

Réparer la muqueuse intestinale

Le butyrate qui est le carburant principal des colocytes (cellules spécifiques du côlon). Il est à recommander particulièrement lors des diarrhées suite à une antibiothérapie et à des séquelles colorectales de radiothérapie. Il n'est pas actuellement disponible sur le marché français. Il peut être remplacé par la prise de fructo-oligosaccharides qui favorisent la synthèse d'acides gras à chaîne courte, dont le butyrate. Posologie : 2,5 à 10 g par jour (1,5 à 6 mesures). Durée : deux mois minimum.

La N-acétyl glucosamine, il fait partie des sucres indispensables à la synthèse des glycoprotéines du mucus par les entérocytes. Il est rarement proposé seul comme complément alimentaire, mais comme c'est un des composants essentiels du chitosane (qui constitue la carapace des crustacés), il peut être aisément remplacé par la prise de 1 à 2 g de chitosane par jour pendant un minimum de trois mois.

Le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A. Cette vitamine essentielle aux défenses immunitaires innées et acquises, ne peut malheureusement pas être prise sans suivi médical du fait du risque de surdosage possible. C'est pourquoi on lui préfère le bêta-carotène qui n'a pas cet inconvénient. Il est particulièrement recommandé au cours des maladies inflammatoires chroniques des intestins (MICI) et des colites pseudomembraneuses à répétition (cf. encadré « Gare aux antibiotiques à répétition »).

Le zinc est indispensable à de très nombreuses réactions biologiques impliquées dans la régénération des tissus et des défenses immunitaires. Mêmes indications que le bêta-carotène.

Le magnésium et les vitamines B sont indispensables au bon fonctionnement du cycle de Krebs et donc à l'utilisation optimale des macronutriments (glucides, lipides, protéines) pour la production d'énergie nécessaire à la restauration de l'état général.

La quercétine. Ce flavonoïde antioxydant, intervient dans la régulation de la réponse immunitaire intestinale. Elle réduit notamment la perméabilité de certains capillaires et diminue les risques d'allergie alimentaire.

Un complexe antioxydant comprenant vitamines A (ou bêta-carotène), C, E, caroténoïdes (lycopène en premier), sélénium, zinc. Des complexes comme D-Stress (3 gélules par jour pendant plusieurs mois) réunissent dans leurs formules la majorité de ces différents minéraux et vitamines.