

VOTRE INTÉSTIN EN DANGER

6 CONSEILS
POUR SAUVER
VOTRE MICROBIOTE

Xavier Bazin





6 conseils pour sauver votre intestin (et vous avec !)

On a trouvé le chaînon manquant !! À partir des années 1970, des médecins visionnaires ont obtenu des résultats éblouissants avec leurs patients... simplement par des changements d'alimentation.

Contre toute attente, ils ont réussi à soigner des maladies comme l'arthrose, l'hypertension, le diabète, la dépression, l'anxiété, les problèmes de peau et même des maladies respiratoires. Bref, des pathologies qui n'ont rien à voir en apparence avec la nutrition !

Le problème, c'est qu'on ne comprenait pas bien pourquoi et comment cela marchait. Même les grands pionniers, comme le Dr Kousmine, le Dr Seignalet ou le Pr Joyeux (dont le best-seller, *Changez d'alimentation* est paru pour la première fois en 1985 !) ne savaient pas précisément comment la nutrition parvenait à guérir. Mais aujourd'hui, tout a changé.

Cela ne fait plus de doute à présent : ce qui rend votre alimentation aussi capitale pour votre santé... c'est d'abord son impact sur l'armée de microbes qui peuple votre gros intestin.

Un quasi-organe trop longtemps négligé par la médecine moderne

Des milliers de milliards de micro-organismes fourmillent dans votre côlon. C'est ce qu'on appelle la flore intestinale ou microbiote.

C'est un « quasi-organe » : tous ces petits organismes vivants pèsent 1,5 à 2 kilos quand on les rassemble, ce qui donne un poids comparable à celui de votre cerveau !

Et encore, je ne parle ici que de votre intestin.

Car on trouve des bactéries à peu près partout : elles colonisent aussi votre bouche, votre nez, vos oreilles, vos parties génitales et chaque centimètre de votre peau.

Au total, on a recensé au moins 10 000 espèces de microbes, chacune avec leur propre ADN !

Et ce qui est réellement extraordinaire, c'est que ces bactéries ne se contentent pas de « cohabiter » avec nous, comme des passagers plus ou moins clandestins.

Non, elles ont un rôle central dans le bon fonctionnement de notre organisme.

On sait aujourd'hui que les bactéries de votre flore intestinale participent à la digestion, vous protègent contre les parasites, soutiennent votre système immunitaire, vous aident à gérer votre stress, votre sommeil et réduisent l'inflammation globale de votre organisme.

Elles étaient là bien avant nous

Si cela vous étonne, rappelez-vous que les bactéries étaient la première forme de vie sur terre.

Nous sommes arrivés bien après... et notre physiologie s'est adaptée à leur présence. Nous avons même co-évolué avec elles, en bonne intelligence.

La preuve la plus fascinante de cette symbiose est logée au cœur de chacune de nos cellules.

Vous avez peut-être déjà entendu parler des « mitochondries » : ce sont les petites « centrales énergétiques » qui produisent 90 % de l'énergie dont nos cellules ont besoin pour fonctionner... et nous maintenir en forme !

Lorsque ces mitochondries fonctionnent mal, vous êtes fatigué. Leur dégradation est ainsi la principale raison pour laquelle on se

sent plus fatigué à 80 ans qu'à 20 ans.

Eh bien ces mitochondries si précieuses pour notre vitalité... étaient à l'origine des bactéries ! Elles étaient extérieures à nos cellules... puis ont fini par faire partie intégrante de leur fonctionnement, après des millions d'années de coévolution. Voilà pourquoi les bactéries qui nous colonisent sont si importantes pour notre santé : parce que notre corps et nos organes se sont développés sous leur influence.

Les bactéries sont vos amies... si vous les traitez bien !

Pourtant, quand on parle de « bactéries », on pense d'abord à des êtres nuisibles qui nous font tomber malade.

Otites, angines, infections de la peau (panaris, abcès...), diarrhées, infections urinaires et génitales, voilà des maladies dites « bactériennes », c'est-à-dire causées par une bactérie.

Mais c'est une simplification un peu grossière !

Prenez la bactérie *Clostridium Difficile*, redoutée pour les graves diarrhées qu'elle provoque... si graves qu'elles peuvent être mortelles.

Eh bien on a retrouvé cette bactérie dans les intestins de 63 % des nouveau-nés. Presque tout le monde l'héberge à un moment ou à un autre, sans dommage pour la santé.

Ce n'est que lorsque vous laissez cette bactérie prospérer et se multiplier qu'elle commence à poser problème.

Même chose pour la bactérie *Helicobacter pylori*, responsable des ulcères à l'estomac : elle ne devient nuisible que lorsqu'elle se multiplie de façon désordonnée.

Lorsqu'elle se maintient dans des quantités équilibrées, non seulement elle ne vous fait pas de mal, mais elle est même une *alliée de poids pour votre santé !*

Elle vous permet notamment de mieux réguler votre appétit... et vous empêche de trop manger ! Beaucoup de personnes obèses souffrent de ne pas avoir assez de bactéries *Helicobacter* dans leur intestin. [1]

Au total, votre vie peut changer du tout au tout, lorsque vous passez d'une flore déséquilibrée à une flore saine.

C'est ce qui explique le succès spectaculaire d'une nouvelle thérapie, pas très appétissante mais 100 % naturelle.

Les incroyables résultats de la « transplantation fécale »

Le principe de cette « thérapie » est simple : il s'agit de transplanter la flore intestinale d'une personne « saine » chez une personne « malade ».

Et pour cela, il n'y a pas trente-six solutions : il faut se servir du plus gros réservoir naturel de bactéries intestinales que sont... les selles, et les introduire dans l'intestin du patient malade (je vous expliquerai une prochaine fois comment ça marche,

mais sachez que cela n'a rien d'invasif).

Et les résultats sont impressionnants.

Même la médecine conventionnelle a déjà adopté cette technique pour traiter certaines infections (à *Clostridium difficile*).

Mais de façon plus étonnante encore, cette thérapie semble fonctionner sur des maladies aussi diverses que le côlon irritable, les hépatites, la sclérose en plaque, etc.

Tout récemment, lors du symposium sur la flore intestinale à Harvard, le Dr Nieuwdorp a sidéré l'assistance par sa découverte.

Il a expliqué qu'il avait transplanté le matériel fécal de patients non diabétiques minces et en bonne santé chez plus de 250 patients atteints de diabète de type 2.

Et cette simple opération est parvenue à améliorer nettement leur glycémie, jusqu'alors totalement dérégulée ! [2]

Plus spectaculaire encore : le Dr Pearlmuter, un neurologue de renom, a rapporté plusieurs cas de quasi-guérison... de patients autistes ! [3]

C'est dire à quel point votre flore intestinale impacte votre santé !

Comment soigner sa flore intestinale naturellement

Le problème est qu'il faudra attendre des années avant que cette nouvelle thérapie ne soit totalement intégrée aux protocoles de la médecine.

Alors en attendant... que vous soyez malade ou en bonne santé... vous avez tout intérêt à prendre le plus grand soin de votre flore intestinale par vous-même.

Cela commence par augmenter drastiquement votre consommation de fruits et légumes (surtout les légumes) et d'avaler régulièrement des noix, noisettes, amandes.

Vous le savez, manger davantage de bons végétaux est LE conseil alimentaire de base pour être en meilleure santé.

Mais cela ne suffit pas forcément. Voici mes 6 conseils principaux pour conserver ou regagner une flore intestinale en pleine santé :

Conseil n°1 :

Faites-vous plaisir – café, thé, vin rouge et chocolat noir

Réjouissez-vous si vous les aimez : consommés avec modération, ces aliments font partie des meilleurs remèdes pour votre intestin !

Car les feuilles de thé, les graines de café et de cacao et la peau du raisin sont bourrés des précieux « polyphénols », qui favorisent les « bonnes bactéries » de votre intestin.

Par exemple, le thé vert augmente le nombre de bifidobactéries (bonnes bactéries) et réduit en même temps le nombre d'espèces néfastes. [4] Mêmes résultats pour les polyphénols du cacao[5], le café et le vin rouge.

Tout ceci a été confirmé de façon spectaculaire par la plus large étude jamais réalisée sur la composition de la flore intestinale, publiée en avril 2016 dans le journal Science. [6]

Les chercheurs ont analysé le microbiote de plus de 1 000 personnes en bonne santé (aux Pays-Bas) et ont examiné le lien avec leurs habitudes alimentaires.

Sans surprise, ceux qui consommaient le plus de fruits, légumes et oléagineux avaient une flore intestinale plus riche et plus diverse.

Mais juste après, les aliments les plus associés à une flore saine étaient... le café, le thé

et le vin rouge (le chocolat n'a pas été testé dans cette étude) ! Tant que vous n'en abusez pas, n'hésitez donc pas à vous faire plaisir !

Conseil n°2 :

Mangez des aliments pré et probiotiques

Autre nutriment clé : les « prébiotiques », qui sont des fibres spécifiques. Vos bonnes bactéries en raffolent, car elles assurent leur croissance et leur activité !

On en trouve dans tous les végétaux, d'où l'importance des fruits, légumes et noix.

Si vous voulez en consommer un maximum, sachez que les prébiotiques sont particulièrement concentrés dans les aliments suivants : topinambour (cru), chicorée, oignon, banane, ail cru, poireau cru et asperge crue (si vous vous demandez comment les consommer, pensez aux marinades !).

Les probiotiques sont une autre merveille de la nature. Mais il ne faut pas les confondre avec les prébiotiques !

Les prébiotiques ont une action indirecte : elles nourrissent les bonnes bactéries qui sont déjà dans votre intestin.

Les probiotiques, eux, sont des bactéries bénéfiques à votre santé qui enrichissent directement votre flore intestinale.





Pour couronner le tout, tous les biscuits sucrés et féculents à base de blé (pain, pâtes...) contiennent du gluten, une protéine qui malmène la paroi de votre intestin et contribue indirectement à perturber votre flore.

Conseil n°4 :

Fuyez les édulcorants industriels !

Si le sucre est si mauvais, il pourrait sembler logique de se rabattre sur des produits « sans sucre », contenant des « édulcorants » qui maintiennent le délicieux goût sucré.

C'est ce qu'ont fait des millions de consommateurs de Coca Cola, qui se sont rués sur le « Coca Light », pensant qu'il était inoffensif.

On sait aujourd'hui que c'est une lourde erreur : il ne faut boire ni l'un ni l'autre, ni boisson sucrée, ni boisson avec édulcorant !

Une étude publiée dans la revue *Nature* en 2014 en a fourni la meilleure preuve : des souris abreuvées de saccharine, sucralose ou aspartame ont vu leur flore intestinale encore plus ravagée que celles qui ont consommé de vrais sucres ! [8]

Cette modification de leur flore intestinale les a même rendues incapables d'assimiler convenablement le sucre... ce qui est la première étape vers le diabète !

On les trouve massivement dans les aliments fermentés – ce qui explique pourquoi ils font partie de très nombreuses traditions culinaires.

Il y a déjà 6 000 ans, les Chinois faisaient fermenter du chou. La choucroute, elle, (une forme particulière de chou fermenté) est consommée depuis des siècles en Europe centrale. Idem pour les yaourts, qui sont des produits laitiers fermentés.

Pour le bien de votre flore, consommez donc davantage d'aliments fermentés !

On parle souvent des produits laitiers fermentés, comme le yaourt grec ou le kéfir. Mais si vous ne supportez pas les produits laitiers, pensez aux yaourts à base de noix de coco ou aux kéfirs réalisés à partir de lait de coco.

Les probiotiques peuvent être aussi de simples fruits et légumes marinés dans de l'eau salée (« saumure »), comme les cornichons que l'on trouve en supermarché.

Mais l'aliment probiotique le plus bénéfique reste sans doute le chou fermenté. Et la bonne nouvelle, c'est que vous pou-

vez le faire vous-même, chez vous.

Conseil n°3 :

Limitez les sucres et féculents !

Savez-vous quels aliments sont le plus associés statistiquement à une flore intestinale déplorable ?

Ce sont les « carbohydrates », c'est-à-dire les sucres (glucides) de toutes sortes, ainsi que les snacks. [7]

Plus vous consommez de sucre (sucre et fructose ajoutés, mais aussi le sucre contenu dans les céréales), plus vous déséquilibrez votre flore intestinale.

C'est logique : jusqu'à l'apparition de l'agriculture (donc pendant 99,9 % de l'histoire de l'humanité), l'homme s'est nourri d'aliments pauvres en sucre : viande, poisson, légumes, petits fruits, noix...

Notre flore intestinale est donc parfaitement adaptée à ces aliments... et pas du tout préparée au régime occidental moderne, bourré de féculents et sucres ajoutés.

Et cela ne concerne pas que les souris, hélas.

Des chercheurs français ont suivi plus de 66 000 femmes depuis 1993. Et ils ont observé que les femmes qui buvaient des boissons contenant des édulcorants (Coca light, etc.) avaient deux fois plus de diabète que celles qui prenaient des boissons sucrées ! [9]

Conseil n°5 :

Mangez viandes, fruits et légumes BIO

On sait que les antibiotiques font par définition beaucoup de mal à la flore intestinale (leur objectif est de tuer les bactéries, et ils ne font pas toujours la différence entre les « bonnes » et les « mauvaises »).

Mais ce qu'on ignore souvent, c'est que l'on consomme tous les jours des petites doses d'antibiotiques... via les viandes ou poissons d'élevage !

De fait, les éleveurs (non bio) utilisent massivement les antibiotiques. Pas seulement pour éviter les épidémies... mais de façon plus sournoise, pour faire grossir plus vite veaux, vaches, cochons...

Pour éviter toute trace d'antibiotiques dans vos viandes et volailles (ou dans le lait), le plus sûr est donc de les choisir bio, ou auprès d'un producteur local dans lequel vous avez confiance.

Même chose pour les fruits et légumes : mieux vaut les manger bio ! Pas pour les antibiotiques (ils n'en contiennent évidemment pas), mais pour les pesticides. Car les pesticides visent eux aussi, par définition, à « détruire la vie » (les mauvaises herbes, généralement). Et parmi les vies qu'ils détruisent, il y a les micro-organismes bien vivants contenus dans votre flore intestinale.

Conseil n°6 :

Protégez-vous des poisons du quotidien

Saviez-vous qu'on trouve aussi des traces d'antibiotiques ... dans l'eau du robinet ?

C'est un de ses défauts. Mais son vrai problème, c'est le chlore qu'elle contient, utilisé pour la désinfecter.

Car le chlore tue les bactéries... et c'est bien pour cela qu'il est utilisé pour purifier l'eau. Cela permet d'éviter de graves contaminations... mais cela endommage aussi la diversité de votre flore intestinale.

Privilégiez donc l'eau filtrée ou l'eau de source pour éviter ce risque (vous pouvez aussi laisser reposer votre eau du robinet dans une carafe pendant quelques heures, le chlore s'évapore).

Autre poison pour votre flore : le bisphénol A, décidément dans tous les mauvais coups. Non seulement il perturbe l'action

de vos hormones, mais il est suspecté de favoriser une prolifération de certaines bactéries et de déséquilibrer votre flore.

En fait, la plupart des poisons de notre environnement quotidien ont certainement le même effet délétère, et je vous invite à relire ma lettre sur « l'alerte pollution... dans votre salon » pour vous en protéger autant que possible.

Bonus :

Chouchoutez votre intestin... sans vous stresser !

J'ai bien conscience qu'il est très difficile de manger la quantité idéale de pré et probiotiques, de se protéger de tous les poisons qui nous entourent, ou même de manger bio en permanence (ne serait-ce que parce que ça coûte très cher !).

Ne cherchez donc pas forcément à faire tout « parfaitement » d'un seul coup. Essayez simplement de vous approcher autant que possible d'un mode de vie favorable aux gentils microbes de votre intestin.

Et surtout, ne vous stressiez pas si vous ne faites pas « tout bien » !

Car le stress chronique endommage lui aussi la paroi de votre intestin... et contribue à malmenager votre flore intestinale !

Alors prenez-soin de votre flore... tout en restant zen.

Bonne santé !

Sources

- [1] *The effect of H. pylori eradication on meal-associated changes in plasma ghrelin and leptin.* Françoise F et al. BMC Gastroenterol. 2011 Apr
- [2] *Insights into the role of the microbiome in obesity and type 2 diabetes.* Hartstra AV, Bouter KE, Bäckhed F, Nieuwdorp M. Diabetes Care. 2015 Jan
- [3] Lire L'intestin au secours du cerveau, Dr David Perlmutter, Editions Marabout, 2015.
- [4] *Green tea increases the survival yield of Bifidobacteria in simulated gastrointestinal environment and during refrigerated conditions.* Vodnar and Socaciu et al.; licensee BioMed Central Ltd. 2012
- [5] *Benefits in cognitive function, blood pressure, and insulin resistance through cocoa flavanol consumption in elderly subjects with mild cognitive impairment: the Cocoa, Cognition, and Aging (CoCoA) study.* Desider G et al.; Hypertension 2012 Sept.
- [6] *Population-based metagenomics analysis reveals markers for gut microbiome composition and diversity.* Alexandra Zhernakov et al.; science.sciencemag April 2016
- [7] *Population-based metagenomics analysis reveals markers for gut microbiome composition and diversity.* Alexandra Zhernakov et al.; science.sciencemag April
- [8] *Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota.* Jotham Suez et al.; Nature, Sept 2014
- [9] *Consumption of artificially and sugar-sweetened beverages and incident type 2 diabetes in the Etude Epidémiologique auprès des femmes de la Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale-European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort.* Fagherazzi G, Vilier A, Saes Sartorelli D, Lajous M, Balkau B, Clavel-Chapelon F. Am J Clin Nutr. 2013 Mar
-