



PODCAST

Cholestérol, hypertension, sang épais: le vrai problème n'est pas celui que l'on croit !

*Comprendre pourquoi tension, cholestérol et sang
épais ne sont que des signaux d'alerte*

Sommaire

Introduction

- 1** Confondre la cause et le symptôme
 - 2** Ce qu'est vraiment l'hyperviscosité sanguine
 - 3** La déshydratation intracellulaire, une soif invisible
 - 4** Les protéines mal digérées et la surcharge du terrain
 - 5** L'osmose, la clé mécanique du vivant
 - 6** Pourquoi la tension monte : une adaptation, pas une erreur
 - 7** Le cholestérol, un allié que l'on prend pour un ennemi
 - 8** Soutenir la vie plutôt que faire taire les alarmes
-

Pour reffermer

INTRODUCTION

 n vous a probablement déjà dit que votre tension était trop haute, votre cholestérol trop élevé, ou que votre sang circulait mal. Et l'on vous a proposé, sans doute, une pilule pour chaque chiffre. Mais si ces valeurs n'étaient pas la maladie ? Si elles n'étaient que les signes visibles d'un déséquilibre bien plus profond ?

Ce livret vous propose un renversement de perspective. Le corps ne se trompe pas. Lorsqu'il élève votre pression artérielle, épaissit votre sang ou fabrique davantage de cholestérol, il répond intelligemment à une contrainte. Il compense, il s'adapte, il tente de maintenir la vie coûte que coûte.

Vous découvrirez ici comment un mode de vie inadapté, une déshydratation cellulaire silencieuse, une digestion incomplète des protéines ou une inflammation sourde peuvent transformer votre sang en un fleuve lent et chargé. Et pourquoi agir uniquement sur les indicateurs biologiques, sans toucher au terrain, revient à casser un thermomètre pour faire baisser la fièvre.

Prenez le temps de lire ces pages avec la même patience que celle du vivant. Vous verrez peu à peu se dessiner une vision cohérente, où la biologie humaine se révèle dans une danse d'une simplicité déroutante. Et vous comprendrez pourquoi cette lecture est, avant tout, une bonne nouvelle : ce que vous vivez n'est pas une fatalité, mais une réponse. Et une réponse, cela s'écoute et s'accompagne.

PREMIER CHAPITRE

Confondre la cause et le symptôme

Si vous avez mal au pied parce qu'un clou traverse la semelle de votre chaussure, prendre un antidouleur peut effacer la sensation. Mais le clou, lui, continue de lacérer la chair. Voilà l'image la plus juste de ce que produit une médecine centrée uniquement sur les symptômes.

La douleur, la tension qui monte, le cholestérol qui s'élève, le sang qui s'épaissit : rien de tout cela n'est un problème en soi. Ce sont des signaux. Des indicateurs pointant vers une cause située en amont. Et c'est cette cause qu'il faut chercher, comprendre, résoudre.

Supprimer un signal sans traiter ce qu'il désigne n'est pas anodin. Cela vous enferme dans votre erreur, entretient la dégradation et vous prive de l'information qui aurait pu vous permettre de changer de trajectoire. Vous commencez avec un comprimé à vingt ans, et vous vous retrouvez, trente ans plus tard, avec une boîte entière à avaler chaque matin. Où est la santé dans ce parcours ?

Le principe est simple : un symptôme est une lumière rouge sur un tableau de bord. On ne dévisse pas l'ampoule, on ouvre le capot.

DEUXIÈME CHAPITRE

Ce qu'est vraiment l'hyperviscosité sanguine

Un sang visqueux, ce n'est pas un problème isolé, c'est le reflet d'un encrassement global du milieu intérieur. Le plasma se charge en protéines mal digérées, en lipides oxydés, en résidus de stress oxydatif. La déshydratation chronique s'installe, souvent sans que vous vous en rendiez compte. Le stress soutenu élève le cortisol, la glycémie grimpe, le sang devient plus collant.

L'inflammation dite silencieuse augmente la fibrinogène et rend le plasma plus épais. À ce stade, aucun symptôme spectaculaire ne se manifeste. Simplement une circulation qui ralentit, des capillaires qui se bouchent plus facilement, une oxygénation tissulaire qui décroît.

Les conséquences, elles, se ressentent : fatigue diffuse, troubles cognitifs, cerveau embrumé, vieillissement accéléré. Le sang, ce fleuve de vie, devient une eau lourde et lente. Et le corps doit trouver des parades pour continuer d'irriguer les organes vitaux.

TROISIÈME CHAPITRE

La déshydratation intracellulaire, une soif invisible

On imagine la déshydratation comme un simple manque d'eau. Ce n'est pas si simple. On peut boire régulièrement et voir ses cellules mourir de soif. Pourquoi ? Parce que l'eau, tout simplement, n'entre plus.

Quand le terrain est surchargé, que le stress est chronique, que le corps est en acidose latente, les membranes cellulaires perdent leur fluidité. Les canaux aquaporines, ces petites portes par lesquelles l'eau pénètre dans la cellule, fonctionnent moins bien. Les minéraux intracellulaires comme le potassium et le magnésium sont carencés, et la cellule, déminéralisée en profondeur, ne parvient plus à fixer l'eau. Le stress verrouille les récepteurs qui devraient laisser entrer le liquide.

L'eau reste alors bloquée dans le sang et les espaces interstitiels. Les cellules, elles, s'assèchent. Et le corps compense en mobilisant l'eau du plasma pour tenter d'hydrater ces cellules assoiffées. Résultat : le plasma se concentre, les globules rouges deviennent plus nombreux par volume, et le sang s'épaissit mécaniquement. C'est ce que l'on appelle l'hémoconcentration.

De cette simple perte d'eau cellulaire découle une cascade : circulation ralentie, pression artérielle qui monte pour maintenir le débit, fatigue chronique, cerveau ralenti, système cardiovasculaire en lutte permanente.

QUATRIÈME CHAPITRE

Les protéines mal digérées et la surcharge du terrain

Quand on parle d'excès de protéines, on pense trop vite « trop de viande ». La réalité est plus subtile. Tout commence dans l'intestin. Les protéines doivent être découpées par les enzymes digestives, les protéases, jusqu'à devenir des acides aminés simples et assimilables.

Mais si la mastication est insuffisante, si le bol alimentaire mélange protéines, féculents et graisses, si l'estomac manque d'acidité, si le pancréas est affaibli, la digestion reste incomplète. Des peptides résiduels, trop gros pour être bien absorbés, passent tels quels dans le sang. Certains fragments subissent une fermentation intestinale et libèrent des toxines, des gaz, des composés putrides. La dégradation incomplète produit de l'ammoniaque, molécule neuroexcitante et hépatotoxique.

À cela s'ajoutent les produits de glycation et d'oxydation des acides aminés, des molécules issues de réactions entre acides aminés mal digérés, sucres et radicaux libres, qui rigidifient les tissus et entretiennent l'inflammation.

Toutes ces molécules franchissent la barrière intestinale, surtout si celle-ci est poreuse. Elles surchargent le foie, sollicitent les reins, augmentent la charge osmotique du plasma, stimulent une immunité en alerte permanente. Le sang devient plus concentré, plus lent, plus visqueux. Et cette usure n'apparaît pas dans les analyses classiques avant longtemps.

CINQUIÈME CHAPITRE

L'osmose, la clé mécanique du vivant

L'osmose est une loi simple et universelle : l'eau se déplace toujours vers le milieu le plus concentré, afin de le diluer. Elle traverse les membranes pour équilibrer les charges.

Or, si votre plasma sanguin est saturé de peptides résiduels, d'urée, de toxines circulantes, de sucres, l'eau va sortir des cellules pour aller diluer ce plasma trop chargé. Le mouvement se fait de la cellule, moins concentrée, vers le sang, plus concentré. C'est mécanique, inévitable.

Vous buvez, vous avez de l'eau dans votre corps, mais vos cellules continuent de se vider. Elles se contractent, se rigidifient, perdent leur souplesse. Le sang, lui, se concentre

encore, devient plus visqueux. Et le corps, pour maintenir la circulation, augmente la pression.

Voilà comment un principe physique élémentaire devient un levier majeur de fatigue chronique, d'hypertension et de congestion générale. Le vrai enjeu n'est pas seulement de boire davantage. C'est de boire intelligemment, pour que l'eau puisse réellement pénétrer dans les cellules et que le plasma cesse d'être une décharge.

SIXIÈME CHAPITRE

Pourquoi la tension monte : une adaptation, pas une erreur

Lorsque le sang devient plus visqueux, le débit chute. Or le cerveau, les reins et le cœur ont besoin d'une perfusion constante et abondante. Le système nerveux autonome perçoit ce ralentissement et ordonne aux artères de se contracter. Le cœur augmente sa force de contraction sous l'effet de l'adrénaline et de la noradrénaline.

La tension monte. Ce n'est pas un bug, c'est une adaptation intelligente. Une stratégie pour maintenir la vie. Partout, on ne voit que la vie à l'œuvre, jusque dans ce qui nous inquiète.

Que se passe-t-il alors lorsque l'on administre des antihypertenseurs sans traiter le fond ? On dilate les vaisseaux, on freine le rythme cardiaque, on force les reins à éliminer davantage d'eau. Mais on n'a pas allégé le sang, on n'a pas hydraté les cellules, on n'a pas réduit la viscosité.

Le sang reste épais, le cœur pompe moins fort, les tissus reçoivent encore moins d'oxygène. On a baissé la tension, mais on a aggravé l'asphyxie tissulaire. Ce n'est pas le chiffre qu'il faut corriger, c'est le terrain qu'il faut désengorger.

SEPTIÈME CHAPITRE

Le cholestérol, un allié que l'on prend pour un ennemi

Le cholestérol n'est pas un poison. C'est un constituant essentiel de toutes vos membranes cellulaires, le précurseur de vos hormones stéroïdes, cortisol, testostérone, œstrogènes, progestérone, et le socle de la vitamine D. C'est aussi un réparateur, qui intervient là où les tissus souffrent, s'enflamment, se réparent.

Le professeur Philippe Even, ancien doyen de la faculté de médecine de Paris, a largement démontré qu'il n'existe aucune preuve sérieuse liant le cholestérol en lui-même à la survenue des infarctus. Il a même qualifié la peur du cholestérol de plus grand mensonge

médical du siècle, en pointant les conflits d'intérêts entre laboratoires et recommandations officielles.

Quand le cholestérol s'élève, ce n'est donc pas un problème en soi. C'est souvent le marqueur d'un terrain en détresse, d'un organisme qui tente de réparer et de tamponner l'inflammation. Et que fait-on ? On tape dessus avec des statines, qui bloquent la production hépatique de cholestérol.

Mais les statines inhibent aussi la voie de la mévalonate, qui sert à fabriquer le coenzyme Q10, essentiel à l'énergie cellulaire, au cœur et au cerveau. Elles diminuent la production des hormones stéroïdiennes, ralentissent les défenses antioxydantes, perturbent l'équilibre immunitaire. Moins d'énergie, plus de fatigue musculaire, davantage de troubles cognitifs, un foie moins efficace, un système hormonal appauvri. Et pendant ce temps, le terrain, lui, reste inchangé.

HUITIÈME CHAPITRE

Soutenir la vie plutôt que faire taire les alarmes

Le corps ne fabrique pas de symptômes au hasard. Il compose, il adapte, il compense, parfois au prix fort, pour maintenir la vie. Ce que nous appelons maladie n'est souvent que la tentative d'un organisme de rester debout dans un environnement devenu hostile.

Les médicaments qui bloquent ces adaptations, antihypertenseurs, statines, fluidifiants, ne restaurent pas la vitalité. Ils suspendent des alarmes sans éteindre l'incendie. Pire, ils coupent parfois les voies de secours mises en place par le corps pour préserver son équilibre.

Soutenir la vie, ce n'est pas empêcher l'organisme de faire son travail. C'est alléger sa charge, nourrir ses fonctions, relancer ce qui s'est ralenti. C'est agir sur l'hygiène de vie, l'alimentation, la respiration, le sommeil, le mouvement, la qualité de l'eau bue, la manière dont on habite son propre corps.

C'est aussi apprendre à lire les signaux autrement. Une tension qui monte devient une invitation à alléger. Un cholestérol qui grimpe devient un indice d'un terrain à apaiser. Une fatigue devient un message à écouter. Chaque symptôme cesse d'être une menace pour devenir un guide.

Pour refermer

Retenez ceci : votre sang, votre tension, votre cholestérol ne sont pas vos ennemis. Ils sont les témoins fidèles de votre mode de vie, les traducteurs sincères de ce que vous demandez à votre organisme et de ce que vous ne lui donnez plus. Rien, dans cette biologie, n'est arbitraire.

Cette lecture n'a rien de pessimiste, elle est au contraire porteuse d'un immense espoir. Car si tout cela est adaptation, alors tout cela est réversible. Vous pouvez reprendre la main. Vous pouvez alléger le terrain, réhydrater vos cellules, apaiser l'inflammation, digérer plus complètement, respirer plus profondément. Et le corps, dans sa sagesse silencieuse, saura ajuster ses réponses.

Ce ne sont pas les alarmes qu'il faut éteindre, c'est le feu qu'il faut apprivoiser. Et partout où vous regarderez, vous ne verrez plus que la vie à l'œuvre. Une vie parfois affaiblie, parfois vigoureuse, mais toujours présente, toujours en mouvement, toujours prête à se régénérer si vous lui en donnez les moyens.

Prenez soin de vous, non pas en luttant contre la vie, mais en apprenant à marcher avec elle.

Ce livret accompagne un podcast de RGNR.
Retrouvez l'ensemble des contenus sur rgnr.tv