

PROBIOTIQUES

VOYAGE AU CENTRE DU SECOND CERVEAU

L'équilibre de l'écosystème intestinal est à la base de la santé. Si vous cumulez de petits troubles, que votre fatigue ne passe pas, que votre peau n'est pas à la hauteur ou que vous souffrez de migraines inexplicables, peut-être est-ce votre intestin qui se rebelle. On a longtemps assigné à l'intestin un simple rôle d'assimilation - digestion. Mais des chercheurs fanatiques de notre « tuyauterie interne » se sont penchés sur notre intimité digestive, pour découvrir avec émerveillement que le tube digestif était ni plus ni moins qu'un deuxième cerveau. En effet, il totalise autant de neurones que la moelle épinière (100 milliards), et fabrique plus de 20 neuromédiateurs, dont la fameuse sérotonine, ou « substance du bonheur ». En fait, la totalité du système nerveux intestinal et des substances à destination des neurones sont en communication permanente avec notre cerveau.

Après avoir longtemps considéré le système digestif totalement soumis à la souffrance émotionnelle (« j'ai peur d'aller à l'école donc j'ai mal au ventre »), il est de plus en plus admis que de nombreuses douleurs digestives (colopathie, brûlures d'estomac, digestion difficile) perturbent gravement nos pensées, notre comportement, nos humeurs.

roland matt
pharmacien

68110 illzach
☎ 0.389.526.118

Diplômé de Phyto-Aromathérapie
Diplômé de Diététique et Nutrition Appliquée
Diplômé de DermoCosmétologie

Une certitude donc : un intestin qui souffre, c'est l'assurance de répercussions psychiques plus ou moins invalidantes. C'est que notre système digestif n'est pas seulement l'organe où transite notre alimentation quotidienne.

C'est aussi un véritable théâtre d'opérations qui permet à notre organisme :

- de se défendre contre des agressions extérieures ;
- d'assimiler les micronutriments indispensables à son bon fonctionnement ;
- d'éliminer les produits toxiques ;
- de participer à la fabrication de certains éléments vitaux.

FLORE EN FORME, SANTÉ SANS BORNE

Et tout cela n'est possible que si l'écosystème intestinal fonctionne correctement. Cet environnement est constitué :

1. du système immunitaire intestinal (installé dans l'épaisseur du tube digestif).
2. des muqueuses qui tapissent l'intérieur du tube digestif
3. et de la flore intestinale.

L'équilibre de ces trois éléments est essentiel. Or, un stress mal géré, une alimentation déséquilibrée ou mal tolérée, une infection digestive, une motricité intestinale ralentie ou encore certains médicaments peuvent gravement perturber ce fragile écosystème.

En fait, c'est surtout sur la flore qu'il faut concentrer les efforts, car tout dépend d'elle. Une flore intestinale en bonne santé prédispose à un état de santé plus général. En fait :

« pas de santé globale, sans un intestin en grande forme »

LA FLORE INTESTINALE

Nos intestins ne sont pas stériles. Ils sont habités par 100.000 milliards de bactéries, c-à-d, 11 fois plus que de cellules dans tout l'organisme !

Ces bactéries sont « amies » :

- elles assurent la digestion dans le côlon des aliments non transformés dans l'intestin grêle ;
- elles dégradent le cholestérol, réduisant son taux ;
- elles transforment certains médicaments afin de les rendre opérationnels (on compte sur une flore en bonne santé pour effectuer cette délicate opération) ;
- elles permettent la dégradation complète des aliments et l'élimination de déchets (vital ! sinon notre organisme s'intoxique)
- elles protègent l'organisme des souches pathogènes en les empêchant de se fixer sur la muqueuse : c'est l'effet « barrière »
- elles protègent le système immunitaire et toutes les muqueuses.

Un déséquilibre de la flore perturbe donc tout l'écosystème intestinal. Indirectement, elle influe sur le cancer du colon, qui reste l'un des cancers les plus répandus dans tous les pays industrialisés. Disposer d'une bonne flore réduit ce risque de diverses manières : la paroi cellulaire des bactéries lactiques absorbe les substances cancérigènes produites lors de la cuisson à haute température ; cette même paroi active les globules blancs qui « avalent » les cellules cancéreuses.

COMPOSITION DE LA FLORE

Comme dans tout groupe, il existe des leaders, des suiveurs et des agitateurs. Parmi nos bactéries intestinales, il existe :

- des **souches dominantes**, les chefs : ce sont elles qui assimilent les nutriments, participent à la fabrication de vitamines (K, B), et jouent un rôle immunitaire majeur .
- des souches « **sous-dominantes** » assurent le fameux effet barrière ; grâce à elles, il n'y a pas de « chaise libre » sur laquelle pourrait s'installer des bactéries ennemies.
- enfin, certains groupuscules tentent d'agiter le tout, comme des salmonelles et des candidas. Si l'équilibre est bon, rien ne se passe. Mais dès lors qu'un déséquilibre, même minime, permet une faille, la perméabilité intestinale apparaît.

Et l'intestin devient « ouvert » à tout type d'étranger, fabrique moins bien les vitamines, ingère moins de minéraux, devient « poreux » à des débris microbiens ou à des protéines, etc...

La fatigue peut s'installer, ou la spasmophilie, ou une diarrhée chronique, ou l'inverse, ou encore des douleurs musculaires, signes d'une incapacité de l'organisme à éliminer les « poisons » qu'il dépose alors où il peut (muscles, tendons). À moins qu'il essaie de s'en débarrasser par la peau (acné, eczéma..). Une flore déséquilibrée, c'est aussi des problèmes de mycose vaginale, presque incontournable à la suite d'un traitement antibiotique. (anti bios = « contre la vie »)

PROBIOTIQUES : MODE D'EMPLOI

Les Probiotiques (« pour la vie ») sont des bactéries amies, qui viennent soutenir notre flore ; on les trouve dans certains aliments (choucroute, yaourt...), mais surtout dans des compléments alimentaires si l'on veut atteindre un quota suffisant.

Les probiotiquesensemencent l'intestin dès la 1^{ère} prise, mais il faut les prendre sous forme de cure pour avoir une efficacité durable. Il faut leur apporter des végétaux et des céréales complètes, et limiter des éléments perturbateurs, tels les produits laitiers (même les yaourts, qui ont un apport insuffisante en probiotiques)

Ils sont recommandés chez l'ENFANT : entre 0 et 2 ans, la flore intestinale, peu diversifiée, donc fragile (une dizaine de souches bactériennes contre 300 à 400 chez l'adulte) est très facilement perturbée et déséquilibrée. Or l'enfant doit acquérir, le plus rapidement possible, un système immunitaire intestinal fonctionnel afin de ne pas développer d'allergies alimentaires et de se défendre contre certains germes pathogènes. L'Eczéma Atopique n'est pas un problème de peau, mais un problème de déficit immunitaire.

Les probiotiques doivent être pris à distance des repas, pour éviter qu'ils ne séjournent trop longtemps dans l'estomac.