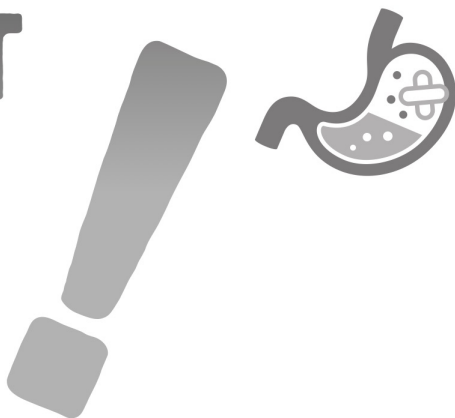


LES TROUBLES DIGESTIFS,

C'EST FINI



D' Rémy Romney

Linda Gobindoss

**Avec la collaboration de
Caroline Balma-Chaminadour**

JouVence

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Je détoxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey
Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini !, Christophe Tissier
Le réflexe médicament, c'est fini !, Isabelle Doumenc
J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor
Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !, Michel d'Aniolo
Les régimes, c'est fini !, Céline Touati
Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !, Isabelle Doumenc
Les fruits et légumes de saison, c'est parti !, René Longet
Le bicarbonate de soude, c'est parti !, Alessandra Moro Buronzo
Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN 978-2-88953-507-1

Couverture : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Suivi éditorial : Caroline Balma-Chaminadour

Composition : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : Adobestock / p. 18 © elenabsi, p. 20 © Anna Frajtova,

p. 24 © Kiyomi Matsuda, p. 43 © Beboy, p. 121 © Beboy

Illustration de couverture : Adobestock / © Arcady

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Les auteurs

Linda Gobindoss

Diplômée universitaire en sciences de la médecine ayurvédique, des facultés de Manipal (Inde) et de Middlesex University (Londres), elle a passé 6 années à étudier l'ayurvéda à temps plein, dont une année en internat dans différents hôpitaux et cabinets ayurvédiques de l'Inde du Sud.

Elle compte à ce jour une dizaine d'années d'expertise à l'international : Royaume-Uni, France, Suisse, États-Unis, Afrique du Sud, Inde, Caraïbe (Guadeloupe, Martinique, etc.).

Elle se donne pour mission d'inspirer, d'éduquer et d'accompagner un maximum de personnes à être responsables de leur santé et de leur épanouissement, en utilisant les outils de la médecine ayurvédique et avec toute une panoplie de services : des consultations (sur site et en ligne), des soins corporels, des conférences, des ateliers, des webinaires, des cours, des formations et des services en entreprise.

Son site Internet : www.satya-ayurveda.com

Sa page Facebook : **Linda Gobindoss - Semeuse de graines**

Son Instagram : [@lindagobindoss](https://www.instagram.com/lindagobindoss)

D^r Rémy Romney

Après son externat à la faculté libre de médecine de Lille, son internat de spécialité en hépato-gastro-entérologie et son clinicat, il a passé 14 années en Guadeloupe, avant de s'installer à Aix-en-Provence. Il s'est spécialisé dans les techniques avancées d'endoscopie interventionnelle pour le traitement des voies biliaires et du pancréas, ainsi que la prise en charge endoscopique de l'obésité.

Il compte 17 années de pratique aux quatre coins du monde et avec son vif appétit d'apprendre de ses voyages, il a développé un intérêt certain pour les médecines traditionnelles, notamment au Sénégal, dans la Caraïbe (Guadeloupe, Jamaïque et Cuba), le Vietnam à l'hôpital français de Hanoi et bien entendu l'Inde.

Ses sites :

<http://www.cabinetgastro.com>

<https://remyromney.wixsite.com/cabinetgastroaix>

<https://remyromney.wixsite.com/obesite>

Comment se sont-ils rencontrés ?

Linda Gobindoss et le Dr Rémy Romney se sont rencontrés lors d'un voyage en Inde « À la découverte de l'ayurvéda authentique », à l'initiative du cabinet Satya Ayurvéda, en novembre 2018.

Au cours de ce voyage, un séjour de 8 jours était organisé dans un hôpital ayurvédique isolé dans le Tamil Nadu. C'est ainsi que le Dr Romney fit sa première expérience en immersion complète dans cette médecine ancestrale. Pour Linda, ce voyage fut rempli d'émotion car après neuf ans, elle retrouvait une des villes où elle a fait son internat en médecine ayurvédique.

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

Aujourd'hui, je m'engage à mettre en place de nouvelles habitudes pour mieux digérer !

Je choisis d'en finir avec les aigreurs d'estomac, les ballonnements et tous les petits maux qui empoisonnent mon quotidien.

Je décide de renouer avec mon tube digestif et de travailler en symbiose avec lui. D'être plus attentif à lui, pour enfin respecter ma vraie nature.

Je fais de ce livre mon manuel de poche qui, grâce à la médecine ayurvédique et la médecine moderne, va me permettre d'atteindre mes objectifs !

*« Votre bonheur
est un travail intérieur »*

Sommaire

Préface	8
Introduction	10
Autodiagnostic	14

Première partie

Comprendre la digestion et ses troubles

Chapitre 1 ■ Qu'est-ce que la digestion ?	18
Chapitre 2 ■ Les petits maux ou comment décoder le langage du corps ?	37

Deuxième partie

Agir : finis, les troubles digestifs !

Chapitre 3 ■ Les solutions	58
Chapitre 4 ■ Comment bien manger pour bien digérer ?	91
Chapitre 5 ■ Les mythes : vrai ou faux	109
Chapitre 6 ■ Les apports de l'ayurvéda	117
Conclusion	124

Préface

Quand le Dr Philippe Godeberge, gastro-entérologue, m'a parlé pour la première fois du projet d'écriture de son ami le Dr Rémy Romney et de Linda Gobindoss, j'ai eu envie d'en savoir plus. Dès notre premier échange, j'ai immédiatement été intéressée par leur approche originale : faire dialoguer la médecine occidentale et la médecine ayurvédique, pour mieux s'alimenter et mieux digérer.

J'avais déjà écrit plusieurs ouvrages sur la question et leur premier manuscrit, qu'ils envisageaient de publier eux-mêmes, portait la promesse d'une rencontre passionnante entre tradition et modernité. Je leur ai proposé de soutenir leur projet auprès des Éditions Jouvence qui ont immédiatement été séduits par cette vision à la fois innovante, bienveillante et ouverte du soin, en quelque sorte un mariage entre médecine occidentale et médecine indienne.

L'aventure a ainsi commencé et j'ai eu le plaisir de les accompagner dans leur travail d'écriture en partageant nos expériences respectives, et en participant notamment à la mise en forme du texte pour qu'il apparaisse tel que vous le découvrirez.

Avec *Les troubles digestifs, c'est fini !*, le Dr Rémy Romney et Linda Gobindoss vous proposent de mieux comprendre votre digestion en identifiant les déséquilibres éventuels et les troubles qui en découlent. À travers un jeu de questions/réponses et de tests, vous comprendrez que nous ne sommes pas tous égaux devant la digestion. Et grâce aux outils qu'ils mettent à votre disposition dans ce livre, dont certains viennent du système de santé le plus ancien au monde, la médecine ayurvédique, et les autres de la médecine

moderne, hypertechnique et basée sur la symptomatologie, vous pourrez, enfin, retrouver un équilibre alimentaire, digestif et un véritable bien-être intérieur.

Je vous souhaite une bonne lecture,

Caroline Balma-Chaminadour

Journaliste, traductrice, parolière et auteure de livres, dont : *Qu'est-ce que tu as dans le ventre ?*, préfacé par le D^r Michel Cymes et coécrit avec le D^r Philippe Godeberge (Hachette) ; *Le Livre (très sérieux) du cannabis*, coécrit avec le D^r Nathalie Patte-Karsenti et préfacé par le professeur Amine Benyamina ; *Le Livre (très sérieux) du caca* et *Le Livre (très sérieux) du clitoris*, préfacé par Fanny Cotençon ; ainsi que *Mes 50 super aliments*, parus aux Éditions Jouvence.

Introduction

Pourquoi ce livre ?

Linda Gobindoss (LG)

La médecine ayurvédique est le système de santé le plus ancien, il a été reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en tant que médecine traditionnelle depuis 1982.

C'est un véritable art de vivre, en harmonie avec notre nature individuelle et la nature qui nous entoure et qui d'ailleurs nous influence. En réalité, le mot *ayurveda* signifie littéralement « connaissance, science de la vie ».

Ses trois concepts de base sont :

- **l'unicité** : Nous sommes tous uniques. C'est pour cela que la médecine ayurvédique prône une approche personnalisée de l'individu ;
- **l'approche holistique** : l'ayurveda considère un individu dans sa globalité. En effet, elle prend en compte non seulement son corps et son mental, mais également ses dimensions émotionnelles et spirituelles ;
- **la causalité** : la médecine ayurvédique encourage la recherche et le traitement de la véritable racine du problème, au lieu de traiter uniquement les symptômes, ce qui consisterait à apaiser les signes extérieurs de la maladie, sans vraiment s'en débarrasser.

L'ayurveda a été un véritable précurseur pour son époque. Bien qu'uniquement basé sur l'observation de la nature, c'est un système logique, méthodologique, bien organisé, avec une approche préventive, curative et palliative.

Des méthodes de diagnostic ainsi que des protocoles thérapeutiques sont basés sur cinq grands axes :

- l'alimentation ;
- une hygiène de vie adaptée ;
- les préparations médicinales, qui peuvent être d'origine végétale, minérale ou animale ;
- les soins corporels ;
- le développement personnel.

Bien qu'à première vue son approche puisse sembler simpliste, l'ayurvéda a beaucoup à apprendre à la médecine moderne, de par sa longue expérience, sa prise en charge du patient dans sa globalité et la prévention de la maladie.

J'aime à rêver que la médecine de demain en France combinera autant les savoirs modernes que les méthodes anciennes et dites « parallèles ». C'est déjà ce qui se fait dans plusieurs pays en Occident tels que le Royaume-Uni, la Belgique, la Suisse, certains pays de l'Europe de l'Est... et cela s'appelle la médecine intégrative.

D^r Rémy Romney (RR)

La médecine moderne est devenue une spécialité technique où l'on soigne des symptômes précis, où l'on répond à des plaintes.

Bien qu'étant ma spécialité, la gastro-entérologie requiert une technicité de plus en plus précise et invasive, j'ai toujours eu des doutes sur l'origine des maladies, surtout les plus graves.

En interrogeant les patients, en écoutant leur malheur et leur douleur pour tenter de les soulager, je me suis souvent rendu compte que les maladies semblaient ne pas frapper n'importe qui, n'importe quand, sur n'importe quelle partie du corps : comme si le hasard n'existait pas.

Au fil des années, c'est devenu une certitude : toutes les affections, toutes les maladies sont la conséquence d'une rupture d'équilibre. Chakras, *doshas*, hormones, inflammation : on appelle cela comme on veut.

Les symptômes sont en fait une alarme pour prévenir l'individu de ce fameux déséquilibre et donc du danger encouru. Les affections psychosomatiques, les maladies auto-immunes et même les cancers pourraient découler de la rupture de cet équilibre.

*« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote,
tu n'auras pas à l'entendre crier. »*

Sagesse tibétaine

En découvrant le développement personnel et notamment la PNL (Programmation neuro-linguistique), j'ai compris et intégré que l'esprit peut influencer de manière négative mais aussi heureusement de manière positive notre organisme.

La médecine moderne et les médecines dites douces ou traditionnelles ne doivent pas s'opposer, au contraire elles doivent s'unir car elles ont un but commun : toujours soulager et apaiser, parfois guérir. Nous verrons tout au long de cet ouvrage comment on peut utiliser à la fois les outils de la médecine moderne et de la médecine ayurvédique, même s'ils peuvent apparaître dans un premier temps dichotomiques voire antinomiques.

Deux approches médicales différentes

RR – En médecine moderne, le ventre est tellement important qu'il est souvent appelé le « second cerveau ».

De nombreuses expressions révèlent le lien étroit entre notre ventre et nos ressentis, nos émotions : « avoir une boule dans le ventre, le ventre noué, des papillons dans l'estomac, se faire de la bile », etc. Quand nous avons une déception amoureuse, nous avons l'impression que tous les papillons meurent au même moment !

Depuis les premiers médecins grecs, et encore plus avec l'avènement de la technologie (microscopes, scanners, etc.), la médecine moderne a tendance à diviser, à classer en symptômes, syndromes.

On en vient à une hyperspécialisation : les médecins s'occupent de plus en plus d'une région du corps, d'un organe, d'une seule maladie ! Depuis peu, après avoir tout séparé, on redécouvre les liens, les interconnexions entre les différents organes, les conséquences d'une mauvaise digestion, d'une flore intestinale déséquilibrée, les douleurs abdominales liées au stress. La médecine moderne évolue de plus en plus dans une multidisciplinarité !

LG – En ayurvéda, la digestion a un rôle central, car nous devenons ce que nous digérons !

La médecine ayurvédique considère que nous ne sommes pas seulement ce que nous avalons, mais la résultante de ce que notre organisme arrive à digérer, absorber et assimiler. À noter qu'il peut aussi bien s'agir d'aliments que d'informations que nous captons avec nos cinq sens, des pensées ou encore des émotions.

Dans les régimes à la mode, l'accent est surtout mis sur les aliments et les différents types de régimes alimentaires : le sans-gluten, le sans-sucre, le bio, le crudivorisme, le végétarisme, le véganisme, etc. L'ayurvéda insiste sur le fait que, si ce que nous avalons n'est pas convenablement digéré, même le plus sain des aliments ne pourra pas nous apporter tous ses bienfaits et une mauvaise digestion est à l'origine de la plupart des maladies !

En effet, lorsque la digestion ne se déroule pas convenablement, les aliments passent plus de temps dans l'estomac, fermentent, produisent de l'acidité, ce qui entraîne une perte nutritive et la formation de toxines, appelées *ama* en ayurvéda. D'où la grande importance du « feu digestif », qui correspond à l'ensemble de nos fonctions de digestion.

À travers ce livre, nous allons partager avec vous nos approches respectives de médecine ayurvédique et médecine moderne pour une digestion optimale.

Bonne lecture !

Autodiagnostic

Quelle est la gravité de vos troubles digestifs ?

Veuillez répondre honnêtement aux questions suivantes, cela vous permettra de déterminer où vous en êtes en termes de « troubles digestifs ». Répondez aux questions en évaluant la fréquence et la durée de ces troubles.

	Souvent	Parfois	Jamais
1. Lors des troubles digestifs, je perds du poids.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Lors des troubles digestifs, il y a une modification dans mon transit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Lors des troubles digestifs, il y a du sang dans mes selles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. À quelle fréquence les troubles digestifs surviennent-ils depuis les 6 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ces troubles digestifs impactent ma qualité de vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Les ballonnements et renvois d'air surviennent uniquement lorsque je mange trop.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. J'ai de l'acidité qui remonte dans la gorge ou des brûlures dans la poitrine après avoir mangé épicé, acide ou même bu un peu d'alcool.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Souvent	Parfois	Jamais
8. Je souffre de diarrhée ou de constipation, sans raison particulière.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. J'ai des douleurs abdominales associées à des ballonnements.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mes problèmes digestifs cessent quand j'arrête les produits laitiers ou certains aliments.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. J'ai remarqué que le stress augmente mes douleurs abdominales et/ou mes troubles digestifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Entre deux crises, je me sens fatigué.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. J'ai des troubles digestifs uniquement lors de changements de rythme de vie ou d'alimentation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. J'ai une « fragilité » intestinale m'interdisant tout écart.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. J'attrape la <i>turista</i> en vacances.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total			

Analyse des réponses :

Si vous avez répondu une majorité de « Jamais » : bravo ! Vous n'avez presque pas de troubles digestifs.

Vous avez peu de chemin à faire avant de vous débarrasser complètement de vos troubles digestifs ! Vous avez une digestion plutôt bonne avec des troubles relativement récents ; vous avez peu de symptômes et ce livre vous aidera sur la prévention des troubles digestifs et surtout de la survenue de maladies plus graves. Vous apprendrez de nouveaux concepts sans difficulté et il vous sera facile de naviguer dans cet ouvrage.

Si vous avez répondu une majorité de « Souvent » : il y a du travail à faire et vous devez démarrer tout de suite !

Vous avez probablement hésité avant de vous procurer ce livre ou vous êtes en train de le feuilleter car vous doutez de l'aide qu'il peut vous apporter, d'autant plus que vous avez ou vous allez consulter un ou de nombreux médecins à ce sujet. Détrompez-vous. Il n'y a pas de cas désespéré ! Vous avez des troubles sévères de la digestion et après avoir consulté un médecin pour éliminer une cause organique, grâce à ce livre ces troubles disparaîtront ! Plus vous y mettrez du vôtre et plus votre vie changera rapidement.

Si vous avez répondu une majorité de « Parfois » : vous y êtes presque !

Il ne vous faudra pas énormément d'efforts pour maîtriser certaines astuces, votre alimentation et, par conséquent, venir à bout de vos troubles digestifs. Vous avez probablement l'impression que vous ne contrôlez pas la prévention de vos symptômes et qu'ils arrivent de façon aléatoire. Vous aimeriez avoir des résultats plus réguliers et constants ? Vous êtes plutôt anxieux, nerveux et stressé dans la crainte de l'apparition de ces troubles digestifs comme de véritables crises ? Nous vous garantissons que ce livre changera votre vie si vous appliquez ses conseils.