

## Crampes dans les jambes la nuit

Vous arrive-t-il de vous réveiller la nuit avec des crampes dans les jambes, même lorsque vous n'avez fait aucun effort physique particulier ? Avez-vous plus de 40 ans ? Avez-vous essayé de prendre du magnésium, du calcium, du potassium – et peut-être de la vitamine E – et vos crampes se sont légèrement atténuées... sans pour autant disparaître ?

Si c'est le cas, vous souffrez peut-être d'hypochlorhydrie, un problème de santé lié au manque d'acide dans l'estomac.

L'acide de votre estomac est bon pour vous

Les parois de l'estomac sécrètent pas moins de trois litres d'acide par jour. Cela se fait grâce à des cellules qui tapissent la paroi de l'estomac et qui sont capables de « pomper les protons », c'est-à-dire de pomper les ions hydrogènes, du sang, et de les amener dans l'estomac. L'acide gastrique n'est donc qu'un concentré d'ions hydrogènes (ceci n'étant pas un cours de chimie, j'invite les lecteurs souhaitant en savoir plus sur cet intéressant phénomène à visiter la page de Wikipédia correspondante).

L'acide de l'estomac est nécessaire pour :

- digérer les protéines ;
- stériliser l'estomac et tuer les bactéries et levures qui entrent par la bouche ;
- permettre à l'estomac de se vider correctement ;
- enfin, un environnement acide est nécessaire pour permettre l'absorption de nombreux micronutriments, comme le calcium, le magnésium, le zinc, le cuivre, le fer, le sélénium, le bore, etc.

Quand l'acide disparaît

L'acide a une tendance naturelle à quitter l'estomac pour revenir en arrière, vers le sang. Ce phénomène est normalement bloqué par les cellules de la paroi intestinale, qui sont serrées étroitement. Cependant, en cas d'inflammation ou pour une autre raison (allergies...), la paroi de l'estomac peut devenir poreuse et l'hydrogène se met alors à refluer. Vous n'avez alors plus assez d'acide.

La conséquence est que votre nourriture n'est plus correctement digérée. Vous souffrez d'une sensation de trop plein de l'estomac immédiatement après les repas, et même si vous n'avez que peu mangé. Toute la gamme des dérangements intestinaux se produisent (ballonnements, diarrhées, constipation, mauvaise haleine...). Dans les selles se retrouvent souvent des résidus alimentaires non digérés.

Mais la conséquence la plus grave est que vous n'absorbez plus tous les nutriments que contient votre nourriture. Des carences peuvent apparaître, ce qui provoque crampes et lourdeur des jambes, mais pas seulement.

Changez votre avenir en résolvant ce problème

Les crampes nocturnes peuvent paraître un problème bénin. Mais en fait, le manque d'acide dans l'estomac peut mener à un déficit d'absorption de plus de 20 nutriments essentiels, dont des acides aminés indispensables au renouvellement cellulaire, tous les minéraux sauf le sodium, le potassium et le rubidium, toutes les vitamines sauf la vitamine B12 et la vitamine B9 (folate).

Si vous ne vous en préoccupez pas, vous avez donc un risque élevé d'être touché par de nombreuses maladies liées à la dénutrition, dont l'ostéoporose (os poreux). Vous risquez aussi une prolifération bactérienne dans l'estomac pouvant conduire au cancer.

Comment améliorer l'acidité de votre estomac

L'hypochlorhydrie est d'abord causée par le vieillissement. Mais elle peut aussi être liée à une carence en zinc, ce qui se produit souvent chez les personnes stressées, le stress étant un grand consommateur de zinc. Le problème est alors aggravé par le fait que le stress réduit les sécrétions digestives.

La première chose à faire est de lutter contre le stress, avec les moyens que vous préférez : promenades au grand-air, activité physique douce, musique, sophrologie, relaxation, prière, yoga...

Ensuite, soignez votre façon de manger :

Tout ce que vous pouvez faire pour faciliter votre digestion améliorera et vos symptômes, et votre absorption de nutriments.

La première règle est de manger lentement, et de bien mastiquer vos aliments. Car la salive contient des enzymes digestives, et la digestion commence dans la bouche. Faites vérifier l'état de votre dentition tous les six mois.

Évitez de beaucoup boire pendant les repas, car cela dilue les sécrétions gastriques. Méfiez-vous en particulier des boissons glacées ou trop froides, qui contractent l'estomac, ainsi que du café, du thé, des sodas et de l'alcool, qui l'irritent.

Produits à manger

Ces premières mesures étant prises, vous pouvez améliorer la situation en mangeant des aliments qui acidifient l'estomac comme l'oseille, les épinards, la rhubarbe, les pruneaux, les oranges, les oignons crus. Les oignons cuits, au contraire, ont des vertus alcalines (antiacides). Attention, certains aliments, acides au goût, ne sont pas acides dans leur constitution : c'est le cas – incroyable mais vrai – du citron.

Un bon aliment contre l'hypochlorhydrie, par contre, est le vinaigre de cidre. Vous pouvez faire le "test" matinal à jeun : si effectivement vous manquez d'acidité, quelques cuillerées de vinaigre de cidre amélioreront vos symptômes digestifs, sans conséquences fâcheuses ; dans le cas contraire, ils s'aggraveront un peu mais cela n'aura pas de conséquences fâcheuses non plus, l'effet s'arrêtant dès que vous arrêtez les prises de vinaigre.

Il est aussi possible de prendre de fortes doses de vitamine C (acide ascorbique) : 2 à 5 grammes. Vous pouvez prendre votre vitamine C en même temps qu'un complément de minéraux, qui réagiront avec elle pour former de l'acide chlorhydrique dans votre estomac.

La troisième approche est de prendre de la bétaïne HCL (hydrochloride) en comprimé, à des doses entre 100 et 500 mg selon l'importance des repas (plus vous mangez, plus il faut en prendre !), et selon bien sûr votre réaction au traitement.

#### Les compléments alimentaires

Vous pouvez encore améliorer la situation en prenant des enzymes digestifs sous forme de compléments alimentaires. Les enzymes digestifs végétaux les mieux dosés sont ceux qui contiennent de nombreux ferments : lipase, amylase, sucrase, lactase, maltase, cellulase, protéase.

Ne vous effrayez pas de ces mots bizarres : le nom des enzymes est tout simplement formé par le nom de l'aliment qu'ils sont capables de digérer (de couper en petits morceaux), auquel on ajoute le suffixe -ase. Le lipase digère les lipides, le sucrase le sucre, l'amylase l'amidon, etc. C'est un jeu d'enfant.

#### Les plantes digestives

Il existe de nombreuses plantes digestives, à consommer telles quelles lorsque ce sont des plantes comestibles, ou sous forme de gélules, d'infusion, d'huiles essentielles : fenouil, aneth, céleri, anis, cumin, menthe poivrée, origan, basilic, gingembre, livèche (*Levisticum officinale*)... Ce n'est pas pour rien que nos grands-parents cultivaient des herbes aromatiques dans leur jardin, et qu'ils en ajoutaient quasiment à tous leurs plats. Il ne s'agissait pas uniquement de donner meilleur goût aux aliments, même si l'usage de ces herbes donnent évidemment une toute autre saveur à la cuisine.

#### Prébiotiques et probiotiques

Lorsque vous mangez, vous nourrissez votre propre corps, mais vous nourrissez aussi deux hôtes dont vous n'avez pas forcément conscience : votre muqueuse intestinale, dont les cellules consomment directement de la glutamine et du butyrate, et les bactéries de votre microflore intestinale.

Ces bactéries sont indispensables à votre bonne santé. On les appelle des probiotiques. Elles complètent la digestion, mais elles ont elles-mêmes besoin pour être en forme de se nourrir de fibres alimentaires (voir ici si vous avez des doutes sur ce qu'est une fibre).

Meilleure sera la santé de votre flore intestinale, meilleure sera l'absorption de vos nutriments essentiels. Cela vous aidera à réduire encore vos problèmes de crampes dans les jambes.

#### Liens possibles avec l'asthme chez les enfants

A noter enfin qu'on sait depuis des décennies que l'asthme chez les enfants est associé à l'hypochlorhydrie. L'asthme chez les enfants est souvent causé par des allergies alimentaires. Si ces aliments sont mal digérés, ils sont encore plus mal tolérés et risquent plus encore de déclencher des allergies, et donc de l'asthme. Une étude réalisée dans les années 1930 a montré que 80 % des enfants asthmatiques avaient de l'hypochlorhydrie. Lorsque l'estomac se développe et que la production d'acide augmente, l'asthme disparaît. Ces enfants, qui absorbent mal leur nourriture, ont donc aussi tendance à être trop maigres. Le traitement est alors le même que celui décrit ci-dessus.

La cause d'allergie la plus courante est, naturellement, le lait et les produits laitiers.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis