

**ALBERT-CLAUDE QUEMOUN**

docteur en pharmacie  
expert mondial en homéopathie



**PLUS JAMAIS  
MAL AU VENTRE  
GRÂCE À  
L'HOMÉOPATHIE**

**Mauvaise haleine, constipation, ballonnements...  
Les clés pour faire la paix avec votre ventre.  
6 programmes sur mesure  
pour mieux digérer, enfin !**

**L E D U C . S  
E D I T I O N S**

# PLUS JAMAIS MAL AU VENTRE GRÂCE À L'HOMÉOPATHIE

Savez-vous que Robinia 5 CH lutte contre les remontées acides, que Ipeca 5 CH est indiqué en cas de nausées, que Cocculus 5 CH calme les maux de transport ? Efficace et sans danger, l'homéopathie apaise, traite les symptômes et le terrain, donc agit vite et en profondeur.

Dans ce livre, vous trouverez :

- Ballonnements, reflux gastro-œsophagien, indigestion, calculs biliaires, hépatites, diarrhée, intestin irritable... **60 pathologies digestives et leurs solutions homéo.**
- **Arsenicum album, Carbo vegetabilis, Ignatia...** Les 40 médicaments de la digestion selon votre profil et vos symptômes.
- **Intestins irritables, foie fatigué, constipation, diarrhée, gastrite, dyspepsie...** : 6 programmes qui vous prennent par la main du matin au soir pour intégrer votre homéopathie dans une hygiène de vie globale afin de mieux digérer, enfin !

**ENFANTS, FEMMES ENCEINTES, SENIORS...  
SOULAGEZ LES TROUBLES DIGESTIFS DE TOUTE  
LA FAMILLE AVEC L'HOMÉOPATHIE**

**Albert-Claude Quemoun** est pharmacien et chercheur. Président de l'Institut homéopathique scientifique, ex-vice-président de la Société française d'homéopathie, ex-chargé de cours à la faculté de médecine de Paris Nord, il mène des travaux de recherche en collaboration avec l'Inserm. Il est également l'auteur, aux éditions Leduc.s, de *Ma Bible de l'homéopathie*. Avec la collaboration de **Sophie Pensa**, journaliste indépendante spécialisée en santé et médecines douces.

Retrouvez-les sur leur blog : [homeomalin.com](http://homeomalin.com) et sur leur page Facebook : Homéo Malin.

ISBN 979-10-285-0357-4



17 euros  
Prix TTC France

LE D U C . S  
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, MÉDECINES DOUCES



DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Maigrir avec l'homéopathie*, 2016.

*Homéopathie, le guide visuel*, 2016.

*Guérir le stress et l'anxiété avec l'homéopathie*, 2016.

*100 réflexes homéopathie*, 2015.

*Ma bible de l'homéopathie* (édition enrichie), 2015.

*Soigner ses enfants avec l'homéopathie*, 2014.

*L'homéopathie, c'est malin*, 2014.

*Homéopathie guide pratique*, 2010.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<http://leduc.force.com/lecteur>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0357-4

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN

SOPHIE PENSA

# PLUS JAMAIS MAL AU VENTRE AVEC L'HOMÉOPATHIE

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| INTRODUCTION                                                      | 7   |
| À LA DÉCOUVERTE DU VENTRE                                         | 9   |
| LES CLÉS POUR BIEN VIVRE AVEC SON VENTRE                          | 19  |
| L'INTÉRÊT DE L'HOMÉOPATHIE POUR SOIGNER<br>LES MALADIES DU VENTRE | 27  |
| LES PATHOLOGIES DIGESTIVES<br>ET LEURS SOLUTIONS HOMÉO            | 35  |
| LES 40 GRANDS MÉDICAMENTS DE LA DIGESTION                         | 119 |
| 6 PROGRAMMES POUR MIEUX DIGÉRER                                   | 141 |
| INDEX                                                             | 193 |
| TABLE DES MATIÈRES                                                | 197 |





# INTRODUCTION

Ces dernières années, le ventre est devenu une véritable star des médias et les troubles digestifs sont enfin sortis de l'ombre. Longtemps pathologies tabou, les maux d'estomac, douleurs intestinales, ballonnements et autres troubles du transit sont aujourd'hui plus facilement évoqués en cabinet médical. La plupart du temps, il s'agit de pathologies bénignes, fonctionnelles, qui heureusement ne mettent pas la vie en danger. Et pourtant, elle la gâche au quotidien !

Face à ces pathologies qui touchent plus de la moitié d'entre nous, la médecine conventionnelle est souvent démunie en proposant des médicaments chimiques qui peuvent aggraver les troubles. C'est le cas de certains laxatifs, antibiotiques ou médicaments antiacide encore largement prescrits ou utilisés à tort et à travers, de façon abusive. Certains ne sont que des cautères sur une jambe de bois. Ils soignent les symptômes en négligeant les causes profondes de la maladie. Plutôt que de guérir, ils engendrent des dépendances aux médicaments préjudiciables à la santé.

Ces dernières années, les connaissances sur le système nerveux digestif (notre « second » cerveau), sur l'écologie intestinale et sur le microbiote (les bactéries amies qui logent dans nos intestins) ont aussi radicalement changé notre point de vue sur le ventre. Loin d'être seulement le lieu de l'assimilation des aliments et de l'évacuation des déchets organiques, le système digestif est désormais reconnu comme doté d'une « intelligence ». Il sécrète des neuromédiateurs qui le mettent en communication avec l'ensemble des autres systèmes, dont en premier lieu le cerveau. L'impact des maladies digestives sur le psychisme et le

rôle du psychisme dans leur apparition sont de plus en plus étudiés. Les déséquilibres du microbiote se révèlent impliqués dans un nombre de pathologies croissant. Tous les mois ou presque, une nouvelle étude scientifique nous démontre ainsi son importance pour la santé globale.

L'homéopathie a malheureusement été amputée d'une arme efficace qui a fait ses preuves durant deux cents ans, sans aucun effet secondaire, c'est l'isothérapie des selles, désormais interdite en France. Or, aujourd'hui, les allopathes reprennent la transplantation de selles pour modifier la flore intestinale. Mais devant certains ulcères d'estomac, la connaissance d'un micro-organisme responsable, tel que l'*Helicobacter pylori* a permis de trouver de bons antibiotiques spécifiques. L'homéopathie permet alors de détoxiquer et de drainer le sujet.

Face à ces nouvelles données, l'homéopathie a plus que jamais sa légitimité pour soigner les troubles digestifs. Elle le fait en prenant en compte la globalité du sujet, avec sa symptomatologie propre, son comportement, sa personnalité, sa psychologie, de façon écologique et sans effet secondaire. Il m'est donc apparu important de reprendre l'ensemble des pathologies digestives et de proposer pour chacune les médicaments homéopathiques les plus efficaces. Ce travail que j'ai voulu le plus exhaustif possible a été réalisé dans l'esprit des cours que j'anime depuis plus de trente ans : pratique tout en donnant un éclairage approfondi sur la prise en charge du terrain, essentiel en homéopathie. Bonne lecture !

# À LA DÉCOUVERTE DU VENTRE

**P**our comprendre d'où viennent les troubles digestifs dont nous sommes si nombreux à souffrir, quelques notions de physiologie peuvent être utiles. Nous vous expliquerons donc ici comment fonctionne la digestion dans ses grandes lignes.

## LE PROCESSUS SOPHISTIQUE DE LA DIGESTION

Tout au long du tube digestif, les aliments vont être broyés, malaxés, enrobés de sucs digestifs afin d'être transformés en nutriments assimilables par l'organisme. Ces nutriments vont ensuite gagner les tissus via la circulation sanguine. C'est l'absorption intestinale.

### Tout commence dans la bouche

On l'oublie souvent, pourtant la digestion commence dès que vous mettez l'aliment en bouche.

La vue et l'odeur de la bouchée ont mis le cerveau en alerte. Il commande alors aux glandes salivaires de sécréter une quantité plus importante de salive, afin d'enrober les aliments en bouche. Nous avons trois paires de glandes salivaires : les parotides, les sous-maxillaires et les sublinguales. Le liquide qu'elles éjectent contient des enzymes qui amorcent déjà le



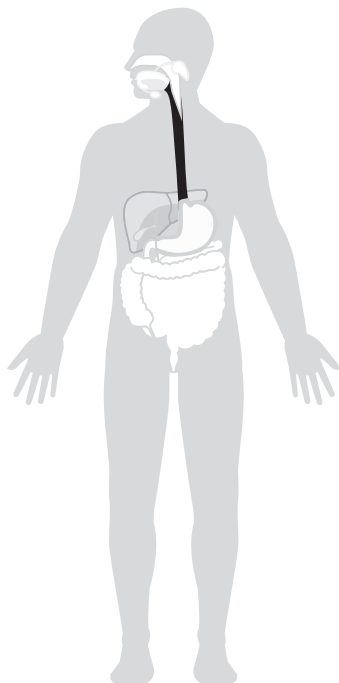
processus de digestion, en ramollissant les aliments et en prédigérant l'amidon (un sucre complexe contenu notamment dans le pain, les pâtes, les pommes de terre ou les bananes). La mastication fait le reste, grâce aux dents qui broient et malaxent la bouchée.

Les dents jouent donc un rôle crucial et leur bonne santé est capitale pour bien digérer. Il est conseillé de mastiquer chaque bouchée pendant plusieurs minutes afin de faciliter la suite du processus. Cela évite d'avoir une sensation de poids sur l'estomac lorsque les aliments ont été « avalés tout rond ».

Tout au long de ce processus de broyage, la langue est des plus actives ! Elle balade plusieurs fois les aliments dans la cavité buccale avant de les propulser vers l'arrière, dans l'œsophage, au moment de la déglutition. Nous avons tous fait la douloureuse expérience de devoir manger avec un aphte sur la langue ! C'est dire son importance pour terminer le travail effectué en bouche.

## Le long de l'œsophage

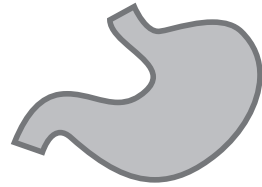
Non, les aliments ne « tombent » pas dans ce tube d'environ 25 centimètres de long qui relie la bouche à l'estomac. Ils y sont véhiculés par un ensemble de contractions réflexes des muscles qui tapissent la paroi de l'œsophage. Voilà pourquoi on peut aussi manger en position allongée ! Tout comme on parle de « péristaltisme » intestinal, on parle ici du même processus au niveau œsophagien. Les contractions se succèdent, font progresser le bol alimentaire et déclenchent l'ouverture du sphincter inférieur de l'œsophage. Tout cela ne dure que quelques secondes. Le sphincter s'ouvre, les aliments passent à l'étage du dessous puis le sphincter se referme...



## QUELQUES SYMPTÔMES CESOPHAGIENS

Il arrive parfois que le sphincter laisse passer des « remontées acides » (pyrosis), d'où une sensation de brûlure qui part de l'estomac pour refluer vers la bouche. Quant aux régurgitations, elles représentent des remontées involontaires du contenu de l'estomac (de nature alimentaire ou acide, selon l'horaire auquel elles se produisent). Elles sont aggravées chez la femme enceinte (par la pression du fœtus), en se baissant et en position allongée.

### **Dans la poche de l'estomac**



Cette poche en forme de « J » constitue un formidable creuset de transformation de nos repas. Très extensible, elle peut contenir jusqu'à 4 litres d'aliments et de liquides, alors que son volume à jeun est d'environ ½ litre. Lorsque l'estomac est plein, il envoie un signal de satiété au cerveau. Mais il faut en moyenne 20 minutes après le début du repas pour que ce signal se mette en route. D'où l'intérêt de manger lentement, en mastiquant longuement, pour éviter une prise alimentaire trop importante.

La paroi de l'estomac est pourvue de muscles puissants qui broient et malaxent le bol alimentaire pour le transformer en véritable bouillie liquide, appelée le chyme. Cette transformation n'est pas uniquement mécanique, elle est aussi chimique, grâce à la sécrétion des sucs gastriques. L'estomac en produit environ 1 litre par jour. Composés essentiellement d'acide chlorhydrique et de pepsine, ces sucs sont très corrosifs, en particulier pour les protéines, qui commencent leur dégradation en molécules assimilables.

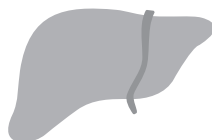
Toutes les 4 à 5 minutes, l'estomac se contracte et laisse passer une partie de son contenu vers le duodénum : c'est la vidange gastrique qui s'effectue progressivement à travers le pylore. Les liquides sont évacués plus vite que les autres aliments et les protéines et les sucres sont évacués plus vite que les graisses. Mais il faut bien compter 4 à 5 heures pour la digestion complète d'un repas !

## QUELQUES SYMPTÔMES GASTRIQUES

Quand tout se passe bien ! Car l'estomac est aussi richement innervé, et peut donc être le siège de douleurs, de sensations désagréables – comme des lourdeurs, des pesanteurs –, de digestion ralentie ou de satiété précoce, dès les premières bouchées. Il peut s'ensuivre des nausées ou de la somnolence après les repas. Quant aux fameuses éructations, il s'agit de remontées de gaz par la bouche. Ces gaz proviennent de l'air avalé en mangeant ou de la consommation d'eau gazeuse en quantité importante.

## **Les organes collatéraux : foie, vésicule biliaire, pancréas**

Juste sous l'estomac se situe le duodénum, premier segment de l'intestin. Il constitue un véritable carrefour sur la route de la digestion. C'est à son niveau que se branchent trois organes qui ne font pas à proprement parler partie du tube digestif mais qui interviennent directement au niveau de la digestion.



*Le foie* : il s'agit d'une véritable usine qui produit de nombreuses substances indispensables à l'organisme (le cholestérol, l'albumine, des protéines immunitaires, des hormones). Il joue un rôle d'éboueur, en filtrant le sang et en métabolisant l'alcool et les médicaments. Au niveau purement digestif, il produit la bile, qui renferme les acides biliaires nécessaires à la digestion des protéines et des graisses.

*La vésicule biliaire* : directement reliée au foie, elle stocke la bile fabriquée par le foie entre deux repas.

*Le pancréas* : il sécrète le suc pancréatique et des enzymes protéolytiques qui participent à la digestion des protéines, des lipides et des glucides. Il fabrique également une hormone, l'insuline, indispensable pour réguler le taux de sucre dans le sang, ainsi que le glucagon qui a un effet inverse, qui intervient pour réguler l'hypoglycémie.

## Dans les méandres de l'intestin grêle

Après le passage par le duodénum, le bol alimentaire entame sa lente progression à travers l'organe le plus long du système digestif : l'intestin grêle, long tuyau replié plusieurs fois sur lui-même et qui mesure près de 6 mètres. Sa paroi interne est couverte de près de 10 000 petites saillies, appelées les villosités, dont le rôle est d'augmenter la surface de contact entre l'intérieur de l'intestin grêle et l'extérieur, la multipliant ainsi par 10. Si l'ensemble était déplié et mis à plat, on aurait ainsi une surface avoisinant les 250 m<sup>2</sup>, autant qu'un terrain de tennis !

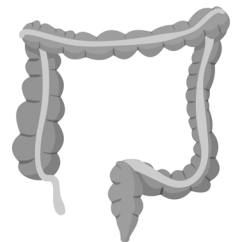
C'est à ce niveau que sont absorbées de nombreuses vitamines, qui passent alors dans le sang : la vitamine A, la D, la E et la B12. Il en va de même du glucose, des acides aminés et de certains sels minéraux. C'est dire l'importance du bon fonctionnement de cette partie du tube digestif pour éviter les carences en micronutriments.

### UNE REDOUTABLE MALADIE

La maladie cœliaque est une affection auto-immune dans laquelle les villosités intestinales sont progressivement détruites, réduisant ainsi la capacité de l'organisme à absorber les vitamines. Cette maladie s'explique par une intolérance au gluten, une protéine présente dans de nombreuses céréales (blé, orge, seigle...). Seule l'éviction complète du gluten permet aujourd'hui de soigner cette affection. On estime que près de 600 000 personnes sont atteintes de cette maladie, dont beaucoup l'ignorent. Les symptômes peuvent être digestifs (douleurs, ballonnements, troubles du transit), mais aussi extra-digestifs (ostéoporose, trouble de la fertilité, dépression...), ce qui ne facilite pas le diagnostic.

## Dernière étape avant la sortie : le côlon

Contrairement à l'intestin grêle, le côlon n'est pas un organe vital (on peut vivre après une ablation plus ou moins grande du côlon), mais il est essentiel à notre confort ! Son rôle est avant tout de réabsorber l'eau



présente dans les résidus de la digestion, pour former des selles ni trop volumineuses, ni trop dures, ni trop liquides. Dans cette tâche, il est secondé par des milliards de bactéries (le microbiote intestinal), qui sont loin d'avoir encore révélé tous leurs secrets (voir plus bas). Cela prend en moyenne 12 à 24 heures, temps nécessaire pour que le reste du bol alimentaire arrive jusqu'au rectum. Quand celui-ci est plein, l'anus, son sphincter externe, se desserre, et les selles sont éliminées. La digestion du repas est arrivée à son point final, en attendant de repartir à zéro lors de la prochaine ingestion d'aliments.

#### QUELQUES SYMPTÔMES DÉSAGRÉABLES

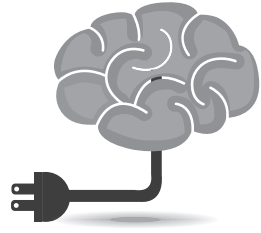
Douleurs, ballonnements, alternance de diarrhée et de constipation, flatulences... Cet ensemble de symptômes caractérise le syndrome de l'intestin irritable (SII), encore appelé « colopathie fonctionnelle » ou « côlon irritable ». Les examens mettent généralement en évidence un état inflammatoire léger de la muqueuse intestinale, mais aucune atteinte organique du côlon. Source d'anxiété et de stress, ce syndrome est mal soigné par l'allopathie mais constitue une bonne indication pour l'homéopathie.

## **UN NOUVEAU REGARD SUR LE VENTRE**

Les découvertes scientifiques de ces dix dernières années ont complètement chamboulé la vision que l'on avait jusqu'à présent du ventre. Loin d'être uniquement un « tuyau idiot », une masse de tripes servant à digérer, il se révèle être un organe hautement sophistiqué, qui interagit avec l'ensemble de l'organisme. Intelligent, sensible, adaptable, il est notre première ligne de défense contre bon nombre de pathologies. À l'inverse, ses dysfonctionnements semblent aussi impliqués dans la survenue de pathologies digestives mais aussi extradigestives. Ces nouvelles données de la science confirment l'intérêt majeur d'une prise en charge globale et sans effet secondaire comme le propose l'homéopathie.



## Nos intestins : un deuxième cerveau



Cette expression très accrocheuse de « deuxième cerveau » a été inventée par le neuro-gastro-entérologue américain Michael Gershon en 1999. Notre tube digestif est en effet tapissé d'un nombre impressionnant de cellules nerveuses : 200 millions de neurones, soit autant que le cerveau d'un animal domestique ! Cerveau du haut et cerveau du bas sont en dialogue permanent, l'un influençant l'autre et vice-versa. Ainsi, près de 80 % de la sérotonine – neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur – sont sécrétés dans l'intestin. Il existe donc bel et bien un système nerveux entérique (logé dans notre intestin) et un système nerveux central, au niveau du cerveau. Il en est de même pour la dopamine, dont 20 % se trouvent dans l'intestin, alors que l'on pensait que tous les récepteurs dopaminergiques étaient dans le locus niger (partie noire du cerveau).

On sait depuis longtemps que le stress peut générer des troubles digestifs. Aujourd'hui, il n'est plus du tout extravagant d'affirmer que nos émotions et nos pensées peuvent être influencées par notre bien-être (ou mal-être) digestif. Une perturbation de la communication entre le cerveau et l'intestin pourrait même être à l'origine de diverses pathologies digestives (le reflux gastro-œsophagien, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin), des troubles du comportement alimentaire (anorexie ou boulimie) ou d'anxiété.

### POURQUOI L'HOMÉOPATHIE ?

Ces découvertes conduisent à revoir complètement la façon de soigner les pathologies digestives. On ne peut plus se contenter de donner un médicament contre un trouble, comme cela se fait malheureusement encore trop souvent en allopathie. Il est indispensable de soigner la personne dans son ensemble, en prenant en compte les interrelations entre le cerveau et l'intestin. Par son approche à la fois symptomatique mais aussi de terrain, l'homéopathie répond parfaitement à cette exigence de globalité.

## Le continent encore quasi inexploré de notre microbiote intestinal

Dans ce système d'interactions déjà complexe entre le cerveau et le tube digestif, s'est invité, depuis quelques années, un nouvel acteur : le microbiote (ou flore intestinale). Ce dernier, véritable organe dans l'organe digestif, est encore loin d'avoir dévoilé tous ses secrets. On sait néanmoins qu'il est composé de 100 000 milliards de bactéries (soit dix fois plus que le corps ne contient de cellules !). Tant que tout va bien, il vit en parfaite symbiose avec l'hôte qui l'héberge : nous fournissons aux bactéries la nourriture qui leur permet de proliférer. En échange, elles nous rendent un tas de bons et loyaux services : elles produisent des vitamines (la B et la K), des acides gras essentiels et nous défendent contre les mauvaises bactéries.

Plus récemment, on a découvert qu'elles prennent également part au dialogue entre l'intestin et le cerveau. Une flore équilibrée est associée à un niveau d'anxiété moins élevée car les bactéries produisent de nombreuses molécules qui influencent l'état nerveux et psychique.

L'ensemble de ces travaux montre qu'une perturbation du microbiote (dysbiose) concerne 85 à 90 % des pathologies actuelles. Ainsi, elle pourrait être impliquée dans bon nombre de maladies métaboliques (obésité, diabète), digestives (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin – MICI –, colopathie fonctionnelle...), neurodégénératives (maladie de Parkinson, sclérose en plaques...), immunitaires (maladies auto-immunes, cancers, allergies...) mais aussi psychiques et psychiatriques (alcoolisme, dépression, trouble bipolaire, autisme...).

Attention cependant à la prise de probiotiques (bactéries sous forme de compléments alimentaires), très à la mode actuellement. Ils peuvent aggraver le déséquilibre de la flore intestinale et favoriser certaines pathologies, selon le Dr Donatini. Ainsi, un excès de *Lactobacillus acidophilus* peut augmenter la prise de poids, alors que le *Lactobacillus casei* aggrave les sujets prédiabétiques.

## POURQUOI L'HOMÉOPATHIE ?

Nos bactéries sont fragiles ! Et la prise de médicaments allopathiques (antibiotiques de façon répétée, inhibiteurs de la pompe à protons – IPP – en cas de reflux gastro-œsophagiens...) provoque une altération transitoire ou définitive du microbiote. On est donc loin de connaître encore tous les effets indésirables des médicaments chimiques, et notamment leur impact sur notre écologie intestinale. L'homéopathie, à l'inverse, n'influence pas l'équilibre de la flore. Associée à une diététique appropriée, elle peut même aider à la rééquilibrer (voir p. 19).





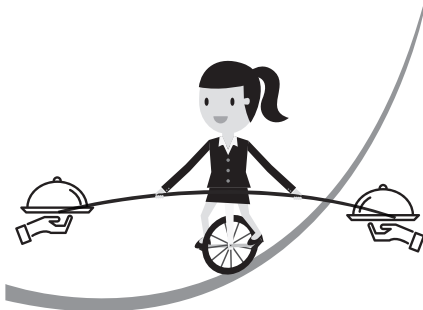
# LES CLÉS POUR BIEN VIVRE AVEC SON VENTRE

## LES RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Manger varié, équilibré et pratiquer une activité physique régulière sont les deux piliers de la bonne santé. En la matière, la simplicité, la convivialité et le plaisir devraient être nos lignes directrices. Mais nos vies de sédentaires de plus en plus stressés nous ont éloignés de ces valeurs simples. Nous sommes de plus en plus inactifs et nous mangeons trop d'aliments transformés, riches en additifs et en nutriments de mauvaise qualité (trop de graisses saturées, trop de sucre, trop de calories « vides »). De véritables « tord-boyaux » ! Alors, revenons à l'essentiel, qui n'a rien de bien compliqué.

### L'équilibre est dans l'assiette

Que mettre dans son assiette ne devrait pas être un casse-tête. Mais à force d'entendre tout et son contraire en matière de nutrition, de se laisser charmer par les promesses illusoires du dernier « régime » à la mode, de



courir après un idéal de minceur complètement disproportionné, on ne sait plus où donner de la fourchette.

En réalité, l'assiette santé devrait tout simplement se composer de :

- *Une moitié de légumes*, aussi colorés que possible (en les associant entre eux : des courgettes, des carottes, des oignons, de l'ail, des aubergines, des poivrons. Vive les grandes poêlées de légumes et la ratatouille maison !).
- *¼ de féculents et/ou de céréales*, de préférence semi-complètes car plus riches en fibres, vitamines et minéraux : pâtes, pommes de terre, riz, quinoa, sarrasin, flocons d'avoine, muesli, pains et légumes secs (lentilles, pois cassés, pois chiches...).
- *¼ de protéines*, animales ou végétales : en priorité le poisson, les œufs et les viandes maigres, de temps en temps la viande rouge ou blanche (porc). Le soir, privilégiez les protéines végétales : le soja, les associations céréales/légumineuses.
- *Pour les corps gras*, optez pour les huiles vierges d'olive, de colza et de noix, pour leur apport en acides gras essentiels.
- *En dessert* : un fruit (sauf s'il provoque des fermentations après le repas).
- *En collation*, vers 10 heures et 16 heures : un fruit frais avec une poignée de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes).
- *Sur tous vos plats*, beaucoup d'herbes aromatiques et d'épices, pour donner de la saveur et éviter de trop saler.
- *En boisson* : de l'eau et encore de l'eau !
- *Les produits laitiers* : oui, à condition que vous les digériez bien et, là encore, sans excès. Deux par jour sont amplement suffisants pour couvrir vos besoins en calcium si vous consommez par ailleurs d'autres aliments riches en calcium (eaux minérales calciques, sardines avec arêtes, crucifères, laits végétaux enrichis). Nous ne sommes pas pour l'éviction totale des produits laitiers, comme le préconisent certains thérapeutes. Si vous les aimez, il serait dommage de vous en priver !

### **FAITES LE CHOIX DE LA QUALITÉ**

Consommez des fruits et légumes de saison, cultivés localement. Optez avant tout pour les aliments bio ou cultivés selon les principes de l'agriculture raisonnée, avec le moins de pesticides possible. Limitez votre consommation de plats industriels dont les ingrédients peuvent être de qualité douteuse et qui sont généralement très riches en additifs chimiques.

## **La question des intolérances**

La mode actuelle est au « sans » : sans lait, sans gluten, sans graisse, sans sucre, sans sel, sans viande... Et bientôt sans plaisir et avec beaucoup de contraintes ! Car pour respecter à la lettre toutes ces nouvelles prescriptions nutritionnelles, il faut se livrer à une véritable enquête fouillée sur chaque ingrédient et à une lecture détaillée des étiquettes avant de se mettre le moindre aliment sous la dent !

Avant de vous laisser séduire par le discours « santé » de ces nouvelles tendances, réfléchissez bien aux raisons de leur promotion : derrière, il y a souvent de très gros intérêts financiers. Le « sans-gluten », le « 0 % de graisse » et le « sans-lait » sont autant de nouveaux marchés ouverts pour l'industrie agroalimentaire..., études « scientifiques » à l'appui nous montrant qu'ils sont meilleurs pour la santé. N'oubliez cependant pas que lorsqu'on « enlève » quelque chose, on « rajoute » forcément autre chose à la place, pour garder de l'onctuosité ou du liant. C'est ce qui se passe pour les produits allégés ou les aliments sans gluten : leur liste d'additifs est impressionnante !

Rares sont en fait les réelles maladies qui obligent à se priver totalement d'une catégorie d'aliments : la maladie cœliaque pour le gluten, l'hypertension sévère pour le sel, l'allergie aux protéines du lait (maladie qui concerne essentiellement le nourrisson, à distinguer de l'intolérance au sucre du lait), le diabète insulino-dépendant pour certains types de sucre.

Reste la question des intolérances, qui se manifestent par des plaintes fonctionnelles typiques : « Je digère mal le lait », « Je ballonne dès que je consomme des pâtes », « J'ai mal au ventre après avoir mangé une pizza ». Dans ces cas, plutôt que de supprimer complètement une catégorie d'aliments, je vous conseille de mettre de la variété dans votre assiette.

En cas d'*intolérance au lactose* (le sucre du lait qu'environ 10 % des adultes digèrent mal), optez par exemple pour les yaourts ou les fromages, plus digestes que le lait (leur teneur en lactose est bien moins élevée).

Quant à l'*intolérance au gluten* (une protéine contenue dans le blé et ses dérivés), elle se répand d'autant plus que notre consommation de produits à base de blé a explosé : pâtes, pain, pizza, semoule, pâtisseries, biscuits, le gluten y est partout présent... En variant là encore votre alimentation, en mangeant plus de légumes, de fruits (100 % sans gluten !), de riz, de lentilles, de polenta, de pommes de terre, de patates douces, etc., vous allez améliorer votre confort digestif. Sans avoir à supprimer complètement le gluten pour autant !

L'homéopathie apporte des réponses en cas d'intolérance alimentaire.

### N'OUBLIEZ PAS L'EXERCICE PHYSIQUE

Au lieu de mettre tous vos problèmes digestifs sur le dos d'une supposée « intolérance », avez-vous pensé à l'importance de l'activité physique pour bien digérer ? Sortir faire une balade après le déjeuner ou le dîner est souvent le remède miracle aux pesanteurs gastriques et à la somnolence postprandiale. Quant à l'exercice physique régulier, il vient à bout de bon nombre de constipations rebelles !





L'exercice physique est également un exutoire du stress et un anxiolytique naturel. Le stress est généralement impliqué dans les reflux gastriques, les colopathies fonctionnelles, les nausées et autres sensations d'inconfort digestif...

Alors, marchez 10 000 pas par jour (environ 7,5 km) ou faites 30 minutes d'exercice physique quotidien, 6 jours sur 7. Votre ventre vous dira merci.

## LA RELAXATION ET SES BIENFAITS

L'effet insidieux du stress sur les pathologies intestinales est désormais bien avéré. La découverte de l'existence d'un système nerveux entérique (voir p. 15) confirme son influence. Ce stress pernicieux favorise notamment une inflammation de la muqueuse de l'intestin et augmente sa perméabilité. Dans certaines pathologies comme le reflux ou le côlon irritable, soigner le stress et l'anxiété par l'homéopathie ou les thérapies de relaxation donne de bien meilleurs résultats que l'approche classique. Dans de nombreux cas, je vous conseillerai d'associer les deux approches.



## **La respiration abdominale**

La respiration profonde, par le ventre, a le pouvoir quasi magique de nous apaiser et de dénouer les émotions qui malmènent nos tripes. Elle agit à un double niveau, en permettant une meilleure oxygénation du cerveau et en assurant un véritable massage abdominal grâce aux mouvements de va-et-vient du diaphragme.

Ce muscle se situe au bas des poumons. À l'inspiration, il s'abaisse et, en poussant les viscères en avant, il fait gonfler le ventre. À l'expiration, il remonte et fait pression au niveau des poumons qui peuvent alors se vider de tout le résidu d'air chargé en gaz carbonique. Ces constants allers-retours du diaphragme assurent un brassage de nos organes digestifs : le foie, l'estomac, les intestins, le pancréas et favorise une meilleure circulation sanguine dans tout le ventre.

Pour les sophrologues et les relaxologues, le diaphragme est le muscle de l'émotion. Appelé également plexus solaire, il est à la jonction entre le haut et le bas du corps. Une respiration ample et profonde permet de le garder souple et de détendre les tensions dans ces deux zones. Mais le stress y imprime des blocages et favorise une respiration haute, thoracique, à l'envers de la physiologie. Au lieu de s'abaisser à la l'inspiration, le diaphragme remonte et comprime les poumons, les empêchant ainsi de se déployer complètement. L'air passe de moins en moins bien, l'organisme est moins bien oxygéné et s'épuise insidieusement. Nous avons tous déjà fait l'expérience de cette respiration saccadée qui, au lieu d'apaiser, renforce encore le stress.

## **Un exercice de sophrologie pour le ventre**

La respiration ventrale est à la base du yoga et de nombreuses techniques de relaxation comme la sophrologie. Il s'agit également de la respiration spontanée du nouveau-né ou du dormeur. Je vous conseille ce petit exercice pour en prendre conscience :

- En position assise, placez les mains sur le ventre et inspirez profondément par le nez. Vous devez sentir vos mains poussées vers l'avant

à l'inspiration, et votre ventre rentrer à l'expiration. Ralentissez peu à peu le rythme respiratoire, fermez les yeux et concentrez-vous entièrement sur le va-et-vient de l'air dans vos poumons et sur le mouvement de votre ventre.

- Pour vous relaxer, expirez deux à trois fois plus lentement que l'inspiration. Pour vous dynamiser, faites exactement l'inverse.
- Pour vous apaiser, trois séries de cinq respirations se révèlent suffisantes.

## L'AIDE DU THERMALISME

À une époque où les médicaments chimiques allopathiques étaient quasi inexistants, prendre les eaux représentait l'une des façons les plus efficaces de soigner bon nombre de troubles, dont les affections digestives. Les militaires notamment traitaient ainsi les parasites intestinaux ou les troubles hépatiques qu'ils avaient contractés dans les colonies. Avec l'arrivée de médicaments antibiotiques, anti-inflammatoires ou antiparasitaires très efficaces, ces cures sont peu à peu tombées en désuétude dans la deuxième moitié du <sup>xx</sup>e siècle.



Pourtant, avec l'engouement pour une médecine plus écologique et globale, on redécouvre aujourd'hui l'intérêt de la médecine thermale. Elle soigne en effet de façon naturelle de nombreuses affections chroniques face auxquelles les médicaments classiques butent assez rapidement. C'est le cas des maladies digestives et métaboliques, qui constituent une des douze indications reconnues de cette médecine.

Les colopathies fonctionnelles, les troubles de la digestion, les colites inflammatoires, la diverticulose intestinale, les constipations sévères, la surcharge pondérale font partie des pathologies prises en charge dans les 14 stations qui disposent de cette indication spécifique. Certaines, comme Brides-les-Bains, Vichy, Vittel, Contrexéville, Plombières ou encore Evian-les-Bains sont bien connues.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Plus jamais mal au ventre  
grâce à l'homéopathie**  
Albert-Claude Quemoun



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S