

Sabrina MARNET- LETELLIER

Hypersensibilités Alimentaires et Emotionnelles

Les clés méconnues des douleurs & troubles digestifs chroniques

Non ce n'est pas que dans ma tête !

Même si les analyses n'indiquent rien d'anormal, la douleur, la fatigue chronique et autres symptômes digestifs sont bien réel. Ils sont des messages que notre corps nous envoie.

Dans cet ouvrage, il est question bien sûr de comprendre ces troubles digestifs, ces douleurs ou cette fatigue chroniques qui se sont installés parfois depuis des années. Il est aussi question d'appréhender différemment les liens existants avec les hypersensibilités alimentaires et leur possible connexion émotionnelle.

Partant de sa propre expérience et des cas rencontrés dans sa pratique de nutrithérapeute, Sabrina MARNET-LETELLIER nous offre en même temps que ses réflexions sur son parcours de guérison, des recettes adaptées et des astuces pour gérer et dire adieu à ces maux.

Ingénieure en science de l'aliment et nutrition, Sabrina MARNET- LETELLIER est aujourd'hui nutrithérapeute et praticienne en micronutrition, spécialisée dans sa prise en charge des douleurs et troubles digestifs chroniques

Préface par le Dr Olivier STIEN

« La Santé, c'est la vie dans le silence des organes ».

Dr René LERICHE, chirurgien spécialisé dans le traitement de la douleur. 1936.

La douleur est avant tout un message du corps qu'il faut savoir écouter et décrypter.

La médecine occidentale a fait des pas de géant dans l'imagerie et les explorations endoscopiques. Les pathologies organiques sont ainsi plus vite et mieux identifiées.

Mais ce qui n'est pas identifié comme organique est souvent considéré aujourd'hui comme « fonctionnel », en lien avec un mal-être psychologique ou émotionnel...

Il n'en est rien. « Dysfonctionnel » correspond à une anomalie de fonctionnement.

Supprimer ce symptôme non organique par un antalgique ou une « anesthésie » de l'émotionnel, revient à supprimer l'alarme déclenchée par le corps comme le clignotant d'un tableau de bord. Un jour où l'autre, le corps sera en réelle souffrance organique qui aurait pu être évitée par une approche holistique de la douleur chronique.

La douleur est secondaire à un passage en acidose, selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

Cette notion d'équilibre acido-basique est bien connue des naturopathes qui proposent une approche nutritionnelle associée à des traitements naturels, pour revenir à l'équilibre et l'autonomie de nos systèmes automatiques d'adaptation et de survie.

L'intestin est le 3^e système de survie mis en jeu (*après le muscle puis les surrénales*) si nos apports nutritionnels sont insuffisants ou mal répartis dans la journée ou si les dépenses énergétiques sont importantes (*perméabilité intestinale classique des marathoniens et des sportifs de haut niveau*).

C'est cette approche de Biologie Nutritionnelle que j'ai partagée avec Sabrina.

Dans ce livre, elle nous fait vivre avec humilité son parcours de « non-reconnaissance » de la souffrance digestive et de la fatigue chronique.

Rien de pire que de ne pas être reconnu(e) car être entendu(e) est le premier pas vers la guérison.

Le « syndrome du colon irritable » n'est qu'un tiroir diagnostique, sans cause organique identifiée, regroupant des symptômes sans pour autant apporter des solutions adaptées et pérennes.

En France, nous connaissons depuis plus de 20 ans, un déni d'une partie du monde médical quant à l'implication des aliments transformés dans la genèse de l'inflammation digestive fonctionnelle ou de bas grade, c'est-à-dire sourde, sans organicité reconnue.

Pourtant, comme le rappelle Sabrina, il suffit de quelques bilans biologiques pour l'identifier et proposer ensuite une nouvelle orientation nutritionnelle qui permet de retrouver une bonne tolérance digestive et immunitaire face aux aliments que l'organisme avait pris pour cibles, compte tenu de l'hyperperméabilité intestinale.

Le délai de retour à cette tolérance immunitaire est variable selon les personnes, leurs antécédents personnels et familiaux tout comme l'origine ethnique.

En effet, théoriquement les caucasiens devraient supporter les produits laitiers alors que c'est impossible pour les asiatiques compte tenu de l'absence congénitale de lactase.

Mais cette tolérance aux produits laitiers des caucasiens disparaît plus rapidement quand il existe chez les ascendants, des maladies auto-immunes déclarées (*SEP, Polyarthrite, Spondylarthrite, Crohn, Recto-colite, Thyroïdite, Psoriasis, Gougerot...*). Ceci rejoint les publications du Dr SEIGNALET (*L'Alimentation ou la 3^e Médecine.1996*).

La notion de terrain est donc primordiale. A vous de l'optimiser avec un mode de vie et des apports nutritionnels adaptés.

Sabrina nous fait vivre remarquablement le parcours de frustrations, de doutes et de peurs lors de la mise en place des exclusions alimentaires.

La Peur du changement est classique : c'est une protection du cerveau, une alerte qu'il est important de dépasser car l'absence de changement entraîne une désadaptation au monde qui nous entoure. Et Dieu sait si le monde va vite, trop vite aujourd'hui pour que cette adaptation soit naturelle.

Cette résistance au changement avec ses fameux « *oui mais...* » nécessite un accompagnement pour être surmontée et éliminer ainsi toute ambivalence du genre : « *J'ai pris conscience que le sucre me rend mal MAIS j'ai toujours été une bouche sucrée...* ».

Sabrina vous fait découvrir les techniques d'optimisation de la gestion du stress et des émotions (*Cohérence cardiaque, Méditation, Yoga, QI GONG etc..*) qui sont incontournables pour accompagner ce changement interne et mettre en harmonie Corps-Coeur-Cerveau.

« *On ne fait rien sans en percevoir les bénéfices* ». C'est ce qui permet d'adopter plus facilement un nouveau mode de vie sur le long terme.

Ce sont ces bénéfices durables qui nous permettent ensuite de dire NON à l'entourage social souvent incrédule voire « *saboteur* » de nos nouvelles habitudes alimentaires.

Les critiques vont bon train : *le sans gluten ? je n'y crois pas, c'est une mode etc...* Depuis quand la médecine et la nutrition se basent sur des croyances ? L'important est de rester factuel : *j'essaie et persiste dans cette voie si ma vie est redevenue confortable*. Rien de plus simple, il n'y aucun risque à aller mieux d'une façon naturelle !

Sabrina nous dévoile le lien particulier entre l' «Hypersensibilité émotionnelle» et l'inflammation digestive. Cette découverte permet de mieux comprendre la désadaptation environnementale et sociétale des « HPE ».

Ce lien est prouvé scientifiquement par l'étude des neurotransmetteurs qui authentifie un défaut de dégradation de l'adrénaline au sein de la synapse (*lieu d'échange des informations entre 2 neurones*). Ce défaut est lié à l'insuffisance d'une enzyme (*COMT*) dont le carburant est un acide aminé (*Méthionine*) déficitaire en cas d'inflammation digestive chronique.

La boucle est bouclée !

Pour parfaire ce livre, Sabrina met la toque du « Chef » pour vous aider à prendre goût à cette nouvelle approche nutritionnelle adaptée à votre terrain et votre personnalité.

Ses recettes ne peuvent qu'effacer avec bonheur les derniers freins au changement !

Tout est là pour accéder harmonieusement à l'Equilibre nutritionnel, énergétique et émotionnel.

Bonne lecture !