



PODCAST

Les oxalates : ennemis numéro 1 ou énième simplification ?

*Pourquoi accuser les oxalates masque la vraie question
du terrain intérieur*

Sommaire

Introduction

- 1** Qu'est-ce qu'un oxalate, vraiment
 - 2** Comment le corps les gère naturellement
 - 3** Ce qui a changé, ce n'est pas la plante
 - 4** Un faux ennemi bien commode
 - 5** Le vrai risque existe, mais il vient du terrain
 - 6** La fausse solution de l'évitement
 - 7** La cuisson, ni miracle ni solution
 - 8** Variabilité et diversité, la clé du vivant
 - 9** Régénérer un terrain plutôt que traquer une molécule
-

Pour reffermer

INTRODUCTION

Depuis quelques mois, une nouvelle inquiétude circule dans les milieux de la santé naturelle. Impossible de publier un contenu sur les jus de légumes, l'alimentation vivante ou la betterave sans voir surgir un commentaire alarmé. Le coupable désigné porte un nom savant, les oxalates. Et voilà que même la betterave, si chère à Thierry Casasnovas, se retrouve sur le banc des accusés.

Ce livret se propose de reprendre la question à la racine. Non pour balayer d'un revers de main les préoccupations, mais pour remettre les choses dans l'ordre. Qu'est-ce qu'un oxalate au juste ? Comment le corps le gère-t-il ? Et pourquoi ce composé, présent dans les plantes depuis toujours, devient-il subitement l'ennemi métabolique numéro un ?

Cette approche n'est ni un protocole ni un catalogue d'interdits. C'est un chemin de compréhension, dans la ligne du travail mené chez Régénère depuis quinze ans. Comprendre pour choisir, choisir pour retrouver son autonomie.

Vous verrez que la question des oxalates n'est pas une question d'aliments à bannir. C'est une question de terrain, de microbiote, d'organes d'élimination. Bref, une question de vitalité intérieure.

Et si, au fond, ce n'était pas les oxalates le problème, mais notre capacité à les métaboliser qui s'est effondrée ?

PREMIER CHAPITRE

Qu'est-ce qu'un oxalate, vraiment

Avant de crier au poison, il faut savoir de quoi on parle. Les oxalates sont des molécules produites par les plantes. On en trouve dans les épinards, les betteraves, la rhubarbe, le cacao, les amandes, la patate douce et bien d'autres végétaux courants.

Ces molécules ne sont pas des déchets. Elles remplissent plusieurs fonctions dans la plante. D'abord, elles permettent de gérer le calcium. Dans les tissus végétaux, le calcium est vital, mais en excès il pourrait précipiter et endommager la cellule. La plante lie alors ce calcium à l'oxalate sous forme de cristaux, ce qui constitue un stockage sécurisé.

Ensuite, ces cristaux jouent un rôle de défense mécanique. Beaucoup se forment en aiguilles microscopiques, les raphides, qui irritent les muqueuses des herbivores et les dissuadent de dévorer la plante en excès. Retenez cette notion, c'est une protection contre la surconsommation. Nous y reviendrons.

Enfin, les oxalates participent à l'équilibre acido-basique de la cellule végétale. Autrement dit, ce ne sont pas des toxines, ce sont des outils de survie, une expression de

l'intelligence du vivant. Quand nous mangeons ces plantes, nous rencontrons naturellement ces molécules, comme nos ancêtres depuis des millénaires.

DEUXIÈME CHAPITRE

Comment le corps les gère naturellement

Dans un organisme vivant, les oxalates sont pris en charge sans difficulté. Le calcium alimentaire se lie à eux dans l'intestin, forme des sels insolubles et le tout s'évacue tranquillement par les selles.

Mais il existe un acteur dont on parle trop peu, ce sont les bactéries intestinales. Un microbiote équilibré abrite des micro-organismes capables de dégrader les oxalates. Le plus connu s'appelle *Oxalobacter formigenes*. Cette bactérie, présente naturellement dans l'intestin humain, se nourrit littéralement des oxalates. Pour elle, ce n'est pas un déchet, c'est une source d'énergie. Elle les transforme en molécules simples, inoffensives, évacuées sans surcharge pour les reins.

D'autres bactéries participent également. Certaines souches de *Lactobacillus* ou de *Bifidobacterium*, dans une moindre mesure, consomment aussi des oxalates. Le vivant a mis en place un système redondant, subtil, efficace.

Le corps humain n'a donc pas attendu les livres alarmistes pour savoir quoi faire des oxalates. Il possède ses propres alliés, à condition qu'on les préserve.

TROISIÈME CHAPITRE

Ce qui a changé, ce n'est pas la plante

Alors pourquoi cette question surgit-elle aujourd'hui ? Parce que dans nos modes de vie modernes, ce microbiote a été détruit. Les antibiotiques à répétition, les régimes appauvris en fibres, les aliments ultra-transformés, les perturbateurs chimiques, tout cela a laminé la flore intestinale.

Résultat, ce qui devait être dégradé dans l'intestin passe à travers la barrière. Ce qui devait rester un simple métabolite végétal devient une charge pour les tissus. Ce n'est pas l'oxalate qui vous agresse, c'est l'absence de vos alliés naturels qui vous laisse sans défense.

Si l'intestin laisse passer ce qu'il ne devrait pas, si le calcium manque au bon endroit, si le microbiote n'est plus là pour aider, alors les oxalates passent dans le sang. Là, ils se lient au calcium plasmatique, forment des micro-cristaux, et les ennuis peuvent commencer.

Les oxalates ne sont ni bons ni mauvais, ils sont ce qu'ils sont. C'est le corps qui doit savoir quoi en faire. Et cette capacité, elle s'entretient ou elle se perd.

QUATRIÈME CHAPITRE

Un faux ennemi bien commode

Cela fait quinze ans que Régénère accompagne des milliers de personnes. Quinze ans à proposer des jus verts, des jus de betterave, des jus frais de légumes. Quinze ans à observer des transformations profondes, plus d'énergie, une peau qui revit, des douleurs qui disparaissent, des métabolismes qui se réveillent.

Et soudain, il faudrait croire que le danger numéro un pour la santé, ce serait le légume, le jus de légumes. Parce que certains prétendent avoir découvert un nouvel ennemi. Bien sûr, cela fait le buzz. Publier un livre à contre-courant, cela vend. Polémiquer sur ce qu'on appelait hier un super-aliment, cela fait parler.

Tout cela provient de l'analyse simpliste d'un best-seller américain sorti en janvier 2024, Toxic Superfoods, et de ses copies françaises. Un discours pseudo-scientifique, saupoudré de termes alarmistes, qui débouche sur une méthode, un protocole, un guide de plus à vendre.

En pratique, qui connaît quelqu'un qui a souffert d'un excès de jus vert ? Personne ne boit un litre de jus d'épinards cru tous les matins pendant six mois. Les commentaires en ligne s'inquiètent des cinquante milligrammes d'oxalate pour cent grammes de betterave, mais oublient étrangement la tablette de chocolat qui en contient cinq fois plus. Il faut croire que dénoncer l'excès de chocolat manque de piquant pour faire le buzz.

CINQUIÈME CHAPITRE

Le vrai risque existe, mais il vient du terrain

Soyons honnêtes, un excès d'oxalate dans le sang peut effectivement poser problème. Les oxalates solubles qui échappent à la barrière intestinale se lient au calcium et forment des micro-cristaux. Ces cristaux peuvent aller se déposer là où ils ne devraient pas.

Dans les reins, ils forment des calculs. Plus de quatre-vingts pour cent des lithiases rénales sont des oxalates de calcium. Dans les articulations, ils entretiennent des inflammations chroniques. Dans les tissus mous, ils génèrent douleurs et tensions. Dans les vaisseaux, ils peuvent aggraver des phénomènes de micro-inflammation.

Voilà la réalité biologique. Mais attention, ce n'est pas la plante qui cause cela. Ce n'est pas le jus vert, ce n'est pas l'épinard ni la betterave. C'est l'accumulation, parce que le corps n'a

pas su filtrer. C'est la faiblesse du terrain, parce que les organes d'élimination étaient déjà débordés.

Il faut des conditions bien précises pour que cela se produise. Un intestin poreux qui laisse passer ce qui aurait dû rester dehors. Un microbiote appauvri qui ne dégrade plus. Des reins fatigués qui ne filtrent plus. Ce n'est pas un jus de betterave occasionnel qui provoque cela, ce sont des années, parfois des décennies, d'un terrain malmené.

SIXIÈME CHAPITRE

La fausse solution de l'évitement

La tentation est grande d'enlever un aliment pour se sentir mieux. Cela peut soulager un temps, mais cela ne résout rien. Cela masque la défaillance des filtres au lieu de la traiter. C'est du symptomatisme, c'est choisir l'évitement plutôt que la reconstruction.

Prenez un enfant allergique au gluten. Oui, on retire le gluten pour stopper l'agression immédiate. Mais est-ce de la guérison ? Non, c'est un palliatif. La vraie guérison consiste à reconstruire l'intestin, le microbiote, la tolérance. Sinon, on se berce d'illusions, on multiplie les interdits et l'on s'enferme dans la peur des aliments.

Vous pouvez traquer les oxalates, les lectines, les FODMAPS, le gluten, l'histamine. Vous pouvez retirer un aliment après l'autre. Vous ne ferez qu'une chose, vous appauvrir et vous enfermer dans un régime de plus en plus étroit. Retirer un produit ne vous renforce pas, cela témoigne juste de votre affaiblissement.

La vraie question n'est donc pas quel aliment supprimer. Elle est celle-ci, que faire pour redevenir capable de digérer, transformer, éliminer ? C'est là toute la différence entre la peur et la liberté. On n'est pas libre quand on doit éviter tout ce qui contient telle ou telle molécule. La vraie liberté, c'est celle d'un corps qui sait accueillir ce que le vivant lui propose.

SEPTIÈME CHAPITRE

La cuisson, ni miracle ni solution

Est-ce que la cuisson supprime les oxalates ? Soyons précis. La cuisson à la vapeur douce diminue une partie des oxalates solubles, qui migrent dans la vapeur condensée. On parle de trente à cinquante pour cent de réduction selon les végétaux, le temps de cuisson et la température.

Mais ce n'est pas un miracle, et cela n'enlève pas que les oxalates. La vapeur douce, comme toute cuisson à l'eau, entraîne la fuite d'autres composés hydrosolubles. On perd une

partie des vitamines C et du groupe B, parfois vingt à cinquante pour cent selon la durée. On perd aussi des minéraux ionisés, potassium, magnésium, calcium, ainsi que des polyphénols et antioxydants fragiles, sensibles à la chaleur et à l'oxygène.

L'ébullition prolongée avec rejet de l'eau élimine davantage d'oxalates, jusqu'à soixante ou soixante-dix pour cent, mais lessive encore plus les minéraux et vitamines. Aucune cuisson ne transforme un aliment riche en oxalates en aliment sans oxalates.

Et surtout, ce n'est pas la cuisson qui restaure un foie paresseux, un rein fatigué ou une muqueuse intestinale poreuse. La question n'est pas de trouver la technique culinaire miraculeuse. La question reste la même, celle du terrain.

HUITIÈME CHAPITRE

Variabilité et diversité, la clé du vivant

On entend parfois qu'un excès d'un seul type de jus vert pourrait être dangereux à cause des oxalates. En théorie, oui. Un excès prolongé, mécanique, rigide, du même jus riche en oxalates chaque jour toute l'année pourrait devenir un problème, sur un terrain déjà épuisé.

Mais en pratique, qui fait cela sérieusement ? Qui boit le même jus d'épinards cru chaque matin pendant un an sans écouter son corps ? Personne de sensé, personne qui ait compris ce qu'est le vivant.

Thierry Casasnovas l'a rappelé des dizaines de fois. Pas les mêmes jus, pas les mêmes légumes tous les jours. Le vivant, c'est la variabilité, l'adaptation, la diversité. L'idée n'a jamais été de s'enfermer dans une routine figée, mais de retrouver la richesse des saisons, des lieux, des terroirs.

Bien sûr, il existe des cas particuliers. Personnes affaiblies, système éliminatoire en difficulté, microbiote en carence, reins débordés, intestin poreux, carence minérale notamment en calcium. Dans ces situations, il peut être judicieux d'alléger temporairement la charge en oxalates, de faire une pause. Mais ce n'est pas une solution en soi, c'est simplement l'aveu de la faiblesse de l'organisme. La priorité reste de reconstruire, de renforcer, de régénérer.

NEUVIÈME CHAPITRE

Régénérer un terrain plutôt que traquer une molécule

La santé ne se résume pas à une question d'oxalates. Elle ne se réduit pas à l'élimination méthodique des vilains du moment. La santé, c'est l'intégration, l'adaptation, la force.

C'est la capacité à tout transformer, à tout métaboliser, à accueillir ce que le vivant nous donne.

Les légumes verts et la betterave ne sont pas des produits à risque, ce sont des trésors de régénération, des pourvoyeurs de minéraux, de vitamines, de phytonutriments. Le problème n'est pas le légume, le problème est le terrain qui ne sait plus quoi en faire. Et c'est ce terrain qu'il faut reconstruire.

Si vous êtes dans un état avancé de surcharge, si vos reins sont fatigués, si votre muqueuse est effondrée, un temps d'adaptation est nécessaire. De la progressivité, de l'écoute, parfois une pause. Mais jamais on ne restaurera un corps vivant en fuyant les plantes. Ce sont elles qui régénèrent, pas les protocoles de peur.

De là à en faire des livres au titre racoleur, de là à transformer les légumes en danger mortel, de là à oublier que la patate douce a été la base alimentaire des centaines d'Okinawa, il y a un pas que la lucidité ne franchit pas.

Pour refermer

Voilà ce qu'il fallait remettre au clair. Pas un discours de peur, pas un catalogue d'aliments à supprimer, mais un appel à la lucidité et à la responsabilité. Le problème n'est pas l'oxalate, ce n'est pas l'épinard, ce n'est pas la betterave. Le problème, c'est ce que nos modes de vie ont fait de notre terrain intérieur.

L'oxalate n'a pas changé. Les épinards n'ont pas muté en poison moderne. La betterave n'a pas décidé de saboter votre santé. Ce qui a changé, c'est nous, la force de nos organes, la vitalité de nos filtres, la richesse de nos microbiotes. Et enlever les produits contenant des oxalates ne changera rien à ce tableau.

La véritable régénération n'est pas d'apprendre à éviter, ce n'est pas d'apprendre à bannir. C'est retrouver une tolérance universelle, celle que le vivant nous a donnée à la naissance. C'est reconstruire un corps qui sait accueillir, digérer, transformer, éliminer. C'est cela, la vraie liberté.

Alors la prochaine fois qu'un titre alarmiste vous invite à craindre un légume, respirez, revenez à cette simple question. Que puis-je faire pour renforcer mon terrain plutôt que pour appauvrir mon assiette ? La réponse, elle, est du côté de la vitalité, pas du côté de la peur.

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