

LE GRIGNOTAGE ou LA MEGA NUISANCE ALIMENTAIRE

Robert MASSON

**Ex-enseignant en Faculté de Médecine Paris XIII – Département Naturopathie
Directeur du Centre Européen de Naturopathie Appliquée**

Grignoter est le passe temps favori de l'homme d'aujourd'hui. Les petits encas viennent à chaque instant de la journée chez l'adulte et l'adolescent. Quant aux enfants ils mangent le plus souvent entre 15 et 30 fois par jour.

C'est sans importance pense-t-on et il n'y a pas de mal à se faire plaisir. Aussi, (sauf dans les cas de surcharge pondérale ou seul l'excès de calories est envisagé), on ne voit nulle part de mise en garde contre une éventuelle nocivité de cette pratique. Et pourtant le grignotage ou NON-STOP

ALIMENTAIRE est de toutes les agressions subies par l'organisme, la plus méconnue, la plus inouïe de toutes les nuisances, c'est la MEGA NUISANCE ALIMENTAIRE.

QUE L'ON EN JUGE !

1) SUPPRESSION DU COMPLEXE MIGRANT INTERDIGESTIF CMI

Lorsque le tube digestif est à jeun, c'est-à-dire lorsque la digestion est terminée, de l'estomac (antrum pylorique) naît une onde péristaltique vraie se propageant tout le long de l'intestin grêle jusqu'au caecum. Cette onde unique met approximativement 90 minutes pour parcourir l'estomac et l'intestin.

Lorsqu'elle atteint le caecum, elle meurt, une nouvelle onde commence alors dans l'estomac.

Cette onde péristaltique CMI déplace un petit flux de liquide qui peut atteindre 1.28 ml à la minute pendant le passage de l'onde. C'est pourquoi on a attribué au CMI un rôle de balayeur, de nettoyeur : Ce complexe migrant interdigestif empêcherait les bactéries de stagner dans l'intestin grêle.

Or, le CMI est BRUTALEMENT INTERROMPU DES QUE L'ON COMMENCE A MANGER et ce pendant toute la digestion des aliments. Pendant la digestion, les nutriments nés de la digestion sont absorbés par la muqueuse intestinale, mais aussi partiellement des bactéries, des macro-molécules et autres qui seront heureusement pour l'essentiel détruits dans la sous-muqueuse (chorion conjonctif), mais une partie de ces éléments indésirables échappe au contrôle du système immunitaire digestif et passe dans le sang. (2).

Le CMI a vraisemblablement pour rôle le balayage des bactéries et macro-molécules vers le colon évitant ou limitant ainsi leur absorption lors d'une future digestion.

Or, nous l'avons vu, le CMI est brutalement interrompu dès que l'on commence à manger.

L'auto-nettoyage, l'auto-préservation du passage des bactéries, virus et macro-molécules est supprimé, lorsque l'on mange entre les repas !

2) RISQUE ACCRU DE CANCERISATION DU TUBE DIGESTIF.

Dans « le secret du cancer et de la longévité » j'expliquais que, quelque soit l'organe ou le tissu, les irritations répétées par frottements, brûlures, irradiations, les intoxications chroniques et répétées à leur point d'impact, c'est-à-dire où elles gardent leur concentration (voies digestives pour l'alcool, voies respiratoires pour le tabac, foie pour les pesticides) ou au niveau de l'organe où elles s'éliminent (vessie pour la caféine, la nicotine) etc... entraînant une destruction tissulaire accélérée, laquelle sera inévitablement suivie d'un **RENOUVELLEMENT TISSULAIRE ET CELLULAIRE ACCELERE.**

Malheureusement, ce renouvellement accéléré des divisions cellulaires augmentent les mutations de l'ADN et sont potentiellement cancérogènes.

Une autre source d'usure accélérée et partant de renouvellement accéléré d'Une autre source d'usure accélérée et partant de renouvellement accéléré d'un tissu est **LA SURACTIVITE D'UN TISSU QUELQU'IL SOIT.**

Le grêle et le colon desquament 250 grammes de cellules chaque jours, or ces organes se renouvellent tous les trois à quatre jours, c'est-à-dire 90 à 100 fois par an !

Le grignotage en sursollicitant à l'extrême le tube digestif, en exigeant une suractivité des cellules suivie inévitablement d'une usure, d'un vieillissement et d'un renouvellement hyper-accéléré de ces cellules, augmente les mutations de l'ADN potentiellement cancérogènes, sont pour nous la cause primordiale de la cancérisation du grêle et du côlon.

Fibres, vitamines et anti-radicalaires ayant pour nous un rôle protecteur des plus hypothétiques...

3) ACCELERATION DU VIEILLISSEMENT CEREBRAL.

Lorsqu'un dessert riche en sucre (saccharose) est ingéré en fin de repas, ce dessert est sans danger pour l'organisme.

Le saccharose brassé et mélangé avec les autres aliments subit par hydrolyse la transformation en glucose et fructose sous l'influence de l'acide chlorhydrique.

A la première heure, le PH stomacal (action du pouvoir tampon des protéines) se situe entre 5 et 6,

ensuite le PH chute progressivement entre 1 et 2, très acide, le sucre est alors hydrolysé en glucose et fructose, mais mélangé au bol alimentaire, l'expulsion vers le duodénum sera progressive et lente. Le glucose provenant de l'hydrolyse du saccharose n'est pas absorbé par l'estomac, mais par le duodénum (60%). En aucun cas cette absorption n'est brutale lors de l'ingestion de sucre sous forme de dessert.

Par contre un morceau de chocolat ou autre sucrerie ingéré deux, trois ou quatre heures après un repas est attaqué très vite, à PH gastrique de 1 à 2, l'hydrolyse du saccharose en glucose et fructose demande quelques minutes.

Rapidement envoyé au duodénum, il est TRES VITE ABSORBE ET PRODUIT UNE HYPERGLYCEMIE TEMPORAIRE, mais le pancréas rétablit vite une glycémie normale.

Si l'excès de glucose est exceptionnel, rien n'est à craindre pour la santé.

Mais si l'excès même momentané est répété 4 à 5 fois par jour, les cellules nerveuses « friandes » de ce nutriment vont le « capter » excessivement il se produira des PONTAGES GLYCOSILES entre les fibres protéiques (bases de Schiff) contribuant au vieillissement du tissu nerveux. (3)

4) MALADIES CARDIO-VASCULAIRES :

Dans les années 70, une partie de ma clientèle était de « purs végétaliens », n'ingérant ni viande, ni poisson, ni œufs, ni aucun produits laitiers. Certains d'entre eux, très jeunes, la trentaine, avaient un taux de cholestérol entre 3 et 5 grammes et des lipides totaux entre 10 et 15 grammes/litres (on ne recherchait pas à cette époque les LDL ; HDL ni le rapport LDL-HDL), et iridologue j'observais des gérotoxons correspondant à des âges de 60 ou 80 ans. Comment des individus qui n'ingéraient pas un milligramme de cholestérol par an pouvaient-ils avoir à la trentaine un tel taux de cholestérol et de lipides totaux ? Comment expliquer ces gérotoxons et ce vieillissement chez des gens adeptes des aliments « PURS » (sous-entendu des aliments végétaux) ?

Par contre, à la même époque, comment expliquer les bonnes analyses sanguines, le bon état vasculaire, l'absence de gérotoxons chez des omnivores de 50 à 60 ans ingérant des produits « IMPURS » (sous-entendu animaux)...

Quelle claque à la théorie des viandes rouges accusées de tous le maux, de toutes les maladies... En observant de très près (nutritionnellement parlant) mes végétaliens, je ne tardais pas à comprendre... Souffrant de carences protéiques, ils étaient en permanence « torturés » par la faim..

En conséquence, ils grignotaient tant et plus : biscuits, gâteaux, pâtes d'amandes, certes BIO mais « bourrés » de calories...

C'est à cette époque que je compris que la plaque d'athérome n'a rien à voir avec le cholestérol et les lipides ingérés, mais avec le cholestérol et les lipides FABRIQUES A PARTIR DE L'EXCEDENT DE CALORIES dont le grignotage est un des vecteurs principaux ainsi que la suralimentation globale. Ce qui veut dire que les graisses animales et le cholestérol exogène ne sont nuisibles que lorsqu'ils rentrent dans le cadre d'un apport calorique excessif par rapport aux besoins de l'organisme.

Dans le cas contraire, ils sont oxydés et bénéfiques en particuliers pour leur apport en vitamines liposolubles.

5) LES INFECTIONS A REPETITIONS OU CHRONIQUES :

Il y a dans l'organisme un potentiel de vie qui maintient à leurs constantes normales (homéostasie) la température corporelle, le rythme cardiaque, les taux sanguins de glucose, acides aminés, les adaptations immunitaires etc... Mais ce potentiel de vie régulateur de l'homéostasie que nous avons appelé PVH (potentiel vital homéostasique) ne peut être dispatché avec autant d'intensité dans de nombreuses orientations biologiques. C'est ainsi que le surmenage thermique par le chaud ou le froid, le surmenage intellectuel, le surmenage sportif créent entre autres, à plus ou moins longue échéance, une baisse des éliminations, une chute dans l'élaboration des spermatozoïdes, des globules rouges et globules blancs, une perte de minéraux et surtout une chute de l'immunité. Mais le surmenage le plus ignoré imposé à l'organisme est le grignotage. Chaque apport d'aliment entre les repas va soit stopper le CMI si la digestion était terminée, soit s'il intervient en période digestive obliger l'organisme à modifier ou reprogrammer la digestion en fonction du nouvel état biochimique créée par l'ingestion d'un aliment alors que l'organisme est un pleine digestion du repas précédent...

Il se produit alors un « retrait vital » de différents systèmes organiques pour être dispatché sur le tube digestif. (4) C'est ainsi que l'on observe :

- une chute de l'attention intellectuelle « retrait cérébral »
- une fatigue inexplicquée, « retrait de l'appareil locomoteur »
- des infections à répétitions ou chroniques « retrait du système immunitaire ».

AU NON STOP ALIMENTAIRE FAIT SUITE LE NON STOP INFECTIEUX

Voici un extrait de lettre envoyée par une puéricultrice... les conseils essentiels étaient la prise de fruits et yaourts à 17 heures et l'arrêt total du grignotage...

Monsieur MASSON

Cher Monsieur,

Il y a quelques années, nous avons découvert votre livre « Plus jamais d'enfants malades » et depuis 3 ans nous avons avec un puéricultrice de l'établissement, établi les régimes des enfants en essayant de respecter vos conseils. Des résultats bien sûr parlants, nous avons réduit de 80 % la facture du médecin ORL et nous avons rarement des otites malgré l'état de santé des enfants polyhandicapés qui nous sont confiés.

L'Association nationale des Puéricultrices diplômées d'Etat m'a chargé d'organiser une session de formation pluridisciplinaire pour le personnel travaillant en Pouponnières et Maison d'enfants de 0 à 6 ans.

Nous avons ce jour 50 inscriptions.

Je souhaiterais vivement que vous puissiez venir parler de votre grande expérience concernant l'alimentation du jeune enfant le mardi 25 avril 1989 à 20 h 30.

Une réunion préparatoire avec les intervenants a été fixée le samedi 4 mars à 14 h 30 à la Pouponnière Paul PARQUET 41 bld de Courbevoie à NEUILLY et je serais heureuse de vous accueillir si votre emploi du temps vous le permet.

Je vous prie de croire, Cher Monsieur, à l'assurance de mes meilleurs sentiments.

Ceci appelle mon commentaire : 80 % de réduction de la facture du médecin ORL en ESSAYANT de suivre les conseils. Qu'en aurait-il été si ces conseils avaient été TOTALEMENT SUIVIS ?

6) LES ALLERGIES

Quelque soit le milieu urbain ou rural, quel que soit le degré de pollution de l'air (quasi-absent ou élevé), on constate un parallélisme frappant entre médicalisation et augmentation constante des maladies allergiques chez l'enfant et l'adolescent.

Comment expliquer cela ?

- Médicalisation = Suppression des infections à répétition par les antibiotiques se substituant au système immunitaire.
- Antibiotiques à répétition = non maturation du système immunitaire
- Non maturation = perte de l'efficacité (que l'on peut estimer de 50 à 75 %) du système immunitaire
- Perte de l'efficacité anti-infectieuse mais aussi perte par le système immunitaire des critères de reconnaissances sur l'importance des agents agresseurs vrais (virus, bactéries, toxiques, etc...) et les non-agresseurs ou peu agresseurs (allergène, poussières neutres, etc...) d'où affolement, hyperactivité = ALLERGIES.

Or cette antibiothérapie quasi non stop fait suite aux infections non stop qui elles-mêmes sont la conséquence du GRIGNOTAGE ou alimentation non-stop.

Bien entendu les antibiotiques sont et restent des armes merveilleuses en cas d'infections bactériennes gravissimes ou même lors d'une infection au pronostic incertain, mais l'usage à répétition (parfois 15 à 20 fois par an) pour des infections peu graves ou banales, crée cette **MISE HORS CIRCUIT DU SYSTEME IMMUNITAIRE ET « L'EXPLOSION » DES ALLERGIES.**

L'allergie est classée au sixième rang des fléaux mondiaux par l'OMS.

7) LA GENERALISATION DES CANCERS

Nous savons que la suractivité fonctionnelle d'un tissu crée une usure cellulaire accélérée donc un renouvellement cellulaire accéléré et partant des divisions cellulaires accélérées, lesquelles divisions cellulaires accélérées augmentent les mutations de l'ADN potentiellement cancérogène.

C'est la nuisance directe du grignotage surtout au niveau digestif.

La seconde nuisance pour être indirecte et générale n'en est pas moins importante.

L'homme est constitué de cent mille milliards de cellules.

Chaque jour meurent et se renouvellent le centième de ses cellules, c'est-à-dire approximativement mille milliards.

Sur ces mille milliards se renouvelant chaque jour, le millième des cellules (c'est-à-dire un milliard) naissent tarées, anormales, certaines susceptibles d'un développement désordonné...

Instantanément reconnue par un système immunitaire en parfait état, elles sont détruites.

Mais souvent, le système immunitaire a perdu 50 à 75 % de son efficacité par l'usage immodéré des antibiotiques... (4)

Robert MASSON

1°) LES ALIMENTS DANS LE TUBE DIGESTIF

(Bernier, Adrian, Vidon) Doin Editeur

2°) L'ALIMENTATION OU LA 3EME MEDECINE

(Dr Jean SEIGNALET) Editions De Guibert

3°) NUTRITION ET STRUCTURES NEUROLOGIQUES

Cahier de Biothérapie n° 131 – Prof. Michel MASSOL

4°) L'IMMUNITE RETROUVEE
(Robert MASSON) Editions Albin Michel