

Santé des intestins, santé de la voix

Intervention de Pierre Lefebvre

Compte-rendu par Hélène Denis-Aldin

Pour un public de professeurs de chant et autres professionnels de la voix, le titre de l'intervention de Pierre Lefebvre est alléchant : "Santé des intestins, santé de la voix" laisse en effet présager de précieuses informations sur les interactions entre cet organe digestif et l'appareil vocal. Las ! Si le pharmacien et naturopathe précise d'emblée qu'une inflammation des intestins peut avoir des répercussions fâcheuses sur les muqueuses de la sphère ORL, nous n'en apprendrons guère plus sur le lien intestins/voix.

Les trois piliers de la santé une fois rappelés -l'alimentation, l'exercice physique et la gestion du stress- notre intervenant centre son propos sur l'alimentation et les moyens de conserver un intestin en bon état : il indiquera d'abord les aliments à éviter, puis fournira quelques clés pour une alimentation dissociée.

Un organe capital

Le travail de l'intestin est primordial : avec le foie et la vésicule biliaire, il réduit, traite et filtre notre alimentation pour que les nutriments puissent être assimilés par nos cellules.

Un intestin en bon état ne laisse passer dans le sang que les nutriments résultant d'une alimentation complètement digérée, tandis qu'un intestin enflammé (« poreux ») va laisser passer dans le sang des molécules qui ne sont pas complètement digérées.

Si le corps s'est trop acidifié à cause d'un intestin poreux, les réactions enzymatiques qui permettent le nettoyage du corps ne fonctionnent plus correctement et les toxines s'accumulent dans les cellules au lieu d'être rejetées dans les matières fécales. Pour le naturopathe, des maladies telles que laryngites, pharyngites ou bronchites sont l'expression d'un corps qui se nettoie des toxines accumulées, ce qui est plutôt "bon signe, car cela prouve que le corps a suffisamment de vitalité pour jeter dehors ces déchets".

Une bonne hygiène alimentaire permet d'éviter l'encrassement de l'organisme et la perte de vitalité. "Quand on passe son temps à digérer, on n'a pas assez de vitalité pour penser ou faire des projets". Or si l'organisme met entre 8 et 14 heures à digérer un traditionnel "entrée plat dessert", l'alimentation dissociée permet de réduire à 3h30 la durée de digestion.

L'intestin remplit en outre une importante fonction : aujourd'hui considéré comme notre « deuxième cerveau », il fabrique « plus de 95% de la sérotonine », la molécule de la bonne humeur.

Quatre classes d'aliments à bannir

Avant d'aborder la question de la dissociation alimentaire, Pierre Lefebvre détaille les quatre classes d'aliments qui sont à éviter en raison de leur caractère inflammatoire pour l'intestin :

- **les produits laitiers.**

L'homme est le seul mammifère à continuer à consommer du lait après avoir été nourri au lait maternel. La caséine du lait est très inflammatoire, et le lait de vache en particulier présente bien des inconvénients : les vaches produisent aujourd'hui quatre fois plus de lait qu'il y a 50 ans, elles sont souvent malades et soignées aux antibiotiques. En outre, leur lait contient une hormone de croissance destinée à faire grossir les veaux.

Entre plusieurs maux il faut choisir le moindre, alors entre plusieurs fromages, préférez les pâtes cuites (type comté, avec peu de lactose) aux pâtes fleuries (type camembert). Le mieux est toutefois de renoncer aux fromages au lait de vache et d'opter plutôt pour un fromage de brebis, ou mieux encore pour un chèvre, nettement moins inflammatoire.

- **Le blé et autres céréales.** A force d'avoir subi maintes sélections au fil des décennies, le blé d'aujourd'hui est un blé « mutant » que notre corps ne reconnaît pas. Comme le blé, la plupart des céréales sont acidifiantes, mais certaines présentent l'avantage de ne pas contenir de gluten, une substance mal tolérée par certains organismes : c'est le cas du sarrasin, du millet, du riz complet, de la châtaigne ou du quinoa. Ce dernière peut être

comparé à un véritable « steak végétal » tant il apporte d'acides animés essentiels.

- les **excitants** (café, thé, coca, chocolat, alcool), « car ils contiennent des molécules qui déchargent nos batteries ». Pierre Lefebvre observe que deux heures après le café du matin, on éprouve souvent le besoin d'un petit remontant tel qu'un café avec du sucre. Peut-être avez-vous déjà remplacé le café par une boisson à base de céréales (chicorée, gland, figue, seigle, orge...) ? Sachez que ces substituts ne valent guère mieux, car leur torréfaction entraîne l'oxydation des molécules. Plutôt boire trois tasses de thé vert par jour, ou une bonne tisane digestive.

On entend souvent dire que le chocolat noir est bon à la santé, alors pourquoi s'en priver ? La graine de cacao est effectivement riche en magnésium, rétorque notre naturopathe, mais cet avantage disparaît quand elle est torréfiée.

Pas de café, pas de chocolat ... vous pensiez peut-être pouvoir vous consoler avec un petit verre de vin ? Car c'est bien connu, le vin rouge contient du tanin aux vertus anti-oxydantes ! « Certes, concède Pierre Lefebvre, mais on peut trouver ces molécules végétales ailleurs que dans le vin ! » Notamment dans la peau et les pépins du raisin, les pêches, les mûres, le kaki, la cannelle...

Et de décrire les effets délétères du repas traditionnel, souvent bien arrosé : apéritif avec toasts, une ou deux entrées avant le plat principal, on a depuis longtemps dépassé le seuil de satiété... mais l'alcool ayant pour effet de dilater l'estomac, on a la sensation d'avoir encore une petite place pour le fromage et dessert, surtout après un « trou normand » (glace + alcool qui dilate encore l'estomac) pourtant réputé « faciliter la digestion et redonner de l'appétit aux convives » !

- les **produits raffinés** tels que le sucre blanc, qui est très acidifiant car il fermente très rapidement dans l'estomac. A la place, il préconise le Rapadura, du saccharose qui a conservé toutes ses vitamines et oligo-éléments basifiants, ce qui compense l'acide du sucre.

Plutôt que de renoncer définitivement à ces catégories d'aliments et s'astreindre à une diète permanente, Pierre Lefebvre recommande de procéder par périodes de cures. « Pas de problème si de temps en temps on a envie de se faire plaisir avec un bon fromage, précise-t-il. Quand l'intestin, le pancréas et le foie fonctionnent normalement, on fait toutes les fêtes qu'on veut (ouf !). Les choses se compliquent lorsqu'on mange mal alors que l'intestin est enflammé et qu'on est en état de sous-vitalité".

Les crudivores doivent prendre en compte cette mise en garde, car certains fruits acides (tels que le citron) ne sont bien tolérés que si l'intestin est en bon état. En cas d'inflammation, il faut au préalable réparer la paroi intestinale, ce qui peut prendre 5 à 7 jours, faute de quoi ces fruits risquent d'acidifier l'organisme.

Faites un test, nous conseille-t-il : essayez de vous passer de café, de gluten et de produits laitiers pendant une semaine et faites le bilan : vous constaterez sans doute une meilleure vitalité, vous aurez "les idées plus claires et pas de problèmes ORL car le système digestif, moins sollicité, pompe moins d'énergie".

Une alimentation dissociée pour une meilleure vitalité

Faites des repas simples sans vous soucier des calories, conseille-t-il. Il est possible de manger de tout (ou presque), l'important étant de ne pas mélanger certaines classes d'aliments lors d'un même repas.

Quelques règles de base :

- toujours manger les fruits en dehors des repas (par exemple 1/2 heure avant)
- ne pas mélanger les protéines (viandes, poissons, œufs ...) avec les sucres/amidons (qui acidifient).

Lors d'un même repas, on pourra par exemple associer blanc de poulet et ratatouille, ratatouille et purée, mais pas blanc de poulet et purée.

Pierre Lefebvre recommande de consommer plutôt les protéines le midi (le cerveau en a besoin) et les féculents le soir. Et de laisser un intervalle d'au moins quatre heures entre les repas glucidiques et les repas protéinés.

Au réveil, boire un verre d'eau à température ambiante, et ne manger que si l'on a faim. Le petit déjeuner idéal : écraser une banane avec un fruit de saison et le jus d'un demi-citron ; ajouter une douzaine d'amandes, des fruits secs (figues ou raisins ou abricots secs) et 1 c. à soupe d'huile riche en oméga 3 (colza, noix ou olive).

Le jeûne est d'après notre pharmacien-naturopathe LA technique de santé par excellence, il faut juste s'assurer auparavant qu'on a assez de vitalité, sinon on risque d'obtenir l'effet inverse. "C'est une technique ancestrale, ancrée dans notre mémoire cellulaire. Les animaux l'utilisent aussi. En 48 heures d'abstinence alimentaire, le corps va brûler ses déchets et se réparer. A partir du 3^e jour on entre véritablement en jeûne et on n'a plus faim. Cela peut durer 3 semaines, un mois, jusqu'à 60 jours quand on a des réserves". Le corps médical commence à parler des micro-jeûnes : par exemple ne pas manger le soir ou pas le matin, ce qui permet au système digestif de se reposer pendant 15 heures.

Ceux qui sont restés sur leur faim peuvent aller consulter le site de l'institut Pranahvital que Pierre Lefebvre a créé au moulin de Grouches, où il encadre des cures et dispense son enseignement de médecine préventive : www.pranahvital.com.