

Tableau récapitulatif- nutriments

GLUCIDES

BESOINS ? ROLES ?	Fournisseurs d'énergie Activité normale : 5g/kg corporel Sucre circule dans le sang sous forme de glucose. Ils sont absorbés par les capillaires sanguins qui tapissent les parois intestinales, vont dans le foie via la veine porte. De là, soit la teneur en sucre dans le sang est insuffisante et le foie laissera s'écouler le sucre dans le sang ; soit il y a suffisamment de glucose dans le sang et le foie transforme le glucose en glycogène et le stocke dans ses tissus comme réserve. Si les réserves sont déjà pleines, le glucose est transformé en graisses qui seront stockées dans les tissus adipeux et dans le foie.
TYPES ET SOURCES ?	Sucre direct/rapide = monosaccharides Glucose ou dextrose = sucre de raisin : fruits et miel Fructose ou lévulose = sucre de fruit : fruits doux et miel Galactose = sucre de lait Sucre indirect/semi-rapide = disaccharides Maltose = glucose+glucose Lactose = Glucose+galactose Saccharose = Glucose+fructose Sucre lent/retard = polysaccharides Amidon + cellulose Amidon végétal et animal

TROUBLES en cas de CARENCES en glucides

Hypoglycémie Glycémie normale : entre 0.8 et 1.2 de glucose/L de sang	POURQUOI ? Crise d'hypoglycémie quand taux de sucre tombe à 0.6 Beaucoup de personnes consomment uniquement des sucres rapides qui sont utilisés au fur et à mesure par le corps. Besoin de sucres RETARDS Sans oublier la consommation d'excitants tels café, tabac, alcool Bonne réserve de glycogène: - consommation régulière et suffisante de sucres lents (céréales, pâtes, pain, pomme de terre) - entretenir le niveau de glycémie par l'apport de sucres rapides quand cela est nécessaire
Constipation	POURQUOI ? Cellulose des végétaux = rôle important : les fibres du son des céréales, les nervures des feuilles de salade, les fils des poireaux, la peau des pommes ... stimulent le péristaltisme intestinal. En remplissant l'intérieur des intestins, fibres favorisent la contraction des muscles. Contractions sont stimulées par le caractère rêche des fibres : stimule les nerfs sensitifs qui donnent le signal aux muscles péristaltiques Conséquence : auto-intoxication : poisons et toxines sont en partie réabsorbés et s'accumulent dans le terrain A faire : augmenter les légumes cuits ou crus, fruits, céréales, pâtes et pains complets plus des produits riches en fibres comme le son de blé, les graines de lin
Hypercholestérolémie	POURQUOI ? Alimentation riche en fibres agit comme un balai. Cholestérol apporté par les aliments (viandes, oeufs) est fixé par le son et est entraîné hors du corps dans les selles sans avoir pu être absorbé. Quand manque de fibres : cholestérol d'origine alimentaire n'est pas fixé au son et il passe dans le sang
Mauvaise assimilation	POURQUOI ? Si manque de fibres : Surface des muqueuses intestinales en contact avec le bol alimentaire est réduite et les possibilités d'assimilation sont réduites

TROUBLES en cas de SURCHARGES en glucides

Fermentations intestinales TROUBLES ? Ballonnements Entérite Indigestion chronique	POURQUOI ? Quand abus de sucres rapides et de céréales : les transformations digestives sont trop lentes et incomplètes. Donc production de gaz et de toxines qui enflamment les parois intestinales et encrassent le terrain Aussi : détérioration de la flore intestinale et perturbation permanente des processus digestifs
Hypoglycémie et boulimie	POURQUOI ? Hypoglycémie peut aussi résulter d'une surcharge : corps ne supporte pas un taux de sucre trop élevé dans le sang. Si taux est supérieur à 1.2g/l, le pancréas sécrète de l'insuline pour ramener la glycémie à la normale. Sécrétion insuline varie en quantité et qualité en fonction des aliments consommés. Pas de sécrétion d'insuline si monosaccharides en provenance de fruits ; sécrétions modérées si glucose vient de la digestion de pomme de terre ou de céréales complètes. MAIS situation différente si sucre blanc ou céréales raffinées. La digestion se fait beaucoup plus vite et le glucose arrive massivement et rapidement dans le sang : Hyperglycémie qui crée un choc pour le corps. Le pancréas réagit et sécrète beaucoup d'insuline. Parce que il s'agit d'une réaction brusque, elle dépasse le but : le taux de sucre est tellement baissé qu'il descend sous la limite inférieure de 0.6 et donc hypoglycémie. Ceci peut arriver lors de petit déjeuner pain blanc, confiture et boisson sucrée ou après un en-cas chocolat, pâtisserie, biscuit sucré avec boisson sucrée. Le sentiment de fatigue qui s'ensuit, pousse la personne à remanger des glucides. Si elle mange le même genre d'aliments : à nouveau hyperglycémie/beaucoup d'insuline/hypoglycémie. Cette nécessité de manger après chute de glycémie conduit à la boulimie. La personne mange sans cesse non pas parce que son corps en a besoin (glycogène suffisant en stock) mais parce que le choix des aliments est erroné : sucre appelle le sucre uniquement pour les MAUVAIS sucres (sucre blanc raffiné), pas pour les fruits, miel, céréales complètes, pomme de terre qui ne modifient pas les mécanismes régulateurs. Pour personne sujette à crise d'hypoglycémie : protéines + glucides au même repas. Absorption du glucose et son utilisation se fera beaucoup plus lentement

Diabète Problèmes circulatoires, surtout extrémités des membres, yeux et reins Production d'acétones et d'acides : inflammation nerfs, troubles cutanés, grande réceptivité aux infections	POURQUOI ? Déficiences du pancréas au niveau de la sécrétion d'insuline Quand abus : beaucoup de sollicitations du pancréas. Il se fatigue et s'affaiblit, n'arrive plus à sécréter suffisamment d'insuline ou insuline de moins bonne qualité Le glucose n'est pas conduit dans les cellules où il pourrait être utilisé et reste dans le sang : sclérose des vaisseaux
Obésité	POURQUOI ? Quand le taux sanguin est abaissé par sécrétion d'insuline, le sucre ne se volatilise pas mais est transformé en glycogène ou lorsque les réserves sont pleines, en graisse
Acidose	POURQUOI ? Production de nombreux acides lorsque le corps n'arrive pas à transformer tous les sucres en énergie. Transformation ne se fait pas jusqu'au bout et s'arrête au stade intermédiaire (acides)
Surcharge en amidon et formations de colles	POURQUOI ? Digestion incomplète de l'amidon si trop grande quantité consommée. De longs segments restent entiers : colles Production de ces colles survient que les céréales consommées soient complètes ou non
Hémoglycémie TROUBLES ? Artériosclérose Jambes lourdes Formation de varices Fatigue cardiaque Problèmes de concentration et de mémoire	POURQUOI ? Colles accumulées dans le sang : circulation ralentit : dépôt sur les parois des vaisseaux ; cœur fait plus d'effort pour faire circuler le sang épais et peu mobile Cerveau est moins bien irrigué

Fatigue hépatique	Foie = principal organe chargé de filtrer les colles hors du sang. Il les évacue en les diluant dans la bile Epuisement - capacité à détoxifier diminue Etat de surmenage affaiblit aussi les capacités digestives des graisses
Troubles des voies respiratoires Asthme Bronchite Angine Laryngite Pharyngite Rhume Sinusite	Voies respiratoires : aussi possibilité d'éliminer des déchets semi-solides comme les colles. Transportées par le sang, les colles traversent les capillaires qui tapissent les muqueuses des poumons et pénètrent dans les voies respiratoires = une mesure de secours pour éviter une trop forte accumulation de déchets dans le terrain Mécanisme de défense : toux, éternuements et expectorations
Maladies de peau Eczémas coulants, acné Peau grasse Boutons à tête noire puis blanche Acné furoncle	Glandes sébacées : émonctoires à colles Deuxième soupape de sécurité
Amygdalite, otite, pharyngite	Lymphes = porteuses de colles. Or dans la région de la gorge il y a de nombreux vaisseaux lymphatiques et toute une série de ganglions lymphatiques Donc : congestion des organes lymphatiques et celle des organes à proximité
Leucorrhée	Pertes blanches
Lignes directrices en cas de surcharges	Restriction sur les céréales ou sucres raffinés et sucreries selon les cas, parfois les 2. MAIS réduction quantitative n'est pas suffisante : il est nécessaire de remplacer les céréales et sucres raffinés par du sucre intégral et des céréales complètes car ils sont producteurs de toxines, poussent à manger trop, poussent au grignotage et à la boulimie en apportant pas tous les nutriments qu'ils devraient