

<https://www.amessi.org/entretenir-votre-tube-digestif>



Entretenir votre tube digestif

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : lundi 9 mai 2016

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Un tube digestif mal entretenu, peuplé de bactéries et de champignons opportunistes et pathogènes (en particulier *Candida albicans*) et pollué par des aliments mal digérés risque de se retrouver encombré par des matières fécales nauséabondes et toxiques.

Ce phénomène est facteur de déséquilibres et de troubles de gravité variables.

En particulier, vous pouvez souffrir de constipation rebelles, de ballonnements, de diarrhées, d'inflammations diverses, d'eczéma, d'instabilité d'humeur ou de maladies plus graves, comme une colopathie fonctionnelle, une diarrhée sanglante ou un cancer du côlon.

Sommaire

- [Votre intestin est votre "deuxième cerveau :](#)
- [Entretenir votre tube digestif :](#)
- [Dame-Nature a tout prévu :](#)
- [Les mauvaises odeurs ne sont pas normales :](#)
- [Si vous ne faites rien, des déficits nutritionnels, voire des carences, peuvent s'installer :](#)
- [Les flatulences et les ballonnements n'ont rien de drôle :](#)
- [Votre flore intestinale se détermine dès votre naissance](#)
- [Ainsi constate-on que certaines prédispositions aux maladies sont liées à une microflore particulière transmise par les mères à leurs enfants au moment de la naissance.](#)
- [Le cas très problématique est celui des enfants nés par césarienne :](#)
- [Comment l'équilibre de votre microflore risque de se rompre](#)
- [-* facteurs endogènes ou causes intérieures à votre corps :](#)
- [-* facteurs exogènes ou les causes extérieures à votre corps :](#)
- [Les conséquences sont de gravité variable :](#)
- [Comment rétablir l'équilibre ?](#)
- [les intolérances alimentaires les plus courantes concernent les céréales raffinées, en particulier le blé riche en gluten, et les produits laitiers.](#)
- [Les tactiques des vendeurs de pilules](#)
- [Mais qu'est-ce qu'un « bon probiotique » ?](#)
- [Le risque des gélules et comprimés de probiotiques :](#)
- [Que penser des probiotiques en milieu liquide ?](#)
- [Comment ne pas gâcher d'argent avec les probiotiques ?](#)
- [Quelles souches de probiotiques choisir ?](#)
- [Vous les trouvez dans les gélules Probio Forte®. Deux gélules contiennent 8 milliards de bactéries, soit la dose qui permet une efficacité maximale.](#)
- [La querelle du Bifidus :](#)
- [Comment utiliser les probiotiques ?](#)
- [Précautions d'emploi :](#)
- [Il est toujours recommandé de ne pas dépasser les doses conseillées.](#)

Table des matières

- [Votre intestin est votre "deuxième cerveau" :](#)
- [Entretenir votre tube digestif :](#)
- [Dame-Nature a tout prévu :](#)
- [Les mauvaises odeurs ne sont pas normales :](#)
- [Si vous ne faites rien, des déficits nutritionnels, voire des carences, peuvent s'installer :](#)
- [Les flatulences et les ballonnements n'ont rien de drôle :](#)
- [Votre flore intestinale se détermine dès votre naissance](#)
- [Ainsi constate-on que certaines prédispositions aux maladies sont liées à une microflore particulière transmise par les mères à leurs enfants au moment de la naissance.](#)
- [Le cas très problématique est celui des enfants nés par césarienne :](#)
- [Comment l'équilibre de votre microflore risque de se rompre](#)
- [facteurs endogènes ou causes intérieures à votre corps :](#)
- [facteurs exogènes ou les causes extérieures à votre corps :](#)
- [Les conséquences sont de gravité variable :](#)
- [Comment rétablir l'équilibre ?](#)
- [les intolérances alimentaires les plus courantes concernent les céréales raffinées, en particulier le blé riche en gluten, et les produits laitiers.](#)
- [Les tactiques des vendeurs de pilules](#)
- [Mais qu'est-ce qu'un « bon probiotique » ?](#)
- [Le risque des gélules et comprimés de probiotiques :](#)
- [Que penser des probiotiques en milieu liquide ?](#)
- [Comment ne pas gâcher d'argent avec les probiotiques ?](#)
- [Quelles souches de probiotiques choisir ?](#)
- [Vous les trouvez dans les gélules Probio Forte®. Deux gélules contiennent 8 milliards de bactéries, soit la dose qui permet une efficacité maximale.](#)
- [La querelle du Bifidus :](#)
- [Comment utiliser les probiotiques ?](#)
- [Précautions d'emploi :](#)
- [Il est toujours recommandé de ne pas dépasser les doses conseillées.](#)

✓



Lors d'une autopsie, il n'est pas rare de constater que le côlon de la personne décédée est fortement encombré par des excréments. C'est l'origine de l'adage : « la mort commence dans le côlon ».

Un intestin malpropre, c'est le risque d'une immunité déficiente car la flore intestinale sert normalement de barrière de protection contre les invasions extérieures. Vous souffrez alors d'une vulnérabilité plus grande aux maladies infectieuses et inflammatoires touchant les sphères digestives, respiratoires, urogénitales, etc.

Votre intestin est votre "deuxième cerveau :

De plus, un côlon « malade » est aussi un facteur déclenchant de troubles émotionnels : peu de gens, et même de médecins, le savent, mais ce sont les cellules de l'intestin qui produisent 80 % de la sérotonine qui se trouve dans notre corps (la sérotonine est l'hormone de la bonne humeur).

D'une certaine façon, votre intestin est votre « deuxième cerveau ». Vous devez donc en prendre le plus grand soin.

Entretenir votre tube digestif :

Vous trouverez partout sur Internet des offres plus ou moins honnêtes pour des produits visant à nettoyer votre tube digestif. Mais votre intestin n'est ni une cheminée qu'on ramone, ni une tuyauterie qu'on débouche avec du « Déstop ». C'est en fait, à la fois plus subtil, mais aussi beaucoup plus simple.

Dame-Nature a tout prévu :

Normalement, vous ne devriez rien avoir à faire. une armée de milliers de milliards de microorganismes qui peuplent votre côlon (la dernière partie de l'intestin, juste avant le rectum) et qui, nuit et jour, le protègent, le nettoient, et empêchent les bactéries et levures nuisibles de se développer, en occupant la place.

Ces microbes sont en très grand nombre, c'est-à-dire cent fois plus nombreux que les cellules de votre corps, soit 100 000 milliards. (avec 14 zéros !)

Cette armée immense s'appelle la « flore intestinale » ou le « microbiote ».

Le mot « flore » peut surprendre pour un endroit pareil, mais c'est une référence au grand nombre d'espèces de bactéries et de levures (au moins 200 espèces) qui cohabitent, comme dans un jardin botanique.

Cet ensemble nous est aussi personnel que nos empreintes digitales.

Il ne tient qu'à vous d'entretenir ce jardin, de le réensemencer régulièrement, d'éliminer les mauvaises herbes, de lui apporter de l'engrais... ou alors de le laisser à l'abandon.

Dans ce second cas, le joli parc à l'anglaise peut vite se transformer en affreux dépotoir nauséabond qui deviendra le refuge d'espèces nuisibles, déclencheuses de maladies.

Les mauvaises odeurs ne sont pas normales :

La principale fonction de votre côlon est de fermenter les aliments incomplètement digérés pour en extraire les derniers nutriments et les faire passer dans le sang. Lorsque votre côlon est sain et fonctionne bien, il ne laisse que des déchets inutilisables qui sont évacués régulièrement, et n'ont pas de mauvaise odeur.

Par contre, en présence, de bactéries et de levures nuisibles, le transit est perturbé, entraînant constipation ou diarrhée et les résidus alimentaires deviennent malodorants. De plus, lorsqu'une mauvaise digestion s'installe, en plus d'être désagréable en soi, elle empêche votre corps d'extraire les nutriments de votre nourriture de façon optimale.

Si vous ne faites rien, des déficits nutritionnels, voire des carences, peuvent s'installer :

Cette flore nuisible produit aussi du gaz carbonique, du méthane et de l'hydrogène en abondance. Tant et si bien que lorsque vous laissez la situation s'installer, ces germes vont proliférer jusqu'à provoquer des poches de gaz tout au long de votre côlon, jusqu'à ce que vous ayez l'impression qu'il va exploser.

Les flatulences et les ballonnements n'ont rien de drôle :

Ils indiquent que votre nourriture est mal digérée et que votre côlon a besoin d'aide. Ce cercle vicieux est déclenché par le manque de bonnes bactéries, favorables à la digestion.

Votre flore intestinale se détermine dès votre naissance

La composition de votre flore intestinale dépend avant tout de la façon dont se déroule votre naissance.

Quand vous étiez dans le ventre de votre mère, votre tube digestif était stérile. Il n'y avait dedans aucun microbe.

Ce n'est qu'au moment de l'accouchement que des bactéries et des levures s'y sont installées : 72 heures après votre naissance, votre tube digestif contenait déjà 1000 milliards de bactéries et levures !

Mais d'où proviennent ces bactéries et levures ? Très peu de gens le savent, là encore, mais elles viennent, pour les enfants nés par voie naturelle, de la flore vaginale de leur mère.

Or, cette flore vaginale est très dépendante de la flore intestinale et donc une femme qui aura une bonne flore intestinale dans les dernières semaines de sa grossesse donnera en héritage à son enfant les bonnes espèces microbiennes pour ensemer son intestin.

Si, par contre l'intestin de la mère est contaminé par des espèces opportunistes et pathogènes, son bébé en héritera aussi, malheureusement.

Ainsi constate-on que certaines prédispositions aux maladies sont liées à une microflore particulière transmise par les mères à leurs enfants au moment de la naissance.

C'est en particulier le cas des lignées familiales d'asthmatiques et d'eczémateux. Si, au cours des derniers mois précédant l'accouchement, la mère régénère sa microflore (nous allons voir comment), son enfant ne sera pas porteur d'une microflore induisant de l'eczéma ou/et de l'asthme. Cette simple mesure permet donc de préserver le

nouveau-né d'une déficience qui risque d'handicaper toute sa vie avec la perspective de la terminer dans les souffrances d'une bronchite chronique, sous assistance respiratoire particulièrement invalidante.

Le cas très problématique est celui des enfants nés par césarienne :

Etant directement extraits du placenta (stérile), le bébé né par césarienne n'a aucun contact avec la flore de sa mère. Il reçoit alors la microflore de l'environnement, et donc de l'environnement hospitalier, souvent riche en bactéries résistantes aux antibiotiques, en particulier le tristement célèbre staphylocoque doré (*Staphylococcus aureus*).

Cette flore intestinale d'origine hospitalière peut avoir des conséquences douloureuses sur tout le reste de l'existence, si elle n'est pas corrigée à temps.

Donc pour les mamans qui sont forcées d'accoucher par césarienne, il est très important qu'ellesensemencent le tube digestif de leur bébé, dès la naissance, avec de bonnes bactéries.

Pendant, même une bonne flore intestinale à la naissance peut se déséquilibrer par la suite :

Comment l'équilibre de votre microflore risque de se rompre

Après la naissance, l'équilibre de la microflore intestinale est en continuelle évolution. Il s'agit d'un équilibre dynamique qui peut être rompu par différents facteurs endogènes et exogènes :

- facteurs endogènes ou causes intérieures à votre corps :

il se peut que vous ayez un déficit immunitaire, ou une maladie métabolique discrète, qui entraîne une modification de votre flore intestinale. En cas de blessure ou d'opération chirurgicale, d'inflammation, de constipation chronique ou de tumeurs dans l'intestin, votre microflore peut également être gravement perturbée, ce qui empirera les symptômes de votre maladie, et retardera votre convalescence ;

- facteurs exogènes ou les causes extérieures à votre corps :

alimentation déséquilibrée, contamination par des métaux lourds, des pesticides utilisés en agriculture et des additifs alimentaires antimicrobiens, infection par des germes pathogènes, stress intense, traitement aux antibiotiques, vaccination, peuvent contribuer à inhiber vos bonnes bactéries, ce qui laissera la place aux germes opportunistes et pathogènes (responsables de maladies) de se multiplier.

Les conséquences sont de gravité variable :

des simples troubles de la digestion jusqu'à la rupture complète des barrières de défense de l'organisme. Dans ce cas, vous risquez la prolifération de germes jusqu'à la septicémie (infection généralisée) et donc, potentiellement, la mort.

Cela montre qu'une flore intestinale équilibrée joue un rôle essentiel pour votre santé et votre résistance aux maladies. Tout doit être fait pour maintenir cette flore dans un bon état microbiologique.

Comment rétablir l'équilibre ?

Pour rétablir l'équilibre, éliminez de votre alimentation les aliments que vous ne tolérez pas : bien souvent, l'aide d'un nutritionniste sera nécessaire pour le diagnostic mais sachez que

les intolérances alimentaires les plus courantes concernent les céréales raffinées, en particulier le blé riche en gluten, et les produits laitiers.

Il faut alors les supprimer pendant trois à quatre semaines pour observer le résultat.

Simultanément, il est indispensable de soigner son hygiène de vie, en faisant plus d'exercice physique doux (ou contraire, les efforts physiques violents aggravent l'inflammation), en respirant mieux (cohérence cardiaque), en prenant le temps de se préparer à manger et de mâcher.

Pour restaurer la qualité de la muqueuse intestinale, privilégier des aliments anti-inflammatoires (noix et poissons riches en oméga-3, légumes cuits, salades, épices douces) et des tisanes (acore, ortie, achillée).

Il sera enfin nécessaire, dans la plupart des cas, de réensemencer sa flore intestinale avec de bon probiotiques.

Les tactiques des vendeurs de pilules

Mais qu'est-ce qu'un « bon probiotique » ?

Vous trouverez des centaines de produits dans le commerce prétendant contenir des probiotiques. Mais pour éviter les pièges, vous devez savoir ceci :

Chaque année au mois de mai a lieu à Genève le grand salon Vitafoods, des compléments nutritionnels. Alors qu'il n'y avait que quelques dizaines d'exposants il y a une quinzaine d'années, ce type de salon en compte aujourd'hui plusieurs centaines provenant de tous les continents et qui proposent toutes sortes d'ingrédients naturels extraits d'organismes végétaux et animaux.

A chaque édition, ce salon, qui s'adresse aux professionnels des compléments alimentaires, propose de nouveaux ingrédients toujours plus performants et sophistiqués.

La plupart des ingrédients nouveaux s'accompagnent d'études cliniques qui démontrent leur efficacité sur la santé. On constate également une très grande progression dans la qualité des ingrédients.

Mais la chose la plus frappante est que les prix de ces ingrédients vont largement varier pour un même produit, suivant son origine, sa pureté et les études scientifiques dont ils ont fait l'objet.

Imaginez par exemple que votre médecin vous recommande de prendre du calcium. Parmi les produits pharmaceutiques et les compléments alimentaires, vous trouverez différentes formes de calcium, mais à des prix très différents, selon qu'il s'agit de phosphate de calcium, chlorure de calcium, sulfate, carbonate, ou encore de citrate, glycérophosphate, gluconate ou pidolate de calcium ! (Soit dit en passant : ce sont les 3 dernières formes qui sont les meilleures pour la santé).

Cette confusion est un vrai problème car, ni vous ni votre médecin ne pouvez le savoir, à moins de vous plonger dans la littérature scientifique ; ces différents ingrédients n'ont pas les mêmes propriétés.

Ils n'interagissent pas de la même façon avec les autres nutriments que vous allez consommer.

Votre corps ne les assimile pas tous aussi bien, c'est ce qu'on appelle la biodisponibilité. Or, sur la boîte, le fabricant n'indique pas nécessairement la forme précise de l'ingrédient que contient son produit. Il peut simplement marquer « calcium », et le nombre de grammes par portion.

Certaines formes sont bon marché, d'autres relativement chères et un fabricant peu scrupuleux n'hésitera pas à vous vendre la forme la moins chère, tout en vous faisant croire qu'elle a les mêmes effets que les autres, ce qui est faux.

Le risque, du côté du patient, est qu'il finisse par en déduire que ces compléments alimentaires « ne marchent pas » et que, dépité, il retourne à la pharmacie chimique.

Le risque des gélules et comprimés de probiotiques :

Avec les probiotiques, qui sont formés de microorganismes vivants, le risque est encore multiplié par cent.

Une étude de 2010 a démontré que la plupart des probiotiques vendus dans le commerce ne contiennent pas assez de bactéries vivantes pour avoir un quelconque effet.

Mais faut-il s'en étonner ?

Beaucoup de probiotiques aujourd'hui sont vendus sous forme de comprimés.

Or, dans les comprimés, il y extrêmement peu de bactéries vivantes car la pression qui est nécessaire pour former le comprimé fait monter la température au-dessus de 50°C et tue une grande partie d'entre elles.

Il est donc quasiment impossible d'avoir des comprimés de probiotiques performants.

Certains fabricants prétendent avoir trouvé la parade en vendant des comprimés de probiotiques qui ont été préalablement protégés par micro-encapsulation. Le problème est que ce traitement augmente de façon démesurée le volume qu'occupent les probiotiques. Pour en avaler la quantité nécessaire (au minimum 1 milliard), il vous faudrait avaler 100 comprimés par jour.

Que penser des probiotiques en milieu liquide ?

Dans un milieu liquide fermenté (par exemple à base de lait animal ou végétal), les bactéries probiotiques ne peuvent pas se conserver longtemps. Les différentes souches en présence vont transformer les sucres et les

protéines du milieu, en acides organiques et en eau oxygénée que les bactéries ne supporteront pas longtemps.

D'autre part, il n'est pas possible de maintenir un mélange de souches probiotiques en équilibre dans un milieu liquide car chacune d'entre elles évolue différemment au cours de la fermentation et de la conservation.

Si on prend le cas du yaourt classique, qui ne contient que deux souches bactérienne (*Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*), non seulement elles ne sont que très faiblement probiotiques, mais après leur conservation qui va du lieu de fabrication à votre assiette (plusieurs semaines), la survie des bactéries et l'équilibre entre souches sont fortement altérées ; ce qui ne permet pas de régénérer la flore intestinale, mais seulement d'entretenir des conditions de pH bénéfiques à l'intestin.

Comment ne pas gâcher d'argent avec les probiotiques ?

Des centaines d'euros sont gâchés chaque année par des personnes qui prennent des probiotiques, mais les avalent au mauvais moment, ce qui réduit leur efficacité à presque rien. Les probiotiques sont largement détruits par l'acidité d'un estomac fermé, c'est-à-dire au moment où celui-ci produit beaucoup de suc gastrique (riche en acide chlorhydrique) pour digérer les aliments.

Il est donc très important d'avaler les probiotiques lorsque l'estomac est vide, autrement dit le matin au moment où vous vous levez. Le pH de votre estomac est alors proche de la neutralité. Mais plus important encore, la porte qui ferme votre estomac (le pylore), et qui empêche la nourriture de passer dans l'intestin avant qu'elle ne soit digérée, est ouverte à ce moment-là.

Prendre les probiotiques sous forme de gélules leur permettront d'être protégés dans l'estomac. Les probiotiques seront libérés lorsque le contenu de la gélule passera dans l'intestin, où ils pourront exercer leur action bénéfique.

Vous constaterez d'ailleurs qu'en Inde, on consomme une forme particulière de lait fermenté appelé lassi, très riche en probiotiques.

Ce lait fermenté se boit avant le repas, et vous savez maintenant pourquoi.

Il est aussi capital que vos probiotiques contiennent une population bactérienne élevée : 1 milliard de bactéries est un minimum en dessous duquel l'effet est quasi nul ; 8 milliards est préférable et garantit une efficacité élevée lorsque votre flore intestinale est profondément déséquilibrée. Car il faut se rappeler qu'au cours de leur trajet dans le système digestif, les bactéries vont subir des inhibitions (pH gastrique, sécrétion biliaire) qui vont détruire les plus faibles d'entre elles.

Quelles souches de probiotiques choisir ?

Il est important de prendre des probiotiques comprenant plusieurs souches différentes, complémentaires et agissant en synergie, dont les effets soient documentés par la littérature scientifique.

Cinq souches de probiotiques en particulier sont capables de se développer dans le colon, dans le mucus qui couvre sa muqueuse, pour une protection maximale et la restauration rapide de l'immunité : *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lb. paracasei*, *Lb plantarum*, et *Lactococcus Lactis*, qui ont des aptitudes à produire majoritairement de l'acide L(+) lactique très bien métabolisé. Ces souches probiotiques produisent aussi d'autres substances inhibitrices de la microflore de contamination.

Vous les trouvez dans les gélules Probio

Forte®. Deux gélules contiennent 8 milliards de bactéries, soit la dose qui permet une efficacité maximale.

La querelle du Bifidus :

Certaines personnes se méfient aujourd'hui des probiotiques à cause d'une campagne menée contre les fabricants de yaourts au bifidus. Des chercheurs se sont en effet aperçus que la flore intestinale des personnes obèses contient une quantité anormalement élevée de bifidobactéries (bifidus actif).

Des messages circulent depuis, sur Internet, qui expliquent que les probiotiques sont utilisés dans les élevages industriels pour faire grossir les cochons, et qu'en consommer entraînerait chez l'être humain les mêmes conséquences. Mais, comme dans toute polémique, il y a de vrai et du faux.

En fait, les bactéries de type « bifidus » sont importantes et bénéfiques chez les nourrissons et les très jeunes enfants. Des études ont montré que les populations d'enfants allergiques présentent une flore intestinale moins riche en bifidobactéries que les enfants non allergiques. Mais plus tard, dès avant l'adolescence, il reste bon de n'en consommer qu'occasionnellement, d'où le soulagement intestinal que beaucoup d'enfants et d'adultes ont éprouvé en consommant leurs premiers yaourts au bifidus actif.

Cependant, consommer quotidiennement des yaourts au bifidus risque de déséquilibrer la flore et de favoriser la prise de poids. Les mêmes réserves s'appliquent aux laits fermentés sucrés, mais cette fois, c'est le sucre ajouté que contiennent ces produits qui pose problème, car les enfants qui en consomment souvent risquent de prendre du poids de façon irréversible.

Comment utiliser les probiotiques ?

Le premier mois (phase intensive), vous devez prendre 2 gélules de Probio Forte® par jour sans interruption, tous les matins. Ce qui correspond au temps nécessaire pour régénérer la microflore intestinale.

Ensuite, pendant les 2 mois suivants (phase de stabilisation), vous prenez une gélule par jour. A ce stade, il se peut que la plupart de vos sources d'inconfort aient déjà disparu. Vous pourrez alors vous contenter d'une gélule tous les deux jours (phase d'entretien), pour éviter que votre microflore ne se déstabilise sous l'action des facteurs endogènes et exogènes évoqués ci-dessus.

Après un programme de six mois, la différence ressentie peut être considérable.

Précautions d'emploi :

Une fois ouverte, votre boîte de Probio Forte® est à conserver au réfrigérateur pour une longue conservation (2 ans). Vous pouvez toutefois la transporter dans une valise pendant près d'un mois sans perdre son efficacité, ce qui peut s'avérer très utile si vous partez en voyage dans une région où vous risquez d'attraper la diarrhée (tourista), ou si vous avez à prendre des antibiotiques.

L'un des usages les mieux reconnus des probiotiques est en effet la prévention et le traitement des diarrhées. Plusieurs études ont démontré des améliorations lorsque des troubles diarrhéiques aigus - incluant des infections à

rotavirus, des diarrhées du voyageur ou des infections bactériennes plus sérieuses, telle celle à Clostridium difficile - sont traités par des probiotiques.

Chez les enfants, les probiotiques semblent avoir des effets sur les diarrhées virales probablement par une stimulation des anticorps IgA antirotavirus. Ils réduisent la durée des épisodes ainsi que leur récurrence.

Des scientifiques ont passé en revue 13 essais en double aveugle contrôlés contre placebo portant sur la diarrhée aiguë infectieuse du nourrisson et de l'enfant. Dix des essais portaient sur le traitement et trois sur la prévention.

L'ensemble de ces données suggérait que les probiotiques pouvaient significativement réduire la durée de la diarrhée, voire la prévenir.

Il est toujours recommandé de ne pas dépasser les doses conseillées.

source :nutranews.org