

GUERIR & BIEN VIEILLIR



LES RENDEZ-VOUS DU Dr MÉNAT

Retrouver une bonne digestion

Entretien avec
LE DR ÉRIC MÉNAT

DR ÉRIC MÉNAT



Éric Ménat est médecin généraliste, diplômé en diététique et maladies de la nutrition, et enseignant à la faculté de médecine de Paris XIII. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la nutrition.

Médecin homéopathe, nutritionniste, phytothérapeute, spécialiste du cancer et des infections « froides », le Docteur Éric Ménat maîtrise toutes les approches naturelles innovantes.

Il collabore avec le Prix Nobel de médecine, le Pr Luc Montagnier, au sein de Chronimed, un groupe de recherche sur les maladies chroniques, dont la maladie de Lyme.

C'est également un homme d'engagement qui préside l'Association Santé Environnement Midi-Pyrénées... parce que protéger sa santé passe aussi par l'évitement des polluants chimiques.

SOMMAIRE

COMPRENDRE LA COMPLEXITÉ DE LA DIGESTION 5

Digestion haute et digestion basse.....	6
Fonctionnement du système digestif	7
Acidité et digestion	10
L'hypochlorhydrie	11
La digestion lente	15
Des aliments plus sensibles	15
La vidange gastrique	18

L'ESTOMAC 19

Les plantes de l'estomac	20
Les huiles essentielles.....	21
Agir sur le côté neurologique.....	22
Les règles hydriques	22

LE FOIE ET LA VÉSICULE BILIAIRE 25

La vésicule biliaire	26
Le foie.....	26
La bile.....	27
Agir sur le foie	28
Les calculs de la vésicule biliaire.....	28
Se débarrasser des calculs	30
Autres plantes intéressantes	32
Les remèdes homéopathiques	33
La gemmothérapie	34

LE PANCRÉAS 35

Le rôle du pancréas.....	36
Des règles d'or de la digestion	37
Les enzymes digestives	38
Le cancer du pancréas	38

LES RÈGLES ALIMENTAIRES 39

Les intolérances alimentaires	40
Mieux digérer son assiette.....	40
Digérez-vous facilement ?	43

QUESTIONS DES ABONNÉS..... 44

L'œsophagite.....	45
Tout savoir sur l'aloé vera	46
La somnolence postprandiale.....	48
Le reflux biliaire	50
La conséquence des vomissements	50
L'aloé arborescent.....	50
La fumeterre	51
Les analyses de sang.....	51
Le desmodium	54
Le foie gras non alcoolique.....	55
Le chrome	55
Le jeûne intermittent	56
Mauvaise digestion de l'amidon	56
Que penser de l'Oméprazole ?	56
Les oméga 3.....	57
Le vin rouge.....	57
Quid des probiotiques ?	57
Les kystes sur le foie	58
Le lithotamne.....	58
L'heure des repas.....	58
Bicarbonate et IPP	59
Les mauvaises associations.....	59

COMPRENDRE LA COMPLEXITÉ DE LA DIGESTION



Digestion haute et digestion basse

Frédéric : Ce soir, nous faisons un petit voyage digestif !

Dr Ménat : Cela arrive au bon moment ou un peu tard selon vos excès, car il y a eu les fêtes. Et ensuite, il y a eu la galette des Rois puis la Chandeleur. On passe notre temps à manger entre le 15 décembre et fin février !

Nous allons vraiment parler de **digestion** et pas de gastrite. On parlera de l'estomac. On parlera, bien sûr, un peu des problèmes d'estomac, mais le dossier n'était pas spécifiquement sur la gastrite ou l'ulcère.

Ce dossier est fait pour les gens qui digèrent mal. Souvent, ce sont des lourdeurs, des nausées, des ballonnements. Comme je l'explique en introduction, on peut diviser ces problèmes de digestion en 2 : on a **la digestion haute** et **la digestion basse**, qui serait tout l'intestin et tous les symptômes abdominaux et intestinaux (le transit, les gaz et les ballonnements).

La digestion haute : estomac, foie, vésicule et pancréas

Ce dossier est vraiment concentré sur la digestion haute dont on ne parle pas assez souvent et que l'on néglige trop. On parle tout le temps de la flore et les gens se plaignent beaucoup de ballonnements. Il y a des symptômes fréquents de constipation et de diarrhée. En réalité, il y a quand même des organes essentiels dans la digestion que sont **l'estomac, le foie, la vésicule et le pancréas.** C'est vraiment de cela qu'on va parler.

Fonctionnement du système digestif

Frédéric : On mastique, on avale, cela va dans l'œsophage et puis dans l'estomac. Quelles sont les principales fonctions qui pourraient être altérées et qui pourraient entraîner une mauvaise digestion ?

Dr Ménat : Déjà, tout le monde ne mastique pas et c'est un problème. Les gens peuvent manger vite et ne mastiquent pas.

- **La digestion commence dans la bouche** grâce à des enzymes que l'on appelle « les amylases » grâce à la mastication qui permet de réduire et de broyer une partie des aliments. C'est vraiment très important de manger lentement dans de bonnes conditions. On a même montré que c'était important d'être concentré sur ce que l'on fait. Ce n'est pas bien de manger devant la télé. Manger dans une mauvaise ambiance n'est pas bon non plus, même si on ne la choisit pas toujours. Il faudrait manger dans une ambiance calme et détendue. C'est important que l'œil voie les aliments, que le nez sente les aliments, que la bouche goûte les aliments. Toutes ces sensations vont déclencher des sécrétions enzymatiques diverses et variées de l'estomac, du pancréas et de la vésicule. Ce sont des alertes pour notre système digestif. Si on n'est pas un minimum concentré sur ce que l'on fait quand on mange, on va moins bien digérer.
- Cette digestion se fait en plusieurs étapes. On peut la décrire de façon simple. Les aliments que l'on avale tombent dans **l'estomac**. L'estomac sert à deux choses : tout d'abord, il va mélanger le bol alimentaire. Et surtout, cela va lui apporter cet acide chlorhydrique, car une des principales propriétés de l'estomac, c'est de sécréter de

l'acide chlorhydrique au niveau de la digestion pour permettre de mieux digérer.

La problématique des IPP

C'est un peu le problème quand les gens prennent des IPP. Ils ne sécrètent plus du tout d'acide chlorhydrique et ils digèrent moins bien. Malheureusement, parfois, on n'a pas trop le choix. En fait, **il ne faut pas en prendre trop longtemps**. Certains en prennent pendant des années non-stop et ce n'est pas bien. Cet acide chlorhydrique est très important.

- Il va également y avoir une espèce de tri des aliments. Les graisses surnagent. Dans l'estomac, il va y avoir un tri entre la partie hydrique et la partie lipidique de votre repas. C'est pour cela que si vous mangez très gras et très lourd, vous allez digérer beaucoup plus lentement. L'estomac va bloquer les aliments un certain temps, le temps qu'ils s'imbibent de cet acide chlorhydrique parce que c'est indispensable pour la digestion qui va se passer plus bas.
- L'estomac est fermé par un sphincter que l'on appelle « **le pylore** ». Il va libérer petit à petit le bol alimentaire. L'estomac sert aussi à ce que tout n'arrive pas d'un coup dans le duodénum.
- Dans ce duodénum, les aliments vont arriver déjà mastiqués et un peu détruits. Ce bol alimentaire va arriver petit à petit grâce au pylore qui s'ouvre et qui se ferme. Dans le duodénum, on va rencontrer 2 choses très importantes : **les sécrétions de la vésicule biliaire** qui

sont en fait les sécrétions hépatiques (la bile qui vient du foie et qui est stockée dans la vésicule). Grâce à tous ces stimuli, la vésicule va se vider en plusieurs fois et elle va éjecter une bonne ration de bile. Cette dernière sert surtout à digérer les lipides.

- Juste à côté, je vous l'explique dans le dossier avec des schémas à l'appui, au même endroit quasiment, vous avez **les sécrétions pancréatiques**. Elles sont essentielles pour la digestion.

Les différentes enzymes

On a 3 types d'enzymes : **les amylases, les lipases et les protéases** qui digèrent les graisses, les sucres et les protéines. Il se trouve que ces enzymes pancréatiques ne fonctionnent qu'en milieu acide. Pour que la digestion se passe bien, il faut que l'estomac acidifie le bol alimentaire.

Les 4 organes impliqués

Pour notre digestion, on a essentiellement 3 organes ou 4 organes dont 2 sont directement associés. On a **l'estomac** d'un côté, **le pancréas** de l'autre et au milieu on a **le foie et la vésicule**. Le foie sécrète la bile qui est stockée dans la vésicule. La vésicule n'étant qu'une poche qui stocke la bile, elle n'est pas indispensable. C'est pour cela qu'on peut se permettre, en cas de calcul, d'enlever la vésicule et on vit très normalement sans vésicule avec des précautions alimentaires et on digère tout à fait correctement.

Voilà le système de la digestion de façon un peu rapide. C'est de cette digestion haute que je parle dans le dossier plus en détail.

Acidité et digestion

Frédéric : J'ai une question sur l'impact de l'acidité sur la digestion. Comment sait-on si on a trop d'acide ou pas assez d'acide qui est sécrété ?

Dr Ménat : Ce n'est pas si simple que cela. Quand les gens ont des brûlures d'estomac, ce n'est pas qu'ils sécrètent trop d'acide, mais c'est que leur estomac, souvent, se défend mal. En réalité, la plupart du temps, on a un estomac qui fabrique du mucus et qui est complètement fait pour supporter ce pH très acide. Quand on a des brûlures d'estomac, on dit qu'on a trop d'acidité. **En réalité, on a de l'acidité comme d'habitude, mais on a une mauvaise défense et l'estomac ressent cette acidité.**

Les sécrétions acides

- C'est vrai que l'on peut avoir plus de sécrétions acides, par exemple, à cause du **stress**. Le stress va faire sécréter de l'acide chlorhydrique par l'estomac et c'est pour cela que parfois, on a « un nœud dans l'estomac ». Il se spasme parce qu'il a mal et parce que c'est neurovégétatif. Avec le stress, on peut ressentir des brûlures d'estomac.
- Parfois, on peut avoir trop d'acide si notre **alimentation est déséquilibrée**. Le plus classique, c'est plutôt quand on commence à grignoter et à manger entre les repas des choses qui vont faire sécréter l'acide chlorhydrique ou qui sont par elles-mêmes très acidifiantes.

C'est vrai des épices, de l'alcool et du sucre. Ceux qui sont fragiles de l'estomac savent que quand ils mangent du

sucre en dehors des repas, ils vont avoir des brûlures et des sensations d'acidité.

Quelles solutions ?

Ce n'est pas pour cela que l'on a un excès spécifique d'acidité. Pour autant, comme on ne sait pas améliorer la protection de l'estomac, la seule chose que l'on sait faire, c'est **couper la sécrétion d'acide**. Ce n'est pas pour cela qu'il y en avait trop. C'est vraiment un déséquilibre entre la sécrétion et le système de défense de l'estomac.

C'est pour cela que **l'aloë vera** est une plante géniale. C'est la première plante de la brûlure et le **traitement numéro 1 des brûlures**. C'est une plante qui est utilisée traditionnellement pour les brûlures depuis des siècles sur tous les continents. De fait, d'aloë vera va aussi protéger l'estomac et la muqueuse. On va retrouver cela également avec **la réglisse**.

L'hypochlorhydrie

En revanche, il y a quelque chose que l'on ne maîtrise pas très bien : ce sont **les problèmes d'hypochlorhydrie**. C'est vrai que beaucoup de gens digèrent mal non pas parce qu'ils ont des excès d'acide et des brûlures, mais parce qu'ils n'ont pas assez d'acide.

- On peut éventuellement reconnaître ces baisses d'acide chlorhydrique chez des gens qui vont avoir **une digestion lente, des douleurs, des ballonnements**. Un homéopathe demande toujours si le ballonnement est sous-ombilical ou sus-ombilical. S'il est sous-ombilical, il est essentiellement intestinal. S'il est sus-ombilical, il peut être gastrique.
- On a cette sensation d'avoir **l'estomac gonflé** avec des éructations.
- On peut retrouver aussi une digestion qui se fait mal avec **des résidus alimentaires dans les selles** par exemple.

Les différents tests

Tout cela peut être des symptômes d'hypochlorhydrie, mais ce ne sont pas des symptômes très spécifiques. Le paradoxe, c'est que même avec l'hypochlorhydrie, on peut avoir des sensations de brûlure d'estomac. C'est très compliqué. On n'a pas d'examen qui nous permet d'être sûrs. On a **2 tests** à notre disposition qui valent ce qu'ils valent.

1. Le premier, c'est de prendre du **bicarbonate**. Le basifiant lutte contre l'acide. C'est un pH qui est haut et c'est un des traitements des brûlures d'estomac et des problèmes d'acidité gastrique. Par ailleurs, le bicarbonate nous aide à digérer un peu mieux. C'est pour cela que l'on prend parfois de l'eau gazeuse naturelle riche en bicarbonate comme la Vichy Célestins. Ce sont des eaux qui vont aider à la digestion globale. C'est un paradoxe parce que ce sont des eaux qui vont un peu baisser le pH de l'estomac. Le fait est que cela aide chez les gens qui digèrent mal. On a un test au bicarbonate.

Le principe, c'est de prendre **une cuillère de bicarbonate le matin à jeun**. Ce n'est pas très bon parce que c'est salé. On boit cela et on va chronométrer pour voir à quel moment on a une éructation. Normalement, si on a une sécrétion d'acide chlorhydrique normale, on devrait avoir une éructation au bout de 2 ou 3 minutes. Si on n'a aucune éructation ou si elle est assez tardive, on peut suspecter qu'il y a une baisse de la sécrétion d'acide chlorhydrique. Cela reste un test un peu subjectif.

2. On peut aussi faire le test inverse. On peut prendre quelque chose de très acide comme **le vinaigre de cidre**. Si vous avez une gastrite par hyperchlorhydrie, vous aurez tout de suite des brûlures d'estomac. Si vous avez une hypochlorhydrie, vous pouvez ressentir un bienfait du vinaigre de cidre. D'ailleurs, il est également proposé dans certains troubles digestifs. C'est un très bon aliment, mais qui est très acide et qui peut brûler les gens qui ont un estomac fragile.

Voilà ce dont on dispose pour essayer de repérer des hypochlorhydries. Vous constaterez que cela reste très arbitraire et d'une fiabilité discutable. Cela se fait par l'expérience et par l'interrogatoire.

La bétaine HCL

Cela étant, on a des comprimés de **bétaine HCL**. Ils permettent d'aider les patients qui sont en hypochlorhydrie. Si on suspecte fortement une baisse de l'acide chlorhydrique, on peut donner cette bétaine HCL. Ce n'est pas tout à fait du citrate de bétaine, mais c'est proche.

L'estomac, c'est le plus compliqué. Si ce sont des brûlures que l'on a, que l'on a fait une fibroscopie et que l'on trouve une gastrite, un ulcère ou une œsophagite, on sait qu'on a un déséquilibre avec peut-être trop d'acide chlorhydrique et pas assez de défense. Dans l'œsophagite, l'œsophage ne se défend pas. C'est quasiment toujours un reflux d'acide vers l'estomac. Il y a des gens qui le ressentent vraiment et d'autres qui ne le ressentent pas.

C'est facile à comprendre et ce n'est pas forcément difficile à traiter, mais il y a des patients qui sont accrochés à leur IPP pendant des années. Dès qu'ils arrêtent, ils ont des brûlures d'estomac. Ce n'est pas réellement le sujet de ce soir puisque je vais parler de digestion.

Si vous avez l'impression d'être en hypochlorhydrie, parlez-en à votre médecin et faites le test éventuellement en prenant des gélules de bétaine HCL ou du citrate de bétaine ou le TMG (500 mg 2 fois par jour). J'explique cela dans le dossier. Cela reste quelque chose qui est difficile à diagnostiquer. En dehors de cela, on a beaucoup de choses pour aider la digestion lente.

Importance de l'alimentation

La première chose, c'est de **manger de façon équilibrée et pas trop lourd**, sinon l'estomac est bloqué. Ce dernier ne va pas libérer les graisses trop vite. Plus c'est gras et plus la digestion sera lente. Quand vous faites un repas riche avec des graisses, de l'alcool, la digestion est beaucoup plus lente. L'alimentation, c'est prioritaire.

Ensuite, on peut aider avec de la bétaine, du citrate de bétaine et un peu de bicarbonate, et enfin, avec des plantes.

La digestion lente

Frédéric : Quand on dit que l'on vient de manger et que cela nous reste sur l'estomac, cela montre que l'on a une digestion lente.

Dr Ménat : Oui, cela veut dire que **l'estomac se vide très lentement**. Il y a des gens qui éructent leur repas 5 h après ! Cela montre que le pylore ne se libère pas. Cela peut vraiment être un signe d'hypochlorhydrie. Si le bol alimentaire n'est pas tout à fait acide, on va le libérer beaucoup plus lentement.

Il y a la physiologie, mais on est tous différents. Il y a des gens qui, pour un même repas, vont sécréter 2 fois ou 3 fois plus d'acide chlorhydrique que d'autres. Si vous en sécrétez beaucoup, forcément, vous aurez intérêt à tamponner cela et c'est là où le bicarbonate va vous aider. Ceux qui sont en hypochlorhydrie prendront du TMG ou de la bétaine. Le mieux, c'est de le **tester vous-même**. Les gens savent très bien ce qui va les aider à mieux digérer.

Des aliments plus sensibles

Frédéric : Quand on a quelque chose sur l'estomac physiquement et que l'on rote une seule chose, qu'est-ce que cela veut dire ? Par exemple, quand on a mangé de l'ail et qu'il remonte ?

Dr Ménat : L'ail contient des molécules très volatiles.

- Les gens qui digèrent mal un aliment qui a des **molécules très volatiles**, on le reconnaît très vite.
- En général, ce sont sinon les **aliments gras et lourds** à digérer. Ils sont libérés beaucoup plus lentement puisque les lipides flottent dans l'estomac et sont libérés beaucoup plus tardivement.

Je raconte toujours cette histoire parce qu'elle m'amuse beaucoup. J'avais vu dans un film, mais c'est une réalité, que les espions, quand ils veulent piéger quelqu'un et le faire boire, ils mangent quelque chose de gras juste avant, parce qu'en faisant cela, on va fermer le pylore. Ils peuvent donc boire plus parce que cela va être libéré beaucoup plus lentement. Ils sont donc saouls moins vite. C'est amusant parce que j'ai constaté cela depuis longtemps.

J'ai la chance de plutôt bien supporter l'alcool, mais cela n'est vrai que si je mange. Beaucoup de gens le savent. Ceux qui prennent un verre de vin sans manger sont saouls tout de suite. En fait, c'est ça : **c'est lié au fait que le pylore se ferme s'il y a beaucoup de graisse**. Avec l'alcool seul, il ne se ferme pas et il libère l'alcool beaucoup plus vite dans le sang.

- Bien sûr, quand on a des excès d'acide et des brûlures d'estomac, il y a un certain nombre d'aliments qu'il faut absolument repérer. Il y a ceux que tout le monde connaît comme **le vinaigre**. Il y a bien sûr **le poivre, les épices, le piment**. À côté de cela, vous avez des épices non piquantes comme le cumin, le curcuma, la muscade. Vous avez un certain nombre d'épices non piquantes que vous

pouvez manger. Les épices piquantes sont à éviter largement.

- Parmi les choses que l'on oublie toujours, il y a **le café** qui est un grand irritant intestinal et qui est très acidifiant pour l'estomac.
- On a **le sucre** qui est un très grand acidifiant ainsi que **les fritures et les graisses cuites**. On retrouve les plats riches en graisses cuites comme les plats en sauce à base de crème ou à base d'alcool.
- Il faut également se méfier de **la moutarde**.
- **Certains fruits** peuvent être mal supportés comme les agrumes et l'orange en particulier. Paradoxalement, le citron est un fruit antiacide (c'est le seul dans les agrumes).
- Un aliment qui est très agressif pour l'estomac, c'est le **soda**. Il contient de l'acide phosphorique. C'est vrai en particulier des Colas : on nettoie d'ailleurs les zincs avec du Coca-Cola et du Martini¹ ! C'est pour vous dire ce que cela fait sur l'estomac...

¹ *Le Martini, c'est très corrosif. Dans les grandes surfaces, quand ils changent les meubles de place, ils nettoient les sols avec du Coca-Martini ! Cela marche très bien.*

La vidange gastrique

Frédéric : En combien de temps peut-on prétendre à une vidange gastrique complète en moyenne ?

Dr Ménat : Il faudrait que cela dure **moins de 2 h**. Si le repas est normal, cela dure moins de 2 h, mais cela dépend de ce que vous mangez. Cela dépend vraiment des gens. On est très différents pour beaucoup de choses et en particulier pour la digestion. C'est surprenant de voir que chaque personne a ses fragilités.

Je ne parle même pas des intolérances alimentaires. Tu parlais tout à l'heure de l'ail : c'est une intolérance plutôt enzymatique. Il y a des gens qui ne tolèrent pas l'ail et tout comme il y a des gens qui ne tolèrent pas le chou-fleur ou les aliments soufrés. Il a également les intolérances au gluten ou au lactose. C'est très personnel, il y a plein de choses qui font que l'on digère mal ou lentement.

L'ESTOMAC



Les plantes de l'estomac

Dr Ménat : On peut rapidement faire un point sur les plantes de l'estomac.

- **L'aloë vera**, c'est la plante des brûlures d'estomac. Il faut vraiment la connaître et l'utiliser si on en a besoin. En dehors de cela, c'est un reminéralisant, cela joue sur le terrain acide (c'est alcalinisant) au-delà d'être cicatrisant. C'est un produit intéressant en cas de diabète. Cela a aussi un petit côté dépuratif et laxatif chez certaines personnes. C'est surtout un produit très intéressant pour l'estomac et les gastrites.
- Ensuite, vous avez 2 plantes de l'estomac. **La réglisse**, c'est vraiment la plante de la brûlure d'estomac. C'est la plante la plus importante pour cela avec l'aloë vera. L'intérêt de la réglisse, c'est peut-être qu'elle va favoriser la sécrétion de mucus. Je vous ai dit tout à l'heure qu'il n'y avait aucun médicament pour améliorer votre protection. C'est pour cela qu'on vous donne des IPP.

Réglisse ou aloë vera ?

En phytothérapie, on a l'aloë vera qui est un pansement et qui va venir cicatriser et réparer, et on a la réglisse qui va augmenter la sécrétion de mucus de l'estomac.

C'est probablement ce qui la caractérise le plus comme plante de l'estomac. Il y a des gens qui vont utiliser le sucre de la réglisse pure qui peut se sucer sous forme de

bonbons. Il faut éviter que ce soient des bonbons sucrés. À une époque, il y avait des bâtons de réglisse que l'on mâchouillait. Cela marche pareil, mais cela se trouve plus difficilement. On a bien sûr des gélules de réglisse. Le défaut, c'est que cela peut augmenter l'hypertension, mais sincèrement, c'est loin d'être si grave et si fréquent que cela. Si vous avez une hypertension qui est importante et qui n'est pas équilibrée, ne prenez pas de réglisse, mais heureusement, la majorité des gens qui en prennent ne développent pas d'hypertension.

- L'autre plante de l'estomac, c'est **le gingembre**. Tout d'abord, c'est la plante de la nausée. C'est une plante qui a d'autres propriétés parce que c'est tonifiant et immunostimulant. Le gingembre a aussi des propriétés anti-infectieuses. Il marche d'ailleurs sur Helicobacter, le microbe qui favorise les ulcères. On donne assez facilement du gingembre dans l'estomac même si naturellement, il a ce goût piquant que vous connaissez probablement. L'idéal, c'est de le prendre en tisane ou éventuellement on peut mettre des petits morceaux de rhizome dans un jus de légumes. Il existe aussi en gélules et sous forme liquide.

Les huiles essentielles

Vous avez également 2 huiles essentielles qu'il faut connaître : **l'estragon** et **le basilic**. Ce sont des huiles essentielles importantes pour l'estomac et plutôt pour le spasme. Il faut les connaître et y penser. Elles sont toutes les 2 utilisées dans le hoquet et surtout l'estragon qui semble un peu supérieur au basilic. Le basilic est une huile que l'on utilise essentiellement dans les spasmes digestifs.

Agir sur le côté neurologique

Parfois, c'est psychologique quand cela reste dans l'estomac et à ce moment-là, vous avez des plantes et des huiles essentielles qui jouent sur ce côté neurologique.

- On a par exemple **la passiflore, l'aubépine ou la mélisse.**
- En huile essentielle, on a **la marjolaine à coquilles et le petit grain bigarade.**

Les règles hydriques

Frédéric : Tu nous avais parlé de l'hydratation pour l'estomac. S'agit-il de boire avant le repas, pendant le repas, après le repas ? Faut-il boire chaud, froid, tiède ?

Dr Ménat : Ce sont des questions importantes dont on n'a pas parlé.

1. En pratique, il ne faut pas trop boire pendant les repas parce qu'on dilue trop le bol alimentaire et cela gêne la digestion.
2. Ne pas boire pendant les repas n'est pas une bonne idée non plus. D'ailleurs, j'ai souvent eu des gens constipés qui l'étaient parce qu'ils ne buvaient pas pendant le repas. Il faut que vous compreniez que **l'eau bue en dehors des repas est utilisée par le rein pour l'aider à travailler.**

L'eau bue pendant les repas est là pour hydrater le bol alimentaire et elle va donc être utile au transit. Si vous ne buvez pas du tout pendant les repas et si vous avez un transit fragile, vous aurez tendance à avoir un transit long et des selles un peu déshydratées.

Quelle quantité boire ?

Pensez à boire **2 verres d'eau** pendant les repas ou à avoir une alimentation plus hydrique (de la soupe, une tisane). Il faut boire un minimum pendant les repas pour hydrater le bol alimentaire, mais il ne faut pas trop boire. On parle souvent de 2 verres d'eau.

Eau plate ou gazeuse ?

Si vous l'aimez et si vous l'appréciez, vous pouvez boire un peu d'eau gazeuse. C'est le moment principal où elle peut être utile par **son apport en bicarbonate**. En dehors des repas, classiquement, ce n'est pas très utile.

Boire de l'eau gazeuse entre les repas n'est pas une bonne idée. Ce n'est pas interdit, mais **l'eau que vous devez boire en dehors des repas doit être avant tout de l'eau** et non pas des minéraux donc de l'eau très faiblement minéralisée comme la mont Roucous, la Volvic et les eaux de montagne.

En dehors des repas, on ne prend pas d'eau très minéralisée comme Contrex ou Vittel et on ne prend pas d'eau gazeuse hormis ponctuellement en petite quantité.

Eau froide ou chaude ?

L'eau glacée américaine, c'est une catastrophe pour la digestion.
Tout d'abord, au niveau de l'estomac, ce n'est pas bon. L'estomac n'aime pas boire trop froid pendant les repas. C'est gênant pour tout le système digestif. On sait que pour bien digérer, le foie monte à 40 °C en température interne. D'ailleurs, toutes les grand-mères vous diront que si vous digérez mal, il faut mettre une bouillotte.

LE FOIE ET LA VÉSICULE BILIAIRE



La vésicule biliaire

Frédéric : On avance sur le foie et la vésicule biliaire.

Dr Ménat : on a passé du temps sur l'estomac parce que c'est compliqué ; ce n'est pas simple à comprendre ni à traiter.

- La vésicule, c'est une simple poche qui recueille **la bile** qui est sécrétée en continu par le foie. Cela permet d'éjecter un bonus de bile au moment de la digestion quand l'estomac va libérer les lipides. C'est pour cela que les gens qui n'ont plus de vésicule ne peuvent plus faire de gros repas. Ils ne peuvent pas avoir de repas trop riches parce qu'ils vont mal les digérer.
- Sorti de cela, la vésicule ne sert à rien.

Le foie

- **Le plus important, c'est le foie.** Il sécrète cette bile qui tout d'abord une substance qui sert à éliminer des choses (80 % des déchets sont éliminés par le rein et 20 % par le foie à travers la bile).
- Cela nous sert aussi dans le métabolisme du cholestérol. On a également les sels biliaires qui vont nous aider à digérer les lipides.
- À côté de cela, le foie sert (mais cela n'a plus rien à voir avec la digestion du repas) à digérer les molécules. En fait, il sert à détoxifier. Il digère en termes d'enzymes plein de molécules, mais on ne parle pas de la digestion de ce qui

vient de l'alimentation. On parle de ce qui arrive au foie par le sang.

Parfois, les gens ont du mal à **comprendre les fonctions hépatiques qui sont multiples**. C'est une usine métabolique qui est très complexe et qui est passionnante. Il se trouve que si le foie est surchargé de molécules toxiques qui viennent bien sûr indirectement de l'alimentation et qui arrivent par le sang, il va être surchargé. À ce moment-là, on va avoir des nausées. Il va moins bien fonctionner et vous allez avoir des troubles digestifs au moment de la digestion. Je ne sais pas si je suis très clair, mais il y a vraiment ces 2 parties. **Il y a la digestion du repas grâce à la bile sécrétée par le foie et il y a la digestion des molécules** qui est faite par l'usine métabolique qui est le foie et qui va métaboliser toutes les molécules qui lui arrivent par l'artère hépatique.

La bile

C'est un petit peu compliqué parfois à comprendre. Une partie des molécules viennent aussi parfois au foie par la veine porte. Ce qui nous intéresse aujourd'hui, quand on parle de digestion, c'est beaucoup plus la bile. **Si on a un repas qui est mal équilibré et que l'on n'a pas assez de sel biliaire, on va avoir une mauvaise digestion des graisses.**

Les organes communiquent et c'est très complexe. C'est pour cela que si on n'a pas assez de bile, on a un estomac qui va libérer plus lentement les graisses. Si l'estomac sent qu'il y a beaucoup de graisse, il va les libérer plus lentement aussi, parce qu'il veut laisser le temps au foie et à la vésicule d'agir. Tout cela fonctionne de concert. Quand on a des troubles digestifs avec nausée, avec des éructations, on va se sentir lourd et nauséux.

Agir sur le foie

Une partie des nausées peut être liée à l'estomac et une partie des nausées peut être liée au foie. C'est là où le traitement va utiliser des plantes hépatiques. C'est intéressant et amusant parce que tous les médecins savent que le foie est un organe absolument central dans notre métabolisme et dans notre vie à tous les niveaux. **Il n'existe aucun médicament pour agir sur le foie et c'est très surprenant.** Vous n'avez aucun médicament dans le Vidal qui permette d'améliorer le fonctionnement du foie. On va donc utiliser beaucoup la phytothérapie. Depuis toujours, nos ancêtres le savent, les plantes hépatiques comme le **romarin, l'artichaut ou le boldo** sont utilisées. Je ne vais pas rentrer plus dans le détail du fonctionnement. J'explique un peu plus dans le dossier la notion de détoxification et les dosages que l'on peut faire, mais c'est vrai que le foie, c'est quelque chose d'assez complexe.

Les calculs de la vésicule biliaire

On peut parler rapidement des calculs de la vésicule. Vous reverrez dans le dossier l'anatomie avec la vésicule qui est branchée en dérivation sur le cholédoque à partir d'un petit canal cystique qui récupère la bile et qui la réinjecte.

Le problème, c'est que, on ne sait pas toujours pourquoi, mais il y a des gens qui vont faire des calculs dans la vésicule.

- **Le terrain acide** semble être un terrain favorisant.
- On a aussi les gens qui mangent mal et qui ont des repas trop lourds. En réalité, ce n'est pas très clair.

- Vous avez une possibilité aussi qui est la question **anatomique**. Par exemple, ce canal cystique qui est le petit canal qui relie la vésicule au cholédoque peut être un peu trop petit. La vésicule va donc mal se vidanger.

En tout cas, il y a différentes raisons qui vont faire que l'on va avoir un calcul dans la vésicule biliaire. Ce calcul peut donner des douleurs parce que, au moment où la vésicule se contracte pour éjecter la bile, elle se contracte sur un caillot et cela fait mal.

Quand le calcul se bloque...

- Malheureusement, ce calcul peut aussi se coincer dans **le canal cystique**.
- Il peut même se coincer parfois dans **le cholédoque**, ce qui est encore plus embêtant.
- Puisque ce canal arrive au niveau de l'ampoule de Vater, un calcul de la vésicule peut venir coincer **le pancréas**, ce qui est dramatique parce que cela crée une pancréatite.

Dans la majorité des cas, heureusement, les calculs restent coincés dans la vésicule. Cela dit, ils peuvent coincer le canal cystique et donner des crises de vésicules. C'est dans ces cas-là que l'on est obligé d'opérer.

Que peut-on faire pour limiter les calculs ?

1. Tout d'abord, il faut **s'hydrater**. Il faut que la bile soit moins épaisse. Il faut boire et il ne faut pas être en déshydratation.

2. Il faut essayer **d'aider le foie à fonctionner** et il faut bien sûr avoir des repas moins lourds.
3. Il y a également **quelques techniques** avec le vinaigre de cidre ou les pommes qui auraient un effet. On a surtout des **plantes** qui aident à vidanger la vésicule et qui permettent que la bile ne stagne pas.

Frédéric : Hadassa demande si, quand on n'a plus de vésicule biliaire, on peut avoir des calculs.

Dr Ménat : Par définition, si on n'a plus de vésicule, on n'aura plus jamais de calcul. Maintenant, on peut avoir un calcul dans le rein, mais c'est autre chose !

Se débarrasser des calculs

Frédéric : Une fois que les calculs biliaires sont formés, est-ce que l'on peut s'en débarrasser ?

Dr Ménat : Souvent, non. Ce qu'il faut, c'est arriver à repérer qu'il y a un problème de foie et de vésicule et **faire des échographies le plus précocement possible** pour repérer des bouts biliaires. On voit chez des gens quand les calculs ne sont pas encore formés une bile plus épaisse qui s'écoule mal.

- On a des traitements qui peuvent vraiment fonctionner entre **correction diététique et plantes ou aromathérapie**. On peut alors vraiment aider la vésicule à se vidanger.
- Une fois que les calculs sont formés, c'est beaucoup plus difficile. On a un traitement que l'on appelle le Délursan en

allopathie, mais dont l'efficacité est très modérée. En plus, c'est toujours à double tranchant.

Le vrai problème du calcul, c'est s'il passe dans le canal et s'il se coince. Paradoxalement, **il vaut mieux avoir de gros calculs** que des petits calculs. Quand des gens ont de gros calculs, on sait qu'ils ne pourront jamais passer. Il n'y aura donc jamais de crise de cholécystite. Le calcul peut être gênant, mais parfois, pas plus que cela. On a des gens qui arrivent à avoir une vésicule qui ne fonctionne plus du tout. C'est une vésicule exclue. Elle est bourrée de calculs et finalement, c'est comme si la personne n'avait plus de vésicule, mais elle n'en souffre pas.

Si les calculs sont suffisamment petits pour passer, mais suffisamment gros pour se coincer, cela peut être une urgence chirurgicale. À ce moment-là, c'est dangereux. Quand les calculs sont gros, on n'aime pas trop favoriser la contraction de la vésicule parce que cela peut faire mal, mais ce que l'on n'aime pas surtout, c'est quand les calculs ne sont pas très gros. À ce moment-là, on évite de stimuler la vésicule. **Par exemple, le radis noir qui est la plante la plus puissante sur la vésicule biliaire est contre-indiqué dès qu'il y a des calculs parce que c'est celle qui va le plus stimuler la contraction de la vésicule et qui peut favoriser une crise de cholécystite.** C'est connu.

Les plantes de la vésicule

- C'est d'ailleurs pour cela que l'on aime bien associer aux plantes qui agissent sur la vésicule (radis noir, pissenlit, bardane et artichaut) de **l'aubier de tilleul**. Il a un gros avantage : c'est un antispasmodique du sphincter d'Oddi qui est à la fin du canal cholédoque. Si jamais il y avait un calcul, cela peut éviter qu'il ne se coince parce qu'on

relâche un peu le sphincter. L'aubier de tilleul est vraiment une plante à connaître pour cela.

- On n'utilise pas le radis noir en première intention quand on a des doutes. Il vaut mieux toujours faire une échographie avant parce que le radis noir peut être vraiment trop violent. C'est pareil pour l'artichaut qui est une plante hépatique très puissante et qui est parfois trop puissante.
- On préfère utiliser **le pissenlit**, car c'est une plante douce.
- On peut aussi utiliser **la fumeterre et la bardane**.

Autres plantes intéressantes

À côté de cela, il y a 2 plantes hépatiques que je cite toujours, mais qui sont à part.

- **Le chardon-Marie** est plutôt la plante de réparation du foie et **le desmodium** est une plante de protection du foie. Ce sont des plantes qui sont un peu à part et que l'on utilise beaucoup moins dans la digestion.
- Il y a également une plante essentielle pour la digestion qui est **le romarin**. On peut l'utiliser sous forme de plante ou d'huile essentielle (romarin à verbénone). On utilisera plutôt l'huile essentielle en massage sur le foie. Il faut s'en méfier par la bouche parce que c'est un peu agressif pour les muqueuses. On peut tout simplement utiliser des tisanes de romarin.

Frédéric : Que penses-tu de la gentiane ?

Dr Ménat : Ce n'est pas réellement une plante hépatique. C'est plus pour l'estomac, mais je l'utilise peu.

Les remèdes homéopathiques

Pour le foie, on a quand même des remèdes homéopathiques. Pour l'estomac, on n'a pas de remède très important, mais on a de l'organothérapie : il y a toujours la possibilité d'utiliser la dilution d'organes. On a donc **Estomac 4 CH** qui peut être vraiment intéressant pour aider à digérer de la même façon qu'il existe **Foie 4 CH, Vésicule 4 CH**.

La dilution 4 CH

En 4 CH, on stimule. La plupart du temps, on stimule dans la digestion et ce sont des produits que j'utilise assez régulièrement.

- On a des remèdes hépatiques extraordinaires en homéopathie. Le plus connu, c'est **Nux vomica**. On a aussi **Lycopodium, Carduus marianus**, etc. Pour agir sur le foie, on a des remèdes formidables.

Vous pouvez utiliser Nux vomica 5 CH assez facilement et même en automédication. Cela marchera, surtout si c'est un remède qui correspond à votre tempérament, mais cela marche chez tout le monde. C'est le remède du gros gueuleton. Si vous faites un gros repas et que vous vous sentez nauséux, prenez Nux vomica et

c'est formidable. Cela marche pratiquement chez tout le monde. On l'utilisera en 9 CH quand les gens sont colériques, amateurs de stimulants et de café. Pour les autres remèdes, cela s'utilise seulement quand on sait les utiliser. J'en parle dans le dossier.

- Il y a certains médecins qui aiment bien utiliser certaines plantes en dilution homéopathique comme **Carduus marianus** (le chardon-Marie). Moi je l'utilise beaucoup en phytothérapie, mais il y a des homéopathes qui l'utilisent plutôt comme cela en basse dilution. On peut aussi utiliser **l'aloë vera** en basse dilution.

La gemmothérapie

Frédéric : Est-ce que la gemmothérapie a un intérêt ?

Dr Ménat : Je ne l'utilise quasiment pas dans ce domaine, mais il y a des bourgeons qui agissent. On a entre autres **le romarin**. Personnellement, je l'utilise moins. La gemmothérapie a des indications très particulières. On n'a pas forcément trop d'équivalents et quand on a des équivalents, je préfère une phytothérapie de bonne qualité, sauf pour des cas particuliers encore une fois.

LE PANCRÉAS



Le rôle du pancréas

Frédéric : Peut-être pourrais-tu parler du pancréas ?

Dr Ménat : Cela va aller relativement vite parce qu'on n'a pas beaucoup de façons d'agir dessus. C'est vrai que finalement, ce n'est pas toujours le plus embêtant dans la digestion. **Ce n'est pas celui qui est en cause la plupart du temps** quand vous digérez mal ou lentement, que vous avez des lourdeurs ou des ballonnements.

Quand vous digérez mal, c'est surtout l'estomac, le foie et la vésicule biliaire quand on parle de la digestion haute. Quand on parle de la digestion basse, cela va être la flore et un certain nombre d'autres choses. Tout cela se réglera aussi par une alimentation mieux équilibrée.

- Le pancréas sert à digérer dans le sens primaire du terme, c'est-à-dire à **découper les molécules** pour qu'elles puissent être assimilées. C'est vrai des protéines avec les protéases.
- La seule spécificité, c'est que ces protéases ont besoin d'acide pour bien fonctionner. On digérera mal les protéines si on n'a pas assez d'acide chlorhydrique.
- Les lipases sont importantes pour digérer les lipides et les découper. Pour digérer les lipides, il faut aussi les sels biliaires qui sont essentiels. Il y a une collaboration.
- Au niveau des amylases qui permettent de digérer les sucres, il faut comprendre qu'on a aussi des amylases salivaires. Si on ne compte que sur le pancréas, on va moins bien digérer les sucres. Si on digère mal les sucres,

c'est notre flore qui va s'en occuper et cela va créer beaucoup de fermentation et de putréfaction. Il est donc très important de mastiquer.

Tout ça pour vous dire que j'ai traité ces 4 organes et j'ai évoqué la bouche dans mon dossier parce que tout marche ensemble. **Tout marche ensemble et dans un ordre précis.**

Des règles d'or de la digestion

- Je répète toujours ce que disait mon ami Robert Masson sur cette notion de digestion : **une des raisons pour lesquelles on digère mal, c'est évidemment le grignotage ou l'alimentation continue.** La digestion se fait dans un ordre et cela prend 2 h. Si pendant ces 2 ou 3 h vous remangez, si vous grignotez, vous avez un système les festif qui est complètement perturbé parce que vous lui demandez de fonctionner à l'envers. Comme tous ces organes communiquent les uns avec les autres, c'est un problème.

Pendant longtemps c'est ce que Robert appelait « la suralimentation » : les repas très riches à rallonge avec 2 entrées, 2 plats, du fromage et du dessert. On voit encore cela parfois dans de gros repas de fête, mais traditionnellement, on s'en est un peu éloignés. On voit moins de suralimentation.

En revanche, on voit de plus en plus de grignotage avec des aliments qui sont souvent frits ou gras ou sucrés. Ces aliments sont très sucrés : ce sont les fameuses causes des foies gras. Cela va perturber tout ce système digestif qui doit fonctionner dans un ordre bien précis.

Les enzymes digestives

C'est vrai que quelquefois, on va être amenés à donner des **enzymes digestives**. Je les cite dans le dossier, mais c'est vraiment secondaire. Quand vous digérez mal, c'est rarement le pancréas qui est en cause.

Le cancer du pancréas

Frédéric : Comment arrive-t-on au cancer du pancréas ?

Dr Ménat : Sincèrement, on ne sait pas. C'est un cancer qui est mal connu. Il y a certainement des causes environnementales et alimentaires. On voit plus de cancers chez l'alcoolique. En réalité, ce n'est pas un cancer pour lequel on maîtrise très bien les causes. Les facteurs de risques sont nombreux et peu clairs.

Heureusement, c'est un cancer qui n'est pas très fréquent, même s'il l'est plus depuis quelques années. On a l'impression que c'est en lien avec le vaccin, ce qui voudrait dire qu'il y a des facteurs immunitaires qui rentrent en jeu. C'est un cancer que l'on trouve souvent un peu tardivement parce qu'on n'y pense pas.

Un cancer du pancréas qui est diagnostiqué tardivement, c'est malheureusement parfois une durée de vie de 6 mois.

LES RÈGLES ALIMENTAIRES



Frédéric : On peut finir par les grandes règles de l'alimentation.

Dr Ménat : On peut revoir les grandes règles. On a 2 points.

- 1. Tout d'abord, il faut une alimentation équilibrée.**
- 2. Ensuite, il faut penser aux intolérances.**

Les intolérances alimentaires

- Si vous êtes intolérant à des aliments, que ce soient le gluten, les œufs ou les amandes, vous aurez des problèmes digestifs. Cela peut aussi être le problème de digestion basse avec des ballonnements ou des troubles du transit. Dans ces cas-là, il sera nécessaire de **faire des bilans** (un test IMUPRO) pour repérer ces hypersensibilités alimentaires, ces formes d'intolérance alimentaire particulière. Pour cela, il faut les rechercher.
- Certains ont des intolérances aux **FODMAPS**. On n'a pas beaucoup de tests. C'est plus par expérience que vous allez vous rendre compte que vous ne digérez pas l'ail par exemple, les choux ou plein d'autres choses.
- Quelquefois, c'est enzymatique et d'autres fois, c'est immunitaire comme on voit avec le gluten. Ce sont des choses importantes.

Mieux digérer son assiette

En dehors des intolérances, il y a ce que l'on peut faire pour mieux digérer.

- Tout d'abord, il **faut éviter les gros repas riches et complexes.**
- Robert Masson disait aussi qu'il y avait **des inhibiteurs de la digestion.** Ce sont des associations qui ne vont pas ensemble. Par exemple, l'acidité des fruits va gêner la digestion des amidons. On va donc éviter de manger du pain et un fruit cru. Ce n'est pas vrai pour tout le monde, car il y a des gens qui peuvent manger n'importe quoi et n'importe comment. Après 34 ans d'expérience, je peux dire que c'est 50-50. Il y a des gens qui tolèrent très bien les fruits au repas et d'autres qui ne les tolèrent pas du tout. À ce moment-là, ils digèrent très mal. Je connais plein de gens, si vous leur faites manger un fruit à la fin du repas, vous êtes sûr que la digestion est coupée !

Il y a des associations alimentaires qui sont problématiques et qui ne sont pas liées aux intolérances dont on vient de parler avec le test Imupro. Le fait est que pour bien digérer, **il faut essayer d'avoir des repas qui ne sont pas trop complexes.** Plus votre repas est complexe et plus vous risquez d'avoir des inhibiteurs de la digestion et des associations qui sont néfastes. Manger vite et manger trop, ce n'est pas bon. Un repas trop riche en graisses (surtout cuites), en graisses animales et en alcool, cela fait ralentir la digestion.

- Il y a ensuite des choses annexes qui ne sont pas très bonnes comme **le tabac.** Cela n'aide pas à digérer. En plus c'est une des causes de l'ulcère de l'estomac. C'est la même chose pour **le café.**
- Ce qui aide à digérer en revanche, c'est **le chaud.** Boire une boisson chaude comme une tisane et idéalement avec des plantes digestives comme du romarin après un repas, c'est très bien. Vous avez plein de tisanes digestives. Le

café n'est pas très bon pour la digestion, mais c'est surtout un irritant de l'estomac et de l'intestin.

- Malheureusement, je ne veux pas être moralisateur, mais **l'alcool** en excès n'est pas bon. L'histoire du trou normand et du digestif, je suis désolé, mais c'est de la publicité mensongère. Cela n'aide pas à digérer. Il vaut mieux prendre du chaud et boire une tisane que de prendre un digestif.
- On peut également prendre un peu de **HCL, de bicarbonate, de citrate de bétaine**, etc.
- Il ne faut pas trop boire d'**eau**, mais il faut en boire un peu. Cela peut être de l'eau gazeuse, mais en quantité raisonnable (deux verres).
- On ne digère pas forcément plus mal les aliments ultra transformés. Ils sont très mauvais pour la santé, mais ce n'est pas ce qu'on digère mal. Ce sera le cas s'il y a des **graisses cuites et trans**.
- *Est-ce qu'il faut manger à heures fixes ?* Pour certaines personnes, oui et pour d'autres, non. Il y a des gens qui ont vraiment besoin de régularité et d'autres moins.
- Ce qui est sûr, c'est qu'il ne faut pas grignoter et il ne faut pas manger à la va-vite. Il n'y a rien de pire pour une mauvaise digestion que de manger à son bureau pendant qu'on travaille ou que l'on répond au téléphone.

- Pour tous ceux qui mangent au bureau, comme souvent la **sieste** est difficile à faire, il vaut mieux faire **une balade digestive**. À vous de trouver votre meilleur équilibre.

Et la bière ?

Frédéric : peut-on boire de la bière en mangeant ?

Dr Ménat : Comme tous les alcools, la bière n'est pas un aliment qui aide à digérer. Cela peut faire beaucoup de bulles donc il y a beaucoup de gens chez qui cela va donner des éructations. C'est quand même de l'alcool. On rappellera qu'elle contient du gluten donc il y a certaines personnes qui ne la digèrent pas à cause de cela. C'est sûr que la bière, ce n'est pas très bon pour digérer. Ce n'est pas pire que le Coca, mais ce n'est pas mieux !

Digérez-vous facilement ?

Encore une fois, la vraie question est de savoir **si vous le digérez facilement ou pas**. Il y a des gens qui digèrent n'importe quoi. C'est une réalité. Certains ont un estomac très solide et un foie qui fonctionne bien. C'est tant mieux pour eux, mais c'est à double tranchant parce que très souvent, **j'ai constaté que les gens qui digèrent très bien mangent mal**.

Donc ils n'ont peut-être pas de problème digestif, mais ils ont les conséquences du fait qu'ils mangent mal tels que des problèmes cardiovasculaires et de problèmes de maladie jusqu'au cancer.

Le fait de mal digérer peut aussi être un moyen de se protéger ! C'est surtout parfois le reflet d'intolérances alimentaires. Pour la digestion haute, il faut connaître tout cela et l'adapter ensuite à soi parce que c'est très personnel.

QUESTIONS DES ABONNÉS



L'œsophagite

Dr Ménat : Comme toujours, je ne fais pas de consultation personnelle. Une œsophagite nécessite un traitement parce qu'elle peut se transformer en endobrachyœsophage, qui est une pathologie plus embêtante. Ce n'est pas du tout traité dans le dossier.

De fait, le traitement, ce sont **des IPP**. Après, il y a plein d'autres choses que l'on peut faire. On a parlé tout à l'heure des plantes de l'estomac comme **la réglisse, ou le gingembre, ou l'aloé vera** qui sont vraiment des plantes de l'estomac et qui aident vraiment.

L'aloé vera peut être, dans votre cas, une très bonne solution complémentaire parce que les IPP empêchent la sécrétion d'acide, mais cela n'a aucun effet sur la réparation. Cela permet juste d'avoir moins d'acide. Comme il y a moins d'acide, on espère que l'œsophage et l'estomac vont cicatriser, mais c'est moins évident. Si vous avez une œsophagite, vous avez certainement un reflux quand même. À ce moment-là, il n'y a pas grand-chose à faire.

- Vous pouvez peut-être aller voir **un ostéopathe ou un acupuncteur** parce qu'il n'y a pas de traitements géniaux.
- Il y a beaucoup de produits pour les brûlures, mais, dans les produits naturels, j'aime beaucoup **le Néobianacid**. Je n'ai pas d'action dans ce laboratoire italien. J'ai découvert ce médicament grâce à une patiente qui l'avait trouvé aux États-Unis. Cela a mis très longtemps à apparaître en France. Maintenant, c'est très distribué et je trouve que c'est particulièrement efficace pour les brûlures d'estomac. C'est à base d'aloé vera justement. Ensuite, on a des produits à base d'aloé vera pur sont très intéressants. Je vous recommande cette plante, mais on en reparlera.

Frédéric : C'est quelque chose qui, en général, est long à traiter ?

Dr Ménat : C'est long parce que l'œsophage ne se défend pas du tout.

Tout savoir sur l'aloë vera

Gel et jus

Frédéric : Il y a le jus d'aloë vera et le gel.

Dr Ménat : Normalement, c'est la même chose. En réalité, il y a 2 parties dans l'aloë vera : il y a une partie que l'on ne prend jamais et qui est l'extérieur. Il y a la partie interne que l'on prend. Le gel ou le jus, c'est la même chose en théorie. Les laboratoires appellent cela différemment. Le reste de la plante, c'est très laxatif et très amer. Il peut exister certaines spécialités d'aloë à mettre sur la peau. À ce moment-là, ils sont moins stricts sur le tri de la plante, mais normalement, c'est quand même toujours le jus que l'on prend.

Posologie

Frédéric : Est-ce que cela se prend le matin ou le soir ?

Dr Ménat : Cela se prend quand on veut. Souvent, on fait cela en 2 ou 3 prises. Cela se prend soit avant le repas soit 1 h après.

Choisir son produit

Frédéric : Tu es d'accord que le gel doit être le plus pur possible.

Dr Ménat : Tout à fait. L'idéal, pour moi, c'est d'avoir des jus ou des **gels d'aloë vera purs**. Il y a certains laboratoires qui font des spécialités et qui rajoutent des plantes parce que comme c'est dépuratif, cela peut aider pour les articulations de mettre des plantes anti-inflammatoires. Il y en a d'autres qui vont rajouter des plantes pour le système digestif. Pourquoi pas, mais le mieux, c'est d'avoir de l'aloë vera pur **jusqu'à 99,8 %** avec quasiment aucun excipient. Il y a forcément en général un petit conservateur le plus naturel et le moins chimique possible sinon cela se détériorerait plus vite.

- Une fois ouvert, **cela se conserve au frais**. Cela a un goût spécial, mais moi j'aime bien. Quand c'est frais, c'est mieux.
- **On peut y ajouter un sirop ou du citron**. Vous trouverez des solutions pour masquer le goût si vous voulez, mais personnellement, je ne trouve pas cela mauvais quand c'est pur et de bonne qualité.
- Il faut faire attention aux laboratoires qui vendent cela très dilué. Le jus que l'on boit est très liquide. J'en fais appliquer sur la peau avec des compresses, mais on trouve aussi des spécialités. Malheureusement, c'est assez peu utilisé en France. On en trouve, mais qui ne sont pas très concentrés. J'ai trouvé des gels pour la peau à 10 ou 15 % alors qu'en zone américaine, j'avais trouvé des gels pour les coups de soleil à 75 % !

Sur la peau

C'est vrai que le jus d'aloé vera pur n'est pas adapté à l'application cutanée parce que c'est très liquide. Vous pouvez toujours le mettre **sur une compresse**. Je l'ai fait sur des brûlures et en post chirurgical. Sur des plaies, c'est très intéressant.

Les pauses thérapeutiques

Frédéric : Penses-tu qu'à un certain moment, on sature du gel d'aloé vera ?

Dr Ménat : C'est comme tout. Je considère qu'il ne faut jamais prendre des produits trop longtemps et la même chose tout le temps. Il faut faire des fenêtres thérapeutiques. Si on fait des cures d'aloé vera, on peut éventuellement faire **2 ou 3 mois** maximum. Il n'y a pas de raison d'en prendre pendant un an ! Ce sont des cures de 1 mois à 3 mois, suivant ce que l'on cherche à traiter et à faire.

La somnolence postprandiale

Frédéric : Pourquoi est-ce que l'on s'endort après le déjeuner ?

Dr Ménat : La somnolence postprandiale est typique des digestions lentes.

- Une des raisons, c'est que le foie monte à 40 °C et vous prend **beaucoup d'énergie**. Si vous avez déjà une énergie un peu faible, vous vous endormez après manger.
- Plus on est **en surpoids** et plus on s'endort, surtout si on est assis. On appelle cela « le syndrome de Pickwick ». C'est une autre raison.

Les 2 solutions pour échapper à cette fatigue

1. C'est pour cela que je conseille 2 choses après le repas. Vous pouvez décider de faire **une sieste**. C'est physiologique. Il faut accepter d'être un peu fatigué pendant cette période de digestion et de faire une sieste courte.
2. Une autre solution, c'est d'aller **marcher**, car cela active la circulation sanguine et vous permet de digérer. En fonction de la saison et de vos envies, aller faire une balade digestive, c'est parfois encore mieux que de faire une sieste. C'est selon la physiologie de chacun.

En tout cas, cette somnolence est physiologique, mais quand elle est excessive, cela montre une digestion qui est plus lente et plus difficile. Souvent, on va utiliser des plantes hépatiques. En homéopathie, c'est assez typique. Entre autres, c'est Nux vomica qui est le remède du foie.

Le reflux biliaire

Frédéric : Il y avait une question sur certaines personnes qui vomissent de la bile. Est-ce vraiment de la bile ou de l'acidité gastrique ?

Dr Ménat : Il existe un reflux biliaire donc c'est tout à fait possible. La plupart du temps, ce sont des sécrétions de l'estomac, mais on peut avoir un reflux biliaire et vomir de la bile.

La conséquence des vomissements

Frédéric : J'imagine l'effet délétère des personnes qui se font vomir. Cela doit altérer copieusement l'estomac et l'œsophage.

Dr Ménat : Oui, c'est très connu. Ce sont des gens qui ont des lésions de l'œsophage. On les reconnaît d'ailleurs parfois comme cela. Ils ont aussi des lésions dans la bouche. Ce sont **des lésions très connues** chez les anorexiques qui se font vomir ou chez les boulimiques qui se font vomir.

C'est effectivement très dangereux. Il y a même des pathologies graves et des ruptures de l'œsophage. C'est un vrai problème, mais qui n'est pas un problème de digestion.

L'aloë arborescent

Frédéric : Peux-tu nous en dire plus sur l'aloë arborescent ?

Dr Ménat : Dans la digestion, on utilise beaucoup **l'aloë vera**. C'est le plus connu et le moins cher. L'aloë arborescent, on va l'utiliser beaucoup plus **en cancérologie** et dans des indications

particulières. En réalité, il marche aussi. J'en ai moins d'expérience dans cette indication, je l'utilise plutôt dans les cancers. Il y a moins d'études sur cette plante au niveau digestif.

La fumeterre

La fumeterre est une **plante hépatique**. Je l'aime beaucoup parce que c'est une plante facile. Elle n'a quasiment pas d'effets secondaires. C'est une plante douce même si ce n'est pas la plus puissante. C'est très rare que je l'utilise seule. J'aime beaucoup l'associer au **pissenlit**. C'est strictement hépatique alors que le pissenlit, c'est hépatique et rénal.

Les analyses de sang

Frédéric : On n'a pas évoqué les analyses de sang pour l'estomac ou le foie et la vésicule biliaire. Y a-t-il une analyse particulière ?

Dr Ménat :

- Pour l'estomac, il n'y a pas d'analyse. Il y a une analyse particulière qui est **la recherche d'Helicobacter**. C'est un test respiratoire. Cela étant, il n'y a pas grand-chose. On a une sérologie de l'Helicobacter, mais pour diagnostiquer une hyper ou une hypochlorhydrie, une gastrite ou un ulcère, il n'y a rien.

L'avantage avec l'estomac, c'est que la clinique est très fiable. Quand elle ne nous suffit pas, avant de passer à la fibroscopie, on peut faire un test diagnostique en donnant pendant un mois de l'IPP. Il y a des caractéristiques de

brûlures d'estomac et de gastrites. Les gens ont mal avant de manger. Ils sont améliorés par le repas et ils sont aggravés une à deux heures après le repas quand l'estomac commence à se vider. Cela nous suffit déjà. **Quand on n'est pas sûr, on donne un mois d'IPP et les gens sont guéris.** Cela montre qu'il y avait une hyperchlorhydrique et une gastrite.

Évidemment, dans les cas compliqués et récidivants, le bilan, c'est **la fibroscopie**, mais elle n'est là que pour montrer une gastrite, un ulcère et/ou une œsophagite.

- De la même façon, pour le reflux, c'est la clinique qui nous le dit. Là encore, quand on n'est pas sûr, on peut avoir **un traitement de test avec un IPP** pendant un mois et les gens guérissent très vite. Quand on arrête, cela récidive parce que cela ne règle pas tout. Ce n'est pas un médicament miraculeux, mais c'est un bon test diagnostique, car on n'a pas de bilan.
- Pour le foie, on a des bilans très importants avec **les gamma-GT et les transaminases**. Si on veut rapidement rappeler la différence, les gamma-GT c'est une enzyme de détoxification. Si on surcharge le foie, il va fabriquer plus de gamma-GT. C'est le cas de l'alcoolique. L'alcool doit être détoxifié. Si on boit beaucoup, on augmente les gamma-GT et tout le monde sait que c'est un reflet potentiel de l'alcoolisme, mais pas seulement. C'est aussi un reflet de la prise de médicaments hépatotoxiques.

Quand ce sont les transaminases (ASAT et ALAT), ce sont des enzymes qui sont dans la cellule. S'ils augmentent dans le sang et qu'il y a des cellules qui meurent, c'est donc un reflet d'hépatite. On va retrouver cette augmentation de transaminase soit en cas d'hépatite virale (il y a beaucoup

de virus qui donnent des hépatites), et bien sûr en cas d'hépatite médicamenteuse toxique que l'on retrouve beaucoup avec les chimiothérapies et avec d'autres médicaments. C'est là où le desmodium est particulièrement efficace.

- Pour la vésicule, on a aussi certains bilans puisqu'on peut doser la bilirubine dans le sang. Si elle augmente, il y a un problème de foie ou de vésicule. Il y a plusieurs types de bilirubine. Il y a quelques autres dosages comme les phosphatases alcalines qui nous permettent aussi d'avoir une petite idée du fonctionnement du foie et de la vésicule.
- Pour le foie et la vésicule, on n'a pas mal de bilans. Il y a également des facteurs de coagulation qui sont fabriqués exclusivement par le foie. Il y a pas mal de choses et j'en oublie plein. Le foie fabrique des protéines donc on peut aussi doser **l'albumine**. Il y a plein d'autres protéines fabriquées par le foie. On peut donc assez bien analyser le fonctionnement du foie. Encore une fois, c'est tellement complexe que cela dépend de ce que l'on cherche.

Pour la vésicule, c'est surtout **la bilirubine** parce qu'il n'y a pas grand-chose d'autre. Après on a aussi **l'échographie**.

- Pour le pancréas, on peut doser **les enzymes**, mais cela n'est pas fait en routine très souvent et ce n'est pas d'une grande fiabilité. On peut doser **les amylases et les lipases**. On va dire que c'est un peu plus complexe à interpréter. Cela ne se fait pas tout le temps. Il y a toujours **l'échographie** pour vérifier l'organe.

Frédéric : C'est parfois difficile à faire parce que le foie est bien enchâssé.

Dr Ménat : Pour le pancréas, ce n'est pas toujours évident, mais c'est plutôt quand on cherche des cancers. En réalité, le pancréas, on l'examine très peu pour les problèmes digestifs. **Le problème du pancréas, c'est le problème du cancer** et dans ce cas-là, on fait des scanners ou des IRM. À ce moment-là, ce n'est pas pour voir la digestion, mais pour voir s'il y a une tumeur. Le pancréas est un organe exocrine qui sécrète des enzymes pour nous aider à digérer. C'est aussi un organe endocrine qui sécrète l'insuline et le glucagon pour gérer le taux de sucre et qui est donc impliqué dans le diabète.

Le desmodium

Frédéric : Quand on va acheter du desmodium, est-ce qu'il doit avoir une caractéristique particulière ? Est-ce que quand on regarde le flacon, il faut qu'il y ait quelque chose de particulier ?

Dr Ménat : Idéalement, il faut que le desmodium soit **suffisamment concentré**. Il faut donc que le laboratoire vous dise au niveau du nombre de gélules ou de millilitres, à quoi cela correspond en plante sèche.

On sait que le desmodium, pour être efficace, il faut prendre au moins **6, 7 ou 8 g de plante sèche**. Vous avez des laboratoires qui l'indiquent très clairement et d'autres qui ne l'indiquent pas du tout.

Il faut également être sûr que le laboratoire ne triche pas. On peut avoir **un dosage en vitexine** puisque les laboratoires sérieux font un titrage, mais ce n'est pas tout à fait suffisant. Cela nous permet d'avoir un élément de plus.

Le desmodium n'aide pas à digérer, mais si vous faites un bon repas, c'est bien d'en prendre. Cela ne suffira pas : il faudra prendre peut-être **Nux vomica, du romarin, ou du boldo**.

Le foie gras non alcoolique

Je n'ai pas parlé du foie gras parce que ce n'est pas le sujet du dossier. Ce n'est pas une cause ou une conséquence de la mauvaise digestion, mais c'est plutôt **la conséquence d'une mauvaise alimentation**. Vous avez le foie gras lié à l'alcool et vous avez le foie gras non alcoolique qui est lié au sucre. Cette fameuse maladie, c'est surtout la maladie de l'alimentation moderne qui est très riche en sucre et qui entraîne de l'obésité.

Les médecins adorent les étiquettes, mais il n'y a pas de secret : si vous mangez trop et que vous êtes en surpoids, vous avez un foie qui est plus gras et dans ces cas-là, vous digérez plus mal et vous avez un foie qui s'abîme. C'est une évidence.

On a défini le foie gras, mais ce n'est que la conséquence d'une obésité et d'une mauvaise alimentation. On en a de plus en plus parce que **l'alimentation devient de plus en plus sucrée** à cause des sodas, du sirop de glucose que l'on met dans tous les plats, etc. C'est vraiment la pathologie de l'alimentation moderne qui est ultra modifiée.

Le chrome

Le chrome sert au **pancréas endocrine**, la partie du pancréas qui fabrique l'insuline et pas du tout le pancréas exocrine. C'est une confusion que l'on fait souvent. Le chrome ne vous aidera pas à digérer.

Le jeûne intermittent

Frédéric : Le jeûne intermittent peut-il contrôler une meilleure digestion ?

Dr Ménat : **Tous les jeûnes, quels qu'ils soient, vont vous aider à digérer.** Cela met votre foie au repos. Cela permet de travailler sa détoxification sans être en permanence encrassé par l'alimentation. Ce n'est que bénéfique. Le jeûne intermittent peut être bénéfique à une condition : c'est que les autres repas soient équilibrés. Il y a des gens qui ne mangent plus le soir, mais le midi, ils font un énorme repas. Cela ne va donc pas marcher.

Mauvaise digestion de l'amidon

Frédéric : Un abonné nous dit qu'il a une mauvaise digestion de l'amidon.

Dr Ménat : On peut prendre **des amylases, des enzymes.** Il faudra bien manger et ne pas trop manger d'amidon. La question est de savoir ce que l'on appelle « mal digérer l'amidon ». Très souvent, les gens ne savent pas qu'ils le digèrent mal. La salive aide la digestion de l'amidon puisqu'il y a l'amylase salivaire qui démarre cette digestion. C'est pour ça qu'il faut mâcher.

Que penser de l'Oméprazole ?

L'Oméprazole n'est pas un bon médicament à long terme. On a d'ailleurs démontré que cela augmentait les risques d'ostéoporose. **Il ne faut pas prendre des IPP au long cours.** En revanche, sur 3 mois, il n'y a pas de toxicité.

Les oméga 3

Frédéric : Les oméga 3 auraient-ils un impact sur la digestion ?

Dr Ménat : Ni oui ni non. Il y a des gens qui ne digèrent pas, par exemple, les huiles de poisson. Ils prennent 3 capsules d'oméga 3 à la fin du repas et ils éructent toute la journée ! Est-ce que c'est lié à des intolérances ? Est-ce que c'est lié à la digestion des graisses ? On ne sait pas toujours. En tout cas, il y a des gens qui ne digèrent pas les graisses de poisson. C'est très particulier la digestion. Malheureusement, quelqu'un qui ne digère pas les choux, je n'ai pas de médicaments pour lui. Il faudra juste qu'il arrête.

Les enzymes digestifs peuvent aider et on arrive à aider bien les gens en leur donnant tout ce que l'on a dit et quelquefois des enzymes.

Le vin rouge

Frédéric : Le vin rouge accompagne-t-il la digestion ?

Dr Ménat : Non. Le vin rouge est connu pour avoir un petit effet laxatif. Ce n'est pas mauvais du tout pour les gens qui ont un intestin paresseux. C'est toujours pareil : si on boit trop d'alcool, ce n'est pas bon. Comme ce n'est pas trop alcoolisé, si vous ne buvez qu'un verre de vin rouge, cela ne devrait pas gêner votre digestion. C'est toujours **une question de quantité**.

Quid des probiotiques ?

Frédéric : Comme on parle de la digestion haute, les probiotiques ne sont pas concernés ?

Dr Ménat : Non, quasiment pas. Vous trouverez toujours quelqu'un qui vous dira qu'il y a des bactéries dans l'estomac et que certaines peuvent être utiles en cas d'Helicobacter. Ce n'est pas un non absolu, mais pour la digestion haute, ce n'est pas ça qui va jouer un rôle important.

Les kystes sur le foie

Les kystes sur le foie, on s'en fiche complètement, tout comme des angiomes. La plupart du temps, c'est d'une banalité absolue. Dans 99 % des cas, on s'en fiche.

Si on a un doute, on fait un scan ou une IRM pour vérifier que c'est bien un kyste ou un angiome, mais il n'y a rien à faire. Les kystes biliaires, c'est d'une banalité absolue la plupart du temps.

Le lithotamne

Le lithotamne n'aide pas vraiment à digérer, mais c'est un **alcalinisant**. Cela va avoir un peu le même effet que le bicarbonate. Dans ce cas-là, il y a des gens qui ont vraiment une digestion améliorée grâce au lithotamne. Ils l'auraient de la même façon grâce au bicarbonate voire même avec de l'aloé vera.

L'heure des repas

Frédéric : Le fait pour certains de manger quand ils ont faim est-il mauvais ? Certains mangent au gré de leurs sensations.

Dr Ménat : C'est vrai pour les gens qui n'ont pas une sensation de faim permanente. Le problème dans ces cas-là, c'est qu'il y a des gens qui ont faim très souvent. **La première cause de la faim, c'est la fatigue.** Très souvent, le cerveau confond la faim et la fatigue. Quand on est fatigué, on a faim et il y a des gens qui ont faim souvent parce qu'ils sont fatigués. La vraie réponse, c'est de se reposer ou de traiter la fatigue, mais ce n'est pas de manger.

Est-ce qu'on doit manger quand on n'a pas faim alors que c'est l'heure du repas ? Cela peut se discuter effectivement, mais il ne faut pas manger n'importe comment à côté.

Bicarbonate et IPP

Frédéric : Est-ce que le bicarbonate est compatible avec les IPP ?

Dr Ménat : Oui. Il n'y a pas de problème à cela. Cela ferait normalement plutôt double emploi. Le bicarbonate tamponne les acides et les IPP empêchent qu'il y ait de l'acide. Ce n'est pas incompatible, mais cela fait double emploi.

Les mauvaises associations

Frédéric : Comment reconnaître les mauvaises associations ?

Dr Ménat : On peut relire **Shelton** même s'il va trop loin sur certaines choses. On peut aussi surtout relire **Robert Masson**.

Dans le régime dissocié, il y avait Montignac qui avait fait un régime dissocié en France. Le dissocié, c'est encore autre

chose. Shelton va déjà trop loin dans son dissocié. **Plus le repas est complexe et plus il est difficile à digérer.** Plus on dit ceci et plus on pense que l'on va bien digérer des aliments seuls, mais en même temps, **il y a des choses qui doivent être associées pour être bien assimilées.**

Il y a la digestion et l'assimilation. Dissocier complètement les aliments n'est pas toujours une bonne chose. Par exemple, pour les protéines, s'il n'y a pas de calories, on les absorbe moins bien et on les utilise moins bien.

Le dissocié strict ce n'est pas une très bonne solution à mon sens. Comme souvent, **la vérité est souvent un peu au milieu.** Je vous conseillerais bien le livre sur « **La diététique de l'expérience** » (R. Masson) qui est une forme de synthèse.

À suivre !

On se retrouve le mois prochain pour parler du **sommeil.**