

Un étonnant voyage à travers le tube digestif au départ de Louvain-la-Neuve

Chère amie, cher ami,

Le 19 février dernier, nous organisons, à Louvain-la-Neuve en Belgique, une conférence avec Pierre Chapelle, qui est médecin, et Bénédicte Van Craynest, diététicienne et nutritionniste.

J'étais donc dans le public. Comme l'événement n'était pas filmé et que certains d'entre vous me l'ont demandé, je vous ai préparé un compte-rendu de l'événement que nos orateurs du soir ont validé (Ouf !).

Pierre et Bénédicte nous ont présenté leur manière de travailler avec les patients, selon l'approche thérapeutique développée par Bruno Donatini, gastro-entérologue.

Ils ont fait mieux que cela.

Ils nous ont invités au voyage.

C'est comme s'ils nous avaient proposé de rentrer dans des capsules magiques, réduites à la taille d'une petite gélule, pour que nous puissions faire le grand voyage des aliments.

Je vous propose de refaire le voyage à travers cette lettre.

Etes-vous prêts ?

Montez dans la capsule.

Attention la tête.

On referme.

Attachez vos ceintures.

Touchez les parois de la capsule. Hum. C'est bien hermétique ?

On y va !

Taille réduite à une gélule. C'est parti !

Le voyage commence par la **bouche**. La mastication est un élément essentiel de la digestion et de la santé.

Cela suppose déjà d'avoir des **dents**... Il faut prendre soin de ses ratiches !

Mâchez lentement. C'est le début.

Cela permet à la salive d'imprégner les aliments et de faire son travail enzymatique. Même la soupe mérite d'être mastiquée, sinon la salive ne peut pas faire son travail !

En plus, le fait de mastiquer lentement apporte un sentiment de satiété. Avis à ceux qui veulent réduire leurs portions pour maigrir : commencez déjà par manger moins vite !

Pierre insiste sur l'importance d'avoir la bouche propre. En effet, la salive transporte les bactéries ou les virus vers l'estomac, qui peuvent ensuite migrer vers l'intestin ou inversement migrer vers le haut venant de l'intestin vers la bouche !! Et ce n'est pas une bonne idée. Chaque groupe de bactéries doit rester à sa place.

La capsule poursuit son chemin et tombe dans l'œsophage. Oh là c'est rapide ! Elle passe dans l'**estomac**. Cet organe sert à broyer et découper les aliments. Heureusement notre capsule est solide. Elle passera intacte.

Pour bien remplir sa mission, l'estomac a différents moyens. Mécanique d'abord : il se contracte. Et cette mobilité est essentielle. Elle va faciliter le travail chimique, deuxième moyen. Car pour traiter les aliments, l'estomac produit de l'acide chlorhydrique grâce à ses cellules pariétales.

Evidemment, c'est très efficace. Et c'est pour cela que vous ressentez une sensation de brûlure en cas de reflux.

Et comme le suc gastrique est puissant, l'estomac sécrète du mucus qui forme une couche protectrice fine sur sa paroi. Incroyable, non ?

Votre estomac doit être mobile. On l'a dit. S'il ne bouge pas assez, on parle de gastroparésie. C'est l'estomac lent. Et cette mobilité dépend du **nerf vague**, le nerf qui régule, entre autres choses, la digestion.

Pour aider le nerf vague, il existe différentes solutions dont :

- le sport et l'activité physique, mais attention insistent Bénédicte et Pierre, "il faut transpirer !";
- la respiration et la cohérence cardiaque.

A l'inverse, le stress va avoir tendance à tout bloquer. Les stressés le savent, c'est le ventre qui se noue !

La capsule repart. Le voyage continue. Car toutes les vingt minutes, l'estomac se vide. Nous voici dans **l'intestin grêle**. C'est le cœur du système digestif. Il est formé de trois parties : le **duodénum**, le **jéjunum** et **l'iléon**.

Le duodénum arrive juste après l'estomac. Il s'appelle ainsi parce que "duodénum", c'est 12 en latin. Il est long comme 12 doigts... Voilà comment les médecins comptaient autrefois.

C'est un organe de toute première importance, aux fonctions diverses :

- absorption des minéraux ;
- désinfection, broyage et découpage des aliments ;
- rôle métabolique ;
- libération du sel carbonate.

Nous passons devant une grande glande qui nous fait de l'ombre. Elle est massive et tout en longueur. C'est le pancréas. Il a deux grandes fonctions : hormonale et enzymatique.

C'est le PH acide de l'estomac qui va déterminer la qualité des sucs pancréatiques.

Une combinaison entre un mauvais PH et une mauvaise qualité enzymatique aura comme conséquence une mauvaise vidange de l'estomac.

Nous arrivons dans le jéjunum : c'est la petite tuyauterie mobile. Vos tripes, c'est là. C'est ici que tous les minéraux sont absorbés. C'est aussi là que vous puisez votre énergie.

C'est le moment de citer Pierre, qui s'extasie : "*C'est extraordinaire le grêle !*" Bénédicte complète en rappelant que le grêle a une fonction d'absorption, une fonction métabolique, un rôle immunitaire et anti-inflammatoire. S'il fonctionne mal, on découvre chez les patients :

- des problèmes immunitaires ;
- de la malabsorption ;
- de l'inflammation.

Le grêle dispose d'une muqueuse très fine, formée d'une seule couche de cellules faite de plis et de replis appelés villosités. A titre de comparaison, la peau, qui est aussi une barrière immunitaire, dispose de 7 couches de cellules ! Cette paroi est donc fragile, il faut en prendre soin !

La traversée du jéjunum s'achève. On arrive à la valve iléo-caecale. C'est un sphincter qui empêche les bactéries du côlon de remonter vers le grêle.

On passe alors dans le **côlon** ou **gros intestin**.

Et là ! Oh ! Quel spectacle ! Nous sommes accueillis par des milliards de micro-organismes ; bactéries, protozoaires, virus, levures... Quel foisonnement !

On offre le gîte et le couvert à des milliards de bactéries qui, en échange, nous donnent de l'énergie. Cet écosystème se promène dans les villosités de l'intestin. C'est notre barrière de corail intérieure !

Notre corps collabore avec les bactéries. Elles ont différentes fonctions :

- Maintenir le système en bon état ;

- Maintenir les muqueuses en bonne santé ;
- Éjecter les mauvaises bactéries et les agents pathogènes et les empêcher de s'installer.

Notre capsule s'arrête un instant.

Levez la tête et écoutez.

Bénédicte a repris la parole. Elle récapitule :

"Pour être en bonne santé et préserver son système digestif et immunitaire, il faut veiller à avoir :

- Une bouche très propre ;
- Un intestin grêle très propre ;
- Un microbiote en bon état.

Lorsque l'on ne fait pas cela, on s'expose à différents problèmes comme :

- le SIBO (1) : c'est ainsi que l'on appelle la situation où les bactéries du côlon colonisent le grêle ;
- la dysbiose, qui est une dégradation du microbiote.

La dysbiose provoque un effondrement de l'immunité ainsi que différents désagréments et maladies tels que :

- Ballonnements ;
- Constipation ;
- Urticaire ;
- Cancers ;
- Allergies.

Et comment peut-on savoir si notre système digestif fonctionne bien ?

En regardant ses selles, ce que bien des personnes ne font jamais !

C'est à ce moment précis de la conférence, qu'est diffusée l'image suivante :

WHAT IS YOUR POO QUALITY LIKE MOST OF THE TIME?				
TYPE 1		Small, hard, difficult to pass	Ack!	
TYPE 2		Sausage-shaped but lumpy	Uh-oh	
TYPE 3		Sausage-shaped but cracked	Meh	
TYPE 4		Sausage-shaped, smooth, and soft	Rock on	
TYPE 5		Small and soft with defined edges	Meh	
TYPE 6		Very small, fluffy/mushy pieces with ragged edges	Uh-oh	
TYPE 7		Watery	Ack!	

Ceux qui, l'heure avançant, commençaient à piquer du nez, se sont réveillés !

Il y a 7 types de selles. L'idéal est d'avoir des selles de couleur marron, qui ont la forme d'une saucisse, sont souples et molles et d'un seul tenant. C'est le type 4 sur le dessin. La selle doit couler dans l'eau. Si elle ne coule pas, c'est qu'elle est trop grasse ou qu'elle est pleine d'air.

Une selle grasse, ce n'est pas nécessairement parce que vous mangez gras mais c'est que votre système digestif fonctionne mal et qu'il absorbe mal les graisses.

C'est potentiellement le signe d'un grêle qui fermente et d'un estomac qui ne se vide pas.

Cela peut provoquer des troubles de l'humeur et la dépression. Car le dysfonctionnement du système digestif engendre :

- Un excès de fermentation ;
- Une prolifération des bactéries et des levures ;
- Une migration des bactéries.

Cela donne du gaz à tous les étages. Et c'est très désagréable.

Quels gaz ?

Le premier, **c'est le méthyl-acétate**. Il est stocké dans le tube digestif. C'est du **vinaigre à l'état gazeux**. Il remplace l'acide chlorhydrique qui finit par manquer dans l'estomac.

C'est un cercle vicieux. Car à ce moment-là l'estomac se vide encore plus mal et crée à nouveau les problèmes que l'on connaît : fermentation, prolifération des bactéries et des levures, production de gaz...

Deux autres gaz peuvent également être produits :

- L'hydrogène créé dans le grêle et le côlon ;
- Le **méthane** produit en plus du méthyl-acétate. Il provoque la dépression et un mal-être.

Avec l'appareil gaz détect, qui analyse l'air que l'on expire, il est possible de savoir quels sont les gaz qui se promènent dans notre système digestif et d'établir votre carte d'identité digestive.

Pierre et Bénédicte utilisent une méthodologie spécifique pour faire le bilan avec leurs patients :

1. Examen de la bouche : s'il y a des cicatrices, ou des crevasses, cela peut être le fait de virus ;
2. Examen des gaz expirés ;
3. Examen thermique ;
4. Traitement des virus par mycothérapie ;
5. Alimentation ;
6. Sédentarité ;
7. Paramètres sanguins.

L'objectif recherché est un mieux-être généralisé chez le patient.

Le but est que vous ne souffriez ni d'inflammation, ni d'infection virale, ni de dysbiose, ni de parasitose, ni d'herpès buccal. **C'est de la prévention.**

Cela permet d'éviter de nombreux maux comme la fatigue, le surpoids, l'hyperglycémie, l'eczéma dans certains cas...

L'un des messages finaux de la conférence est de faire attention à tout ce qui fermente.

Et qu'est-ce qui fermente ? Le sucre ! Cela commence par réduire - voire supprimer - le pain, les biscuits, les céréales, les pâtes, les pizzas...

Dans ces aliments, le sucre est plus problématique que le gluten.

Il faut se méfier de certains compléments alimentaires, riches en sucre, et ne consommer aucun produit contenant un ingrédient qui se termine par "-ol". Ce sont des sucres. Il en est de même pour la maltodextrine que l'on retrouve parfois dans les suppléments de magnésium.

Un dernier conseil pour la route :

Enfin, nos deux orateurs nous ont gratifiés d'un dernier conseil avant de repartir : mangez selon ce que vous vivez au cours de la journée. Si vous avez eu une journée stressante, qui a comprimé votre estomac et noué votre intestin, évitez absolument tout ce qui fermente : sucre, alcool ou chocolat. Evidemment, ce sont les substances dont vous

avez le plus envie à ce moment-là, mais le léger bénéfice que vous en tirerez au moment où vous consommerez votre produit, sera cher payé : nuit de ballonnements, urticaire et autre dysbiose sont à prévoir !

L'idéal est de trouver du confort autrement : Changez votre intérieur, prenez une tisane qui vous plaît, ralentissez le rythme de votre journée, faites une activité qui vous amuse ou vous rappelle de bons souvenirs, prenez un livre que vous avez toujours aimé, regardez le sketch qui vous fait rire, etc.

Le soir, n'hésitez pas à prendre des légumes racines. Ils sont savoureux et pleins de bons nutriments. Ils nous reconnectent à la terre.

Dans ce contexte, le régime FODMAPS, qui permet de voir quels sont les aliments qui fermentent chez vous, est intéressant. Mais ce sera pour une autre conférence... Et une autre lettre !

La capsule est expulsée et vient atterrir sagement au sol. Comme elle a suivi le parcours d'un tube digestif idéal, elle est restée immaculée et sans odeur. Incroyable. Elle reprend sa taille normale, s'ouvre. Le voyage s'achève. Je vous libère...

Si vous souhaitez recevoir des informations sur le ventre, le régime FODMAPS, le SIBO ou la dysbiose, c'est possible. [Rendez-vous ici](#).

Vous recevrez les lettres plus particulièrement dédiées à ces sujets.

Naturellement vôtre,

Augustin de Livois

Référence :

1. "Small intestine bacterial overgrowth"