



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

## **REVELATIONS métaboliques et nutritionnelles**

*La santé des populations est une préoccupation majeure pour notre Univers.*

*Parmi les agents liés aux activités humaines, à l'environnement et à l'alimentation, se trouvent les radiofréquences et les produits chimiques. S'ils sont d'excellents outils et parfois d'excellents amis, de leur nombre, leur répétition, leur synergie, leur temps d'exposition, et surtout de l'organisme qui les reçoit, dépendent leurs impacts sur la santé.*

*La première clé de la santé réside dans le maintien du métabolisme et le fonctionnement optimal de ses défenses, qui dépendent du potentiel de départ, la génétique, mais aussi de l'apport journalier en matières premières, issu des aliments ingérés, les nutriments. C'est de leur parfaite orchestration que se fonde le confort physique et psychique: le **bien-être**.*

*La seconde clé de la santé, est l'adéquation de l'environnement spatial et temporel avec la fonctionnalité de chaque organisme, Par sa connaissance et ses potentialités, l'espace est et devient un levier de **croissance, de prospérité et de longévité**.*

*La troisième clé de la santé est la résonance de nos matériaux organiques avec l'environnement qui nous entoure. C'est de cette symbiose que s'installe la santé durablement : le **bonheur***

*A l'expertise conjointe du trio science-matière-énergie, et du duo humilité-humanité, l'Universalité de l'Homme, véritable lien entre le terrestre et le céleste, nous offre la voie pour « vivre le plus longtemps possible dans les meilleures conditions possibles ».*

### **1-Introduction**

Le développement de notre économie et l'amélioration perpétuelle de notre confort génère des impacts environnementaux non négligeables. Si leur répercussion

---

CALMEVA

52 rue Varichon 69008 Lyon – France

43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

sur notre santé est potentiellement incontestable, celle-ci dépend majoritairement de l'organisme qui les reçoit.

## **2-Fonctionnement de notre organisme**

Notre organisme est constitué d'éléments simples (vitamines, minéraux, acides aminés) et fonctionne avec des réactions chimiques continues. Pour ce faire, nous utilisons différentes molécules, portant souvent des noms complexes, mais qui restent avant tout un assemblage d'éléments simples, comme le serait un collier, façonné par un assemblage de perles de différentes formes, tailles et couleurs. Ces « perles » sont apportées essentiellement par l'alimentation.

Les sucres, les féculents et les graisses sont des éléments indispensables à la construction de notre corps. Ils sont nécessaires au fonctionnement de notre centrale énergétique et à la communication de nos cellules entre elles, mais aussi à la fabrication de médiateurs chimiques

Les viandes et les poissons, sources importantes de protéines, sont indispensables à la construction des « briques » qui constituent notre organisme, nos cellules, mais aussi nos enzymes, véritable main d'œuvre assurant le découpage de nos aliments ingérés en vue de la construction de nos tissus et de la fabrication de nos neurotransmetteurs.

Notre corps humain est donc une véritable ville avec sa centrale énergétique, ses usines de fabrication pour répondre aux besoins cellulaires, son réseau de transport pour acheminer les nutriments sur leur lieu d'activité, ses mécanismes de construction pour assurer le renouvellement de nos 60 milles milliards de cellules.

Au delà des matériaux proprement dits, notre organisme est régi par des propriétés dynamiques internes qui lui assurent un fonctionnement optimal

La première est **le vitalisme**. Il correspond à la présence d'une force intelligente de notre organisme qui tend TOUJOURS vers la santé malgré les aléas de l'existence. Il fait intervenir des mécanismes protecteurs comme les diarrhées, les vomissements, les dermatoses ou les catarrhes chroniques

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

Ces actions protectrices doivent permettre de soulager le corps en activant les émonctoires. Il est ensuite nécessaire de rechercher dans notre mode de vie ou notre alimentation une source toxique éventuelle afin d'en supprimer les causes. A côté de ces actions protectrices, il y a les maladies comme le cancer, les maladies dégénératives ou les infections graves qui sont destructrices.

La seconde est l'**homéostasie** c'est à dire l'équilibre du milieu intérieur. Elle maintient à leurs valeurs normales les différentes constantes physiologiques de l'individu comme la température corporelle, la tension ou la composition du sang.

La troisième est le **potentiel vital homéostatique PVH**. C'est l'existence dans l'organisme d'un potentiel de vie qui régule, coordonne, assure et contrôle tous les mécanismes physiologiques. Ce PVH siège dans le cerveau et assure la pérennité de la vie.

Une altération du PVH peut entraîner la perte du contrôle immunitaire, du métabolisme, ou du fonctionnement des émonctoires.

La quatrième est la science des humeurs. **Les humeurs** sont le sang, la lymphe, les liquides intracellulaires et les liquides extracellulaires. C'est dans ces humeurs que nous déversons nos déchets métaboliques mais aussi les nitrates, pesticides, fongicides, conservateurs, additifs, colorants, parfums, le raffinage, les produits de synthèses, les toxiques, les métaux.....

Tous ces toxiques exogènes et endogènes sont filtrés par les émonctoires. Mais si nous en produisons plus que nous pouvons éliminer, les toxiques et les toxines passent la lymphe. On parle de **toxilymphémie**.

Si le foie est encombré et débordé, les toxines et toxiques vont aller dans le sang puis dans les tissus. On parle de rétention cellulo-humorale ou « cellulite » qui a essentiellement une origine hépato-digestive. Tous ces débordements peuvent à la longue, favoriser le déclenchement de pathologies, maladies ou troubles comportementaux.

La cinquième règle est le **causalisme**.

C'est la suppression des causes qui entraîne le retour à la santé.

---

CALMEVA

52 rue Varichon 69008 Lyon – France

43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

L'ensemble de ses matériaux et propriétés permet à l'organisme vivant de maintenir son équilibre pour assurer sa survie

Chaque être humain est aussi constitué d'organes (cœur, rein, foie, poumon) qui fonctionnent en continu grâce à des réactions chimiques biologiques. Ces réactions chimiques ont lieu dans l'eau, contenue en grande quantité dans notre organisme, et grâce aux éléments essentiels constituant celui-ci : les vitamines, les minéraux, les acides gras et les sucres.

Le fonctionnement de notre organisme peut être comparé à une voiture, avec ses pièces assurant son fonctionnement, mais surtout grâce aux liquides comme l'essence, le liquide de frein... Pour le corps humain, les pièces sont les organes, les liquides sont le sang et la lymphe, l'essence étant notre alimentation quotidienne dont les graisses sont importantes pour maintenir la communication des pièces et des organes entre eux.

L'environnement peut avoir un impact sur la voiture comme le froid, la neige et la chaleur. Si la voiture est suffisamment équipée et entretenue, elle peut faire face à un environnement hostile, dans la mesure où cela ne dure pas trop longtemps.

Pour l'organisme, le fonctionnement est semblable. Si l'environnement est hostile, notamment via des toxiques environnementaux, l'organisme peut faire face si ses fonctionnalités sont opérationnelles et si le temps d'exposition reste modéré.

Un organisme bien organisé, c'est à dire qui a toutes ses fonctionnalités et les outils pour assurer son fonctionnement est en capacité de faire face à son environnement. L'impact des produits chimiques et leurs conséquences sur le métabolisme est donc aussi dépendant de l'organisme qui les reçoit.

Ces conséquences seront d'autant plus faibles que l'organisme de réception sera solide, mais hélas, l'inverse est aussi vrai.

Il est donc important de maintenir un environnement le plus sain possible pour éviter d'être en contact en continu avec différents toxiques. Mais attention à ne pas faire d'amalgames. Les toxiques dans notre environnement ont toujours existés.

Et notre organisme possède la capacité d'en éliminer certains si tout est opérationnel au sein de celui-ci. Mais depuis presque un siècle, les progrès et l'industrialisation ont apportés un plus grand nombre de toxiques dans notre environnement.

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

Dans l'espace qui nous entoure, il faut distinguer, les toxiques naturels pour l'Homme comme le serait une amanite phalloïde ou ceux issus d'une éruption volcanique, les toxiques incidentels qui sont les conséquences de l'activité humaine, comme les rejet des fumées ou des moteurs, et les toxiques manufacturés, c'est à dire produits intentionnellement

Notre organisme, paré pour y faire face assure en principe le nettoyage. Mais il ne faut pas oublier que la persistance de certains toxiques peut durer des années sur des générations et qu'il est possible de les transmettre, via le placenta de la mère à l'enfant. Et qu'il est difficile de maîtriser la multitude de toxiques, souvent invisible, leurs fréquences et aussi leurs sources.

### **Focus Immunologie**

Pour assurer la limitation de leur pénétration à l'intérieur, notre organisme possède une multitude de fonctions. Les premières sont visibles chez chacun : les cils pour protéger les yeux, les poils, la peau pour faire barrière entre l'extérieur et l'intérieur. Lorsque que nous respirons, nous favorisons la turbulence de l'air au niveau du nez. Pour faire face à certains toxiques, nous fabriquons du mucus, de la salive, des larmes, nous fabriquons de l'acidité, des antibactériens et des antifongiques, nous réalisons un lavage sous pression de la muqueuse urétrale grâce à l'urine Ils nous arrivent aussi parfois d'absorber un aliment peu frais et de favoriser son élimination via une diarrhée ou des vomissements. Nous hébergeons également une flore dite « symbiotique » ou « bonne flore » qui défend son territoire et s'oppose à l'implantation de bactéries virulentes.

En fait, il existe une myriade de mécanismes qui se regroupe sous le terme d'immunité, et que l'on pourrait assimiler à notre armée interne, comme celle d'un pays. Le pus d'une plaie est l'ensemble des acteurs de défense morts au combat.

L'immunité est l'ensemble des mécanismes biologiques permettant à un organisme de gérer les substances étrangères ou les agents infectieux auxquels il est exposé mais également ses propres constituants altérés, de reconnaître et de tolérer ce qui lui appartient en propre: le soi et de rejeter ce qui lui est étranger: le non soi

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

On distingue deux formes d'immunité : une immunité innée, non spécifique, naturelle « les premières lignes » et une Immunité acquise, plus spécifique que je nommerai « les tireurs d'élite ». La première répond indépendamment de la nature de l'agresseur, la seconde plus précise, est appelée en renfort si la première n'arrive plus à faire face et est débordée.

La première voie défense de l'organisme génère une réaction inflammatoire qui, une fois la lésion réparée, cesse rapidement. Mais il arrive parfois qu'elle se prolonge et c'est ce qui conduit à terme aux pathologies que nous redoutons tant.

Il arrive parfois que ces réactions immunitaires soient défavorables. Soit parce que certains toxiques ont la possibilité de se lier à des enzymes, outils de synthèse et de dégradation très fonctionnels de notre organisme comme le sont les ciseaux pour un cuisinier, perturbant ainsi leur fonctionnalités, soit en générant des dégâts collatéraux, comme le ferait une bombe échouant sur un village habité avec pour conséquences des hypersensibilités, des allergies, voir des maladies auto-immunes, c'est à dire une attaque contre ses propres outils altérés qui ne sont plus reconnus

### **Focus détoxification**

Pour assurer la détoxification des xénobiotiques, ces produits étrangers à notre organisme mais qui parfois sont bien utiles comme les médicaments par exemple, notre organisme possède un mécanisme qui se déroule en deux phases et que l'on nomme communément les mécanisme de Phase 1 – Phase 2.

La première phase du métabolisme des xénobiotiques est une réaction chimique, dite d' « hydroxylation » qui permet de créer un composé intermédiaire dont le but est l'augmentation de sa solubilité dans le milieu. Ce métabolite intermédiaire va ensuite être conjugué, c'est à dire lié, à différents composés comme l'acide glucuronique, le sulfate, ou le glutathion afin de faciliter leur excrétion via les selles ou les urines

Les xénobiotiques très hydrophobes demeureraient presque indéfiniment dans le tissu adipeux, s'ils n'étaient pas convertis en des formes plus polaires pour être éliminés.

Le glutathion est un système de défense importante contre les composés toxiques, tels que certains médicaments ou cancérigène.

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

### **Focus élimination**

Les fonctions d'élimination se doivent d'être totalement opérationnelles. Pour assurer l'élimination des déchets de notre organisme, nous disposons de 5 émonctoires

- les reins qui filtrent les acides, l'urée, l'ammoniaque et les matières toxiques
- les poumons qui éliminent les gaz, les acides gras volatiles, l'alcool...
- la peau qui élimine les mucosités, l'urée et divers acides
- le colon qui élimine les matières fécales
- le foie qui élimine la bile

Notre machinerie métabolique a donc la possibilité de faire face à ses toxiques via ses mécanismes de défense, de désintoxication et d'élimination comme elle possède aussi la capacité de nous défendre contre des bactéries, des virus et des cellules cancéreuses comme le ferait une armée pour assurer sa défense en cas de pénétration d'intrus.

### **Focus « Lumière »**

Il existe tout de même une différence non négligeable entre une machine et un organisme vivant : sa relation avec le ciel. Notre corps humain est en lien constant avec la lune et du soleil. Si dans la nature, un des plus beaux exemples est la marée, dans notre organisme, le cycle menstruel de la femme est lui aussi influencé tous les mois par la lune. L'influence de la Lumière est aussi très connue des agriculteurs, qui plantent et sèment selon le calendrier lunaire et dont les récoltes dépendent aussi de la météorologie (jours de soleil, de pluie ou de vent). Nous dormons la nuit et nous vivons le jour, grâce à notre mécanisme qui sécrète l'hormone du sommeil en début de soirée et la dopamine, « dopante » au réveil.

Tout ceci permet de comprendre que l'homme est en connexion perpétuelle avec la Terre et le Céleste.

Dans l'espace, l'Homme vit verticalement le jour, les pieds sur la Terre et entouré de son environnement céleste, universel avec les forêts, les montagnes, mais aussi les insectes, les animaux, les arbres....

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

Cet environnement Universel, comme le soleil et la lune, est en lien avec notre corps, organisme vivant constitué de matériaux. Lorsque ces matériaux sont parfaitement organisés, la lumière remplit notre espace interne et nous permet de rayonner, comme le ferait un splendide diamant.

Il est donc nécessaire de tendre vers un organisme sain, bien organisé, avec toutes les matières premières en présence et de vivre dans un environnement sain.

C'est de la symbiose entre l'organisme vivant et son environnement que dépend la santé, c'est de leur rencontre que naît l'harmonie.

Ne serait-ce pas ce que l'on cherche constamment et que l'on nomme le bonheur ?

### **3-Si déséquilibre, apparition d'allergies, d'intolérances et d'hypersensibilités**

Notre organisme tend toujours vers la santé et la vie dans la mesure où il arrive à gérer ses toxiques tout en conservant ses mécanismes de nettoyages complètement fonctionnels.

C'est un organisme bien organisé, où les matériaux sont présents et savamment orchestrés dans un environnement peu toxique et sain qui assure notre santé.

A l'inverse, lorsque notre organisme est désorganisé, le lit des premiers symptômes et des maladies est alors façonné.

Tout organisme vivant est régi par des réactions chimiques internes. Il est en contact permanent avec l'environnement extérieur et ses multiples produits chimiques, naturels, transformés ou manufacturés. De cette interaction naissent des réactions chimiques le plus souvent bénéfiques mais qui peuvent parfois être une agression pour l'organisme. Lorsqu'une substance, étrangère à l'organisme, pénètre à l'intérieur de notre corps via la respiration, la digestion, ou directement dans le sang via les injections, la réaction va dépendre du xénobiotique lui-même et de l'état de l'organisme qui le reçoit.

Si ce xénobiotique occupe notre environnement en quantité importante, sur une période définie et pendant un temps suffisamment long ou répété, il peut à terme affaiblir l'organisme, le rendant de plus en plus fragile : en lui imposant un travail de détoxification constant auquel il ne peut plus faire face, en interagissant avec des molécules actives les rendant inopérantes, ou en créant des complexes stimulant notre système immunitaire de manière non appropriée. C'est de cette façon que

---

CALMEVA

52 rue Varichon 69008 Lyon – France

43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

naissent ce que l'on nomme communément les allergies dont le terme approprié est « hypersensibilité ».

C'est de l'équilibre fonctionnalité/détoxification que dépend notre santé.

Pour imaginer mes propos, retenez que le charbon et le diamant sont constitués du même matériau, le carbone. Ce qui les différencie, c'est l'organisation de ce carbone. Dans le charbon, c'est le chaos, la matière est désorganisée et la lumière ne peut pénétrer. C'est pour cela qu'il nous apparaît noir.

A l'inverse, dans le diamant, le carbone est très organisé. Il permet à la lumière de pénétrer et de rayonner.

Tentons de faire de notre organisme, un diamant. C'est ainsi que la lumière pénétrera généreusement dans le corps entier, et que celui-ci rayonnera dans la vie. Il sera alors en totale adéquation avec son environnement. C'est la seule et unique voie d'accès à la symbiose avec l'Univers et au bonheur.

Alors, bien sûr, certains alertent sur le travail et ses pressions en tous genres qui nous empêcheraient d'être heureux et d'accéder au bonheur.

Le travail fait partie de l'environnement et dans ce sens il est important qu'il soit le plus sain possible. Mais l'impact sera différent selon l'organisme qui réalise ce travail et qui reçoit ses pressions. Un organisme fragilisé sera beaucoup plus impacté par un environnement professionnel agressif ou toxique qu'un organisme en pleine santé. Un épuisement ou « burn-out » est toujours visible sur des bilans biologiques précis et pertinents.

Les effets du stress ne sont donc pas uniquement de nature psychologique, ils affectent également la santé, le bien-être ou la productivité...

### **Focus stress**

Même si il a toujours existé, le stress est un concept relativement récent pour le monde médical

Les Premières études datent de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle avec Claude Bernard (1813-1873) qui aborde le « principe de constance du milieu intérieur »

Selon lui « face à un environnement extérieur en perpétuel mouvement, l'individu, mais aussi plus globalement, tout être vivant, doit conserver une stabilité intérieure pour se maintenir en vie »

---

CALMEVA

52 rue Varichon 69008 Lyon – France

43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

Parmi les propriétés dynamiques du vivant, il y a la communication, la transformation de l'énergie mais aussi la capacité à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur. En 1932, l'américain Walter B. Cannon décrit les mécanismes qui régulent cette constance intérieure en abordant la notion d'homéostasie de « homéo » = similaire et « stasis » = condition et dont le synonyme est « équilibre ». Il utilise pour la première fois le mot « stress »

Entre 1930 et 1950, Hans Selye (1907 – 1982), un endocrinologue (médecin spécialisé dans les systèmes hormonaux humains) théorise le stress et le décrit comme « une réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite » Il crée la notion de « Syndrome Général d'Adaptation » avec ses trois phases : alerte, résistance, épuisement.

Les mécanismes impliqués dans le stress sont :

- l'hypothalamus qui est un amas de cellules nerveuses contrôlant les grandes fonctions de l'organisme (faim, éveil, régulation de température)
- l'hypophyse: centre de commande de la production d'hormones
- les glandes surrénales: glandes endocrines
- le cerveau, siège des émotions
- le système nerveux
- le système immunitaire

La phase d'alerte se produit lorsqu'un « stress » soudain agresse l'organisme. Le cerveau (siège des émotions et de la mémoire) sonne l'alarme, interprète la perturbation et adapte son niveau de réponse. Il s'ensuit

- libération d'hormones : les catécholamines
- accélération du débit cardiaque
- augmentation de la tension artérielle pour améliorer l'irrigation des muscles
- vasodilatation des vaisseaux des muscles
- montée de la température corporelle
- dilatation des poumons pour accroître sa capacité respiratoire

Cette première phase, d'une durée variable de quelques minutes à une heure, prépare l'organisme au combat ou à la fuite. Si elle se prolonge, se déclenche alors la seconde phase : la résistance. L'organisme s'organise alors pour soutenir le siège face à l'agression qui le stresse, se prépare aux dépenses énergétiques en synthétisant suffisamment de glucose pour alimenter les muscles, le cœur et le

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

cerveau et tente d'assurer une autorégulation pour éviter la surchauffe et l'emballement de la machine

Si la situation stressante perdure ou que l'agression grimpe en intensité, le corps perd alors sa capacité d'autocontrôle et rentre dans la troisième phase : l'épuisement ou le « burn out ».

Les mécanismes sont débordés et se dérèglent. On observe un tarissement des réserves d'énergie de l'organisme, une production en trop grandes quantités d'hormones et le système est alors submergé. S'installe la fatigue avec un affaiblissement du système immunitaire et l'apparition potentielle de pathologies. Les conséquences du stress ne sont pas toujours visibles avec des perturbations métaboliques, des troubles du comportement, de la fatigue et des déficits de l'attention et immunitaires.

Puis apparaissent différents symptômes :

- Physiques (douleurs articulaires, musculaires, maux de tête, oppression, troubles du sommeil, de la digestion...)
- Intellectuels (indécision, perte de concentration, oublis, erreurs, difficultés à prendre des initiatives)
- Emotionnels (nervosité, hypersensibilité, angoisse, tristesse, sensation de mal-être, excitation, dépression...)
- Comportementaux (agressivité, repli sur soi, addictions, violence, isolement, difficultés de coopération...)
- Métaboliques (obésité, résistance à l'insuline, diabète, hypertension artérielle...)

Les troubles musculo-squelettiques, les maladies allergiques, les ulcères, les désordres hormonaux, la diminution de résistance aux infections sont la conséquence d'un stress de longue durée.

Les « thermostats » de notre organisme n'arrivent plus à maintenir la stabilité intérieure

Le stress n'est donc pas uniquement de nature psychique ou la conséquence de pressions conjoncturelles. Il est le signe d'un déséquilibre biologique qui peut être corrigé, si les ressources sont suffisantes, par l'équilibre dynamique du vivant.

C'est de l'homéostasie que dépend notre santé.

Nous devons veiller à nous entourer d'un environnement le plus sain possible mais veillez aussi à maintenir l'équilibre de notre organisme pour qu'il assure ses fonctions vitales de construction et de désintoxication.

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

Notre température corporelle doit se maintenir aux environs des 37°C indépendamment des variations externes (Tahiti/pole nord)

Notre organisme se doit d'être attentionné au même titre qu'une automobile (essence, entretien, repos dans le garage), d'une entreprise (élaboration de produits, adaptation au marché, nettoyage) ou d'un « chez soi » (courses pour se nourrir, travaux d'entretien, ménage).

C'est du déséquilibre que naissent les problèmes mécaniques, les conflits et les dégradations.

C'est de l'équilibre entre l'extérieur et l'intérieur que prend corps notre santé.

Mais maintenir cet équilibre est périlleux, tant notre environnement varie sans cesse. Et chaque individu est très différent, avec ses potentialités de départ variables, ses environnements divers et ses modes de vie aléatoire au cours du temps.

C'est pourquoi il est nécessaire de faire des ajustements, des contrôles et des bilans pour vérifier le fonctionnement optimal de chaque organisme.

Et ses ajustements devront être personnalisés, individualisés et temporalisés.

#### **4-Mécanismes de REPARATION si nutriments présents et savamment orchestrés**

A-Réparation béquille = médicament :

Lorsqu'un organisme a une réaction inappropriée et visible, c'est l'allergie ou l'hypersensibilité de type I. Mais il existe quatre types d'hypersensibilités, avec des conséquences variables et de moins en moins visibles.

Le premier remède est d'éviter le contact avec le responsable que l'on nomme « allergène ».

Le second remède est de moduler la réaction immunitaire de l'organisme qui le reçoit à l'aide de médicaments.

Le troisième est de réparer l'organisme afin d'assurer, à terme, une réaction immunitaire appropriée lors d'un nouveau contact avec l'antigène.

---

CALMEVA

52 rue Varichon 69008 Lyon – France

43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

Le premier remède est d'ordre environnemental et semble assez facile à actionner dès lors que le xénobiotique en question a été identifié et qu'il est possible de diminuer sa présence.

Le second remède appartient au milieu médical avec les progrès des diagnostics et l'élaboration de médicaments de plus en plus ciblés.

Toute la richesse de la Médecine réside dans le troisième remède. C'est à dire favoriser l'autonomie initiale de l'organisme dans son système d'auto-défense face à un environnement en perpétuel mouvement. Ou comment lui donner toutes les clés pour assurer les travaux de restauration nécessaires à un fonctionnement futur optimal.

#### B-Réparation durable = nutrition

La sagesse de toute entreprise, malgré qu'elle soit ardue réside dans la compréhension de son fonctionnement.

Notre organisme possède de nombreuses fonctions, pas encore toutes identifiées par les scientifiques, et dont leur fonctionnalité nous est donnée dès notre naissance. Ensuite à nous d'entretenir cette mécanique avec notre mode de vie, nos phases d'activités et de repos, notre alimentation.

Les aliments ingérés quotidiennement permettent d'assurer les besoins journaliers pour se maintenir en vie. L'organisme, à travers son système de digestion, se doit de les transformer en éléments nutritifs pour apporter aux organes, via le sang, tout ce dont ils ont besoins pour fonctionner.

Les organes peuvent être assimilés aux bâtiments d'une ville (appartements, maisons, centrale énergétique, mairie...) et le sang correspond aux voies de circulations que sont les routes et les chemins d'accès aux différents sites.

#### Comment notre corps se nourrit ?

Lorsque nous consommons un aliment, nous avalons un immense « collier de perles ». Une fois dans notre bouche, l'aliment est broyé par les dents et découpé par des « enzymes », que l'on peut comparer à des ciseaux, tel un cuisinier utilise ses ustensiles de découpe pour façonner une viande...C'est le début de la digestion.

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

La digestion est l'ensemble des transformations subies par les aliments ingérés afin de permettre leur assimilation dans l'organisme.

Au fur et à mesure de la progression de ce « bol alimentaire » dans le tube digestif qui va de la bouche et l'anus, de nombreuses enzymes interviennent dans l'assimilation et la digestion de cet aliment et ce jusqu'à isoler, par de multiples réactions chimiques, ces « perles » que l'on appelle des « acides aminés ».

Ces acides aminés sont au nombre de 20 et seuls 8 sont dits « essentiels » c'est à dire apportés uniquement par notre alimentation. Les 12 autres ont la possibilité d'être synthétisés par notre organisme.

Comme Mozart ne disposait que de 7 notes de musique pour construire ses majestueuses symphonies, notre organisme ne dispose que de 20 acides aminés pour assurer le fonctionnement de nos 60'000 milliards de cellules.

Grâce à l'orchestration parfaite de ces nutriments issus de l'assimilation des aliments végétaux et animaux ingérés, l'organisme fabrique ses protéines, ses hormones, et ses neurotransmetteurs. La synthèse de ces principes actifs vitaux, telles les briques nécessaires à la construction des bâtiments de notre ville, permet d'assurer le fonctionnement corporel, organique et cérébral de notre organisme et de générer les défenses nécessaires à notre longévité, tels que la synthèse de nos propres anti-inflammatoires par exemple

Il arrive parfois que les enzymes, qui sont aussi des protéines, deviennent inopérantes par l'impact de xénobiotiques, Dans ce cas, elles n'assurent que partiellement la digestion de l'aliment et une partie de celui-ci n'est pas assimilé. Ce petit « bracelet de perles » issu du collier initial partiellement dégradé doit être pris en charge par notre organisme malgré tout. Des mécanismes de secours peuvent se mettre en place. Différentes possibilités s'offrent à lui.

Il peut être stocké dans les graisses avec pour conséquences de possibles prises de poids si la consommation de l'aliment est trop suffisamment répétée.

Il peut être stocké dans des « poches » comme les kystes, calculs, diverticules créés pour l'occasion ou plus anciens voire dans les articulations.

Il peut être pris en charge par notre armée interne, le système immunitaire, afin d'assurer son élimination, sa présence n'étant plus nécessaire voire encombrante. Si l'ingestion de l'aliment partiellement dégradé est fréquente, le système immunitaire est sollicité aussi fréquemment ce qui à la longue peut l'affaiblir plus que s'il alterne période d'activité et période de repos. Le SI est constitué de protéines, elles aussi construites grâce aux briques apportées par les nutriments issus des aliments ingérés

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

dans le mesure ou le découpage se passe harmonieusement bien. Mais si ce découpage est partiel et que certains nutriments manquent à la synthèse de ces protéines si nécessaires à notre défense, notre armée fatigue, vieillit et devient moins précise. Les erreurs deviennent possibles et plus fréquentes et les réactions peuvent être inappropriées voire néfastes pour l'organisme.

Ces différents mécanismes peuvent conduire à transformer notre « bracelet de 20 perles » en « bague de 4 ou 5 perles », c'est à dire un assemblage d'acides aminés bien plus petit que l'on appelle « peptides ». Ces peptides continuant leur cheminement le long du tube digestif arrivent alors dans l'intestin où leur présence peut être la conséquence d'un découpage incomplet en amont.

Notre intestin héberge une flore bactérienne symbiotique qui termine la digestion. Cette flore tapisse notre muqueuse intestinale en créant une barrière entre l'intestin et la circulation sanguine. C'est grâce à ce « microbiote » que les vitamines et les minéraux sont réabsorbés pour assurer la synthèse des protéines si capitales au fonctionnement et à la structure de notre organisme.

Nous ne sommes pas tout seul ! Notre corps héberge, comme une ville pour reprendre l'exemple précédent, une colonie d'habitants que sont les bactéries « amies ». C'est grâce à elles que les vitamines, les « amines de la vie », issues de l'assimilation de l'aliment ingéré, sont synthétisées et rendues fonctionnelles.

Le rôle de cette flore symbiotique est aussi d'assurer la fonctionnalité de substances antimicrobiennes, anti cancérigènes, anti tumorales.

Ce qui fait de ce microbiote un acteur majeur de notre santé

Son action étant capitale, l'équilibre de la flore intestinale se doit d'être parfaitement équilibrée. La vie étant en perpétuel mouvement, sa composition varie tout au long de la vie, en fonction des besoins de l'organisme qui l'héberge et des apports alimentaires. Toute variation peut favoriser un dysfonctionnement avec pour conséquence possible des carences en éléments vitaux comme les vitamines, ou/et une baisse significative de notre armée interne, les défenses immunitaires. Et c'est ce qui peut se passer si notre peptide, issus d'un aliment « mal découpé » arrive dans notre intestin. Il est pris en charge par une flore indésirable que nous hébergeons en très petite quantité à l'état sain pour terminer le travail que les enzymes n'ont pas pu réaliser en amont.

Si la consommation l'aliment en cause perdure, le terrain intestinal devient propice au développement des bactéries indésirables. Il s'ensuit une guerre de territoire entre la flore indésirable de plus en plus nombreuses et les bactéries amies qui luttent

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

pour conserver leur environnement de vie. L'apparition de symptômes tels que les troubles du transit (diarrhées, constipation), flatulences, ballonnements, gaz est le signe d'une flore intestinale perturbée. Si l'alimentation ne trouve pas un écho au développement et au renouvellement de bonnes bactéries affaiblies par leur lutte constante, la flore indésirable prend le dessus. L'organisme perd alors une grande partie de ses fonctionnalités dues aux besoins croissant de vitamines pour assurer sa résistance grandissante renforcée par leurs carences du fait de leur moindre synthèse. Non seulement l'organisme pêche dans ses fonctions quotidiennes mais n'arrive pas à maintenir une armée fonctionnelle, organisée et compétente. C'est le cercle vicieux. Les substances de défense n'étant plus fabriquées en nombre suffisant, ce terrain chaotique devient le lit de troubles du métabolisme et des pathologies potentielles, inscrites dans nos gènes.

La flore indésirable n'étant plus en capacité de maintenir une barrière efficace entre l'intestin et le sang, la paroi intestinale devient poreuse : c'est l'hyperperméabilité intestinale.

La circulation sanguine devient une voie d'accès « sans péage » aux toxines issues du métabolisme des bactéries altérant et colonisant les organes déjà affaiblis par leur rationnement en nutriments.

Certains peptides, ont la possibilité de passer la barrière intestinale devenue poreuse, pour emprunter la voie sanguine qui irrigue également le cerveau. Si l'enveloppe protégeant les neurones, la barrière hémato encéphalique, est altérée, la voie de ces peptides pour entrer dans le SNC devient royale.

Comme le colonisateur prend place dans le fauteuil du roi déchu, les peptides perturbent le fonctionnement des neurotransmetteurs terrain propice avec pour conséquences à l'apparition des troubles du comportement : colère, déprime, hyperactivité, autisme...

Les troubles du comportement sont intimement liés aux troubles du métabolisme.

Certes il est nécessaire de traiter médicalement pour les besoins urgents.

Mais afin d'éviter le renouvellement des symptômes voire leur aggravation, il est plus que recommandé d'enclencher la réparation des fonctionnalités de l'organisme en supprimant les causes métaboliques et en restaurant la flore intestinale.

On comprend ici aisément que l'alimentation se doit d'être au plus près des besoins de l'organisme et de l'équilibre du microbiote.

Une alimentation individualisée est un facteur majeur de notre santé

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

Notre organisme est parfois entièrement assimilé à une machine thermique perfectionnée, capable de fournir un travail pour peu qu'on lui donne du carburant. Or l'énergie en puissance dans un aliment ne peut être extraite par l'organisme qui l'absorbe qu'en présence de vitamines, oligo-éléments et une mécanistique biochimique fonctionnelle.

La neutralisation ou la destruction de cette mécanistique ou une carence en éléments essentiels paralyse l'activité organique et altère la santé physique et psychique.

Certes, l'identification et la limitation des toxiques sont des étapes importantes. Mais l'étape essentielle est de permettre aux mécanismes « antitoxiques » et « réparateurs » de notre organisme d'être opérationnels.

C'est de leur capacité que dépend notre santé.

## **Une bonne santé passe par une alimentation adaptée et personnalisée**

### **4-Tests de dépistage spécifiques « ALIMENT »**

Pour se maintenir en pleine santé, au delà d'un environnement utile et sain, il est nécessaire d'identifier la composition du « carburant » assurant le fonctionnement de l'organisme qui l'ingère.

Pour retrouver la santé, au delà d'un environnement utile et sain, il est nécessaire de mettre en évidence les besoins de cet organisme pour assurer sa réparation et son fonctionnement journalier.

Or il arrive que certains « carburants ne conviennent plus à l'organisme et qu'il réagisse à l'ingestion de celui-ci qu'il tolérait jusqu'alors. Soit parce que ce « carburant » est en inadéquation avec le système enzymatique de l'individu qui l'ingère, soit parce que la réaction immunitaire secondaire est douloureuse et violente, soit parce que la flore indésirable présente en quantité importante s'en nourrit avant que l'organisme ait pu en tirer les nutriments nécessaires.

Parmi les réactions aux aliments, l'allergie alimentaire visible (hypersensibilité de type I selon la classification des réactions d'hypersensibilités en 4 type de Gell et Coombs) implique un mécanisme immunologique caractérisé par une rupture de la tolérance

---

CALMEVA

52 rue Varichon 69008 Lyon – France

43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

orale avec une réponse excessive de l'immunité cellulaire et humorale à un antigène donné.

L'intolérance alimentaire (hypersensibilité de type III ou IV) est une réaction à bas bruit, sournoise, souvent invisible à l'œil nu. Elle a une origine pharmacologique, toxique, enzymatique ou métabolique. L'hypersensibilité alimentaire résulte d'une absence, d'un retard ou d'une rupture de la tolérance orale qui correspond à un phénomène physiologique d'altération de la réponse immunitaire vis-à-vis d'un antigène donné.

En théorie, tous les aliments sont susceptibles de provoquer une d'hypersensibilité alimentaire ce qui rend le diagnostic difficile.

Le meilleur moyen de ne pas avoir d'hypersensibilité alimentaire est d'éviter l'aliment responsable quelque soit sa forme et sa présentation.

Les hypersensibilités selon Gell et Coombs sont classifiées en 4 types selon les agents médiateurs, les agents immunologiques et le type de réponse en présence.

Il existe plusieurs tests pour mettre en évidence les hypersensibilités alimentaires. Les réactions se manifestent avec des modifications cellulaires et une synthèse d'anticorps non systématique.

L'allergie classique peut se détecter avec des tests cutanés (prick-test, patch-test, intradermoréaction).

L'intolérance alimentaire nécessite un test par couplage antigène-anticorps, c'est dire la mise en contact de l'antigène (aliment) avec les cellules du système immunitaire de l'organisme testé.

Le Cytotest appelé aussi « bio-assay », est un test biologique, basé sur le changement de morphologie des cellules immunocompétentes en présence de l'aliment allergène. La transformation "in vivo" est visible à l'œil nu et c'est le degré de cette transformation qui apparaît dans les résultats. La réaction positive est mise en évidence par le désempilement des globules rouges et la lyse des leucocytes depuis la formation du complexe anticorps-antigène. Quand l'anticorps se lie à l'aliment (le reconnaît comme indésirable pour son élimination) il active via des pro-enzymes le complément du sang qui se scinde en plusieurs fragments. Se faisant, il diminue les interactions hydrophobes entre les globules rouges et ceux-ci se

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

dissocient (désempilement). Le complexe peut se lier sur les récepteurs des leucocytes (hypersensibilité), activer des protéosomes qui perforent la membrane pour produire la lyse de la cellule.

Le test par dosage de l'anticorps est une méthode de couplage chimique avec utilisation d'anticorps secondaires polyclonaux (test format ELISA). L'utilisation des anticorps secondaires polyclonaux issus d'une espèce autre que l'humain (cheval, porc, etc.) peut donner de faux positifs par manque de spécificité et en réagissant directement avec l'aliment testé. Il y a développement d'une couleur par couplage chimique (l'intensité de la couleur est proportionnelle à la quantité d'anticorps détectés). A ce stade l'ELISA ne nous informe pas sur l'état des leucocytes ou le désempilement des globules rouges.

Le test d'hypersensibilité alimentaire est une première étape.

Mais il ne suffit pas si l'objectif est de retrouver la santé. Dans ce cas, il est nécessaire de mettre en évidence les nutriments nécessaires à la réparation de l'organisme endommagé.

Afin de respecter le fonctionnement de l'organisme et dans la mesure où celui-ci va toujours vers la vie, il est en capacité de fabriquer toutes les molécules dont il a besoin. Il faut donc non pas lui apporter uniquement une béquille ou la molécule qui lui manque mais les outils nécessaires à la synthèse de cette molécule déficiente. Les besoins en éléments vitaux peuvent être mise en évidence par des bilans physiologiques et nutritionnels ciblés.

### **5-Conserv**er un apport alimentaire adéquat pour maintenir un équilibre de fonctionnement malgré les allergies, intolérances et d'hypersensibilités alimentaires

Une fois les tests et l'état des lieux réalisés, il est important de préserver un équilibre alimentaire. L'éviction d'un aliment ne doit pas induire une restriction des apports. Il est donc nécessaire de puiser dans la diversité et de profiter de cet événement pour explorer de nouveaux aliments.

Depuis quelques décennies, notre monde économique, politique et social s'ouvre sur le monde. Les évolutions technologiques comme l'accès à internet et les transports de plus en plus facilités et moins coûteux nous permettent de nous ouvrir.

---

CALMEVA

52 rue Varichon 69008 Lyon – France

43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

L'ouverture est un moyen d'accéder à des informations au delà de nos frontières. C'est aussi l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs, des modes cuissons différents, des mélanges innovants afin de rendre notre alimentation variée et savoureuse.

L'objectif est de contourner le dysfonctionnement de notre organisme, d'assurer ses apports en éléments vitaux et de conserver le plaisir de manger si cher à notre pays de la gastronomie et que tant d'autres nous envie.

### **Les clés du bien manger**

Le contenu de notre assiette est un élément capital dans le maintien de notre santé, pour la prévention des petits maux et des symptômes mais aussi dans la réparation de notre organisme. L'alimentation est essentielle à notre longévité. En matière de nutrition, chacun y va de ses conseils, glanés çà et là, de ses croyances bien ancrées souvent depuis de générations ou des informations alimentaires « à la mode ». Nombreuses sont les idées parfois erronées car sorties de leur contexte et de l'équilibre, règle de notre vie.

Les clés du bien manger se trouve dans les 3 recettes d'une alimentation santé, en fonction du métabolisme et des besoins propres à chacun tout en conservant un équilibre des apports, de la diversité, du plaisir et de la convivialité

#### Recette « alimentation saine » :

Une alimentation saine est nécessaire pour assurer les besoins fonctionnels journaliers de notre organisme. Parmi les nutriments, certains sont « essentiels », c'est à dire apportés uniquement par nos repas, notre mécanistique biologique n'ayant pas la capacité de les synthétiser

Une alimentation saine prend sa source dans l'équilibre de la ration journalière, entre les protéines végétales et animales, l'apport en lipides et en glucides sans excès d'une substance par rapport à une autre. La quantité ingérée se doit d'être suffisante en fonction des besoins de l'organisme et pas trop importante pour éviter une sollicitation trop intense des mécanismes d'assimilation.

Une alimentation saine passe par des recommandations globales et générales.



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

Elle permet :

- d'assurer les apports journaliers suffisants pour assurer les fonctions vitales quotidiennes de l'organisme
- d'éviter des surcharges trop importantes pour ne pas encrasser la mécanique et ralentir le métabolisme
- satisfaire l'équilibre entre les besoins et les apports nécessaire à une bonne santé

Une alimentation dite « saine » peut s'entendre sur la durée. Malgré un excès ponctuel suite à un dîner chez des amis, une fête particulière ou une journée intensive compromettant une déjeuné équilibré et serein, il sera tout à fait possible de porter attention aux repas dans les jours suivants pour rétablir l'équilibre tant recherché.

Ingrédients : « si tout va bien, ne changer rien »

#### Recette « alimentation confort »

Des petits maux ou symptômes peuvent conduire à supprimer certains aliments de notre alimentation pour plus de confort physique ou psychique. Souvent c'est en testant suite à des conseils que l'observation du mieux être est observée en supprimant un type d'aliment.

Il faut veiller à conserver un équilibre alimentaire malgré cette éviction. Il est important de toujours conserver les aliments dits « essentiels » c'est à dire que notre organisme ne peut pas fabriquer et qui doivent de ce fait toujours être apporté par l'alimentation

Les « sans gluten » ne doivent pas supprimer tous les féculents

Les « sans lait » ne doivent pas se priver de desserts

Les « sans viande » ne doivent oublier les sources protéiques

Les « végétariens » ne doivent pas rompre leur équilibre nutritionnel

Les « végétaliens » ne doivent pas manger du cru exclusivement

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

La règle est d'évitez les carences. Pour être certain d'apporter tous les constituants vitaux de chaque organisme il est nécessaire de mesurer régulièrement l'équilibre nutritionnel avec des bilans ciblés.

#### Recette « alimentation réparatrice »

Une alimentation réparatrice est personnalisée et individualisée.  
Elle vise à rétablir un déséquilibre nutritionnel identifié.  
Elle se doit d'être encadré par des professionnels de santé.  
Elle nécessite la réalisation de bilans physiologiques et nutritionnels poussés.  
Elle s'accompagne d'un suivi alimentaire par un professionnel de la nutrition ayant une double formation : toxicologique et nutritionnelle.

### **6-Nutrition détoxilogique**

**La nutrition détoxilogique est la connaissance, pour un organisme donné, de ses besoins en éléments simples appelés nutriments, des sources alimentaires de ces nutriments, de leurs orchestrations biologiques et métaboliques pour assurer son fonctionnement optimal, sa réparation et sa détoxification.**

L'aliment, une fois dans notre bouche, est broyé, découpé, transformé pour isoler les nutriments (vitamines, minéraux, acides gras...) qu'il contient pour se nourrir et assurer le fonctionnement journalier de l'organisme qui les ingère.

La digestion est l'ensemble des transformations subies par les aliments ingérés afin de permettre leur assimilation dans l'organisme.

Grâce à l'orchestration parfaite des nutriments issus de l'assimilation des aliments végétaux et animaux, l'organisme fabrique ses protéines, ses hormones, et ses neurotransmetteurs. La synthèse de ces principes actifs vitaux, telles les briques nécessaires à la construction de notre corps et de ses fonctions biologiques, permet d'assurer le fonctionnement corporel, organique et cérébral de notre organisme et de générer les défenses nécessaires à notre longévité, tels que la synthèse de nos propres anti-inflammatoires par exemple

Mais il arrive parfois que les mécanismes régissant les fonctions de nutrition, de restauration et d'élimination soient altérées par l'impact de xénobiotiques, Dans ce cas, l'outillage biologique n'assure que partiellement l'assimilation des nutriments.

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**  
**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

Ces nutriments étant essentiels c'est à dire indispensables pour le fonctionnement de l'organisme, ils se doivent d'être présents toujours en quantité suffisante. Or leur défaut d'assimilation peut générer des besoins voire des carences. Si ces insuffisances nutritionnelles perdurent, elles peuvent générer des défauts de fonctionnement et ainsi favoriser l'apparition de troubles du métabolisme allant d'un symptôme initial anodin à une pathologie plus importante mais aussi des troubles du comportement comme l'hyperactivité ou la dépression.

Le retour à l'équilibre ne passe pas par un équilibre alimentaire tel qu'on le conçoit communément puisque l'organisme est déjà déséquilibré. Il ne repose pas uniquement dans l'équilibre des rations de sucres ou de féculents, de légumes ou de graisses qui composent notre assiette. Il nécessite une alimentation personnalisée qui respecte les besoins nutritionnels de l'instant, la mécanistique et l'outillage enzymatique de chacun. On comprend aisément qu'il est souvent injustifié de suivre des conseils généralistes.

Il est donc indispensable de connaître chaque profil individuel, son mode de vie et son bagage biologique par la mise en évidence des besoins nutritionnels avec des bilans biologiques ciblés pour combler les insuffisances d'apports. En d'autres termes, il est essentiel d'identifier les besoins nécessaires au maintien des fonctions physiologiques et à la restauration des processus de détoxification. L'équilibre alimentaire ne sera atteint que si l'aliment est digéré et que chaque nutriment est assimilé et correctement utilisé par l'organisme qui le reçoit.

La mise en place d'une alimentation personnalisée est nécessaire pour limiter la saturation des émonctoires, assurer les fonctions vitales, maintenir l'élimination des toxiques éventuels et favoriser les fonctions de réparation.

La compréhension des mécanismes du corps humain montre qu'il est possible de s'alimenter selon ses propres capacités et surtout ses propres besoins. Une alimentation ciblée va permettre de limiter la sur activation du système immunitaire, de réduire les risques de santé et d'améliorer les fonctions métaboliques. Les multiples stimulations auxquelles certains individus sont soumis, nécessitent un maximum de nutriments, ce qui, comme chez un sportif de haut niveau, justifie des apports personnalisés susceptibles de varier dans le temps.

Notre organisme est parfois entièrement assimilé à une machine thermique perfectionnée, capable de fournir un travail pour peu qu'on lui donne du carburant. Or l'énergie en puissance dans un aliment ne peut être extraite par l'organisme qui

---

CALMEVA

**52 rue Varichon 69008 Lyon – France**

**43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse**

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



*Agir pour une santé durable*

Sarah DOGNIN-GIET  
0033(0)6 83 23 87 21  
sarah@calmeva.com

l'absorbe qu'en présence de vitamines, oligo-éléments et une mécanistique biochimique fonctionnelle.

La neutralisation ou la destruction de cette mécanistique ou une carence en éléments essentiels paralyse l'activité organique et altère la santé physique et psychique.

Certes, l'identification et la limitation des toxiques sont des étapes importantes. Mais l'étape essentielle est de permettre aux mécanismes « antitoxiques » et « réparateurs » de notre organisme d'être à nouveau opérationnels par des apports nutritionnels ciblés et une alimentation individualisée. C'est de leur capacité que dépend notre santé.

Par l'exploration du métabolisme et l'apport des nutriments essentiels issus d'aliments compatibles avec ses outils enzymatiques, la nutrition détoxilogique permet de respecter ses propres capacités d'assimilation, d'assurer ses fonctions de détoxification et d'optimiser ses systèmes de défenses avec pour unique objectif : **durer le plus longtemps possible dans les meilleures conditions possibles**

---

CALMEVA

52 rue Varichon 69008 Lyon – France

43 Boulevard Georges Favon 1204 Genève - Suisse

0033(0)4 78 74 82 03

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)