

Et si on revoyait le menu ?

La survenue des troubles ORL est souvent liée à la saison hivernale. Si le froid favorise les infections du système ORL, en est-il pour autant le seul responsable ? La piste de l'alimentation est rarement évoquée et pourtant elle constitue une des causes premières dans la répétition de ces infections.

Fréquents chez les enfants, les troubles ORL constituent souvent les premières maladies de l'enfance et contribuent à la maturation de leur système immunitaire.

Le plus souvent d'origine virale, ces troubles sont généralement bénins. Une hygiène de vie adaptée et des remèdes naturels suffisent souvent à les enrayer.

Mais qu'en est-il quand ces troubles deviennent récurrents et passent de l'épisodique au chronique, nécessitant des prises de médicaments répétées, voire des antibiotiques dans certains cas ?

Que ce soit chez l'enfant ou l'adulte, la chronicité indique un déséquilibre du terrain. Rechercher et comprendre ses causes est une étape incontournable pour sortir du cycle infernal de ces maladies qui peuvent se manifester à toutes périodes de l'année.

Manifestation des troubles ORL

Les pathologies ORL se caractérisent par des écoulements importants plus ou moins épais (nez, gorge, bronche) et de l'inflammation (cas des otites, angines, sinusites).

En naturopathie, on parle alors de maladie d'élimination. Le nez, la gorge, les oreilles, les bronches se comportent comme des émonctoires (au même titre que la peau, les reins, les intestins) pour éliminer les toxines du corps sous forme de mucus (écoulements nasaux, glaires, crachats).

En principe, ces toxines sont prises en charge par le foie et le système immunitaire, qui les éliminent. En cas de surcharge, ces organes s'épuisent et deviennent moins performants. Débordé, le système immunitaire ne fait plus barrage aux microbes, laissant la place aux infections virales ou bactériennes. Le foie ne parvient plus à traiter toutes les toxines, le corps cherche alors d'autres voies d'élimination comme le système ORL.

Indépendamment des virus saisonniers, c'est bien l'état de surcharge du terrain qui est à l'origine de la maladie.

Les causes des troubles ORL peuvent être multiples (pollution environnementale dont le tabac, fragilité du système immunitaire ou d'un



Halte aux produits laitiers ! Ils sont pro-inflammatoires et générateurs de mucus, en particulier ceux à base de lait de vache.

des organes de la sphère ORL) mais il en est une qui est à considérer tout particulièrement : l'alimentation.

Une alimentation inappropriée, des mauvaises digestions et un défaut de mastication auront pour conséquence une inflammation de la muqueuse intestinale, un déséquilibre de la flore qui, peu à peu, entraînera une porosité intestinale. Les toxines passeront alors plus facilement dans la voie sanguine et surchargeront le foie. C'est pourquoi, face à des problèmes ORL chroniques, il est primordial de s'interroger sur ses habitudes alimentaires, quel que soit l'âge.

Trois catégories d'aliments sont particulièrement impactantes : les produits laitiers animaux, les sucres et les féculents.

Les produits laitiers

Ils sont pro-inflammatoires et générateurs de mucus, en particulier ceux à base de lait de vache.

La caséine, principale protéine du lait, est mal dégradée par le système enzymatique humain. Mal digérée, elle pénètre dans le sang, provoquant une réaction du système immunitaire qui se traduit par la sécrétion de mucus. Elle peut aussi entraîner des allergies.

Ainsi, la consommation quotidienne de produits laitiers crée des problèmes récurrents de

nez qui coule, gorge qui racle et s'enflamme, d'infections des oreilles et des bronches.

Chez les enfants souffrant de problèmes ORL, consommateurs réguliers de lait et autres produits laitiers, il est courant de voir leur état s'améliorer dès qu'ils cessent d'en consommer.

Les produits laitiers font partie de notre paysage culinaire. Au-delà du lait, des yaourts, du fromage blanc et des fromages, ils se cachent dans de multiples préparations : crèmes dessert, entremets, plats préparés, sauces Béchamel et autres, crêpes, gâteaux... Il est préférable de les éviter et faire ses propres préparations.

Des alternatives existent avec des boissons et crèmes végétales, à base de céréales, oléagineux ou légumineuses. Variées, bien plus digestes que les produits laitiers animaux, elles sont faciles d'utilisation et s'intègrent avantageusement dans toutes les recettes.

Les sucres

Les sucres industriels (sucre blanc, sucre roux – qui n'est autre que du sucre blanc caramélisé –, sirops de glucose/fructose, édulcorants...) se retrouvent dans une multitude de produits aussi bien sucrés que salés : sauces, charcuteries, plats préparés, conserves, condiments, biscuits, desserts lactés, crèmes glacées, sorbets, friandises, produits chocolatés, céréales du petit déjeuner, soda et jus de fruits... la liste est longue !

Les sucres dépourvus d'éléments vitaux sont irritants, acidifiants et déminéralisants. Ils nécessitent un travail digestif important en puisant dans les réserves minérales du corps, ainsi que dans les réserves hydriques pour être correctement hydrolysés. Ils sont asséchants et agressent les muqueuses, entraînant des inflammations du système ORL.

Associés aux produits laitiers ou aux féculents, ils sont encore plus encrassants et pourvoyeurs de mucosités.

Les fruits frais entiers, non dénaturés, constituent la meilleure source de sucre, à condition d'éviter de les consommer en fin de repas.

Le sucre complet (type rapadura ou muscovado) et le miel, utilisés modérément, constituent des alternatives de choix.

Cependant, il ne s'agit pas de chercher à remplacer tous les sucres industriels par des sucres naturels et complets mais bien de se déshabituer, progressivement, de la saveur sucrée et diminuer globalement ses apports, même en consommant des produits biologiques.

Les féculents

La famille des féculents regroupe toutes les céréales sous leurs différentes formes (en grain, farine, flocon, semoule, pâte, pain et ses variantes sucrées telles que brioches, biscuits, gâteaux...), ainsi que les aliments fortement amyliacés (contenant de l'amidon) comme les pommes de terre, la châtaigne, le potimarron ou la patate douce.

Beaucoup d'enfants sont particulièrement friands de ces aliments, au détriment des fruits et des légumes. Ils sont certes appréciés pour leur caractère réchauffant, nourrissant et pratique d'utilisation, cependant ils présentent certains inconvénients selon la consommation qui en est faite :

- Les aliments raffinés (riz blanc, farines, pâtes et semoules blanches) sont dévitalisants, dépourvus d'éléments vitaux (vitamines, minéraux), ils se comportent comme des sucres dits



Dans la phase aiguë de la maladie, privilégiez les légumes verts accompagnés de protéines animales de qualité.

« rapides » avec un index glycémique élevé, entraînant une sursollicitation du pancréas et une surcharge générale du corps.

- Les céréales riches en gluten sont souvent mal digérées et favorisent l'hyperperméabilité intestinale à l'origine de multiples pathologies.

- En version sucrée, ils sont encore plus encrassants et dévitalisants.

- Associés à des laitages animaux et aux sucres, ils favorisent les fermentations, les troubles intestinaux et fatiguent le système digestif.

Globalement, les féculents consommés majoritairement à chaque repas surchargent le

système digestif et sont pourvoyeurs de mucus qui encombre les voies ORL, d'autant plus s'il s'agit de produits raffinés.

Quelle alimentation adopter ?

Vous l'aurez compris, le facteur alimentaire est primordial dans les infections ORL. Sans attendre qu'elles deviennent chroniques, une réforme alimentaire s'impose dès que ces maladies commencent à se manifester.

Dans la phase aiguë de la maladie :

- Evitez tous les produits laitiers animaux, quelle que soit l'origine, les féculents, les desserts et les aliments riches en sucre ajouté, ainsi que les graisses saturées (charcuterie, porc, viennoiseries).

- Adoptez une diète à base de légumes crus et cuits en douceur, en privilégiant les légumes verts accompagnés de protéines animales (1) de bonne qualité en quantité modérée (poisson blanc, blanc de volaille, œuf coque...) ou éventuellement de tofu lactofermenté, ainsi que les fruits frais ou cuits maison sans sucre ajouté.

- En complément, une ou deux journées de monodiète permettront de mettre votre système digestif au repos, d'économiser de l'énergie pour faciliter le travail d'élimination

« en vente en magasins biologique »

CONCENTRATION MAXIMUM

AIL NOIR VIEILLI

Toute la puissance de la nature en *Essence Pure*

• E-mail: apinature@wanadoo.fr • www.apinature.net

DECOUVREZ D'AUTRES PRODUITS DE LA GAMME ESSENCE PURE:

CURCUMA 10.000MG

GINKGO 6500MG

SAFRAN 2% SAFRANAL

REISHI 6500MG

HOUBLON MENO-DUO



PROPOLIS ROUGE PURIFIÉE

Une merveille de la nature

Il est difficile d'énumérer les bienfaits de la propolis tant ils sont nombreux. Elle **booste le système immunitaire**, assurant à l'organisme une meilleure résistance aux agressions extérieures. Elle a des propriétés **anti-bactériennes, antivirales, antifongiques et antiparasitaires**. Elle aide à lutter contre le vieillissement cellulaire grâce aux flavonoïdes, puissants antioxydants. Elle a des propriétés anti-inflammatoires soulageant les rhumatismes et les douleurs articulaires...



MAUX DE GORGE, REFROIDISSEMENT...

Un sirop riche en **propolis rouge** de qualité exceptionnelle et en huiles essentielles (HE) biologiques aux effets vertueux et probants.

L'extrait hydroglycériné de propolis rouge aux vertus inégalables associé à un extrait également hydroglycériné de Cynorrhodon (vitamine C) et aux HE d'Eucalyptus radiata biologique et de Menthe biologique apaisent vos voies respiratoires, adoucissent la gorge et vous permettent de combattre efficacement tout refroidissement.

Cet extrait hydroglycériné de propolis rouge de qualité exceptionnelle **déploie ses propriétés dès contact avec la muqueuse**.

Pour les personnes souffrant de diabète Phyt-Inov propose également des pastilles à sucer à la propolis rouge.



FLUIDE DE RASAGE

à la sève de bouleau biologique & propolis rouge

100% naturel dont 91% BIO !

Pour un rasage efficace, rapide et en douceur, **Monsieur d'Essarts** a créé un produit novateur qui **facilite la coupe sans agresser la peau**, ni l'irriter, et qui est également un **soin du visage**.

À un taux très élevé de sève de bouleau bio, ont été joints des extraits de plantes et huiles essentielles spécialement étudiés pour les peaux masculines. La **propolis rouge** apporte à ce fluide des propriétés anti-bactériennes et purifiantes pour une efficacité supérieure.



... et tous nos autres compléments alimentaires et soins bio sous :

www.phyt-inov.com

Vente en magasins bio

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE



Ne présente que des produits savamment dosés pour des résultats rapides et sûrs. Les satisfactions de ses clients sont ses plus grandes motivations.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Email :

À renvoyer à : Phyt-Inov SA,
Oeuchettes 11, CH-2843 Châtillon (SUISSE)
www.phyt-inov.com - (0041) 32 466 89 14

3170F275

et d'auto-guérison du corps. Celles de pommes cuites ou de bouillon de légumes (sans pomme de terre) sont particulièrement recommandées.

- Entre les repas, buvez suffisamment d'eau peu minéralisée et d'infusion pour accompagner le travail de drainage.

Cette phase de diète passée et après amélioration de l'état de santé, il s'agit de trouver un mode alimentaire durable plus respectueux de sa physiologie. De façon générale :

- optez pour une alimentation variée, riche en légumes et fruits crus et cuits ; ils devraient représenter la base du repas ;

- consommez modérément des céréales complètes, le plus possible sans gluten et autres féculents ;

- choisissez des protéines de bonne qualité en variant les sources (animale et végétale) ;

- limitez les produits laitiers aux fromages de chèvre et de brebis s'ils sont bien tolérés car, issus de petits animaux, ils sont moins intoxicants que ceux de vache ;

- évitez autant que possible les aliments industriels et les produits sucrés.

Ce type d'alimentation sous-entend de cuisiner à partir de produits bruts, sans pour autant que la préparation des repas devienne une tâche compliquée et stressante. En utilisant des modes de cuisson préservant la qualité nutritionnelle des aliments (vapeur douce, cuisson à l'étouffée, wok), en osant varier les saveurs avec quelques épices, aromates et autres condiments, il devient facile de faire une cuisine simple, savoureuse et respectueuse de la santé.

Dans les cas où la chronicité est déjà bien installée, il est alors recommandé de renforcer son terrain en prenant conseil auprès d'un naturopathe ou thérapeute en santé naturelle, afin de mettre en place un programme personnalisé de retour à la santé ■



► Dominique Hunka-Gely.

Praticienne de santé en naturopathie et réflexologie plantaire à Toulouse. Formatrice à l'Isupnat (Institut supérieure de naturopathie). Propose des ateliers de nutrition santé sur différents thèmes.

► Contact

Dominique Hunka-Gely – 10, rue de Fenouillet – 31200 Toulouse
Tél. : 06.81.79.75.93 – Site : www.naturopathe-hunkagely.fr

1. En période de crise ORL, il n'est pas recommandé de consommer des légumineuses en tant que protéines végétales car elles sont riches en sucres et en purines, acidifiantes.

Ateliers de nutrition

Ces ateliers proposent de vous faire découvrir les fondamentaux de la nutrition santé et vous enseigner à « cuisiner sain en un tour de main » en gardant le plaisir de la table. Plusieurs thématiques dans la série « Quoi faire avec... ? » permettent de se familiariser avec des ingrédients qui font peu partie des habitudes culinaires et qui pourtant offrent de réels intérêts nutritionnels et gustatifs. Les intégrer dans son quotidien à travers des recettes simples devient alors un véritable plaisir.

Les prochaines dates :

• samedi 21 janvier : les céréales et légumineuses sous toutes leurs formes.

• samedi 25 février : les tofus et leurs dérivés.

• samedi 25 mars : les algues et les condiments.

Informations : <http://naturoattitude.com>