

# Qu'est-ce qu'une flore intestinale en bonne santé ?

La santé de notre intestin détermine notre capacité à résister aux maladies. Organe ignoré, voire méprisé il y a encore quelques décennies, il est aujourd'hui mis en avant dans tous les médias de santé.

Et, en effet, depuis quelques années, des études indiscutables sont venues confirmer ce que les pionniers (Dr Catherine Kousmine, Dr Jean Seignalet ou Dr Natasha Campbell) ont observé depuis des années : **l'intestin est un organe-clé de la santé.**

Ce n'est pas une surprise. Car, à l'instar des bactéries dont nous reparlerons, nous sommes des êtres vivants.

Et tous les êtres vivants fonctionnent de la même manière : ils accueillent des éléments pour se régénérer, puis rejettent ceux dont ils n'ont pas besoin.

Dans le fond, de la bactérie à l'humain, en passant par le pinson, **nous sommes tous des tubes !**

L'expression est un peu prosaïque, voire réductrice, je vous l'accorde. Car le mystère de la vie est que ce fonctionnement partagé n'enlève rien à l'originalité, pour ne pas dire la bizarrerie, que constitue l'être humain dans la nature. Seul à être pleinement conscient de ce qui l'entoure, il peut s'émerveiller devant les beautés ineffables que lui offre la planète -sa maison- ou bien l'exploiter sans vergogne ni conscience et ainsi se mettre lui-même en péril. Il y a là matière à débat, mais cela nous éloignerait trop de notre sujet !

Revenons à notre tube. Celui qui nous intéresse est digestif. **Il fait 7 ou 8 mètres de long** (selon les individus) et est constitué de deux parties : le grêle et le côlon (ou gros intestin).

A l'intérieur, la paroi, portée par un muscle, est prolongée par une muqueuse riche en villosités. On dit parfois que la muqueuse intestinale étalée sur un plan en deux dimensions donnerait une surface considérable : **400 m<sup>2</sup> environ, soit deux terrains de tennis !** Cette image donne une idée de l'espace d'interaction que représente la muqueuse de l'intestin et ses villosités [1].

Là, se trouvent notamment les cellules de l'immunité intestinale : cellules épithéliales pour l'immunité innée, lymphocytes pour l'immunité adaptative. La première est d'ordre génétique, la deuxième se construit avec le temps dès la naissance.

Au coeur de ce système fourmille **une armée considérable de corps étrangers : le microbiote !**

Ce sont des bactéries, des virus, des levures... tout un ensemble d'êtres vivants, qui vivent leur vie... dans la nôtre !

Etrangers ? Vraiment ? Car **chaque personne dispose d'un microbiote personnalisé**. Même si l'on retrouve les mêmes fonctions d'une personne à l'autre, les micro-organismes qui peuplent notre intestin nous sont propres. Plus exactement, on note que parmi la flore présente (on devrait dire la faune !), on retrouve de nombreuses sous-espèces "sujet-spécifiques". Ce sont vos microbes à vous !

De manière générale, ce microbiote remplit **3 grandes fonctions** :

- **Métaboliques**, ce qui comprend notamment la fermentation, la synthèse des vitamines et la production d'énergie. C'est là que se joue la digestion. Après avoir bien été bien mastiqués au niveau de la bouche, les aliments sont cassés par l'estomac et synthétisés par l'intestin. C'est là que sont séparés les éléments utiles à l'organisme (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux) de ceux qui doivent être éliminés.
- **L'effet barrière** : le microbiote défend l'organisme d'agents pathogènes extérieurs et régule en son sein le bon équilibre entre les bactéries.
- **Immunitaires** : le microbiote permet le développement et la maturation du système immunitaire.

L'intestin et son microbiote jouent donc un rôle absolument fondamental dans la santé de l'être humain. En prendre soin, c'est s'assurer une meilleure immunité, un meilleur métabolisme (fonctionnement général) et une plus grande stabilité émotionnelle.

En clair, la prévention des maladies, le bien-être au quotidien, voire le retour à la santé passe nécessairement par un travail sur l'intestin. On appelle cela **"travailler son terrain"**.

### Annonce spéciale

\*\*\*\*\*

## Les journées du Microbiote !

L'IPSN organise à Louvain-la-Neuve (Belgique), trois grandes journées de formation grand public (conférences & ateliers) pour vous permettre de découvrir les moyens de prendre soin de votre intestin et ainsi, améliorer durablement votre santé.

Nos journées sont le 11 Février 2017, le 6 Mai 2017 et le 21 octobre 2017. Ces formations grand public porteront sur trois grands thèmes :

- **L'intestin, un centre de commande à l'équilibre fragile,**

- **La relation Estomac-Foie-Grêle sous le regard de l'ostéopathie et de la médecine chinoise,**
- **Microbiote & terre nourricière : liens sacrés ou...sacrés liens ?**

Ces journées couvriront de nombreuses approches de santé naturelle pour soigner son intestin : nutrition, médecine chinoise, ostéopathie, sophrologie et herboristerie notamment.

[Informations et inscriptions ici.](#)

*Suite de la lettre :*

## **Comment se constitue le microbiote?**

Le tube digestif du nourrisson à la naissance est dépourvu de bactéries. **La colonisation microbienne débute à la naissance.** La mère fournit l'équipement : ses propres bactéries (fécales, vaginales et cutanées) fournissent la matière première (et vivante !).

Ce principe n'est pas valable en cas de césarienne. Là, ce sont les bactéries de l'hôpital qui viennent occuper l'espace inoccupé du tube digestif. D'où la pratique, chez certaines sages-femmes de mettre le bébé en contact avec la flore microbienne de la mère.

L'allaitement permet de compléter la composition de la flore microbienne. En effet, même collecté de façon aseptique, ce dernier n'est pas stérile ! [2]

Plus tard, **le microbiote pourra être détérioré par une mauvaise alimentation, la prise de médicaments** (antibiotiques, pilule, etc.) ou **la pollution. C'est la dysbiose.**

## **Qu'est que la dysbiose intestinale?**

C'est un mot un peu barbare pour désigner **un état de déséquilibre de la flore intestinale.** Lorsque la proportion entre bactéries et levures (entre autres) n'est plus bonne, l'intestin ne fonctionne plus comme il faut.

Certains médecins ou thérapeutes considèrent que la bonne proportion de bactéries doit être de 60 à 80% au moins. Les champignons (levures) occupent une bonne partie de l'espace restant.

Généralement, **les troubles digestifs viennent d'une dysbiose.** Il est bon dans ce cas de mesurer la qualité de la flore intestinale.

En effet, la porosité intestinale, l'hyperperméabilité intestinale mais aussi **tout ce qui relève des sensibilités, des intolérances ou des allergies alimentaires est lié à la dysbiose.**

## **Fermentation : ennemi public n°1 !**

Dans le monde du microbiote et de l'intestin grêle, l'objectif est de **limiter la fermentation au maximum.**

Or, il est fréquent que **les aliments arrivent à l'intestin mal découpés**. Les raisons en sont multiples : stress, déficit d'acide chlorhydrique ou d'enzymes, métaux lourds, etc. Ce phénomène déclenche de la fermentation dont résulte **une prolifération de mauvaises bactéries** (putrescine et cadavérine, par exemple) et une inflammation de l'intestin.

Par ailleurs, sont également sécrétés à cette occasion différents gaz :

- l'hydrogène (H<sub>2</sub>),
- le méthylacétate : le plus acidifiant de tous (sorte de vinaigre), propice, entre autres, aux candidoses,
- le méthane (isobutylène) : ce composé est directement lié au méthylacétate,
- l'hydrogène sulfureux : très rare, il indique un état inflammatoire (H<sub>2</sub>S, putréfaction),
- le monoxyde d'azote (NO).

Toutefois, leur présence en excès donne de précieux renseignements au thérapeute. Elle indique notamment un niveau de fermentation trop élevé.

Il existe encore de nombreux tests qui peuvent être effectués pour savoir où se situe la cause des troubles digestifs.

La tendance actuelle parmi les thérapeutes de santé naturelle est de chercher à mieux comprendre les troubles digestifs afin de parvenir à mieux les soigner. En les identifiant plus ou moins précisément, il est possible de proposer des traitements complémentaires très efficaces et adaptés à la personne : alimentation, ostéopathie, phytothérapie, mycothérapie, gestion du stress, etc.

Afin de vous aider à les découvrir, **nous vous proposons un programme de formation grand public dans le domaine de la santé naturelle**, construit à travers trois journées complémentaires de conférences et d'ateliers. Elles auront lieu à Louvain la Neuve (Belgique) en 2017 (Amphithéâtre Socrate).

Cette série de conférences se décline autour de trois thèmes qui se complètent :

- **L'intestin, un centre de commande à l'équilibre fragile** (11 février 2017).
- **La relation Estomac - foie - grêle - sous le regard de l'ostéopathie et de la médecine chinoise** (6 mai 2017).
- **Microbiote et terre nourricière : liens sacrés ou sacrés liens ?** (21 octobre 2017).

L'objectif général est de vous donner un aperçu très complet des méthodes qui existent pour **soigner son intestin et renforcer son terrain** sur le plan théorique et pratique.

Le concept est simple : vous aurez le matin **deux à trois conférences** qui vous donneront les grandes bases de la thématique de la journée.

L'après-midi, **on passe à la pratique** ! Il est hors de question que vous reveniez chez vous sans avoir appris à mettre en oeuvre les explications du matin.

Vous reviendrez donc en ayant **une connaissance approfondie des sujets abordés** et surtout **des solutions pratiques** pour faire face aux troubles digestifs.

## **Rencontrez des thérapeutes engagés, efficaces et innovants !**

Pour ce programme inédit, nous avons été vous chercher des thérapeutes originaux, déterminés et ultra compétents, certains sont même des médecins chercheurs !

Notre première journée par exemple, sur le thème, **"L'intestin, un centre de commande à l'équilibre fragile"**, s'articule autour de trois femmes de tête et de coeur aux parcours exemplaires :

**Sandra Neri**, naturopathe a poussé la connaissance de l'importance du microbiote sur la santé globale comme personne d'autre en Suisse. Bien avant que les études scientifiques viennent confirmer son intuition sur le rôle de la fermentation dans les troubles digestifs, elle avait mis en place un protocole pour aider les patients à comprendre et apprendre à appliquer une alimentation adaptée tel que le régime FODMAP's, réputé difficile à suivre.

Les incroyables succès qu'elle a obtenus en cabinet l'ont convaincue de la nécessité de communiquer sur cette méthode et de transmettre son savoir. C'est la raison pour laquelle, en dépit de son travail en cabinet auquel elle consacre l'essentiel de son temps, elle a d'emblée accepté avec enthousiasme l'invitation que je lui avais faite de participer à ces journées.

Je peux vous assurer que rencontrer cette femme dynamique, déterminée, captivante et passionnée vaut le détour. Elle a changé la vie de nombreux malades. Elle pourrait bien changer la vôtre lorsque vous l'aurez rencontrée.

**Bénédicte Van Craynest** est nutritionniste. Diététicienne agréée, elle cumule de très nombreuses formations dans le domaine de la nutrition scientifique et de la mycothérapie. Conférencière lors de notre deuxième Congrès International de Santé Naturelle, elle a présenté devant 3 000 personnes enthousiastes un panel impressionnant de solutions santé pour soigner la dysbiose.

Femme engagée, elle est très active dans les milieux associatifs de la santé qu'elle fait profiter de ses services en tant que conférencière ou organisatrice de conférences. Elle a à son actif l'organisation de nombreux événements à succès.

Enfin, et parce qu'une femme d'aujourd'hui se doit être sur tous les fronts,

Bénédicte est une remarquable cuisinière santé. En atelier ou en individuel, elle sait mieux que personne vous proposer des solutions pour mettre en oeuvre une réforme alimentaire et vous apprendre à composer des plats succulents et légers dont vous serez surpris. Tout y est : les saveurs, la diversité des ingrédients et des procédés culinaires, la qualité des produits et l'originalité des recettes. Le tout dans le respect de votre microbiote en appliquant, suivant votre carte d'identité digestive personnelle, des solutions sans gluten, sans lactose, pauvres en FODMAP's.

**Miek Smyers** est, quant à elle, coach de vie et formatrice inspirante et inspirée. Habituee à animer divers stages dont les participants reviennent transformés, elle dispose de l'énergie et des mots qu'il faut pour vous aider à retrouver la sérénité.

Sa méthode, ses conseils et sa capacité à transmettre les messages vous donneront des clés utiles pour apaiser votre stress et l'influence qu'il peut avoir sur le fonctionnement de l'intestin.

Il était donc naturel que nous fassions appel à cette experte en bonheur afin qu'elle vous aide à retrouver le chemin de la paix intérieure et de la santé au quotidien.

Notre deuxième journée sur le thème "**La relation Estomac - foie - grêle - sous le regard de la médecine chinoise et de l'ostéopathie**" réunira des experts en médecine chinoise et des ostéopathes.

Parmi eux, nous avons la joie de retrouver notamment :

**Jean-Pierre Marguaritte** qui est un ostéopathe charismatique et innovant. Il a créé une méthode d'ostéopathie holistique particulièrement efficace. Il est l'une des figures de proue du mouvement des ostéopathes en Europe aujourd'hui et est en train de devenir la référence dans le domaine.

**Ivan Bel** qui est maître en Shiatsu. C'est à travers les arts martiaux qu'il a découvert la médecine chinoise et auprès de grands maîtres, dont Lucy de Mooy, Kawada Senseï, Onoda Senseï et Ohashi Senseï, qu'il a appris l'art du shiatsu.

Après avoir enseigné la discipline pendant des années, il a cofondé l'École Européenne de Massage. Il en dirige aujourd'hui la section Shiatsu Thérapeutique qui comprend maintenant quatre enseignants. Il enseigne également le Chi Nei Tsang.

Il a par ailleurs été Président du Réseau Biloba qui réunit de nombreux praticiens de santé naturelle en Belgique. C'est un réseau très actif dont l'action est au service autant des thérapeutes (label, méthodologie, rencontres, etc.) que des patients (événements, annuaire, informations gratuites).

Bref, Ivan Bel connaît l'art du Shiatsu à merveille. Il en parle comme seul un vrai passionné sait le faire et le pratique avec la délicatesse d'un maître d'Extrême Orient. Si vous n'avez pas eu l'occasion de le rencontrer, n'hésitez pas, cette journée est pour vous.

**Hervé Rose**, praticien en médecine chinoise.

**Christine Monso Hinard**, biologiste, chercheuse en génétique, nous présentera un sujet sur l'épigénétique, l'interface entre les gènes et l'environnement.

Notre troisième journée sur le thème "**Microbiote et terre nourricière : liens sacrés ou sacrés liens ?**" est encore en construction.

Nous espérons réunir notamment Natasha Campbell, médecin neurologue connue, Philippe Andriane, herboriste de Vielsalm et de nombreux autres experts dont nous vous communiquerons la liste dans notre prochaine lettre sur le sujet.

## Inscription et abonnement annuel

Nous vous proposons de [vous inscrire à nos journées sur notre site Internet](#).

Nous vous proposons deux solutions :

### 1. L'inscription à la journée

Parmi les sujets ou les dates proposés, seule une des possibilité offertes vous correspond ? Dans ce cas, pas de panique ! Même si les Journées du Microbiote forment un tout, sachez que chaque journée peut être suivie individuellement. Nul besoin d'assister à l'ensemble du programme pour profiter au maximum de votre journée de formation et d'ateliers.

Vous pouvez opter pour la réservation d'une journée de formation grand public au prix de 50 €, ce qui correspond à peine au prix d'une consultation avec un thérapeute !

N'hésitez plus, allez y !

[Réservation ici](#).

### 2. L'abonnement annuel aux 3 journées

La solution la plus simple et la plus logique consiste en un abonnement annuel valable pour les 3 journées de formation. Vendu 100 € à l'année, soit 33 € la journée, vous accédez à l'ensemble du programme ! En vous abonnant à l'année, vous bénéficierez ainsi d'une journée offerte...

Ce tarif comprend pour chaque journée :

- 3 conférences de haute qualité avec des experts reconnus dans leur domaine par leurs pairs, dont l'engagement auprès de leurs patients et les résultats qu'ils obtiennent ne sont plus à démontrer ;
- 2 ateliers en petits groupes qui vous donneront un accès direct à nos experts et à des connaissances pratiques directement applicables chez vous ;

- Une conférence de synthèse qui vous permettra notamment de poser toutes vos questions et de revenir chez vous avec l'esprit clair et la ferme résolution de changer votre mode de vie.

Vous aurez la possibilité de passer la journée entière avec nos experts qui pourront vous prodiguer de nombreux conseils pour un prix nettement plus faible que celui d'une seule consultation !

**[Pour réserver, rendez-vous ici.](#)**

Naturellement vôtre,

Augustin de Livois

PS : Si vous souhaitez **plus d'informations sur le microbiote et son fonctionnement**, je vous invite également à visionner les vidéos très enrichissantes de nos différents orateurs de renom lors du grand Congrès 2016 pour "soigner son deuxième cerveau". Bénédicte Van Craynest y a notamment tenu une très belle conférence intitulée "**De la terre à l'assiette, des solutions pratiques pour soigner son microbiote**". **[Réservez votre clé USB ici !](#)**

Vous aussi, soutenez l'IPSN !

Vous croyez dans les combats de l'IPSN ? **[Vous pouvez l'aider par un don !](#)**

Cette newsletter est éditée par l'*Institut pour la Protection de la Santé Naturelle*. Si vous ne la recevez pas déjà, il vous suffit de **[vous inscrire ici](#)**.

Votre adresse ne sera jamais transmise à aucun tiers. Vous pourrez vous désinscrire à tout moment, grâce à un lien se trouvant en début et fin de chaque message.

#### **Sources :**

[1] Vous trouverez une vision en coupe de l'intestin **[ici](#)**

[2] Les fondamentaux de la pathologie digestive, CDU/HGE Editions Elsevier-Masson - Octobre 2014 - Chapitre 13

Institut pour la Protection de la Santé Naturelle

- Association loi 1901 sans but lucratif -

21 rue de Clichy

75009 PARIS

**[www.ipsn.eu](http://www.ipsn.eu)**