

La mort commence dans le côlon

Un de mes meilleurs amis a un enfant qui est accablé d'allergies, d'asthme, d'eczéma, de diarrhées, de constipation. Il fait infection sur infection.

Ses parents lui ont fait arrêter le lait, le gluten, la charcuterie, les oeufs, rien n'y a fait.

Il se trouve que cet enfant est né par césarienne.

Quand il m'en a parlé, je n'ai pas hésité une seule seconde.

J'ai tout de suite pensé : « flore intestinale ».

« La mort commence dans le côlon »

Un tube digestif mal entretenu, peuplé de bactéries et de champignons opportunistes et pathogènes (en particulier *Candida albicans*) et pollué par des aliments mal digérés risque de se retrouver encombré par des matières fécales nauséabondes et toxiques. Ce phénomène est facteur de déséquilibres et de troubles de gravité variable.

En particulier, vous pouvez souffrir de constipation rebelles, de ballonnements, de diarrhées, d'inflammations diverses, d'altération de la peau, d'instabilité d'humeur ou de maladies plus graves, comme une colopathie fonctionnelle, une diarrhée sanglante ou un cancer du côlon.

Lors d'une autopsie, il n'est pas rare de constater que le côlon de la personne décédée est fortement encombré par des excréments. C'est l'origine de l'adage : « la mort commence dans le côlon ».

Un intestin malpropre, c'est le risque d'une immunité déficiente.

Vous souffrez alors d'une vulnérabilité plus grande aux maladies infectieuses et inflammatoires touchant les sphères digestives, respiratoires, urogénitales, etc.

De plus, un côlon « malade » est aussi un facteur déclenchant de troubles émotionnels : peu de gens, et même de médecins, le savent, mais ce sont les cellules de l'intestin qui produisent 80 % de la sérotonine qui se trouve dans notre corps (la sérotonine est l'hormone de la bonne humeur).

D'une certaine façon, votre intestin est votre « deuxième cerveau ». Vous devez donc en prendre le plus grand soin.

Entretien de votre tube digestif

Vous trouverez partout sur Internet des offres plus ou moins honnêtes pour des produits visant à nettoyer votre tube digestif. Mais votre intestin n'est ni une cheminée qu'on ramone, ni une tuyauterie qu'on débouche avec du « Déstop ». C'est en fait, à la fois plus subtil, mais aussi beaucoup plus simple.

Normalement, vous ne devriez rien avoir à faire. Dame Nature a tout prévu : une armée de milliers de milliards de microorganismes qui peuplent votre côlon (la dernière partie de l'intestin, juste avant le rectum) et qui, nuit et jour, le protègent, le nettoient, et empêchent les bactéries et levures nuisibles de se développer, en occupant la place.

Ces microbes sont en très grand nombre, c'est-à-dire cent fois plus nombreux que les cellules de votre corps, soit 100 000 milliards (14 zéros !).

Cette armée immense s'appelle la « flore intestinale » ou le « microbiote ».

Le mot « flore » peut surprendre pour un endroit pareil, mais c'est

une référence au grand nombre d'espèces de bactéries et de levures (au moins 200 espèces) qui cohabitent, comme dans un jardin botanique. Cet ensemble nous est aussi personnel que nos empreintes digitales.

Il ne tient qu'à vous d'entretenir ce jardin, de le réensemencer régulièrement, d'éliminer les mauvaises herbes, de lui apporter de l'engrais... ou alors de le laisser à l'abandon. Dans ce second cas, le joli parc à l'anglaise peut vite se transformer en affreux dépotoir nauséabond, refuge d'espèces nuisibles qui déclenchent des maladies.

Les mauvaises odeurs ne sont pas normales

La principale fonction de votre côlon est de fermenter les aliments incomplètement digérés pour en extraire les derniers nutriments et les faire passer dans le sang. Lorsque votre côlon est sain et qu'il fonctionne bien, il ne laisse que des déchets inutilisables qui sont évacués régulièrement, et ne dégagent pas de mauvaise odeur.

Par contre, en présence de bactéries et de levures nuisibles, le transit est perturbé, entraînant constipation ou diarrhée et les résidus alimentaires deviennent malodorants. De plus, lorsqu'une mauvaise digestion s'installe, en plus d'être désagréable en soi, elle empêche votre corps d'extraire les nutriments de votre nourriture de façon optimale. Si vous ne faites rien, des déficits nutritionnels, voire des carences, peuvent s'installer.

Cette flore nuisible produit aussi du gaz carbonique, du méthane et de l'hydrogène en abondance. Tant et si bien que lorsque vous laissez la situation s'installer, ces germes vont proliférer jusqu'à provoquer des poches de gaz tout au long de votre côlon, jusqu'à ce que vous ayez l'impression qu'il va exploser. Les flatulences et les ballonnements n'ont rien de drôles. Ils indiquent que votre nourriture est mal digérée et que votre côlon a besoin d'aide. Ce cercle vicieux est déclenché par le manque de bonnes bactéries,

favorables à la digestion.

Et c'est là que j'en reviens au cas de mon ami dont l'enfant est né par césarienne.

Votre flore intestinale se détermine dès votre naissance

La composition de votre flore intestinale dépend avant tout de la façon dont se déroule votre naissance.

Quand vous étiez dans le ventre de votre mère, votre tube digestif était stérile. Il n'y avait dedans aucun microbe.

Ce n'est qu'au moment de l'accouchement que des bactéries et des levures s'y sont installées : 72 heures après votre naissance, votre tube digestif contenait déjà 1000 milliards de bactéries et levures !

Mais d'où proviennent ces bactéries et levures ? Très peu de gens le savent, là encore, mais elles viennent, pour les enfants nés par voie naturelle, de la flore vaginale de leur mère.

Or, cette flore vaginale est très dépendante de la flore intestinale et donc une femme qui aura une bonne flore intestinale dans les dernières semaines de sa grossesse donnera en héritage à son enfant les bonnes espèces microbiennes pourensemencer son intestin. Si, par contre l'intestin de la mère est contaminé par des espèces opportunistes et pathogènes, son bébé en héritera aussi, malheureusement.

Ainsi constate-on que certaines prédispositions aux maladies sont liées à une microflore particulière transmise par les mères à leurs enfants au moment de la naissance. C'est en particulier le cas des lignées familiales d'asthmatiques et d'eczémateux. Si, au cours des derniers mois précédant l'accouchement, la mère régénère sa microflore (nous allons voir comment), son enfant ne sera pas porteur d'une microflore induisant de l'eczéma ou/et de l'asthme.

Cette simple mesure permet donc de préserver le nouveau-né d'une déficience qui risque de l'handicaper toute sa vie avec la perspective de la terminer dans les souffrances d'une bronchite chronique, sous assistance respiratoire particulièrement invalidante.

Mais un autre cas très problématique est celui des enfants nés par césarienne.

Etant directement extraits du placenta (stérile), le bébé né par césarienne n'a aucun contact avec la flore de sa mère. Il reçoit alors la microflore de l'environnement, et donc de l'environnement hospitalier, souvent riche en bactéries résistantes aux antibiotiques, en particulier le tristement célèbre staphylocoque doré (*Staphylococcus aureus*).

Cette flore intestinale d'origine hospitalière peut avoir des conséquences douloureuses sur tout le reste de l'existence, si elle n'est pas corrigée à temps.

Donc pour les mamans qui sont forcées d'accoucher par césarienne, il est très important qu'ellesensemencent le tube digestif de leur bébé, dès la naissance, avec de bonnes bactéries. Avant de vous dire comment, permettez-moi de préciser que, même une bonne flore intestinale à la naissance peut se déséquilibrer par la suite :

Comment l'équilibre de votre microflore risque de se rompre
Après la naissance, l'équilibre de la microflore intestinale est en continuelle évolution. Il s'agit d'un équilibre dynamique qui peut être rompu par différents facteurs endogènes et exogènes :

facteurs endogènes ou causes intérieures à votre corps : il se peut que vous ayez un déficit immunitaire, ou une maladie métabolique discrète, qui entraîne une modification de votre flore

intestinale. En cas de blessure ou d'opération chirurgicale, d'inflammation, de constipation chronique ou de tumeurs dans l'intestin, votre microflore peut également être gravement perturbée, ce qui empirera les symptômes de votre maladie, et retardera votre convalescence ;

facteurs exogènes ou les causes extérieures à votre corps : alimentation déséquilibrée, contamination par des métaux lourds, des pesticides utilisés en agriculture et des additifs alimentaires antimicrobiens, infection par des germes pathogènes, stress intense, traitement aux antibiotiques, vaccination, peuvent contribuer à inhiber vos bonnes bactéries, ce qui laissera la place aux germes opportunistes et pathogènes (responsables de maladies) de se multiplier.

Les conséquences sont de gravité variable : des simples troubles de la digestion jusqu'à la rupture complète des barrières de défense de l'organisme. Dans ce cas, vous risquez la prolifération de germes jusqu'à la septicémie (infection généralisée) et donc, potentiellement, la mort.

Cela montre qu'une flore intestinale équilibrée joue un rôle essentiel pour votre santé et votre résistance aux maladies. Tout doit être fait pour maintenir cette flore dans un bon état microbiologique.

Je vais vous indiquer comment faire :

Entretien et améliorer sa flore intestinale

Parmi les bactéries de votre flore intestinale, certaines ont un effet positif pour votre santé, et pour la vie en général : c'est pourquoi les scientifiques les ont baptisées « probiotiques » (favorables à la vie). Elles stimulent le système immunitaire, réduisent les allergies, apaisent les inflammations de l'intestin. Elles empêchent la production de toxines susceptibles de surcharger le foie,

améliorent le transit intestinal, réduisent les flatulences, préviennent les troubles du transit (constipation ou diarrhée). Pour mériter le nom de probiotique, il faut que cet effet soit scientifiquement démontré.

D'autres espèces sont opportunistes ou pathogènes : elles sont susceptibles de déclencher des problèmes de santé de tous ordres, dont les allergies, les mycoses et même certaines maladies.

Parmi les mycoses, la candidose provoquée par *Candida albicans* est redoutable car la prolifération de ce germe dans l'organisme provoque une altération de l'immunité qui ouvre la porte à d'autres affections dont le cancer.

Votre défi est le suivant : favoriser, par l'implantation de bonnes espèces et par des « engrais » adaptés, les bonnes bactéries. Empêcher les espèces pathogènes (causes d'affections) de se développer.

Alors voici les mesures que vous pouvez prendre et qui permettront de renforcer votre système immunitaire, accroître votre vitalité et améliorer votre bien-être.

Réduire votre consommation d'aliments concentrés

Les aliments concentrés tels que la viande, les fromages, certaines graisses (beurre, huile de tournesol, de maïs, de soja ou de carthame) et les sucres simples doivent être consommés avec modération car ils sont susceptibles de provoquer une rupture de l'équilibre de la microflore.

Or, depuis les années 1950, la consommation des aliments concentrés n'a pas cessé de croître avec le développement incessant de ce que l'on appelle les maladies de civilisation : troubles cardiovasculaires, digestifs, métaboliques, nerveux, ostéoarticulaires, etc.

Par exemple, la forte consommation de sucres simples : saccharose, fructose, maltose, lactose, glucose.

Tous les aliments sucrés ou qui se transforment rapidement en sucre simples (y compris les jus de fruit), favorisent la prolifération d'une flore fongique qui altère l'immunité, induit le risque de diabète, d'obésité, d'accidents cardiovasculaires et de tous types de cancers.

Cela peut sembler exagéré mais les médecins n'ont plus de doute aujourd'hui à ce sujet : la forte consommation de sucre produit de l'hyperglycémie, puis de l'hyperinsulinémie qui va stimuler la formation de la tumeur cancéreuse et accélérer la croissance des cellules tumorales.

Les Français consomment en moyenne 40 kg de sucre par an, soit environ 110 grammes par jour. Ce chiffre est dangereusement élevé. Il devrait être réduit au minimum des trois quarts, c'est-à-dire descendre en dessous de 10 kg par an. On peut en dire autant de la viande et des produits laitiers.

Alors priorité aux fruits, légumes et céréales complètes, baies, noix, poissons gras de haute mer riches en précieux nutriments (collagène, minéraux, vitamines liposolubles et acides gras omega-3 à longues chaînes). Un peu de viande, de produits laitiers (surtout au lait de chèvre et de brebis) et d'huiles végétales (préférence à l'huile d'olive, de noix, de colza) et très peu de sucreries.

Mangez plus de fibres, ce sont des « prébiotiques »

L'alimentation moderne, trop riche en produits concentrés (viande, fromage, graisses et sucreries), est pauvre en fibres. Si les fibres alimentaires ne sont pas des nutriments essentiels à notre organisme, elles sont indispensables à l'entretien de notre flore

intestinale qui s'en nourrit et les transforme en acides organiques, qui protègent et régénèrent la muqueuse intestinale.

Certaines fibres alimentaires sont solubles parce que de bas poids moléculaire. On les appelle alors des « prébiotiques », parce qu'elles stimulent de façon ciblée la croissance des bactéries « probiotiques » ou bonnes bactéries de l'écosystème intestinal.

Puisque votre flore intestinale se nourrit de fibres, il ne faut pas la laissez dépérir en la privant des fibres solubles. C'est ce qui est apporté majoritairement par les fruits de saison bien mûrs et une grande variété de légumes (priorité aux crucifères).

Préférez des légumes et des fruits bio, car il ne contiennent pas de pesticides (cancérigènes) et de conservateurs (antibactériens et antifongiques qui altèrent votre flore intestinale).

Redécouvrez les produits lactofermentés

Toutes les semi-conserves fermentées contiennent des bactéries du groupe lactique (Lactococcus, Enterococcus, Leuconostoc, Pediococcus, Streptococcus, Lactobacillus).

Intuitivement, nos ancêtres avaient compris que les produits lactofermentés se conservaient bien et que leur consommation favorisait leur santé. Depuis le début du siècle dernier, des microbiologistes ont mis progressivement en évidence que certaines bactéries qui se développent spontanément dans les produits lactofermentés ont des caractéristiques « probiotiques » c'est-à-dire bénéfiques à la santé.

La choucroute est consommée depuis l'époque des Romains et le chou fermenté reste un plat important dans la cuisine d'Europe centrale, de l'Alsace jusqu'à l'Ukraine. En Pologne, c'est le jus de betterave rouge fermenté qui forme la base du plat national, le Borsch (soupe de betterave rouge).

Dans les pays asiatiques aussi, le chou fermenté est important, comme le « Kimshi » de Corée, mais la plupart des légumes peuvent être consommés sous cette forme : carottes, aubergines, oignons, concombres...

Dans notre alimentation occidentale, les olives, les cornichons, les betteraves rouges, les navets, etc. peuvent être conservés par lactofermentation. A noter cependant que de plus en plus l'industrie agro-alimentaire conserve ces produits dans des saumures ou dans du vinaigre ou les stérilise après la fermentation, ce qui détruit les bactéries. La bière actuelle, bien que fermentée, est le plus souvent pasteurisée et contient très peu de bactéries et de levures.

Les laits fermentés, en revanche, sont tous riches en bonnes bactéries douées de caractères « probiotiques » de performances différentes selon l'espèce et le biotype bactérien utilisés.

C'est le cas du yoghourt (fermenté par *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*), du lait à l'acidophilus (fermenté par *Lactobacillus acidophilus*), du lait au bifidus (fermenté par *Bifidobacterium bifidum*, *longum*, *breve* ou *lactis*), du kéfir (fermenté par plusieurs espèces de *Lactococcus*, *Leuconostoc*, *Lactobacillus*, *Sacharomyces*, *Kluyveromyces*, etc.). Tous ces laits fermentés présentent un intérêt pour la santé, surtout lorsque la matière première est du lait de chèvre, de brebis ou de jument. En ce qui concerne les yaourts classiques, ils présentent moins d'intérêt car de plus en plus de personnes développent une intolérance au lait de vache, avec manifestations inflammatoires (rhinite, sinusite, arthrite, arthrose, etc.).

Adaptez votre façon de manger

Veillez à suffisamment mâcher et imprégner vos aliments de salive, notamment ceux riches en amidon (céréales, fruits et

légumes). Une bonne mastication garantit que la première phase de la digestion ait lieu dans la bouche sous l'effet de l'amylase de la salive et évite une fermentation intestinale incomplète, source de troubles digestifs.

Evitez d'abuser des aliments pouvant entraîner chez certaines personnes des réactions d'intolérance immunitaire : lait de vache et ses dérivés, céréales modernes riches en gluten et leurs dérivés.

Pas d'eau chlorée

La raison pour laquelle du chlore est ajouté dans l'eau du robinet avant d'être distribuée est précisément que cela permet de tuer les germes nuisibles qu'elle peut contenir.

C'est une excellente chose, et c'est depuis que ces mesures ont été prises que la dysenterie ou le choléra ont disparu dans nos pays industrialisés.

Cependant, il faut bien comprendre que le chlore a le même effet dans votre tube digestif : il a tendance à le désinfecter, tuant indifféremment mauvais et bon microorganismes. Evitez donc tout contact inutile avec des substances bactéricides (qui tuent les bactéries) ou fongicides (qui tuent les levures et champignons), y compris les produits pour désinfecter les mains et la peau, car elles tuent indifféremment les bonnes et les mauvaises souches microbiennes. Or, la peau et les organes sexuels sont aussi couverts d'une microflore qui s'oppose aux germes nuisibles ; il convient donc de la préserver.

Ces précautions étant prises, votre microflore de protection va d'elle-même se rééquilibrer, à condition que votre alimentation et votre mode de vie le permettent car ils sont les moyens les plus puissants de retrouver une bonne santé.

Pour faciliter le processus, vous pouvez toutefois aussi prendre

certains compléments alimentaires. Le problème est qu'ils sont très difficiles à obtenir. La plupart des « probiotiques » vendus dans le commerce ne marchent pas, ne serait-ce que parce qu'ils sont vendus en comprimés, ce qui suppose de leur appliquer une forte pression qui fait monter la température... et tue les bactéries vivantes !

Je vous souhaite une bonne et belle vie,

Jean-Marc Dupuis