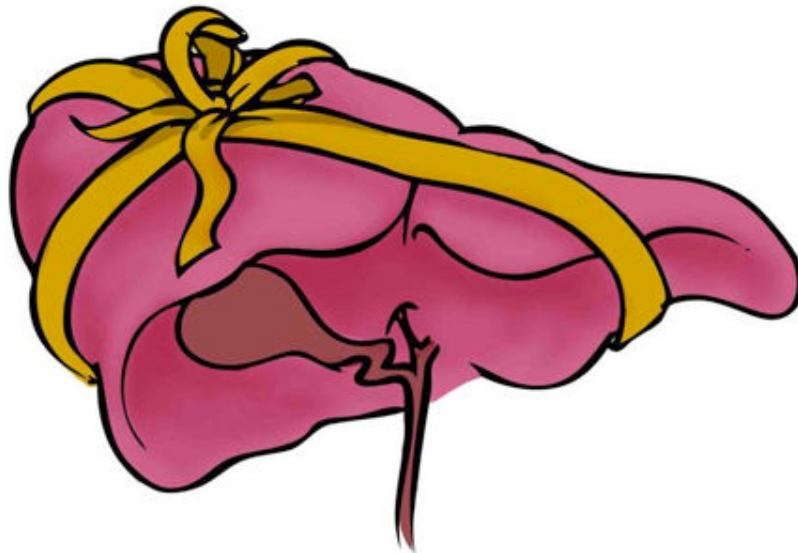
Pour neutraliser l'acidité, l'organisme affaibli capte les bases minérales (calcium, magnésium) indispensables à l'équilibre nerveux. Ces bases se trouvent dans les fruits et les céréales sous forme d'amidon et de cellulose (paroi cellulaire des fruits et des céréales) alors que les sucres ne fournissent pas de cellulose. L'insuffisance de cellulose peut occasionner de la constipation.

Trop d'acidité dans le corps réduit la lumière des capillaires qui apportent les nutriments et l'oxygène aux cellules. On retrouve dans tous les cancers un excès d'acide et une carence d'oxygène. La sueur, l'urine et les poumons permettent de réguler le PH de l'organisme.

**L'EXCÈS DE SUCRES FAVORISE LA PRISE DE POIDS ET PERTURBE L'ÉQUILIBRE NERVEUX.**

## 2 | LA DÉTOXIFICATION

→ **LE FOIE**



• **Le foie intervient dans toutes les fonctions de l'organisme**

La prise de poids par son action sur le métabolisme des sucres et des graisses

L'anémie car il stocke et détruit les globules rouges

La digestion des graisses car il sécrète la bile qui permet de les digérer

Le transit intestinal car la bile lubrifie et désinfecte le colon

Les troubles nerveux (stress, angoisse, nervosité, angoisse...) car il filtre les toxiques qui traversent la membrane qui protège les nerfs

Les troubles menstruels car il intervient dans la synthèse des oestrogènes (certaines femmes enceintes ont des nausées ou présentent des troubles à l'approche des règles)

Les troubles veineux car la grosse veine qui remonte vers le cœur passe derrière le foie et sa compression ralentit le retour veineux (varices, hémorroïdes, impuissance)

Les troubles respiratoires, par une action mécanique qui bloque le diaphragme et une action métabolique (l'oxyde de carbone libéré par une mauvaise combustion des graisses est détruit au niveau des poumons)

La fatigue chronique car le foie stocke et libère dans le sang le glucose qui est la première source énergétique de l'organisme

L'hypotension artérielle

## • Le rôle important du foie dans l'équilibre nerveux

Les cellules du cerveau reçoivent et analysent toutes les informations sensorielles. Ces cellules sont protégées par une couche grasseuse que seuls les toxiques peuvent traverser.

L'excès de toxiques diminue le seuil d'excitabilité des cellules nerveuses qui perdent de leur capacité à intégrer les informations.

La colère, l'angoisse, l'anxiété, l'insomnie, en sont les principales manifestations. L'être humain cherche maladroitement à neutraliser par l'apport d'autres stimulants (café, tabac, alcool) qui pris régulièrement, empirent le phénomène.

L'appel à d'autres toxiques se fait alors ressentir et un cercle vicieux s'installe. Ceci crée le phénomène de dépendance et explique le mal-être ressenti lors des sevrages.

## • Le foie : un véritable piège pour la médecine

Le foie coordonne toutes les fonctions de l'organisme mais il ne possède pas de fibres nerveuses sensibles ; il ne peut donc pas exprimer son dysfonctionnement par la douleur. En conséquence, il n'est généralement pas pris en compte dans les maladies qui sont traitées par des médicaments toujours toxiques. **La prise régulière de médicaments altère la fonction hépatique.**

**Pour préserver la fonction de ce « filtre », il est nécessaire de ne pas le surcharger et de le nettoyer régulièrement.** Une machine qui fonctionne toujours avec le même combustible ne subit pas de stress et pourtant, son filtre doit être nettoyé régulièrement.

L'être humain ne consomme pas toujours l'aliment idéal, il subit des stress réguliers et ne s'intéresse pas à son filtre puisqu'il n'en souffre pas alors qu'il s'encrasse progressivement.

Il se dérègle (fatigue chronique, maladies de peau, troubles digestifs, etc...) et s'épuise (cholestérol, gamma GT, triglycérides). Tous les cancers atteignent en phase terminale le foie.

## → LA MONO-DIÈTE

La MONO-DIETE consiste à limiter l'apport nutritionnel à une catégorie d'aliment pendant **trois repas de suite au cours d'une semaine.**

Lors des premières mono-diètes, la réaction de l'organisme peut se manifester sous forme de maux de tête, de troubles digestifs, de fatigue excessive. Ces manifestations sont la traduction d'un travail d'élimination des graisses, voie de garage des toxiques, des toxines et des déchets cellulaires. Elles apparaissent généralement après 12 heures, une fois les réserves de sucre épuisées.

Aucune médication n'est aussi puissante que l'organisme lui-même pour se détoxiquer.

- **Fruits de même catégorie** pour les personnes à forte constitution et généralement en période estivale (ex. : pêche, abricot, brugnon), à l'automne (ex. : raisin),
- **ou fruits ou légumes cuits ou mixés** (ex. compote de pomme, potages de légumes, smoothies)
- **ou riz complet** (faire tremper toute la nuit et faire cuire 1 heure à feu doux) pour les constitutions fragiles

LA PRATIQUE MENSUELLE DE LA MONO-DIETE PERMET DE COMPENSER LES PETITS EXCÈS ET DE SE PROTÉGER CONTRE LA MALADIE

Selon l'état d'intoxication et la force vitale de la personne, la première mono-diète peut nécessiter une phase de préparation progressive. Cette étape permet d'éviter toute réaction violente d'élimination (maux de tête, diarrhée...) ou bien un épuisement qui peut se traduire par un « mal être ».

Cette indication sera définie avec votre praticien lors de la consultation.

- **Phase de préparation sur trois jours.**

Elle consiste le premier jour à supprimer des repas les graisses (beurre, huiles animales...), le deuxième jour à supprimer les glucides (sucres rapides et lents), le troisième jour, les protéines, le quatrième jour, à s'alimenter uniquement avec des légumes.

- **Reprise de l'alimentation progressive selon le processus inverse sur quatre jours.**

L'organisme fonctionne simplement grâce à une pompe : le cœur, des tuyaux : les vaisseaux, et des filtres : foie, intestin et reins. Même en cas d'une bonne hygiène de vie, les filtres « s'encrassent » naturellement et il est normal de les « nettoyer » pour soulager la pompe cardiaque et protéger la qualité des vaisseaux. La mono-diète est le moyen le plus efficace pour agir sur le foie.



# LES REPAS

## 1 | LA DIGESTION

Les deux premières étapes de la transformation des aliments sont l'insalivation et la mastication qui préparent la digestion.

Après leur passage dans l'oesophage, les aliments gagnent l'estomac qui peut être comparé à une machine à hacher. Il existe un réservoir où transitent les gros morceaux et un passage étroit où l'aliment subit un broyage puissant. Ce régulateur gastrique contrôle le passage des graisses qui passent plus lentement que le reste du repas donnant ainsi la sensation qu'elles restent sur l'estomac. Les études montrent contrairement aux croyances populaires, que **la digestion dans l'estomac dure environ 6 heures** si bien que la digestion du repas de midi n'est souvent pas terminée quand on dîne.

**Le passage des aliments dans l'intestin ne dure pas plus d'une demi-heure à une heure** et seuls 10% de nos aliments arrivent dans le colon, ce pourcentage variant selon la nature de l'aliment : moins de 5% des graisses, 10 à 15% des amidons, 20% de la viande et 80 à 100% des fibres.

Les habitudes des français en milieu urbain présentent deux défauts : **un manque d'énergie la journée et trop d'énergie pendant la nuit**. Cela s'explique par un petit déjeuner trop léger, un repas souvent escamoté le midi et plus copieux le soir en famille.

## 2 | LE RYTHME

### • Mieux brûler pour ne pas stocker

Les besoins énergétiques et nutritifs varient au cours de la journée (sauf en cas d'activité physique particulière).

Les besoins énergétiques doivent également s'adapter à la capacité de l'organisme de brûler les sucres ou les graisses, producteurs d'énergie. Or le cortisol, hormone qui stimule le passage du glucose dans le sang et qui permet de libérer l'énergie, atteint un pic de sécrétion entre 6 et 8 heures du matin, baisse en début d'après-midi et n'est quasiment plus secrété la nuit.

Les deux tiers des dépenses énergétiques sont donc consommées de 5 h à 17 h, l'autre tiers, réservé aux fonctions de stockage, de réparation, de régénération, est consommé de 17 h à 5 h.

Les produits énergétiques, graisses et sucres, doivent donc être consommés dans la matinée pour être correctement assimilés (La même quantité de calories est beaucoup plus grillée au petit déjeuner qu'au dîner).

Faute de quoi, apparaissent l'obésité et les maladies cardio-vasculaires (Ce syndrome métabolique apparaît généralement chez l'homme vers la cinquantaine et chez la femme au moment de la ménopause, sous la forme d'une obésité abdominale).

#### • La collation de l'après-midi

Les observations ont montré qu'à quantité égale d'apport calorifique, le poids diminuait lorsqu'une collation était apportée en fin d'après-midi.

L'apport nutritif de la femme enceinte et du nourrisson est fractionné par trois repas et deux collations légères ce qui permet de réaliser une économie du système digestif et d'éviter certains troubles de type ballonnements, brûlures d'estomac, colites, favorisés par la déficience biliaire (la qualité de la bile est modifiée chez la femme enceinte du fait du travail demandé au foie pour fournir, à partir du cholestérol, la quantité d'oestrogènes suffisante à la grossesse).

L'estomac assure une régulation de la digestion, il n'existe donc pas de réelle différence d'apport énergétique entre 4 repas égaux de 600 calories et 8 repas de 300 calories répartis dans la journée.

## 3 | LES PROPORTIONS

#### • Protides

Un homme peut vivre avec 50 grammes de protides par jour soit un oeuf et peut en tolérer 100 grammes à chaque repas. Les poissons, oeufs, fromages maigres, jambon, fruits de mer, viande blanche sont à privilégier aux viandes riches en graisse animale saturée : boeuf, mouton, porc... L'apport de deux viandes riches par semaine est raisonnable.

Les protéines, partie constituante des protides avec les acides aminés, ne sont pas stockées dans l'organisme et ont besoin d'être apportées quotidiennement. Elles ont un rôle important sur les neuromédiateurs (équilibre nerveux) et le tonus musculaire.

Les protéines peuvent être de source animale ou végétale. Elles se trouvent dans notre alimentation dans les viandes, poissons, œufs, légumes secs (soja, lentilles, haricots secs), céréales complètes, produits laitiers concentrés ou secs (fromages par exemple), pain, pâtes, riz, quinoa, fruits secs et oléagineux (amandes, cacahouètes, noisettes, noix, noix de cajou, pignons, pistaches).

**La viande rouge** est à privilégier au déjeuner et **la viande blanche** au dîner. Elles sont mieux digérées avec des légumes.

**L'œuf doit toujours être cuit à la coque, mollet ou au plat** (le jaune trop cuit perd ses vitamines). Consommé au petit déjeuner, il diminue le taux de cholestérol dans la journée.

**Les poissons gras sont à consommer au dîner** car ils apportent de bonnes graisses qui protègent les membranes cellulaires (AGPI : acides gras poly insaturés)

**Le foie** dont la consommation hebdomadaire est recommandée pour l'apport **en vitamine B 12\***.

**Le quinoa** offre un intérêt particulier car il est très digeste, sans gluten, pauvre en lipide, mais riche en fer alimentaire et en protéine. Il contient aussi tous les acides aminés essentiels à la vie humaine.

\* La vitamine B 12 protège les nerfs et optimise leur fonctionnement.

#### • Glucides lents

Les céréales et les féculents apportent du glucose, source d'énergie. Ils sont à consommer de préférence au petit déjeuner et au déjeuner car **après 17 heures se transforment plus facilement en graisse.**

#### • Glucides rapides

Les fruits sont à consommer au goûter sauf le pamplemousse particulièrement recommandé au petit déjeuner pour les colopathes.

**Les confiseries et les biscuiteries sont à éviter** (cf. page 19 paragraphe « excès de sucre »)

#### • Lipides

Les graisses cuites de type friture, les charcuteries «maison», le beurre sont à consommer occasionnellement et en petite quantité. Les lipides sont contenus dans un grand nombre d'aliments de source animale (viandes, fromages, crème fraîche, poissons gras...) ou végétale (huile d'olive, noix, amandes sèches, noisettes, chocolat..) et, sous cette forme, suffisent largement aux besoins quotidiens.

## 4 | L'EAU

**Le cerveau contient 90% d'eau, les muscles 75%.**

L'eau a un rôle majeur dans :

- La polarisation de la membrane cellulaire
- La distribution de l'oxygène
- L'élimination des déchets

· **Boire de l'eau accélère la diurèse** (élimination des déchets par les reins). Se servir un verre d'eau à petites gorgées remplit l'estomac, donne une sensation de satiété et se substitue à une gestuelle souvent matérialisée par le grignotage ou la cigarette.

· **Trop boire au cours des repas perturbe la digestion.** L'excès de liquide augmente le volume et la concentration en enzymes de la sécrétion de l'intestin grêle libérant ainsi des agents irritants à l'instar du phénomène observé à la suite de coliques.

· **L'élément liquide doit être adapté en fonction de la consistance du repas.** Les personnes en excédent de poids devront supprimer l'apport d'eau au cours des repas pour en consommer au plus tard 30 minutes avant le repas ou au minimum 2 heures après.



## Attention

Toutes les eaux en bouteille sont légèrement acides et l'eau du robinet se défend d'être potable alors qu'elle contient du chlore, des pesticides issus de la pollution de surface et des nitrates

Certains appareils purifient et alcalinisent l'eau du robinet par électrolyse. En médecine, il est d'usage d'apporter des minéraux alcalins pour compenser l'acidité de l'organisme. Ces minéraux pour être assimilables doivent être transformés par les plantes et les végétaux. Or le secteur agro-alimentaire vante les vertus des eaux minérales alors que seulement 1% des minéraux est assimilé. Cependant l'eau minérale MONT ROUCOUS, VOLVIC, SALVETAT en cas de tension artérielle, HEPAR en cas d'insuffisance hépatique, peuvent être conseillées.

LA QUANTITÉ D'EAU CONSEILLÉE PAR JOUR EST D'ENVIRON 1 LITRE POUR 50 KG DE POIDS. EN CAS DE STRESS, LA QUANTITÉ D'EAU PEUT ÊTRE DOUBLÉE OU TRIPLÉE

**La déshydratation est la première cause du vieillissement.**

L'apport d'eau sans bicarbonates et riche en magnésium et en calcium permet de réhydrater nos cellules et doit être associée à une suppression du sodium (sel).

Les oedèmes surviennent chez les personnes qui ne boivent pas assez d'eau et qui consomment trop de sel. L'eau doit être plate et riche en Mg (magnésium) et K (potassium) afin d'aider à l'irrigation des cellules. Elle est indispensable aux fonctions cérébrales car l'activité chimique du cerveau ne peut se faire sans elle, Un cerveau bien hydraté fonctionne mieux.

## 5 | LE VIN

Le vin rouge possède des vertus médicinales, notamment grâce aux tanins qui assouplissent les artères et les veines, ce qui préviendrait un certain nombre d'incidents cardiaques.

Le vin rouge est également **antioxydant**.

Cet aspect positif est constaté lorsqu'il est consommé en quantité raisonnable (1 à 2 verres par jour) contribuerait à l'augmentation de l'espérance de vie.

Les vins rouges, plus riches en tanins, possèdent un pouvoir anti-radicalaire c'est à dire un rôle protecteur des membranes cellulaires. Les vins blancs, naturellement pauvres en tanins, peuvent augmenter leur pouvoir anti-radicalaire grâce à l'élevage en barriques qui leur apportent les tanins du bois.

Mais l'alcool est filtré par le foie aussi certaines personnes ne peuvent boire de l'alcool au risque de constater la survenue de migraines et/ou de troubles digestifs.



## 6 | REPAS MODÈLES TYPE

### PETIT DEJEUNER

1 boisson : thé, café, tisane  
1 portion de protéine au choix :  
oeuf, jambon, fromage, yaourt végétal, blanc de poulet.  
Fruits secs à coque, graines (30 g) ou compotes fruits frais :  
ananas, pamplemousse (sauf incompatibilité avec des médicaments)  
Pain sans gluten ou au levain selon fragilité de l'intestin (1 à 2 tranches)  
1 à 2 portion-s de beurre (10 à 20g)

### DEJEUNER

1 portion de crudités (éviter les mélanges si digestion difficile), salade verte  
1 portion de protéines animales (viande, poisson, volaille, fromage)  
ou protéines végétales  
1 portion de légumes cuits +/- féculents ou légumineuses (50/50)  
Compotes ou flans maison ou yaourt végétal ou 2 carrés de chocolat noir  
Café, thé (en option)

### GOÛTER

1 à 2 fruit-s cru-s selon le poids  
(ex. : 1 banane, 2 clémentines, 1 pomme, 100 g de fruits rouges...)  
1 poignée d'oléagineux

### DÎNER

1 portion de protéine légère (voir recommandations)  
Céréales sans gluten (100g) ou légumineuses (si psa de surpoids)  
Légumes cuits ou potage de légumes  
Yaourt végétal ou flan maison ou compote

Le goûter de 17 h à base de fruit est recommandé car il apporte du fructose dont l'apport en sucre équilibre l'humeur et prépare au sommeil. Toutefois, il n'induit pas ou peu de sécrétion d'insuline, et pas non plus de sécrétion de leptine qui est une hormone intervenant dans la satiété. Or l'insuline et la leptine sont deux éléments majeurs de la régulation de la prise alimentaire.

La banane « jaune verte » peut dans ce cas être privilégiée car elle apporte du tryptophane, acide aminé à partir duquel la sérotonine libère la mélatonine, hormone qui agit sur la régulation du sommeil.

Votre choix se portera sur les produits frais et de saison en respectant vos goûts afin d'éviter toute sensation de frustration.

Les proportions devront être équilibrées sans pour autant peser vos aliments.

50 % DE CRUDITÉS ET FRUITS  
30 % DE GLUCIDES LENTS OU LÉGUMES  
20 % DE PROTIDES

## 7 | LE RITUEL DU REPAS

La position assise est idéale pour favoriser la digestion. Le fait de manger debout ou en position allongée modifie le processus de la digestion. La pesanteur et la position anatomique des organes digestifs joue un rôle important.

Lire, regarder la télévision, conduire, marcher, écouter une musique trop forte en mangeant sont des facteurs d'inhibition de la digestion. La stimulation des capteurs de la langue par les aliments détermine la qualité et la quantité des stimuli qui déclenchent le processus digestif enzymatique. Les capteurs du goût peuvent être détournés par la stimulation des autres sens.

Le repas doit être un moment de détente, de plaisir. Il arrive parfois de faire des excès alimentaires sans conséquences alors qu'un repas normal et équilibré pris dans lors d'une discussion stressante ou lorsque l'on est fatigué, peut être suivi de manifestations d'indigestion tels que le mal de tête, des colites...

Manger sans faim perturbe l'évacuation de la bile et favorise la fabrication de calculs. La mastication qui est une première étape très importante de la digestion est incomplète lorsque l'on parle. Conserver une légère sensation de faim lorsque l'on quitte la table est souhaitable. Sortir de table l'estomac plein ralentit la sécrétion du suc gastrique par distension de la muqueuse.



## 8 | LES STIMULANTS DIGESTIFS

### • Manger le plus possible des aliments crus

La cuisson détruit en partie tous les éléments vitaux, l'usage du micro-ondes dénature les aliments.

- Une **crudité à chaque repas** et diversifiez-la : carotte, céleri, radis, chou, salade, concombre, poivron, champignon...
- Des **aliments riches en fibres** favorisent le transit intestinal : fenouil, asperge, navet...

### • Choisissez des aliments non raffinés

- **Glucides complets** : préférer pain, riz, céréales complètes, sucre complet, au pain blanc et sucre blanc très présent dans le coca et les sodas
- **Lipides complets** : prendre des huiles végétales vierges première pression à froid comme l'huile de tournesol (la plus riche en vitamine F), de sésame, d'olive.

### • Utilisez des aromates pour faciliter la digestion

Le thym, la sauge, le romarin, le safran, le gingembre, l'oignon, l'ail, la menthe, le persil, le basilic, les câpres, l'aneth, la ciboulette... sont autant d'aromates qui apportent de nombreux minéraux et oligo-éléments, offrent des vertus naturelles digestives et agrémentent tous vos mets.

Le thym dont l'action est anti-infectieuse se marie avec les viandes qui contiennent des purines. La sauge, régulateur du système hormonal, se marie avec les poissons qui contiennent de l'iode activateur de la thyroïde.

## 9 | LES VITAMINES

### • La vitamine B : vitamine du tonus

- est nécessaire à l'assimilation des autres vitamines,
- contrôle l'énergie nerveuse et musculaire,
- intervient dans le métabolisme des sucres, des graisses et des protéines.

La vitamine B sous forme de levure de bière ou de pollen. Le pollen est privilégié lors des troubles du transit intestinal car la qualité de la bile qui désinfecte et lubrifie l'intestin, dépend du foie dont la fonction est améliorée par la méthionine, acide aminé présent en grande quantité dans le pollen.

### • La vitamine C : vitamine anti-stress

- participe à l'action anti-toxique du foie
- stimule les surrénales dans leur lutte contre l'infection,
- agit contre la fatigue générale,
- améliore le rendement sportif et sexuel.

La vitamine C se trouve dans les agrumes : pamplemousse, kiwi, orange, chou cru, persil... L'orange est à déconseiller aux personnes qui présentent une faiblesse hépatique.



### • La vitamine A : vitamine des tissus

- protège vos muqueuses, votre peau, est indispensable à la vue,
- augmente la production de progestérone et régule le cycle menstruel.

La vitamine A se trouve dans les carottes crues, le persil, les abricots...

### • La vitamine E : vitamine de la longévité

- protège le système cardio-vasculaire,
- agit contre la stérilité et l'impuissance,
- renforce le système nerveux,
- lutte contre le chute des cheveux.

La vitamine E se trouve dans l'huile de germe de blé.

LES EXCITANTS EN EXCÈS, CAFÉ, THÉ, ALCOOL, TABAC, DÉTRUISENT LES VITAMINES A ET C. LE STRESS DÉTRUIT LA VITAMINE B QUI FACILITE L'ABSORPTION DE TOUTES LES AUTRES VITAMINES.



## LA MICRO-NUTRITION

Les micro-nutriments sont apportés par nos aliments, les macro-nutriments. Ils activent toutes les fonctions de notre organisme.

La consommation de toxiques par excès, les déséquilibres alimentaires, les insuffisances digestives, la sur médication, le stress amplifient ce phénomène et plus particulièrement lors de certaines périodes de vie qui engendrent une modification physiologique de l'organisme : croissance, grossesse, allaitement, pratique sportive, ménopause, vieillissement.

Ce sont ces carences qui affaiblissent notre organisme et font le lit de pathologies légères (fatigue, anxiété, mal de dos, nervosité, insomnie, troubles fonctionnels digestifs et circulatoires, certains maux de tête...).

Les études épidémiologiques montrent que les français sont déficitaires pour de nombreux nutriments comme le calcium, le potassium, l'iode, le fer, le magnésium, les vitamines D, B9 etc.... Dans une population normale on observe plus de 60 % de personnes déficitaires d'un élément et plus de 40 % déficitaires en 2 ou plusieurs éléments. Ces déficits proches de réelles carences, ne sont pas sans répercussion sur la santé et de nombreuses maladies nécessiteraient non seulement un traitement médicamenteux mais également une complémentation alimentaire.

A titre d'exemple, les retards scolaires sont en grande partie liés à un déficit en iode par suite de non consommation de poisson de mer. Un autre exemple nous est donné par les déficits en potassium associés à l'apparition de l'hypertension. Un apport de 1 gramme jour de potassium diminue les valeurs de la systolique et de la diastolique de 2 points chacune.

On peut ainsi définir pour chaque micro-élément et chaque vitamine des pathologies associées. Le traitement médicamenteux peut s'avérer nécessaire car le malade est dans une phase de décompensation. Il devrait être associé à une prise de compléments alimentaires dans le but de rétablir un fonctionnement physiologique normal ce qui est long à rétablir.

La Micronutrition apporte des éléments indispensables (vitamines, oligo-éléments, minéraux, acides gras essentiels, acides aminés...), comble les carences et redonne la vitalité aux fonctions déficientes.

Toutefois, il faut savoir manier les micro-nutriments car, s'ils sont utiles en cas de carence, ils deviennent toxiques en cas de surdosage. Ces produits de « santé » sont prescrits lors de la consultation.



# LA SURCHARGE PONDÉRALE

## 1 | LE RÔLE DE LA BILE

Le foie sécrète la bile qui est alcaline. Elle neutralise l'acidité du suc gastrique de façon à assurer une bonne digestion enzymatique des glucides, lipides et protéines. En cas de mauvais fonctionnement du foie, l'acidité est compensée par une sur-production d'enzymes pancréatiques au détriment de son autre fonction, la sécrétion de l'insuline.

Les sucres sont naturellement mis en réserve dans les muscles, le foie et le tissu adipeux. En cas de surcharge de sucre alimentaire, l'insuline les transforme en acide gras stocké dans le tissu adipeux. L'insuffisance d'insuline bloque la régulation du sucre et des personnes qui n'ont jamais fait d'excès de sucres se retrouvent avec de l'hyperglycémie (excès de sucre dans le sang).

## 2 | PERDRE DU POIDS SANS RÉGIME

Lors d'un «régime», il est demandé aux fonctions responsables de votre prise de poids de faire un travail supplémentaire afin de brûler les graisses de réserve en excès.

**Faute de procéder à une remise en état préalable**, ces fonctions, régime après régime, risquent de s'épuiser expliquant ainsi le phénomène « yoyo ». La reprise de poids étant souvent supérieure au poids initial.

**La cétose ou « régime protéiné » favorise la combustion des graisses en excès.** Elle se déclenche au bout de 48 heures quand tout apport de glucides est supprimé : fruits, céréales, féculents.

La combustion des graisses se fait par libération des corps cétoniques contenus dans les cellules adipeuses. Faute de pouvoir retirer son énergie dans les sucres, l'organisme puise dans les graisses.

Toutefois, ce type de régime ne doit pas être prolongé trop longtemps car l'apport supplémentaire de protéines augmente la production d'urée et d'ammoniac, produits de dégradation des protéines, et leur élimination par les reins. Cette élimination doit être soutenue par une consommation d'un minimum d'un litre et demi d'eau sans bicarbonate (sel) en dehors des repas avec ou sans adjonction de potassium selon avis médical.

L'APPORT ALIMENTAIRE DOIT SUIVRE UN MODE D'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉ,  
SEULE LA QUANTITÉ ALIMENTAIRE QUOTIDIENNE DOIT ÊTRE DIMINUÉE.

Cette diminution peut aller jusqu'à **100gr pour dix kilos corporels** soit par exemple, 600 grammes de quantité alimentaire par jour pour un poids de 60 kilos.

Une personne sédentaire nécessite un apport d'environ 2400 calories par jour. La valeur calorifique peut se calculer de la façon suivante : 1 g de protéine = 3 calories, 1 g de glucides = 5 calories, 1 g de lipides = 7 calories mais si les proportions précitées sont respectées, cette valeur calorifique s'établit d'elle-même.

Le choix de votre alimentation devra cependant tenir compte de vos faiblesses digestives et de votre état de santé. C'est pourquoi, **tout processus visant la perte de poids doit être accompagné par un professionnel de santé qualifié.**

### 3 | LA SENSATION DE FAIM

Lorsque l'alimentation est équilibrée, les pulsions alimentaires sont généralement déclenchées par des influences extérieures d'ordre émotionnel. Il s'agit donc de veiller à entretenir un équilibre nerveux qui dépend de deux acides aminés : la tyrosine et le tryptophane, et de quatre hormones : la dopamine, la noradrénaline, la mélatonine, la sérotonine.

La tyrosine est un acide aminé qui synthétise deux hormones, la dopamine vers 9 h et la noradrénaline vers 12 h. La dopamine joue un rôle de starter et apporte dynamisme et enthousiasme. La noradrénaline joue un rôle important pour l'attention, les émotions et l'apprentissage.

Le tryptophane est un acide aminé qui synthétise deux autres hormones, la sérotonine vers 15 h et la mélatonine vers 18 h. La sérotonine, joue un rôle majeur dans la maîtrise du stress et de la fatigue, la mélatonine dans la régulation du sommeil (Les états compulsifs pour le sucre témoignent d'une carence en sérotonine).

Les protéines fournissent les acides aminés dont neuf sont essentiels, mais comme elles ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels, il est important de varier la source de protéines et souvent utile d'y associer un apport extérieur d'acides aminés. En France, les hormones ne sont pas en vente libre en pharmacie, mais elles sont disponibles sous la forme de produits amino-complexés.



# L'OSTÉOPATHIE

## UNE MEDECINE GLOBALE, NATURELLE ET PERSONNALISÉE

### • Bref rappel historique

L'ostéopathie est une thérapie complémentaire basée sur des techniques manuelles. Son fondateur, Andrew Taylor STILL, est un américain né en Virginie en 1828. Ingénieur agricole de formation, il s'expérimente à la pratique de la médecine et de la chirurgie pendant la guerre de Sécession. Sur la base des connaissances de l'époque, il définit un raisonnement qui intègre les liens entre la structure et l'organique en appliquant les lois physiques du génie hydraulique et mécanique.

### • Définition

L'évolution des connaissances scientifiques a fait évoluer la pratique de l'ostéopathie vers un raisonnement qui intègre les liens entre la structure, l'organique et le métabolique. Un simple rappel des connaissances en embryologie et l'application des principes du génie mécanique et hydraulique au corps humain permettent d'établir les corrélations entre la structure et l'organique. L'hygiène alimentaire et ses conséquences sur le métabolisme ainsi que les facteurs environnementaux, complètent cette approche et lui donnent toute sa dimension holistique.

L'explication simple et intelligible des corrélations existantes entre la douleur et le trouble fonctionnel apporte une réelle valeur pédagogique en faveur d'un changement de comportement, le mode d'alimentation ayant un rôle primordiale.

La pratique de l'ostéopathie s'appuie sur les principes suivants :

- L'unité de tout système vivant : chaque partie vit pour et par l'ensemble
- L'étroite relation de la structure et de la fonction
- Le mouvement comme manifestation première de la vie
- La nécessité de la libre circulation des fluides au sein d'un système vivant
- La capacité du corps à produire les substances nécessaires à son fonctionnement
- La faculté d'un organisme vivant à s'auto-réguler et à surmonter la maladie
- Les lois de cause à effet

### • Son mode de diagnostic

Un interrogatoire recueille le passé du patient de la période de la naissance au jour de la consultation. Tous les éléments physiologiques, biologiques, traumatiques, psychologiques sont pris en considération. A partir des principes de l'ostéopathie et des connaissances scientifiques établies, un lien de cause à effet est ensuite établi entre les différents événements de façon à comprendre et analyser le processus d'évolution de déséquilibre fonctionnel objet de la consultation.

### • Son champ de compétence

Un ostéopathe peut être consulté en première intention, sans prescription ni avis médical préalable. L'ostéopathie répond au décalage existant entre les besoins de la population et le service de santé rendu. Son approche globale et multi-factorielle lui permet de traiter avec efficacité la plupart des troubles fonctionnels. La douleur articulaire et/ou musculaire chronique n'étant que la manifestation mécanique d'un trouble fonctionnel quasiment toujours localisé dans la sphère abdominale.

### • La technique manuelle

Contrairement à ce que laisse supposer son nom, l'ostéopathie ne se résume pas à la pratique de manipulations forcées qui sont pratiquées de façon exclusive par les chiropracteurs où certains ostéopathes limités à une pratique structurelle qui, il faut bien le reconnaître, n'est pas en accord avec la dimension holistique de l'ostéopathie. L'approche mécaniste de l'ostéopathie répond à des cas précis, généralement post traumatiques, avec des critères d'exclusion, strictes. Mais dans tous les cas, elle doit faire l'objet d'une anamnèse précise isolant tout risque lésionnel.

L'ostéopathe peut être considéré comme un « mécanicien de la vie ». Les manoeuvres qu'il utilise suivent plusieurs règles : la prise (position des mains sur le corps), le fulcrum (le contre-appui des avant-bras pour isoler les forces musculaires et concentrer la sensibilité tactile), le levier (les forces mécaniques musculaires à l'origine des tensions sont neutralisées du plus grand bras de levier au plus petit), la manipulation (le mouvement exercé évolue dans la limite de l'élasticité du tissu en respectant la règle de la non douleur), la qualité pulsatile des artères (le rétablissement du flux artériel s'apprécie par la synchronisation des pouls d'où l'importance des prises).

#### Pour exemple :

Une douleur sciatique gauche chronique est généralement en rapport avec une colopathie fonctionnelle allant d'une simple constipation chronique à un colon irritable, voire une rectocolite hémorragique sous traitement médical. Le meilleur ostéopathe ne pourra parvenir durablement à bout de cette lésion mécanique tant que la colopathie sera présente. Cette corrélation impose inéluctablement la prise en considération des facteurs nutritionnels et des insuffisances hépatiques et digestives, le plus souvent silencieuses. La localisation de la douleur articulaire renseigne l'ostéopathe de l'existence d'une insuffisance fonctionnelle qu'il identifie grâce à un mode de raisonnement logique et scientifique. Cette insuffisance est confirmée par la palpation qui révèle une modification de la structure et/ou une douleur qui n'est pas toujours ressentie par le patient. Une hygiène alimentaire visant à diminuer les excès de toxiques, supprimer les inhibiteurs de digestion, les associations alimentaires en cause dans les fermentations acides et lactiques, suffisent généralement à obtenir une nette amélioration.

**« QUE TON ALIMENT SOIT TON MÉDICAMENT » HIPPOCRATE.**

## CONCLUSION

Les informations contenues dans ce document ont dû vous éclairer sur le fonctionnement de votre organisme et déclencher une prise de conscience du rôle de l'alimentation dans l'installation de tous les troubles fonctionnels.

Le respect de ces règles d'hygiène alimentaire est un élément indissociable de la prise en charge ostéopathique.

Les octogénaires qui consultent pour de simples douleurs articulaires passagères, normales compte tenu de leur âge, et qui présentent aucun trouble nécessitant la prise de médicaments, ont une alimentation saine et équilibrée, pratiquent une activité physique régulière, conservent un certain goût pour la gastronomie sans pour autant être dépourvus de leur lot de soucis.

UN PROCESSUS SIMPLE ET GLOBAL DE REMISE EN SANTE

1 ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE  
2 MAINS EXPERTES : CELLES DE VOTRE OSTEOPATHE  
3 CONSEILS : MANGER JUSTE, BOUGER SOUVENT, DETOXIQUER RÉGULIÈREMENT

Au-delà d'une PREVENTION SANTE ACTIVE contre la maladie, le respect de ce processus vous procurera une FORCE vitale étonnante qui rayonnera dans votre CORPS et votre ESPRIT.



Ce guide prévention santé est tiré de l'ouvrage  
« LE MAL DE DOS EST DANS L'ASSIETTE »  
que vous pouvez vous procurer directement sur le site

[www.sosmaldedos.fr](http://www.sosmaldedos.fr)

© Copyright EUROPROMOSTEO 2005  
Copies et reproductions interdites suivant CPI (loi du 11 mars 1957)

Editeur EURO PROMOSTEO  
Graphisme AGENCE INTUITION  
[www.agence-intuition.com](http://www.agence-intuition.com)