

Les algues, quelle contribution à une bonne digestion ?

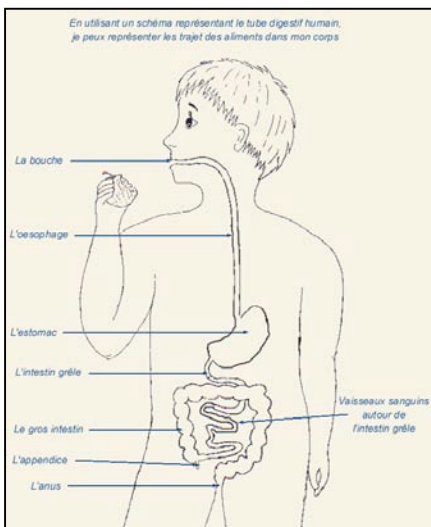
Bien digérer, qu'est-ce que cela signifie concrètement ? Pour réfléchir utilement à ce processus complexe de la digestion, il me semble nécessaire de faire référence à quelques notions de base, à partir desquelles nous pourrions établir quelle contribution les algues alimentaires peuvent y apporter.

Notre appareil digestif a pour tâche de transformer la nourriture que nous absorbons et d'assimiler les éléments indispensables au maintien de la vie. Pour ce faire, il a besoin à la fois d'éléments nutritifs (protides pour la construction des tissus, glucides et lipides pour l'énergie métabolique) et d'éléments catalyseurs (minéraux, oligo-éléments, vitamines et enzymes) pour effectuer les réactions chimiques de la digestion. Tous ces éléments s'associent selon des processus complexes pour transformer les aliments en éléments assimilables par nos cellules. De plus, l'eau, l'air et le soleil contribuent aussi à une bonne assimilation, gardons-le en mémoire.

Que se passe-t-il pendant la digestion ?

« La digestion transforme les glucides en sucres, les lipides en acides gras et glycérine, les protides en acides aminés. Les déchets passent dans le gros intestin, et de là, sont rejetés à l'extérieur. Les glucides, les protides et les lipides sont dissociés en éléments plus simples, mais les minéraux sont absorbés sans transformation... Les fonctions digestives sont contrôlées par le système nerveux autonome, sous l'influence de la partie inférieure du cerveau et de la moelle épinière... Le travail de ce système nerveux peut être influencé par ce que nous voyons et ressentons. » ¹

Précisons que la digestion implique de nombreuses parties du corps et organes. De la bouche au rectum, la langue, les glandes salivaires, l'oesophage, l'estomac, le pylore, le duodénum, l'intestin grêle, les colons, interviennent dans la digestion. De plus, la rate, le pancréas, la vésicule biliaire et le foie participent activement à la transformation et à l'assimilation des aliments. Bien digérer, cela signifie à priori que tous les processus de transformation se passent normalement, que les organes fonctionnent bien et que, en conséquence, nous disposons d'une bonne vitalité, d'une bonne santé. C'est par des manifestations indésirables que, généralement, nous prenons conscience d'une « mauvaise » digestion. Qui n'a pas fait l'expérience de troubles tels que mal de tête, nausées, aigreurs d'estomac, constipation ou débâcle intestinale ? Qui n'a jamais manqué de vitalité ? Pourquoi, après un bon repas, éprouvons-nous le besoin de nous oxygéner en allant marcher, si ce n'est pour « mieux digérer » ?



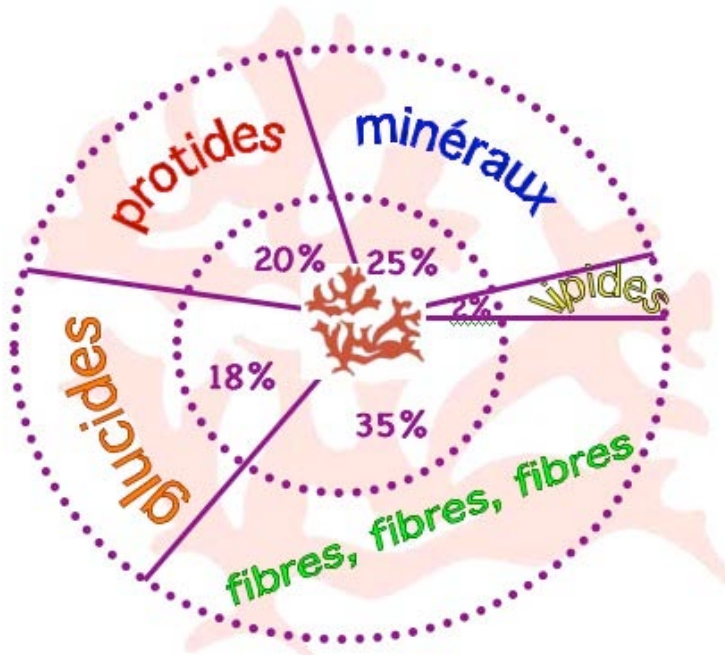
¹ Traitements naturels des troubles digestifs, André Passebecq, Éditions Dangles

L'apport alimentaire est décisif dans la digestion et il est essentiel qu'il se fasse dans de justes proportions, pour que les processus de transformation aboutissent à la régénération des forces vitales et que nous soyons finalement en une bonne santé.

Voici la base d'équilibre de notre apport alimentaire².

1. Des aliments vitalisants, alcalinisants ou nettoyeurs, riches en vitamines, en oligoéléments et en fibres (légumes et fruits) pour environ 60% .
2. Des aliments constructeurs ou réparateurs, autrement dit des protéines animales (viande, poisson, œuf, fromage) ou végétales (noix, légumineuses) pour environ 20%.
3. Des aliments énergétiques pour environ 20%, apportant du sucre (par les aliments farineux, riches en amidon tels que céréales, pommes de terre, pain, pâtes, riz, châtaignes ..., et par le sucre, miel & fruits secs tels que dattes, figes, raisins ...) ainsi que des huiles et des graisses végétales en très petite quantité.

Il se trouve que la composition nutritionnelle des algues délivre ce même message d'équilibre³. Ce n'est pas étonnant quand on sait que la vie est née dans les océans, grâce à ces végétaux marins qui captent la lumière solaire et synthétisent une palette d'éléments puisés dans leur environnement pour produire de l'énergie, devenant ainsi le premier maillon de la chaîne alimentaire.



Composition nutritionnelle des algues alimentaires ©

piège à toxines, renforçant encore l'action des fibres dans la digestion. Par ailleurs, l'algue dispose de nombreux éléments catalyseurs en quantités infinitésimales et néanmoins indispensables aux processus digestifs (vitamines, oligoéléments, enzymes). Ils sont actifs dans la synthèse vitale, facilitent l'assimilation des nutriments et stimulent les métabolismes du corps.

Les minéraux de l'algue apportent des sels alcalins intervenant dans la transformation des aliments, ses fibres (mucilages) sont un support essentiel à un bon transit intestinal, évacuant les toxines issues de la transformation des aliments. Ses protéines végétales contribuent à la construction des cellules et ses glucides fournissent une énergie métabolique de qualité. L'alginate, principe spécifique de l'algue, agit comme un

² Traitements naturels des troubles digestifs, André Passebecq, Éditions Dangles

³ Voir « Cuisine-saveur des algues », Marine Sontag, Éditions Favre

BIEN DIGERER – Pour la revue Recto Verseau de septembre 2010

Marine Sontag – 078 644 32 03 – contact@algmarine.com

Dans la nature, l'algue exerce sa programmation fondamentale de transformateur et de nettoyeur. Après avoir transformé le gaz carbonique en oxygène pendant des millénaires, rendant ainsi l'atmosphère de notre planète respirable, l'algue continue à produire environ 70% de l'oxygène que nous respirons. Et elle poursuit inlassablement sa mission de nettoyage en neutralisant les pollutions qu'elle rencontre. Dans notre corps, composé de liquides à 70%, l'algue agit de même, transformant et nettoyant tout au long de la digestion, tout en apportant ses éléments nutritifs.

Pour conclure, j'attire votre attention sur le fait que « absorber » des aliments n'est pas égal à « assimiler » ces aliments. Entredeux se déploie l'espace des transformations enzymatiques complexes, gérées par notre système nerveux autonome. La nourriture spécifique de ce système, ce sont les minéraux, oligoéléments, vitamines et enzymes. À cet égard la richesse de l'algue est remarquable et nous avons le choix d'y faire appel.

Par sa richesse minérale, vitaminique et enzymatique, l'algue valorise tous nos métabolismes, qu'ils soient digestifs ou nerveux, et contribue efficacement à l'entretien d'un terrain sain, générateur de vitalité. C'est pourquoi il est judicieux d'intégrer cet aliment durable (il dure depuis des millions d'années et peut encore nous faire durer !) dans l'alimentation quotidienne. Pour comprendre la logique de l'algue, l'utiliser à bon escient et bénéficier de ses vertus, notamment dans la digestion et l'assimilation, il est utile de se former. Un programme de cours est à votre disposition sur www.algmarine.com.

Bon appétit, et bonne digestion !



Marine Sontag