

DANIÈLE FESTY

TOUT VIENT DU VENTRE (ou presque)

**CONSTIPATION, DIARRHÉES,
BRÛLURES D'ESTOMAC, CALCULS BILIAIRES, CANDIDOSE...**

LES CONSEILS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

D'UNE PHARMACIENNE D'OFFICINE

**LEDUC.S
EDITIONS**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques, 2009.

Les huiles essentielles, ça marche !, 2009.

Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2009.

Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles, 2009.

Les huiles essentielles à respirer, 2008.

Ma bible des huiles essentielles, 2008.

100 réflexes aromathérapie, 2008.

100 réflexes huiles essentielles au féminin, 2007.

100 massages aux huiles essentielles, 2007.

Guide de poche d'aromathérapie, avec I. Pacchioni, 2007.

Mes 15 huiles essentielles, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Facompo – Lisieux

© 2010 LEDUC.S Éditions

1^{re} édition parue en 2006

33, rue Linné

75005 Paris – France

info@editionsleduc.com

www.leduc-s.com

ISBN : 978-2-84899-374-4

DANIÈLE FESTY

TOUT
VIENT
DU
VENTRE
(ou presque)

La santé est un équilibre. Chaque jour, des milliers de personnes poussent la porte d'une pharmacie pour y retrouver cet équilibre ou ne pas le perdre. Mes ouvrages sont des recueils de conseils pour vous aider à mieux comprendre vos troubles, à les prévenir, à les traiter aussi, avec pour double objectif un maximum d'efficacité et de tolérance. Les réponses naturelles y sont toujours privilégiées lorsque c'est possible.

Ces livres n'ont pas d'équivalent actuellement. Ils vous accompagnent au quotidien, vous aident à préserver vos proches, vos enfants, vous-même, ou à retrouver ce bien si précieux qu'est la santé. C'est normal : la pharmacie est le premier espace santé !

Par ailleurs, en aucun cas cet ouvrage ne peut remplacer une consultation médicale. Les conseils que vous y trouverez ne se substituent pas aux prescriptions médicales, mais les accompagnent. Certains d'entre eux sont des recommandations que les médecins n'ont pas toujours le temps de détailler à leurs patients. Il est indispensable de consulter un professionnel de la santé si vous avez un doute sur votre santé, car lui seul est habilité à poser le bon diagnostic.

Danièle Festy

SOMMAIRE

Avertissement	11
Introduction	13
État des lieux : Mon ventre et moi	15
I – Quand la flore intestinale tombe malade ...	19
II – Les maux d’estomac, la mauvaise haleine et le hoquet	51
III – Le foie fatigué (et les calculs biliaires)	87
IV – Les diarrhées	101
V – La constipation	119
VI – La colite	135
VII – Les ennemis du ventre plat	153
VIII – Les allergies et intolérances alimentaires ...	169
IX – Les troubles digestifs du sportif	201
X – Les règles douloureuses	213
Bibliographie	223
Contacts	225
Index	231
Table des matières	235

TOUT VIENT DU VENTRE (OU PRESQUE)

Quel chemin parcouru !

Depuis la première édition de ce livre, que de chemin parcouru ! Vous avez été si nombreux à nous faire confiance, à découvrir ce lien privilégié entre votre ventre et vous, et à vous débarrasser de toute sorte de maux que vous subissiez depuis parfois des années, voire des dizaines d'années ! Puisse cette nouvelle édition, revue et enrichie, continuer à remplir son rôle : vous réconcilier avec votre ventre pour retrouver santé et sérénité.

Les chagrins du ventre peuvent être locaux : brûlures d'estomac, digestion lente, règles douloureuses... Ils peuvent aussi s'exprimer de façon plus large ou être le jouet de nos émotions : nous avons tous déjà subi des maux de tête consécutifs à une indigestion, ou des « nœuds » dans le ventre à cause d'une peur ou d'une mauvaise nouvelle. Mais outre ces grands classiques, voici que nous découvrons aujourd'hui que bien d'autres troubles peuvent venir de notre ventre. La fatigue qui persiste, des maladies respiratoires qui reviennent sans cesse, une peau terne et, même, des troubles de l'humeur peuvent être causés par un dysfonctionnement du ventre ! Quelle découverte fabuleuse !

Santé du ventre = santé tout court

L'idée que la santé tout court dépend de la santé du ventre fait beaucoup parler d'elle. Avec raison ! C'est même incroyable que nous

l'ayons oubliée. Pourtant, c'est bien du ventre que tout part : l'énergie, la vitalité, la vie même. C'est par le ventre que nous assimilons, digérons, faisons l'amour, donnons la vie. Ce que toutes les médecines traditionnelles savent depuis des milliers d'années vient d'être confirmé par des découvertes scientifiques récentes, qui montrent que l'intestin n'est pas seulement une machine à digérer. On l'appelle le deuxième cerveau, et c'est aussi le tout premier système immunitaire du corps. C'est dire l'importance de le préserver et de bien le traiter !

Vous trouverez au fil des pages les réponses à toutes vos questions, entendues maintes fois au comptoir. Ainsi qu'à toutes celles auxquelles vous ne pensez pas forcément d'emblée mais qui, au fil de nos dialogues à l'officine, sont devenues familières pour vous : « Pourquoi faut-il éviter les produits laitiers ? Avant mes règles j'ai mal au ventre, que faire ? Les probiotiques, c'est quoi ? Je suis constipé, comment aller mieux naturellement ? Pourquoi les produits à base de blé peuvent-ils être difficiles à digérer ? Comment éviter les mycoses quand je prends un traitement antibiotique ? Je ne veux plus avoir la diarrhée, pouvez-vous m'aider ? Quels aliments soulagent les brûlures d'estomac ? Comment éviter les ballonnements ? Pourquoi mon estomac gargouille-t-il ? Comment fonctionne la digestion ? Dès que je mange j'ai mal au ventre, que faire ? »

Mais si vous souffrez d'allergies, de fatigue, de problèmes de peau, d'infections à répétition, de troubles de l'humeur (y compris les dépressions), de tendinites ou de douleurs, voyez aussi du côté... du ventre.

Voici les bonnes réponses et, surtout, les solutions aux troubles les plus courants dont vous vous plaignez si fréquemment, chers lecteurs.

AVERTISSEMENT

Dans ce livre, vous découvrirez une information aussi claire et précise que possible sur les troubles les plus courants liés à la digestion. Je dis « troubles liés à la digestion » et non « troubles digestifs » car, dans la majorité des cas, les répercussions d'une mauvaise digestion ne se situent pas au niveau du ventre. Elles se traduisent par des allergies, une fatigue persistante, des plaques sur le visage ou le corps, des infections à répétition, des troubles ORL qui « traînent ». Bref : tout sauf le ventre. Et pourtant, ma pratique au comptoir me le confirme chaque jour : tout vient du ventre... ou presque !

Cependant, les pistes qui sont détaillées dans ces pages ne remplacent en aucun cas une consultation médicale. Si les symptômes dont vous souffrez ne vous paraissent pas clairs, ou s'accompagnent de fièvre ou de douleurs intenses, ne tardez surtout pas à consulter.

Les conseils que vous allez lire répondent particulièrement aux « incidents de parcours » digestifs, ainsi qu'aux personnes qui se demandent pourquoi « ça ne va pas » alors que leur médecin n'a pas décelé de maladie organique particulière. Mais aussi à tous ces clients qui poussent la porte de mon officine pour un eczéma ou des rhumes à répétition et qui repartent, souvent surpris voire méfiants, avec des ferments lactiques pour les intestins ! Lorsqu'ils me confirment, quelques jours plus tard, que leurs troubles s'estompent voire disparaissent, quelle joie ! Mais ces recommandations peuvent parfaitement s'appliquer en cas de maladie plus grave, c'est même fortement recommandé. Cependant, nous répétons encore une fois qu'elles ne se substituent pas à un traitement médical quel qu'il soit.

Ne vous lancez pas dans une automédication « dure » sans trop savoir ce que vous avez. Par exemple, ne faites pas systématiquement appel à des laxatifs (même à base de plantes) en cas de constipation, ni à des « antiacides » si votre estomac vous brûle. Respectez votre corps en général, votre intestin en particulier, et ne vous obstinez pas à vous débrouiller tout seul si, à l'évidence, votre autotraitement ne fonctionne pas. Cette mise en garde importante posée, sachez que dans l'immense majorité des cas la prise de ferments lactiques (parallèlement à un changement de mode alimentaire) en vue d'aider l'intestin dans son travail améliorera votre santé, et cela même si vous pensiez aller déjà très bien. En effet, nous avons trop souvent coutume de nous accommoder de nos « petits maux » qui nous paraissent bénins et courants, alors qu'ils pourraient être soulagés avant de dégénérer en maladies plus embêtantes.

Toutes les solutions proposées dans ce livre sont naturelles et des milliers de patients ont été surpris par la rapidité des résultats.

Puisque tout vient du ventre, quand le ventre ira bien, tout ira mieux !

INTRODUCTION

Quand on a mal au ventre, en général, c'est facile : on a une **sensation** (la douleur ou l'inconfort) et sa **localisation** (le ventre). Mais le ventre peut aussi fort bien exprimer sa souffrance en empruntant des voies détournées : peau, état général, immunité... Là, le « dialogue » se complique, et le propriétaire dudit ventre reste hélas généralement sourd à ses appels au secours.

C'est l'un des objectifs de ce livre : attirer votre attention sur le fait que des problèmes de peau, une fatigue inexplicquée, des douleurs aux articulations, une déprime ou une allergie rebelles peuvent parfaitement venir... du ventre. Et même si ce dernier n'est pas forcément l'unique coupable, se pencher sur son cas améliore toujours les choses. Sans oublier les maux digestifs proprement dits, parmi les plus fréquents qui soient, qui cèdent pour la plupart grâce à des solutions simples, naturelles et très efficaces. Je suis toujours étonnée de constater que bon nombre de nos contemporains n'ont qu'une très vague idée de ce qui se passe dans leur corps. Lorsque la machine se détraque, ils se rendent chez le médecin ou le pharmacien afin d'obtenir la pièce (médicament) qui va la réparer. Et ensuite, comme pour une voiture, ils envisagent de repartir de plus belle... jusqu'à la prochaine panne, qui ne tardera pas.

Comprendre son corps, accompagner un morceau de gâteau au chocolat dans le périple digestif, réaliser que les douleurs du ventre peuvent venir de « la tête » et vice-versa, c'est déjà un pas immense vers le mieux-être. En appliquant les conseils pratiques proposés dans les pages suivantes, votre vie va vraiment changer, pour le meilleur, bien entendu.

Les clients découvrent, ébahis, le monde extraordinaire qu'ils hébergent dans leur abdomen. Ils ouvrent toujours de grands yeux ronds et n'en reviennent pas eux-mêmes des résultats qu'ils obtiennent en respectant simplement leurs propres besoins. Le fait de ne pas tout attendre d'un médicament, mais de prendre sa santé en main et d'en observer la portée, est – je le constate plusieurs fois par jour – un élément primordial de guérison. Ils se découvrent, comprennent leurs erreurs, deviennent amis avec leur corps. Ils ne le traitent plus en vulgaire étranger dont il faut faire taire les symptômes en les étouffant ! Ils se soignent. Et ça marche !

ÉTAT DES LIEUX

MON VENTRE ET MOI

Entre votre ventre et vous, c'est un long fleuve tranquille ? La passion, avec son cortège de trahisons, d'abandons et de réconciliations ? Une longue et douloureuse histoire ? Une relation fusionnelle qui plonge votre ventre dans le désarroi dès que vous vivez un choc et le remplit d'allégresse lorsque vous-même flottez sur un nuage ?

En fait, votre ventre et vous, c'est une histoire unique, personnelle et qui n'appartient qu'à vous. Faites le point pour évaluer l'état de votre « couple », et découvrir si par hasard, votre ventre ne vous ferait pas des coups « en douce ».

Les plaintes du ventre

- J'ai l'impression d'avoir toujours eu mal au ventre Oui ☐ Non ☐
- J'ai le ventre gonflé Oui ☐ Non ☐
- J'ai des gaz Oui ☐ Non ☐
- Je digère mal (ou lentement) Oui ☐ Non ☐
- Mon estomac me brûle Oui ☐ Non ☐
- J'ai des remontées acides Oui ☐ Non ☐
- J'ai souvent la diarrhée Oui ☐ Non ☐
- Je suis souvent constipé(e) Oui ☐ Non ☐
- J'alterne diarrhées et constipation Oui ☐ Non ☐
- J'ai mal au ventre avant (ou pendant) mes règles Oui ☐ Non ☐

- Dès que je voyage, j'attrape la turista
ou je suis constipé(e) Oui ☐ Non ☐

Les autres problèmes

- Je souffre de douleurs diverses (articulations,
muscles, dos, cou, genoux, épaules...) Oui ☐ Non ☐
- Je suis tout le temps fatigué(e) Oui ☐ Non ☐
- J'ai des allergies, de l'eczéma, de l'asthme Oui ☐ Non ☐
- J'attrape tous les virus qui passent
(bronchite, sinusite...) Oui ☐ Non ☐
- J'additionne les mycoses, les cystites Oui ☐ Non ☐
- Ma peau n'est pas « nickel » : petits boutons,
plaques d'eczéma ou herpès à répétition
sont mon lot Oui ☐ Non ☐
- Je suis souvent de mauvaise humeur Oui ☐ Non ☐
- Je stresse pour un rien, j'angoisse tout le monde Oui ☐ Non ☐
- J'ai du mal à m'intéresser, à me concentrer,
à retenir quelque chose Oui ☐ Non ☐

Vous avez entre 0 et 5 « oui » : globalement, ça va plutôt bien. Votre ventre essaie cependant de vous envoyer des signes assez clairs bien que discrets : écoutez-les et apprenez à les interpréter pour y répondre de façon adaptée. Il faut régler les symptômes séparément mais surtout s'attaquer au problème de fond pour ne pas rentrer dans la spirale des traitements sans fin et, malheureusement, sans véritable résultat. Découvrez au fil des pages comment retrouver le plus vite possible la paix du ventre.

Vous avez entre 6 et 11 « oui » : vos problèmes de ventre ou liés au ventre s'installent tranquillement. Cela fait sans doute un moment que vous les subissez avec fatalité, ce qui est une erreur. Ils ne vous

laisseront pas en paix tant que vous ne trouverez pas la solution de fond. Elle est dans ce livre !

Vous avez entre 12 et 20 « oui » : votre flore intestinale perturbée joue sans aucun doute un rôle dans la kyrielle de vos soucis. Rien n'est perdu, au contraire : la majorité de vos symptômes sont sans doute liés et peuvent s'atténuer tous ensemble, à condition de traiter les problèmes de fond et les déséquilibres qui, depuis le temps, sont devenus « la norme ». Soigner votre ventre, cela équivaudra à vous soigner tout court. Votre vie va enfin changer !

Moi et mon ventre

- Je bois pas mal de café Oui ☐ Non ☐
- Je bois pas mal d'alcool Oui ☐ Non ☐
- Je suis très stressé(e) Oui ☐ Non ☐
- Je fume Oui ☐ Non ☐
- Je prends la pilule Oui ☐ Non ☐
- Je mange moins de 5 fruits et légumes
frais par jour Oui ☐ Non ☐
- Je ne fais pas du tout de sport Oui ☐ Non ☐
- Je fais beaucoup, beaucoup de sport
(plusieurs heures par jour) Oui ☐ Non ☐
- Je prends régulièrement des médicaments
anti-inflammatoires Oui ☐ Non ☐
- Je suis souvent sous antibiotiques Oui ☐ Non ☐
- Je mange à toute vitesse, parfois debout
ou dans le métro Oui ☐ Non ☐

Tout vient du ventre (ou presque)

- Je ne mange quasiment jamais de crudités
(légumes ou fruits) Oui ☐ Non ☐
- Je saute régulièrement des repas
(quitte à manger beaucoup à celui d'après) Oui ☐ Non ☐
- Je mange plutôt gras (plats préparés, saucisses,
frites, produits laitiers, barres chocolatées...) Oui ☐ Non ☐
- J'ai plus de 55 ans (homme ou femme) Oui ☐ Non ☐

Vous avez entre 0 et 5 « oui » : vous traitez votre ventre plutôt bien. Vous devriez donc parvenir à vous entendre, à condition que de votre côté, vous fassiez les quelques efforts nécessaires pour que tout se passe pour le mieux. Vous trouverez les coups de pouce dans ce livre.

Vous avez entre 6 et 11 « oui » : vous ne faites pas ce qu'il faut pour que votre relation soit harmonieuse. Votre ventre a besoin de calme, d'attentions, d'alimentation saine, d'hygiène de vie correcte pour fonctionner normalement. Là, vous lui demandez l'impossible ! Lisez attentivement les conseils et les « bons gestes » à la fin de chaque chapitre.

Vous avez entre 12 et 20 « oui » : vous avez clairement rompu toute communication avec votre ventre, c'est normal qu'il vous en veuille et que tout cela se traduise par un déséquilibre complet. Vous ne pouvez pas attendre le minimum de coopération de sa part si, vous, vous ne faites pas au moins un tout petit pas pour répondre à ses besoins. Il faut tout reprendre à zéro : respectez simplement les conseils du guide pratique que vous avez entre les mains pour vous réconcilier avec lui. Ce n'est pas aussi compliqué que vous l'imaginez !



QUAND LA FLORE INTESTINALE TOMBE MALADE

Notre intestin est un authentique génie. Un vrai cerveau. En plus, il est doté de multiples talents, gère un nombre incalculable d'actions simultanées, abrite et nourrit une quantité faramineuse de bactéries (amies ou non, priées de maintenir un certain ordre dans la place) et parvient malgré tout à tout faire en même temps sans trop râler. Cet exploit est dû à ses innombrables hôtes, réunis sous le nom poétique de « flore intestinale ». En poussant leurs recherches plus avant, les scientifiques aventuriers de l'intimité digestive ont découvert que cet écosystème interne harmonieux déterminait en grande partie notre santé globale ainsi que notre état d'esprit. Bien entendu, ce postulat est particulièrement vrai pour le bien-être local : transit correct, ventre plat, bonne assimilation des nutriments (vitamines, minéraux, protéines...), mais les répercussions à distance d'un déséquilibre sont bien plus larges ! On l'a dit, on le répète, on le redira : des intestins « malades » peuvent être responsables de bronchites à répétition en hiver, d'une peau terne ou ornée de petits boutons, d'une intolérance alimentaire, de mauvaise humeur ou d'une fatigue persistante.

Avoir de l'estomac, se faire de la bile, avoir des tripes... : les expressions populaires montrent à quel point digestion et émotions sont liées, pour le meilleur et, parfois, pour le pire. Mieux on comprend l'appareil digestif, mieux on gère son stress, et vice-versa. Il existe bien d'autres façons d'exprimer ce lien entre digestion et santé : « Quand l'appétit va tout va. » Mais quand l'intestin et sa flore ne vont plus, rien ne va plus...

LE FABULEUX DESTIN DE NOS INTESTINS

On a longtemps assigné à l'intestin un simple rôle d'assimilation-digestion. Ce qui était déjà une lourde tâche ! Les scientifiques pensaient alors que sa seule action était la motricité : accueillir des aliments digérés pour en extraire, tout au long de son tube, les éléments nutritifs, tout en faisant progresser l'ensemble des « inutilisables » vers « la sortie ».

Mais des chercheurs fanatiques de notre « tuyauterie interne » ont découvert 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, soit 100 milliards, et fabrique plus de 20 neuromédiateurs, dont la fameuse sérotonine, ou « substance du bonheur », objet de convoitise des antidépresseurs modernes. En fait, la totalité du tissu nerveux intestinal et des substances à destination des neurones est en communication permanente avec le cerveau par l'intermédiaire du nerf vague. Mieux encore : sur 10 communications cerveau-intestin, 9 sont émises par le tube digestif ! Franchement extraverti, donc.

INTELLIGENT COMME NOS PIEDS

Déjà que nos pieds sont loin d'être bêtes, mais le compliment suprême serait de dire « intelligent comme des intestins ». Au point qu'après avoir longtemps considéré le système digestif comme 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 (colopathies, brûlures d'estomac, digestion difficile) perturbent gravement nos pensées, notre comportement et bien sûr notre humeur. Mieux vaut alors parler de troubles somatopsychiques (la tête tombe malade à cause du corps) plutôt que de maladies psychosomatiques (le corps tombe malade à cause de la tête)...

Une certitude donc : un intestin qui souffre, c'est l'assurance de répercussions psychiques plus ou moins invalidantes. D'accord, mais de quoi peut-il bien souffrir, le pauvre ? Pour mieux le servir, il faut s'intéresser un minimum à lui. 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 nutriments indispensables à son bon fonctionnement ;
- d'éliminer les produits toxiques ;
- de participer à la fabrication de certains éléments vitaux.

« FLORE ÉQUILIBRÉE, SANTÉ ASSURÉE »

Tous les mécanismes majeurs que nous venons d'énumérer ne sont possibles que si l'écosystème intestinal fonctionne correctement. Cet environnement est constitué du système immunitaire intestinal (installé dans l'épaisseur du tube digestif), des muqueuses qui tapissent l'intérieur du tube et de la flore intestinale. L'équilibre entre ces trois éléments est essentiel. Or, un stress mal géré, une alimentation déséquilibrée ou mal tolérée, une infection digestive, une motricité ralentie ou encore certains médicaments peuvent gravement perturber ce courageux mais fragile écosystème.

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

une flore équilibrée. Il existe de multiples preuves, publiées dans nombre de journaux scientifiques incontestés, pour préconiser l'emploi de probiotiques en prévention et en traitement de troubles intestinaux et vaginaux. Un seul exemple : les tests montrent que lorsque la flore intestinale est de bonne qualité, il faut 1 million de bactéries de la salmonelle pour causer la maladie (salmonellose). Si la flore est perturbée, 10 suffisent !

CALCUL MENTAL

Nous sommes colonisés par les bactéries. Plutôt que de tenter (vainement) de les détruire en permanence, mieux vaut apprendre à cohabiter. D'autant que, comme vous pouvez le constater, elles ont l'avantage du nombre. Si on se concentre uniquement sur la flore intestinale :

- on en dénombre 500 espèces différentes ;
- elles représentent 50 % de la masse fécale (excréments) ;
- elles pèsent jusqu'à 2 kg sur la balance !

Et à titre de comparaison, nous hébergeons :

- 10^{10} bactéries dans la bouche ;
- 10^{12} bactéries sur la peau ;
- 10^{13} cellules dans tout l'organisme ;
- 10^{14} bactéries dans l'intestin.

LA FLORE INTESTINALE : UNE SURPOPULATION AMIE

Nos intestins ne sont pas stériles. Ils sont habités par 100 000 milliards de bactéries, c'est-à-dire 10 fois plus que de cellules dans tout l'organisme ! Ces bactéries sont en grande majorité « amies » : elles assurent la digestion dans le côlon des aliments non transformés dans l'intestin grêle ; elles dégradent une partie du 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 améliorent la digestibilité des protéines et du lait ; elles augmentent l'acidité de l'intestin, ce qui empêche la croissance de nombreux germes ennemis ; elles facilitent l'assimilation des vitamines et minéraux ; elles participent au renouvellement des cellules de l'intestin ; elles permettent la dégradation complète des aliments et l'élimination des déchets (vital, car sinon notre organisme s'intoxique) ; elles permettent d'activer les phyto-œstrogènes du traitement naturel lors de la ménopause (les échecs sont dus à une flore perturbée) ; elles protègent l'organisme des souches pathogènes en les empêchant de se fixer sur la muqueuse (c'est l'effet « barrière ») ; elles soutiennent le système immunitaire et renforcent toutes les muqueuses. Indirectement, elles préviennent le cancer du côlon, 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 et cette même paroi active les globules blancs qui « avalent » les cellules cancéreuses.

COMBUSTION AU GAZ

Ce sont nos bactéries qui fabriquent les gaz engendrant divers types d'inconfort. C'est le résultat de leur activité, exactement comme une voiture produit des gaz d'échappement. Mais nous ne sommes pas tout blancs dans cette histoire, car si certains d'entre eux sont inodores (oxygène, azote, hydrogène, oxyde de carbone, méthane), d'autres se font nettement plus remarquer (ammoniac, scatol, hydrogène sulfuré). Or, ces derniers sont surtout générés par une mauvaise digestion des protéines animales, des aliments riches en soufre (œufs, fromage, choux, oignons), ou encore des produits laitiers.

AGITATEURS PROFESSIONNELS

Un déséquilibre de la flore perturbe tout l'écosystème intestinal, et finalement le corps entier. Comme dans tout groupe, on distingue 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 la vitamine K et de certaines vitamines B, et qui jouent un rôle immunitaire majeur. Les sous-dominantes assurent le fameux effet barrière ; grâce à elles, il n'y a pas de « chaise libre » sur laquelle pourraient s'installer des bactéries « ennemies ». Enfin, certains groupuscules, comme des salmonelles ou des *Candida*, tentent d'agiter le tout. Si l'équilibre est bon, ces groupuscules ne sont pas gênants. 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 et assimile moins bien les vitamines, ingère moins de minéraux, devient « poreux » à des débris microbiens ou à des protéines, etc. Les médecins parlent alors de « dysmicrobisme », une véritable « maladie » de l'écosystème intestinal.

Les « signes » de cette maladie ne sont pas toujours clairement identifiés par la médecine moderne. Hélas, le diagnostic étant imprécis, le traitement l'est tout autant : l'immense majorité des patients souffrant d'un déséquilibre de la flore intestinale prennent deux types de médicaments, l'un contre les troubles digestifs (antidiarrhéique ou anticonstipation, antifongiques ou anti-maux d'estomac...), l'autre à visée « psy » (tranquillisants, antidépresseurs...). Les résultats sont naturellement médiocres voire nuls, et de toute façon temporaires ; certains médicaments risquent en outre de créer un véritable cercle vicieux (par exemple une maladie des laxatifs – lire p. 121).

CAUSES ET CONSÉQUENCES D'UN DÉSÉQUILIBRE DE LA FLORE

Causes :

- un changement d'alimentation ou de mauvaises habitudes alimentaires ;
- le stress ;
- la prise d'antibiotiques ou d'anti-inflammatoires ;
- une intervention chirurgicale et son anesthésie.

Conséquences :

- agression de la muqueuse de l'intestin grêle ;
- augmentation de sa perméabilité ;
- le grêle, devenu « poreux », laisse passer des substances indésirables dans l'organisme ;
- paradoxalement, il empêche l'assimilation des nutriments bénéfiques (vitamines...) ;
- l'organisme essaie d'évacuer les « intrus » par le biais de voies d'élimination diverses : boutons, infections chroniques ORL, diarrhées ;
- il n'y parvient pas forcément, et peut se laisser « encrasser » : douleurs aux articulations, aux muscles, migraines...

Et aussi (à terme) : un risque d'allergies ou intolérances alimentaires, de déficits immunitaires, de maladies métaboliques sévères.

Même si le foie est reconnu de longue date comme la manufacture métabolique la plus active du corps (une sorte d'usine où tout se crée, se perd et se transforme), les scientifiques pensent aujourd'hui que l'activité métabolique des bactéries intestinales est potentiellement équivalente. C'est pourquoi certains d'entre eux considèrent cette flore comme un véritable organe à part entière ! Or, seuls les probiotiques sont habilités à leur prêter main-forte.

LES PROBIOTIQUES À LA RESCOUSSE

Les probiotiques sont des bactéries amies partenaires de l'intestin. Ils exercent une influence bénéfique sur la flore intestinale, le système immunitaire et le bien-être en général. Par conséquent, ils aident à prévenir et à traiter de nombreuses maladies.

Il existe de très nombreux probiotiques différents, dont les plus connus s'appellent « bifidobactéries », « lactobacilles acidophiles » ou « casei »... des noms bien représentés au rayon « yaourts » des supermarchés. Mais des centaines d'autres souches de probiotiques sont étudiées et comme chacune possède ses caractéristiques et ses propriétés, l'univers qui se dessine dans les tubes à essai des chercheurs est phénoménal.

DÉFINITION OFFICIELLE

« Un probiotique est un micro-organisme vivant qui, lorsqu'il est consommé en quantité adéquate, produit un bénéfice pour la santé de l'hôte » (définition de la FAO – Food Agriculture Organization –, 2002, reprise par l'Afssa – Agence française de sécurité sanitaire des aliments – dans son rapport sur les effets des probiotiques et prébiotiques sur la flore et l'immunité, février 2005).

DE MULTIPLES PROPRIÉTÉS

Les probiotiques colonisent amicalement nos intestins où ils évitent ainsi la prolifération de microbes agressifs. Leur rôle le plus connu, parce que le plus étudié, porte sur le soutien de l'immunité. En langage clair : « Mangez des probiotiques, vous n'attraperez pas les microbes qui traînent », comme nous l'affirme la pub. En effet, certains probiotiques renforcent le système immunitaire, c'est indiscutable. Mais leur champ d'activité est extraordinairement plus étendu !

Les probiotiques présentent d'autres propriétés moins connues mais tout aussi fondamentales :

- ils aident à digérer, ou plus exactement terminent la digestion ;
- ils améliorent les fonctions digestives d'une manière générale ;
- ils synthétisent certaines vitamines (B, K) ;
- ils repoussent les germes porteurs de maladies ;
- ils neutralisent certains produits toxiques ;
- ils rétablissent la flore intestinale après un traitement (antibiotique ou autre) ou à la suite d'une intervention chirurgicale avec anesthésie.

Grâce à leurs multiples casquettes, ils pénètrent au plus intime de notre corps et leurs effets bénéfiques prennent de nombreux visages. Car qui dit soutien de l'immunité, dit aussi modulation des réactions immunitaires et donc rôle crucial pour prévenir et même traiter l'allergie ! Il n'en fallait pas plus pour que des laboratoires pharmaceutiques lancent sur le marché des produits renfermant des probiotiques, pour lutter contre l'eczéma par exemple. Un rôle sur mesure pour ces « gentilles bactéries » qui ont fait la preuve de leur extraordinaire efficacité là où les traitements habituels échouaient. Des bactéries pour prévenir l'allergie ? Eh oui ! Ça marche !

LES PROBIOTIQUES SONT-ILS DES ANTIBIOTIQUES ?

Les probiotiques sont en quelque sorte le contraire des antibiotiques. Ces derniers sont « contre la vie » (*anti* = contre, *bios* = la vie), tandis que les probiotiques sont la vie même (*pro* = pour) ! En effet, un traitement antibiotique détruit toute « vie » sur son passage, décimant aussi bien les méchantes bactéries qui nous rendent malades (c'est son travail) que les gentilles bactéries qui protègent notre santé et garantissent notre équilibre. C'est pourquoi, après la bataille, il est nécessaire de réintroduire ces dernières, sinon gare aux mycoses et autres ennuis...

PRÉBIOTIQUES, PROBIOTIQUES, SYMBIOTIQUES...

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants apportés en nombre suffisant et capables d'avoir des effets bénéfiques sur l'organisme par le biais du système digestif. Ce sont des bactéries « amies ». Les **prébiotiques** sont des ingrédients dont la propriété est d'accroître la croissance et l'activité des probiotiques associés. Ce sont parfois des supports tels que les fibres d'acacia. L'association des deux s'appelle **symbiotiques**.

LA PERMÉABILITÉ INTESTINALE

En dehors de la flore intestinale elle-même, l'intégrité de la muqueuse des intestins est également essentielle à une bonne santé digestive. Un déséquilibre de la flore favorise une mauvaise intégrité de cette muqueuse.

Si l'intestin est interminable, il y a une raison. Le bol alimentaire progresse lentement tout du long, l'organisme peut ainsi piocher tranquillement les différents éléments qui l'intéressent. Mais comment ? Facile : la barrière intestinale possède des jonctions serrées, sortes de petites briques qui s'écartent faiblement pour laisser passer de minuscules particules (vitamines, etc.) et se referment aussitôt. Le problème survient lorsque les jonctions ne sont plus serrées. Les « briques » laissent alors pénétrer dans l'organisme des particules bien plus grosses, telles des protéines, responsables d'allergies (qui devraient théoriquement rester sagement dans le système digestif), et laissent au contraire s'échapper vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels. Cette hyperperméabilité intestinale s'appelle le *leaky gut syndrom* (« syndrome de l'intestin subissant des fuites »).

IMPERMÉABILITÉ INTESTINALE : C'EST BIEN 😊

Ce qui doit passer passe.
Ce qui ne doit pas passer ne passe pas.

PERMÉABILITÉ INTESTINALE : C'EST MAL 😞

Ce qui ne doit pas passer passe.
Ce qui doit passer ne passe pas.

1^{er} problème : une mauvaise irrigation

Pour fonctionner correctement et jouer efficacement son rôle de barrière, la muqueuse de l'intestin grêle doit être correctement irriguée. Dans certaines circonstances, elle ne l'est pas, ou mal. Quand on la prive de sang, cela s'appelle une ischémie. Ce phénomène est bien connu des sportifs de haut niveau, notamment des marathoniens qui souffrent fréquemment de diarrhées et de saignements intestinaux après l'effort (rassurez-vous, l'ischémie ne concerne que les sports de longue durée nécessitant un effort très soutenu, pas la partie de tennis du dimanche !).

2^e problème : un déficit en « nourriture » des cellules intestinales

Les cellules de l'intestin se nourrissent de glutamine et de butyrate. Si ces deux carburants manquent, c'est la désorganisation. À tous les coups, la muqueuse devient hyperperméable. Les personnes qui ne mangent pas suffisamment, qui jeûnent ou qui sont nourries par voie parentérale ont toutes un *leaky gut syndrom*. En effet, la glutamine doit être absorbée par la bouche pour nourrir les cellules intestinales. Lorsqu'on supplémente des patients en glutamine (par exemple des malades du Sida), on constate automatiquement une amélioration de leur barrière intestinale, et de leur état de santé par voie de conséquence.

Le corps fabrique de la glutamine.

- *Sources alimentaires de glutamine* : viande, poisson, légumineuses.
- *Sources alimentaires de butyrate* : ail, échalote, banane, chicorée.

3^e problème : une faiblesse immunitaire

Cette situation survient souvent après des infections intestinales répétées ou à la suite de situations bien particulières, telle qu'une chimiothérapie par exemple.

LEAKY GUT SYNDROM :

LES CONSÉQUENCES LES PLUS COURANTES

- allergies
- maladies auto-immunes
- maladies inflammatoires
- candidose
- infections diverses

(La maladie de Crohn est emblématique du *leaky gut syndrom* : elle est à la fois auto-immune et inflammatoire.)

L'ACTION DU BISPHÉNOL A SUR L'INTESTIN

POUR LA PREMIÈRE FOIS DÉMONTRÉE

Pour la première fois, une équipe de chercheurs de l'Inra de Toulouse vient de démontrer que l'exposition au bisphénol A (BPA) a des conséquences sur la fonction intestinale. Cette molécule constitutive de nombreux récipients alimentaires en plastique est couramment retrouvée dans l'organisme d'une large majorité de la population, quel que soit l'âge. Or le BPA est un leurre hormonal, capable de mimer l'effet des œstrogènes, les hormones sexuelles féminines qui, au-delà de leur rôle dans la



fonction de reproduction, sont essentielles au développement d'organes comme le cerveau ou le système cardio-vasculaire. Les chercheurs de l'Inra montrent que l'appareil digestif du rat est très sensible aux faibles doses de BPA, affectant la perméabilité intestinale, la douleur viscérale et la réponse immunitaire à l'inflammation digestive. Ils dévoilent également comment l'exposition pré et postnatale de ces animaux peut fragiliser la fonction de « barrière intestinale » à l'âge adulte. Ces travaux ouvrent de nouvelles perspectives dans l'évaluation du risque d'exposition aux perturbateurs endocriniens. L'ensemble de ces résultats est publié dans l'édition en ligne avancée de PNAS du 14 au 18 décembre 2009.

CANDIDOSE : LA MALADIE « TYPE » DE LA FLORE INTESTINALE

On parle de déséquilibre de la flore intestinale lorsqu'une souche bactérienne prend le dessus sur d'autres souches qui devraient rester « leaders ». C'est le cas lors d'une candidose : le *Candida* se développe de façon anarchique. La candidose est extraordinairement fréquente et tout aussi extraordinairement méconnue. Certaines femmes expérimentent parfois régulièrement l'un de ses multiples visages, communément appelé « mycose vaginale ». En effet, les cas de mycose sont souvent à imputer au champignon *Candida albicans*, provoquant des démangeaisons de la région génitale. Mais lorsqu'il colonise l'intestin, à la faveur d'un déséquilibre de la flore (par exemple lors de la prise d'antibiotiques), il ne démange pas... Et c'est ainsi que l'on peut être porteur d'une candidose chronique, intestinale, souvent totalement méconnue en France alors que nos amis belges ou suisses connaissent par cœur ce diagnostic !

Les symptômes pouvant faire soupçonner une candidose

Il en existe d'innombrables, et bien entendu chacun séparément ne signifie pas que vous souffrez de candidose. On peut par exemple fort bien mal dormir tout en ayant un intestin en parfait état de fonctionnement. Mais si vous cumulez les signes listés ci-dessous, votre flore intestinale est peut-être en cause...

- troubles intestinaux divers (gaz, crampes intestinales, perturbations du transit) ;
- fringales de sucre ;
- infections génitales ou urinaires répétitives (cystites, mycoses...) ;
- mycoses cutanées, buccales ;
- troubles de la concentration, vertiges, impression de ne pas pouvoir fixer votre attention ;
- spasmophilie ;
- déprime voire dépression, pertes de mémoire ;
- troubles du sommeil ;
- allergies (cutanée, respiratoire, digestive) ;
- maux de tête, humeur changeante (pour ne pas dire exécrable) ;
- libido en nette baisse, voire troubles sexuels ;
- syndrome prémenstruel ;
- douleurs articulaires ;
- fatigue, fatigue... grosse fatigue ;
- affections ORL à répétition.

Certains facteurs prédisposent à la candidose. Si, en plus des symptômes décrits ci-dessus, vous avez eu une grossesse (ou plusieurs), si vous prenez la pilule, si vous avez du diabète, si vous prenez ou avez pris des corticoïdes ou des antibiotiques (surtout tétracycline et pénicilline), si vous avez souffert de maladies longues ou de

cancer, si vous mangez beaucoup de sucre (y compris des fruits), les risques s'élèvent.

Les raisons d'une guerre écologique

Il existe environ 80 souches de *Candida*, la plus répandue étant le *Candida albicans*. Cette levure habite paisiblement notre corps, aussi bien sur la peau que dans la bouche, les intestins ou le vagin. En temps normal, on peut dire qu'il n'a pas vraiment une « place au soleil » : ses mètres carrés sont restreints. Mais il ne pose aucun problème. Un genre de locataire qui payerait correctement son loyer et ne serait pas bruyant. Cependant, heureusement que nos bactéries amies veillent au grain, car sous ses aspects débonnaires, le *Candida* ne demande qu'à coloniser l'ensemble de la bouche (muguet), du vagin (mycose), de la peau (taches) ou de l'intestin (candidose). De noirs desseins qu'il s'empresse d'accomplir dès qu'un traitement antibiotique décime toutes les bactéries « gentilles ». C'est là le point de départ de la majorité des candidoses.

Le problème, c'est que lors d'un traitement antibiotique, les bactéries fragiles (et bonnes) sont elles aussi détruites. Comme dans l'intestin les places sont chères, dès qu'une bonne bactérie est tuée, une « mauvaise » prend sa place (diarrhées) ou, dans le cas qui nous occupe, un champignon (*Candida*). Et il se développe, se développe, se développe... Comme ses ambitions sont démesurées, il essaie de s'approprier notre corps tout entier. Dans le cas de certaines maladies graves (Sida), il y parvient, et l'issue est fatale. En ce qui nous concerne aujourd'hui, la candidose n'est pas si grave, mais suffisamment pour nous détraquer durablement, corps et âme. Le *Candida albicans* se développe partout, y compris dans les hôpitaux, au point qu'il y est devenu la 4^e cause majeure d'infection dite opportuniste (« attrapée sur place »), et qu'il est considéré comme le champignon pathogène le plus répandu chez l'être humain. Une vraie guerre écologique qui n'a qu'une seule issue possible : le rétablissement des forces de paix.

C'est du vécu !

Amélie, 43 ans, qui enchaînait les mycoses vaginales

Lorsqu'Amélie me parle de sa énième mycose vaginale, je me dis qu'elle a le profil type de la porteuse de candidose. Elle est de passage à Paris, regrette de n'avoir pas son ordonnance avec elle, mais affirme être une « habituée » des traitements antimycose. Elle me demande de lui fournir un médicament « comme celui qu'elle prend plusieurs fois par an ». En dialoguant avec elle, j'apprends que depuis qu'elle a suivi un traitement antibiotique prolongé contre son acné, il y a 15 ans maintenant, elle cumule mycoses vaginales et des ongles (orteils), souffre de syndrome prémenstruel et enchaîne les allergies. Elle a trop souvent des petits maux de ventre, mais c'est si fréquent qu'elle ne s'en préoccupe plus et elle aimerait bien faire cesser ses fringales de sucre, « ne serait-ce que pour perdre quelques kilos ». Je l'envoie consulter un médecin compétent en flore intestinale, car je soupçonne chez elle une candidose. Effectivement, le diagnostic se confirme. Amélie repart avec des conseils alimentaires stricts à appliquer au moins pendant la durée du traitement anti-Candida (et de préférence par la suite, pour éviter une rechute), ainsi que des produits pour éliminer l'intrus. Elle nous rappelle de son village du Sud quelques semaines plus tard : « Tout va tellement mieux, je ne m'en rendais pas compte, mais en plus j'étais fatiguée en permanence : maintenant, quelle énergie ! Une peau sans plaques ni boutons, un moral en nette hausse, et pas de mycose vaginale en tout cas pour le moment. »

Des Amélie, nous en recevons chaque jour au comptoir. C'est tellement dommage de voir des patients traîner leurs troubles pendant des années, prendre des médicaments symptomatiques contre chacune des manifestations secondaires (avec les effets nocifs que cela suppose, et naturellement, l'inefficacité au bout du traitement), alors qu'il suffit de s'en prendre au champignon colonisateur !

Vos questions les plus fréquentes

SI MA FLORE SE DÉRÈGLE, QU'EST-CE QUE JE RISQUE ?

La fatigue peut s'installer, ou une diarrhée chronique, ou l'inverse. Ou encore les tendinites et douleurs musculaires révélatrices d'une incapacité de l'organisme à éliminer des « poisons » qu'il dépose alors où il peut (en l'occurrence dans les tendons ou dans les muscles). À moins qu'il essaie de s'en débarrasser par la peau (acné, eczéma...).

Bref : les manifestations d'une flore déséquilibrée peuvent prendre différents visages, dont l'un des plus courants est sans doute la tristement célèbre mycose vaginale, très courante à la suite d'un traitement antibiotique. C'est que ces médicaments tuent tout sur leur passage : germes « amis » et « ennemis », et qu'après ce génocide au bazooka, les « ennemis » sont les premiers à se réapproprier le terrain. Mais songez-y également dès qu'une maladie traîne et ne guérit pas malgré des soins adaptés. Pas facile de savoir si « ça vient des intestins » sauf à faire des investigations très précises que peu de laboratoires réalisent encore à l'heure actuelle. En tout cas, la réponse à tous ces désordres tient en un mot : probiotiques.

QUEL RAPPORT ENTRE LE STRESS ET MA FLORE ?

Le stress affecte notre corps tout entier. Quand on est stressé, on produit des sécrétions digestives plus acides, et les mouvements de notre intestin ralentissent. Ce qui ne plaît pas du tout à notre flore intestinale (notamment aux lactobacillus et aux bifidus). Les conditions de vie deviennent alors propices aux bactéries ennemies et aux parasites, qui se développent plus facilement et plus rapidement.

QUE FAIRE POUR RÉTABLIR UNE FLORE INTESTINALE DÉSÉQUILIBRÉE ?

Prenez des probiotiques, bactéries « amies » qui viennent soutenir les vôtres. On les trouve naturellement dans certains aliments (yaourts, choucroute), mais surtout dans des compléments alimentaires si l'on veut atteindre un quota suffisant. Les compléments alimentaires se présentent sous forme de comprimés, de gélules, de petits flacons ou de sachets de poudre à diluer dans l'eau. Ilsensemencent l'intestin dès la première prise, mais il faut les prendre en cure pour une efficacité durable. Ce qui ne doit pas vous empêcher de prendre soin de vos intestins tout au long de l'année en leur apportant plein de bonnes choses, notamment les végétaux et les céréales complètes dont ils raffolent, tout en limitant les aliments perturbateurs tels que les produits laitiers et les céréales raffinées.

LES YAOURTS CONTIENNENT-ILS DES PROBIOTIQUES ?

Oui. Mais s'ils peuvent être utiles au quotidien pour l'entretien de la santé côlonique, et uniquement chez les personnes qui tolèrent bien le lait, leur concentration en ferments est largement insuffisante pour réparer les désordres et atteindre les mêmes résultats qu'une supplémentation. Le yaourt doit théoriquement contenir 10^7 *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus* par gramme, à la date de péremption. Ces deux types de bactéries permettent à la fois de bien fermenter le lait, et d'être agréables au goût. Dès lors qu'il contient d'autres bactéries, il n'a plus droit à l'appellation de yaourt, mais à celle de « produit laitier fermenté ». Certains d'entre eux ont des qualités probiotiques intéressantes, d'autres sont très insuffisants. Dans tous les cas, il est nécessaire de renouveler la consommation chaque jour, car notre organisme élimine quotidiennement toutes ces bactéries, si gentilles soient-elles.

LES PROBIOTIQUES EN COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT-ILS RÉELLEMENT PLUS EFFICACES ?

Oui, sans comparaison possible, car les espèces sont choisies en fonction de leurs propriétés bien particulières (on ne prend pas les mêmes probiotiques pour traiter une allergie ou des diarrhées) et en plus elles sont disponibles sous forme très concentrée. En dehors de leur efficacité évidente sur les troubles fonctionnels intestinaux courants – diarrhées, constipation, ballonnements... – ainsi que sur leurs effets « secondaires » (acné, douleurs articulaires et musculaires...), ils rendent de multiples services ponctuels et à distance.

Ainsi, ils préviennent ou raccourcissent la durée des gastro-entérites, protègent des mycoses dues à la prise d'antibiotiques ainsi que de la turista du voyageur. Ils présentent un intérêt en cas d'ulcère de l'estomac (infection à *Helicobacter pylori*). Mais leur responsabilité dépasse encore largement ce cadre, puisque les chercheurs découvrent en ce moment que les probiotiques jouent un rôle dans la modulation de certains cancers, les premiers étudiés étant ceux du côlon et de la vessie. Ce qui est logique ! Naturellement, les probiotiques sont également des « médicaments » de choix, indispensables en cas de maladie inflammatoire de l'intestin (Crohn, rectocolite hémorragique).

POURQUOI CETTE SOUFFRANCE DU VENTRE NE FAIT-ELLE PAS FORCÉMENT MAL ?

La croyance « douleur = lésion » est bien implantée dans notre culture, mais c'est une erreur.

On connaît des cancers qui évoluent sans qu'on le sache (d'où l'importance des dépistages). À l'inverse, on peut avoir (très) mal sans qu'un organe ne soit atteint. C'est le cas de la migraine. Le cerveau n'est pas touché, c'est juste un trouble de circulation dans

une artère : tout redevient normal après la crise. Pour le ventre, c'est la même chose : l'intestin peut fort bien souffrir sans provoquer de douleur, et envoyer des signaux de détresse aux quatre coins du corps... audibles pour qui sait les entendre.

FINALEMENT À QUI S'ADRESSENT LES PROBIOTIQUES ?

Toutes les personnes qui se reconnaissent dans les descriptions ci-après ont évidemment intérêt à recourir aux probiotiques, mais les bien portants en bénéficieront également, aussi curieux que cela puisse paraître. Car puisque les probiotiques augmentent l'immunité et régulent indirectement divers troubles, on se sent toujours mieux avec que sans. C'est pourquoi certains laits infantiles sont supplémentés en probiotiques, car ils se rapprochent alors du lait maternel : on sait qu'ils préviennent les diarrhées et la dermatite atopique du nourrisson, parce qu'ils colonisent l'intestin des bébés, mettant ainsi en place la flore digestive pour toute leur vie. On peut donc utiliser aussi bien les probiotiques en prévention qu'en traitement.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Les principaux agresseurs intestinaux :

- le stress ;
- l'alcool ;
- les médicaments anti-inflammatoires ;
- la pilule ;
- les antibiotiques ;
- les anesthésiques préopératoires ;
- la chimiothérapie.

COMMENT SAVOIR SI J'AI UNE CANDIDOSE ?

Posez-vous ces questions avant d'aller consulter le praticien si vos soupçons se confirment. Il y a toutes les chances pour qu'il vous demande exactement la même chose.

- Avez-vous pris des antibiotiques pendant plus d'un mois d'affilée, ou plusieurs fois dans une seule année ou 2 ou 3 sortes différentes et à la suite ?
- Si « oui », avez-vous arrêté votre traitement avant la fin de la prescription, parce que vous vous sentiez « mieux » ?
- Avez-vous pris des médicaments qui supprimaient vos réactions immunitaires (antiallergie par exemple) ?
- Avez-vous eu plusieurs fois du muguet dans la bouche ?
- Avez-vous souffert d'infections dues à des champignons (mycoses des pieds, champignons sur la peau, les ongles...) ?
- Êtes-vous sujet aux allergies ? Notamment, êtes-vous particulièrement sensible aux levures, moisissures, champignons ?
- Souffrez-vous d'intolérances alimentaires ?
- Trouvez-vous certaines odeurs insupportables (insecticides, produits chimiques divers, parfums, fumée de cigarette...) ?
- Êtes-vous sujet à des fringales, notamment de sucre, de pâtes, de pain, d'alcool ?
- Tous ces symptômes s'aggravent-ils lorsque le temps est chaud et humide ?
- Tous ces symptômes s'aggravent-ils lorsque vous vous trouvez dans une atmosphère humide et/ou un lieu sentant la moisissure ?
- Vous plaignez-vous régulièrement de :
 - fatigue ;

Tout vient du ventre (ou presque)

- déprime/dépression ;
 - maux de tête ;
 - troubles visuels ;
 - infections ORL (surtout aux oreilles) fréquentes ;
 - sensation étrange de « flotter » dans l'espace, impression « d'irréalité » ;
 - problèmes sexuels (impuissance, frigidité, manque de désir) ;
 - troubles digestifs (brûlures d'estomac, indigestion, constipation, diarrhées, ballonnements, inconforts, douleurs) ;
 - douleurs diverses sans raison apparente (articulations et muscles notamment).
- Pour les femmes :
- prenez-vous la pilule ?
 - souffrez-vous de syndrome prémenstruel ?
 - avez-vous régulièrement des mycoses ?

On peut très bien répondre « oui » à certaines de ces questions en l'absence de candidose. C'est lorsque les « oui » s'accumulent (surtout en ce qui concerne les antibiotiques et le sucre) que l'on peut commencer à soupçonner le coupable.

QUE PEUT-ON CRAINDRE LORSQU'ON A UNE CANDIDOSE ?

Le *Candida* affaiblit notre système immunitaire, donc il faut s'attendre à :

- une multiplication d'infections diverses, de troubles ORL, de mycoses... On « attrape » tout ce qui passe.

Le *Candida* « mange » certains nutriments à notre place, afin de croître et de multiplier... On risque donc :

I. Quand la flore intestinale tombe malade

- des déficiences nutritionnelles qui, elles-mêmes, vont nous affaiblir.

Le *Candida* s'infiltré partout, forant de minuscules trous dans notre barrière intestinale. Ainsi, de petits résidus d'aliments ou de toxiques divers se retrouvent dans le sang alors qu'ils devraient rester dans le tunnel intestinal jusqu'à la « sortie »... On souffre :

- de réactions allergiques, de douleurs diverses (le corps dépose ses encombrants où il peut, souvent dans des endroits où il trouve de la place, tels que les articulations).

Le *Candida* se « balade » partout dans le corps si on lui en donne la possibilité, il peut ainsi se rendre responsable :

- d'une multitude de symptômes.

DE QUOI LE CANDIDA A-T-IL BESOIN POUR SE DÉVELOPPER ?

D'antibiotiques et de sucre principalement. Le stress, la fatigue et une infection peuvent lui rendre service également... Comme tout être vivant sur cette planète, dès lors que les conditions sont réunies pour sa survie et sa reproduction, le *Candida*... survit et se reproduit. Si vous souffrez ponctuellement d'une crise de muguet dans la bouche ou d'une mycose vaginale, c'est normal : un déséquilibre a dû survenir, mais vous « matez » les ardeurs du *Candida* et oubliez l'incident. En revanche, si les épisodes se répètent et/ou s'additionnent à d'autres symptômes, peut-être votre problème est-il plus préoccupant : le muguet ou la mycose peuvent être alors la partie émergente de l'iceberg, et ce n'est pas en traitant seulement localement que vous arriverez à quelque chose. D'où le problème bien connu des femmes, qui se traînent d'une mycose à une autre, désespérées, totalement réfractaires aux traitements locaux (le *Candida* s'y est habitué depuis belle lurette ! Il fait de la résistance, exactement comme les microbes résistants aux antibiotiques), et elles ne savent plus quoi faire

pour s'en débarrasser. Il est indispensable de traiter la candidose interne. Il faut traquer la levure dans sa « maison ». D'autant que tant qu'on ne s'en débarrasse pas, c'est un cercle vicieux qui ne peut que s'aggraver.

LA CANDIDOSE, UN CERCLE VICIEUX

Vous prenez des antibiotiques. Ils détruisent les bactéries qui régulent la flore intestinale (c'est leur travail : tout tuer sur leur passage). Les *Candida* prolifèrent car ils sont plus « rapides » à recoloniser les places vacantes. Pour pouvoir se développer, ils fabriquent des toxines qui rendent leur environnement encore plus propice à leur développement (c'est ce que font aussi tous les microbes). Ces toxines affaiblissent notre propre système immunitaire. On est plus susceptible d'attraper une infection... retour à la case départ « antibiotiques ».

QUEL RAPPORT ENTRE LES ANTIBIOTIQUES ET LA CANDIDOSE ?

Tout se passe dans l'intestin grêle. Là, les bactéries dominantes, « amies », s'appellent *Lactobacilles casei* et *Lactobacillus acidophilus*. En temps normal, elles règnent en maître sur tout leur petit monde. En cas de traitement antibiotique, le génocide est terrible : toutes les bactéries sont décimées, les gentilles comme les méchantes. Mais juste à côté, dans le gros intestin, le réservoir à bactéries est si immense que ses hôtes sont fort peu sensibles aux antibiotiques. La « niche » de l'intestin grêle leur tend les bras : elle est vide, et la nature ayant horreur du vide, les bactéries du gros intestin se précipitent pour coloniser la place. Hélas, l'environnement de l'intestin grêle, modifié par les médicaments, est devenu un terrain favorable à la croissance de micro-organismes nocifs, tels que le streptocoque des selles, le *Candida*, etc. Et le pire c'est que ces

malfaiteurs s'associent entre eux. Ainsi, le streptocoque expulse les bactéries qui pourraient neutraliser le *Candida* !

Or, comme dans toute guerre, l'ennemi qui prend la place pille et colonise au sens propre. Il s'approprie la nourriture qui, normalement, nous revient : il faut bien qu'il vive et se reproduise. Puisque nous parlons du *Candida*, rappelons que ce bandit de grand chemin capte nos sucres alimentaires et, en bonne levure, fermente le tout pour créer d'une part de l'alcool, d'autre part des gaz, qui nous mènent droit aux ballonnements, rots, vents et autres gargouillis.

Antibiotiques + pilule + alimentation riche en sucre = terreau exceptionnel pour l'explosion du *Candida*.

FAUT-IL ÉRADICUER LES *CANDIDA* ?

Il faut éradiquer la candidose, c'est-à-dire les *Candida* en excès. Mais tous les tuer sans assainir le terrain serait inutile : ce serait exactement comme si vous décidiez de tuer des mouches autour d'une poubelle, sans penser à jeter cette poubelle. Sans le vouloir, vous avez créé toutes les conditions pour que le *Candida* se développe, il ne sert à rien de le « tuer » sans modifier son environnement, car si les conditions propices à son développement perdurent, il se multipliera à nouveau. Les femmes qui additionnent les mycoses (et les traitements classiques pour s'en débarrasser... ponctuellement) le savent bien. Il est indispensable de se soigner en profondeur. Les huiles essentielles font cela très bien !

EST-CE QUE CHANGER SIMPLEMENT D'ALIMENTATION PEUT SUFFIRE ?

Non ! Attention ! Venir à bout d'une candidose requiert impérativement de se conformer à une prescription médicale, et il est extrêmement important d'attaquer le parasite sur tous les fronts en même temps. Il est nécessaire de changer d'alimentation + de créer

des conditions néfastes à la croissance du *Candida* + de prendre des probiotiques sous forme de suppléments alimentaires pour réensemencer la flore + de réparer la barrière intestinale agressée. Qu'une seule arme manque à cet arsenal thérapeutique et c'est la rechute assurée, avec un *Candida* qui reviendra plus fort qu'avant.

C'est vrai, c'est contraignant, mais la guérison ne sera possible qu'à ce prix. Si votre candidose est installée depuis longtemps, partez du principe que vos restrictions alimentaires vont durer entre 6 et 24 mois (selon votre « réponse » au traitement). Ensuite, vous pourrez revenir à une alimentation « normale ». Cependant, gardez en tête qu'il ne faudra pas recréer les conditions de vie propices au *Candida*. Vous allez voir qu'une nouvelle vie va commencer, ni triste ni sans saveurs, au contraire : vous allez redécouvrir les légumes frais, les préparations simples et saines, des céréales jusque-là inconnues de vous... Quelle aventure ! Et grâce aux probiotiques, les résultats peuvent être rapidement spectaculaires. Des chercheurs ont montré qu'une diète anti-*Candida* seule ne porte pas ses fruits. D'un point de vue écologique, cela s'explique facilement : si vous affamez l'ennemi, il se replie à la recherche de nourriture à l'intérieur (plis de la paroi intestinale) et devient extrêmement difficile à déloger.

ATTENTION !

Si vous êtes intolérant à un aliment, il y a des chances pour qu'il participe activement à l'entretien de votre candidose. Reportez-vous au chapitre VIII, partie « Intolérance ».

Toutes les solutions

LES PLANTES ANTILEVURES

- | | |
|--------------------|-------------|
| ✻ Armoise | ✻ Fenouil |
| ✻ Chénopode | ✻ Tanaisie |
| ✻ Pépins de courge | ✻ Fenugrec |
| ✻ Curcuma | ✻ Gingembre |
| ✻ Giroflier | |

LES HUILES ESSENTIELLES DE LA CANDIDOSE

Demandez à votre pharmacien de réaliser la formule suivante :

- ◆ HE **origan compact** : 25 mg
- ◆ HE **arbre à thé** : 25 mg
- ◆ HE **thym à linalol** : 25 mg
- ◆ HE **girofle** : 25 mg

Pour 1 gélule.

Avalez 1 gélule au cours des 3 repas pendant 20 jours.

Il n'y a pas plus efficace que ces huiles essentielles contre les champignons. (Rappel : la candidose est due au champignon *Candida*.)

BONS GESTES ANTICANDIDOSE ET POUR PROTÉGER SA FLORE INTESTINALE

- Attention aux **antibiotiques** ! S'ils ont évidemment leur intérêt, ils ne doivent pas être employés à tort et à travers. Si vous souffrez d'infections à répétition, traitez plutôt le terrain pour éviter de tomber malade et préférez les huiles essentielles aux antibiotiques.

- Soyez attentif à la propreté de votre **environnement** (travail, maison) : chassez les moisissures. Endroits humides et sombres, vieux livres, nids à poussière, matelas, literies, sous-sols mal aérés, plantes (pots de fleurs), compost, cuisine moyennement propre... elles prolifèrent partout. Inutile de devenir acharné, vous ne les éliminerez pas toutes.
- Prenez votre **stress** en main : le *Candida* s'en nourrit aussi. Utilisez du magnésium marin au quotidien.
- Les **traitements médicaux** doivent être courts.
- Il faut alterner les médicaments et leur associer tous les traitements **naturels** protecteurs.
- **Réensemencez** inlassablement la flore (prendre impérativement des probiotiques en cas de traitements antilevures et antiamibes).



Aliments

- L'**ail** est un antifongique extrêmement puissant : il lutte contre tous les champignons, y compris le rebelle *Candida*.
- Les **céréales complètes** (attention au gluten voir « intolérances alimentaires » !), farines complètes, riz complet, millet, quinoa, sarrasin...
- Les **légumes frais** (évitez les cuissons agressives, préférez le cru ou le cuit vapeur). Il est très important d'en consommer suffisamment.
- Les **fèves** et **légumes à gousses**.
- Les **légumes secs** (lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés...)
- Le **chocolat noir** (avec le moins de sucre possible).
- Rayon produits laitiers, d'accord pour le **yaourt** et le **fromage blanc** SI VOUS LES TOLÉREZ. Pas d'accord pour le lait U.H.T.
- L'**huile d'olive** contient un acide (oléique) qui s'oppose à la transformation du *Candida* de « levure » en « champignon ». À condition d'être de très bonne qualité, pressée à froid, extra-vierge.



Aliments

- **Sucre**, cassonade, sirop d'érable, glucose, miel, corn-flakes, blé soufflé au miel, riz soufflé au chocolat, autres céréales du matin très sucrées, confitures, gelées, glaces, Coca, sodas, jus de fruit, sirops, bonbons, chocolat blanc et au lait.
- Le **pain** est vraiment à éliminer car non seulement il contient du gluten, mais en plus il est fabriqué grâce à de la levure. Préférez les alternatives, sans levure (type pain au bicarbonate) ou pain à la farine d'épeautre, un blé ancien mieux toléré.
- **Tous les produits renfermant du blé.** Attention, il y en a partout ou presque. On en trouve sous une forme ou une autre jusque sur les poissons panés ou dans les plats de légumes...
- Attention aux **pommes de terre**, au **maïs** ainsi qu'à tous les légumes abîmés (moisissures).
- **Pâtes à cuisson rapide**, pizza, frites, purée en flocons, pommes de terre cuisinées, quiches, feuilletés, semoule, couscous...
- **Brioche**s, viennoiseries, biscuits à la farine blanche et au sucre.
- Mieux vaut éviter ou limiter les **carottes** et les **fruits** – surtout agrumes : orange, citron... – eux aussi riches en sucres. Les jus de fruits, c'est pire !
- **Tous les aliments riches en moisissures et levures** : pain, fromage, alcool (vin, bière, cidre), fruits secs, champignons crus, vinaigre, melon, fromages bleus, olives noires, arachides, noix, huile de noix.
- **Viandes, poissons et œufs issus d'élevage de batterie** porteurs de résidus d'antibiotiques et autres produits chimiques.
- Tous les aliments auxquels vous vous savez intolérant ou allergique.

Généralités

- Supprimer les aliments à index glycémique élevé (anciennement « sucres rapides » = le sucre, les sucreries mais aussi les aliments raffinés, le pain blanc, le riz blanc les pâtes blanches et les pommes de terre cuisinées autrement que vapeur – frites, purée, rissolées...) ainsi que les laitages.
- Préférer les aliments à index glycémique bas (anciennement qualifiés improprement de « sucres lents ») tels que les lentilles, les haricots secs, les fruits, les légumes frais.
- Ne pas faire l'impasse sur les bonnes graisses (huiles de colza et d'olive notamment).

Mangez des FOS !

Les FOS figurent parmi les prébiotiques les plus appréciés par nos intestins. Si certains industriels ont pu en intégrer dans du sucre ou du lait (les deux aliments les moins recommandables !), mieux vaut mille fois les trouver dans les végétaux suivants : ail, artichaut, asperge, banane, bardane, chicorée, ciboulette, échalote, froment, oignon, orge, pissenlit, poireau, salsifis, seigle, soja, tomate, topinambour.



Mes conseils

Généralités

À la suite d'un traitement antibiotique, d'un traitement médical agressif pour le tube digestif ou pour remettre une flore intestinale sur pied, une cure est indispensable. La prise de yaourts s'avère insuffisante. Nous vous conseillons les quelques produits suivants, mais la liste n'est pas exhaustive et d'autres probiotiques peuvent évidemment être efficaces.

I. Quand la flore intestinale tombe malade

- LA référence en la matière : le *Lactibiane* (Pileje) contient 4 souches (*Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum*, *Lactococcus lactis*, *Streptococcus thermophilus*). 4 milliards de ferments au gramme. Il existe en gélules et en sachets 1 g pour les bébés (en cas de selles molles), 2,5 ou 5 g pour les autres. Les sachets de 5 g sont conseillés en cas de diarrhée chronique ou de dérèglements importants de la flore.
- Il existe aussi une version *Lactibiane Voyage* (Pileje), qui comprend les souches les plus souvent rencontrées dans le monde entier, pour protéger le voyageur de la turista (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus paracesei*, *Lactobacoccus lactis*). Chaque sachet contient 24 milliards de ferments.
- *Acidophilus* (Solgar), 60 millions de bactéries par comprimé + pectine d'agrumes, pour les enfants.
- *Probactiol* (Bionutrics), 15 milliards de bactéries dans 1 capsule.
- *Lactophar* (Longévie), 1 comprimé par jour. 1 comprimé contient 15 milliards de germes.

Tous ces produits doivent être pris à distance des repas (s'ils séjournent trop longtemps dans l'estomac, ils risquent d'être tués par son acidité). Il est préférable de les conserver au frais après ouverture.

Spécial « candidose »

- Il faut suivre scrupuleusement les conseils alimentaires afin d'alcaliniser le milieu. Pour aller « plus vite », on peut prendre un complément alimentaire qui rétablit l'équilibre acido-basique. *Basic Vital* (Vit'all+) 1 comprimé matin et soir.
- L'aromathérapie est la thérapeutique de choix pour lutter contre toute mycose.
- Vos probiotiques adaptés, indispensables pour vous débarrasser du *Candida* et rétablir une flore intestinale équilibrée : *Lactibiane candisis*, *Probactiol Digest* ou *Lactophar*.

Tout vient du ventre (ou presque)

- Si en même temps votre intestin vous fait mal (colite), vous devez aussi réparer la muqueuse avec *Perméaline*, *Ultraclear Sustain* ou *Mucoperm*, à raison d'1 cuillère à soupe avant chacun des 3 repas.

Reportez-vous au chapitre « intolérances/allergies » p. 169.

LES 6 IMPÉRATIFS DES PROBIOTIQUES EN COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Il existe des dizaines de familles de probiotiques. Les scientifiques ont établi 6 critères auxquels doivent répondre ceux qui nous portent secours.

- Ils doivent résister à l'acidité extrême de l'estomac, car s'ils sont détruits à ce stade, quel intérêt ?
 - Ils doivent adhérer à la muqueuse intestinale pour constituer une « barrière » contre les agressions extérieures.
 - Ils doivent présenter une concentration au moins égale à 3 milliards de lactobactéries vivantes et stables par gramme de produit.
 - Ils doivent produire des substances antimicrobiennes (bactériocines, acide acétique).
 - Ils doivent être parfaitement tolérés par l'organisme.
 - Ils doivent rester vivants et stables dans le temps.
- Ce qui n'est pas le cas de bien des produits proposés sur le marché...

Les probiotiques sont des micro-organismes **vivants** d'origine **humaine**.

- Ils **colonisent** l'intestin.
- Ils sont d'utilisation sûre chez l'homme.
- Ils doivent survivre dans l'intestin.
- Ils produisent des **acides gras à chaîne courte** (butyrate...), carburants essentiels des cellules de l'épithélium du côlon.
- Ils produisent de l'**acide lactique** qui diminue le pH du côlon et la croissance de micro-organismes indésirables sensibles à l'acidité.
- Ils produisent la **lactase**, enzyme qui améliore la digestion du lait.



LES MAUX D'ESTOMAC, LA MAUVAISE HALEINE ET LE HOQUET

LA GRANDE AFFAIRE DE LA DIGESTION

La digestion, c'est la grande affaire de notre vie. C'est le « poste énergétique » le plus important consenti par le corps, et de très loin. Une formidable machinerie soutenue par une logistique hors pair mène à bien cette activité vitale : digérer. Tout le but consiste à transformer les aliments en nutriments, c'est-à-dire en molécules capables de traverser la barrière intestinale pour aller rejoindre la circulation sanguine. Cette dernière les dirigera vers les sites concernés : les sucres ici, les graisses là, les vitamines là-bas, etc. Vous ne pouvez pas présenter directement à vos muscles un œuf mayonnaise, qu'en ferait-il ? Le tube digestif est conçu pour garder en lui tout ce qu'il contient, jusqu'à ce que la plus petite molécule soit capable d'être absorbée par le sang ou la lymphe.

Pour réaliser cet exploit permanent, l'ensemble du corps est sollicité. Le chemin parcouru par un aliment, et les organes au travail, est le suivant : bouche – œsophage – estomac – intestin grêle – vésicule – foie – pancréas – côlon. Tout au long de ce trajet, il peut se passer une infinité de choses. Chaque organe est un théâtre sur la scène duquel de multiples personnages se côtoient, souvent dans l'indifférence ou la bienveillance, et parfois dans le drame, voire la tragédie.

LA SALIVE : UN STARTER DIGESTIF

La salive est un liquide incolore, opalescent, plus ou moins visqueux. Légèrement acide, elle est constituée de 99 % d'eau. Dans le 1 % restant, on trouve pêle-mêle des sels minéraux et une enzyme, l'amylase, qui démarre la digestion des amidons (sucres présents dans les féculents : pâtes, riz, pomme de terre...). Elle contient aussi des sels calciques qui, en précipitant, forment le tartre dentaire, mais c'est une autre histoire... Elle protège la bouche et les dents. Nous en sécrétons entre 1 à 2 litres par 24 heures, selon nos besoins. Certaines personnes ne fabriquent pas assez de salive, ce qui pose des problèmes. Plus sujettes aux problèmes dentaires (caries...), elles se plaignent aussi souvent d'une digestion perturbée. La première précaution à prendre est de boire suffisamment entre les repas. Dans bien des cas, la sécheresse de la bouche n'est que le reflet d'une déshydratation générale. On comprend donc qu'il faille une mastication prolongée de la bouchée pour l'imprégner au maximum de cette enzyme avant d'avaler.

De haut en bas, voici un inventaire des problèmes qui nous préoccupent le plus, et des solutions tellement simples et efficaces qu'on regrette de ne pas les avoir appliquées plus tôt.

LE PARCOURS D'UNE TRANCHE DE GÂTEAU AU CHOCOLAT

Petits meurtres entre amis

« Nous vous informons que ce programme peut heurter la sensibilité des plus jeunes. »

C'est l'anniversaire de Laurent. Il a soufflé ses bougies. Tous ses amis sont heureux de partager ce moment avec lui. Mais derrière les rires et les exclamations, un génocide se prépare. Un film d'horreur où il est question d'écraser, de broyer, d'attaquer chimiquement, de comprimer, de réduire en poussière. Pour avoir excité nos narines, provoqué notre regard et nos papilles, une tranche de fondant au chocolat sera sacrifiée sur l'autel de la gourmandise. Ça lui apprendra.

La part de gâteau, allumeuse à souhaits, a tout fait pour nous séduire. Tant pis pour elle : nos lèvres et notre langue s'en emparent, pour s'offrir un baiser plein de rondeur, de sucre et de salive. Mais ce n'est que pour mieux endormir leur proie. Brusquement, la bouche gourmande se transforme en machine à broyer. Avec une violence inouïe, ses incisives, canines et molaires hachent menu l'objet du désir.

Toboggan et bain d'acide

Le fondant, tendre et innocent, ne résiste pas à la pression des mâchoires qui atteint 100 kg/cm^2 , tandis que la chimie de la salive attaque déjà ses angles moelleux. Sans pitié, la langue dirige le pauvre magma de chocolat vers l'œsophage, via le pharynx. La séance de toboggan (30 cm), se termine par un bain d'acide. S'il restait quelque chose du joli morceau qui s'offrait à nous dans la petite cuillère, c'en est fini de lui dans l'estomac où tout est malaxé, réduit en bouillie, anéanti. Le jus corrosif, déversé en giclées dans cet atelier de démolition, ne fait pas qu'attaquer la nourriture : il réveille aussi les enzymes qui doivent découper en petits morceaux les protéines, les graisses et les sucres.

C'est à ce moment que la tranche de chocolat réalise que sa beauté n'était qu'éphémère : ses sucres sont tronçonnés en minuscules molécules de glucose, absolument semblables à celles

→

qui formaient les spaghettis, les pommes de terre et la pizza avant le dessert ! L'enrobage chocolat n'était donc qu'un habile maquillage. Ici, tout le monde est logé à la même enseigne : sous l'effet de l'amylase, tous les glucides (sucres) sont transformés en la seule forme de sucre assimilable par l'organisme : le glucose. Même sort subi par les autres composants de ce qui n'est déjà plus qu'un souvenir d'aliment. À ce stade, il est rebaptisé « chyme ».

Tunnel de torture

Le chyme, donc, sorte de purée informe, migre vers l'intestin. Le « videur » (pylore) ne laisse entrer que de minuscules quantités de chyme à la fois, qui vont ramper sur 8 mètres de tuyaux, nageant au beau milieu des sécrétions les plus nauséabondes et brutales. Une vraie pataugeoire obscure et sinistre ! Rien à voir avec une piscine ludique. Pendant 6 heures, à raison de 12 contractions/minute, tout va y passer : ce qui reste de vaguement compact est taillé en pièces par de nouvelles enzymes, qui règlent notamment le sort de toutes les graisses, mais également de reliquats de protéines et de glucides qui avaient échappé au carnage gastrique. On trouve aussi quelques dures à cuire, comme les fibres, qui parviennent à tout encaisser sans trop broncher. Mais leur avenir reste sombre, et risque fort de se terminer dans le côlon.

Là, dans l'intestin, où les caméras de notre reportage assistent en direct à cet horrible scénario, la bile et le suc pancréatique s'en donnent à cœur joie. À la fin de ce tunnel de torture, l'appétissant fondant aux suaves senteurs cacaotées est devenu un tas de glucose (ex-sucres), d'acides aminés (ex-protéines) et d'acides gras (ex-lipides). Les vitamines et minéraux ont miraculeusement survécu, afin de parvenir intacts aux millions de cellules qui, tout au long de la paroi intestinale, absorbent les composés pour les déguster en paix. Ces voraces, carrément gloutonnes, pompent chaque jour une quantité astronomique de nourriture. En moyenne près d'un kilo, mais elles aiment aussi la salive (2 litres !), la bile et le suc pancréatique (2 litres aussi !), les sécrétions gastriques et intestinales (3 litres !). Pour faire passer le tout, ajoutons un bon litre d'eau. Soit jusqu'à 8,5 litres de liquide en tout chaque jour ! Impressionnant.



Commerce équitable

Après, c'est une simple affaire de partage équitable. Les cellules absorbantes, rassasiées, expulsent leur fardeau dans le sang, puis tout va sagement se stocker dans le foie. C'est lui qui le dispatche ensuite aux quatre coins du corps. Dans le côlon, ultime étape avant l'évacuation, les fortes têtes qui sont parvenues jusqu'ici vont payer le prix fort. Les fibres, puisqu'il s'agit d'elles, mais aussi parfois d'autres bricoles (restes de protéines...) sont prises d'assaut par les milliards de bactéries qui se délectent de nos restes de digestion, jamais complète. Voici donc notre chère flore intestinale, sommée de rattraper les erreurs commises par les collègues déployées en amont. Elle se jette sur ces reliquats comme la pauvreté sur le monde, recommençant à nouveau ce délirant découpage de grosses molécules en molécules absorbables. Mais même ici, dans l'antichambre de la sortie, certains résidus indigestes résistent bravement. Ils iront rejoindre les 150 g de matières fécales qui patientent tranquillement dans le rectum avant de retrouver l'air libre, et un peu de lumière ! Les matières rebelles, non digérées (fibres indigestes, protéines non découpées, etc.) se mêlent aux bactéries, aux cellules mortes et à l'eau, qui lie le tout. Si le processus s'est déroulé normalement, entre l'entrée de la merveille chocolatée et la sortie de ses déchets, il s'est passé entre 12 et 24 heures.

LES MALHEURS DE L'ESTOMAC

Nous aimerions pouvoir dire que toutes les personnes qui souffrent de brûlures d'estomac en sont responsables. Non pas pour les condamner, mais parce qu'il serait alors facile de corriger leurs erreurs alimentaires ou d'hygiène de vie pour que tout rentre dans l'ordre. Hélas, s'il est vrai que dans de nombreux cas, le simple fait de cesser d'avaler des hamburgers-frites au ketchup en 4 secondes au déjeuner peut déjà bien améliorer les choses, ce n'est pas toujours aussi simple.

PAS D'AMIS

Acide comme il est, l'estomac n'a pas beaucoup d'amis. Sauf quelques plantes qui s'emploient à lui faciliter la tâche. L'acidité gastrique est normale, c'est même exactement ce que l'on demande à cet organe, dont le rôle est de réduire en bouillie le contenu de nos aliments... en les arrosant de jets d'acide chlorhydrique. Si à la fin de votre vie on vous déclare bon pour l'enfer, vous vous retrouverez probablement dans un lieu comparable à un estomac : son pH y est de 1 à 2, contre 7,4 pour le reste du corps. Facile, dans ces conditions, de réduire en bouillie un morceau de viande : les aliments y sont littéralement anéantis, dévorés par un vrai bain d'acide !

pH : UNE QUESTION D'ENVIRONNEMENT CHIMIQUE

Le pH est une grandeur chimique mesurant l'acidité d'un organe, d'un aliment, d'un fluide corporel. Une solution **neutre** a un pH de 7 : les chiffres en deçà (de 0 à 7) signalent un environnement **acide**. Au-delà de 7 (entre 7 et 14), le pH est dit **alcalin** (ou basique). Dans l'organisme, le pH du sang ou des organes varie selon les besoins ou l'état général. Par exemple, le pH du sang oscille normalement entre 7,35 et 7,42 tandis que celui des urines varie entre 5,2 et 6,4. Mais après un gros effort sportif, en cas de diabète ou de vomissement, les chiffres peuvent largement grimper ou descendre, selon. Une situation capable de déséquilibrer l'organisme si elle perdure.

STUPEUR ET TREMBLEMENTS

Stupeur : comment est-il possible que cet acide chlorhydrique ne digère pas l'estomac lui-même, puisque cet organe est fait de la même matière que les aliments eux-mêmes ? Parce que si tout va bien, un mucus épais le tapisse. Et que dans cette couche protectrice se cachent les bicarbonates – les antidotes de l'acide chlorhydrique

– sécrétés par l'estomac lui-même. Mais si cette protection performante est lésée ou même simplement lézardée, c'est la crise. Rien que d'y penser, on en tremble.

L'ULCÈRE : UN TROU DANS L'ESTOMAC

L'ulcère, c'est un trou dans la muqueuse de l'estomac. C'est assez rare d'en arriver là et, finalement lorsqu'on parle d'ulcère (trou, perforation), c'est en réalité une ulcération (lésion de la muqueuse, avec éventuellement une plaie qui peut saigner). C'est déjà bien assez pénible comme ça ! La bactérie qui en est responsable est connue de l'espèce humaine (et seulement d'elle) depuis la préhistoire. Il y a 11 000 ans, donc, *Helicobacter pylori* en faisait déjà voir de toutes les couleurs aux estomacs humains. Nichée dans les cellules du mucus de la paroi, elle sécrète des substances qui entraînent une inflammation propice au développement de l'ulcère. La contamination a souvent lieu avant l'âge de 10 ans, même si les signes de la maladie se développent bien plus tard, une fois adulte. Elle est responsable de 90 % des cas de maladie ulcéreuse. Sans vouloir vous affoler, sachez qu'environ 50 % de la population mondiale serait porteuse de cette bactérie, sans qu'elle se « réveille » forcément. « Seuls » 10 à 20 % des personnes concernées souffriront effectivement d'un ulcère un jour ou l'autre, car les conditions rencontrées par *Helicobacter* auront été propices à son développement. Le traitement classique de l'ulcère à *Helicobacter pylori*, ce sont les antibiotiques, et ça marche très bien. Mais les huiles essentielles peuvent en venir à bout, à condition de consulter un médecin aromathérapeute. Votre pharmacien vous orientera vers ce type de spécialiste, sous réserve qu'il soit lui-même sensibilisé à cette discipline.

CRAMPES BRÛLANTES ET FAIM DOULOUREUSE

Restent 10 % de cas d'ulcères dans lesquels *Helicobacter* n'est pas impliqué, dont notre hygiène de vie est donc probablement

responsable. On peut ainsi se « fabriquer » son ulcère en ingurgitant des aspirines ou des anti-inflammatoires à tout va. On ficelle le tout à l'aide d'une bonne dose de tabac et de stress, et voilà un bel ulcère gastrique, à traiter impérativement sous peine de risquer – 30 fois plus qu'un autre – un cancer de l'estomac. On est rarement porteur d'un ulcère gastrique sans le savoir : les douleurs semblables à des crampes brûlantes, associées parfois à une sensation de faim douloureuse, hantent l'estomac à jeun et quelques heures après les repas. Elles disparaissent comme par enchantement lorsqu'on mange. La souffrance peut même réveiller la nuit !

Vos questions les plus fréquentes

Questions relatives à l'estomac trop acide...

EST-CE PARCE QUE JE MANGE TROP VITE QUE J'AI MAL À L'ESTOMAC ?

Oui, peut-être. Plus exactement, lorsqu'on « avale » ses repas sans les voir passer, presque debout entre deux portes, voire carrément en courant dans la rue parce qu'on est en retard, il faut s'attendre à des représailles. Rien n'est plus routinier qu'un estomac et ne pas tenir compte de sa répulsion totale pour l'aventure et l'excitation est une grave erreur stratégique. À force d'agressions, il peut souffrir d'une vraie inflammation : la gastrite. Le tableau est complet si, en plus, les aliments sont épicés, très sucrés (surtout s'ils sont isolés : par exemple une poignée de bonbons seuls dans l'après-midi), si ce sont des jus d'agrumes (surtout d'orange, surtout à jeun) ou s'il est question d'alcool. Mais si les aliments peuvent aggraver la situation, ils ne sont pas en cause à eux tout seuls. Par exemple, si vous êtes du genre calme, votre inflammation peut provenir d'un microbe (salmonelle, staphylocoque) ou d'une allergie. Il est indispensable de consulter.

POURQUOI NE PAS FAIRE EN SORTE QUE L'ESTOMAC SOIT MOINS ACIDE TOUT LE TEMPS ?

Mauvaise idée. L'estomac n'est pas acide uniquement pour nous embêter. S'il est si désagréable, c'est parce qu'il réserve un accueil radical aux microbes (bactéries, virus) qui aimeraient s'implanter en nous via le cheval de Troie que sont les aliments. De plus, l'acidité est nécessaire à la digestion d'aliments riches en protéines animales, comme la viande, le poisson ou les œufs : le risque d'un estomac moins acide étant, d'une part, de ne pas bien bénéficier de tous leurs nutriments, d'autre part de laisser passer des particules

non digérées qui pourraient se retrouver anarchiquement dans le sang, et provoquer des allergies. Par ailleurs, l'acidité stimule le pancréas – qui intervient plus tard dans la chaîne digestive, en produisant des jus alcalins, « doux ».

Ce changement radical d'environnement permet aux enzymes de digérer les quelques aliments non décimés par l'acidité, tels les céréales, le pain ou les légumes secs. Non digérés, ces sucres (amidons) deviendraient d'excellents substrats pour le redoutable *Candida* (voir p. 41).

En outre, les gentilles bactéries ne pouvant survivre en milieu acide, elles ont besoin de ce sas alcalin pour vivre en paix : si l'estomac n'est pas suffisamment acide, le pancréas ne fabriquera pas assez de sécrétions tampons : les bactéries ne pourront pas s'installer correctement ni effectuer leur travail rapidement. Or, à ce stade de la digestion, la rapidité est la première des qualités, car elle permet un transfert express des aliments vers l'étape suivante, empêchant les éventuels toxiques de s'installer sur les parois. Par ailleurs, c'est dans le grêle que s'effectue la majorité de l'absorption des nutriments (vitamines, protéines...). Si le travail est ralenti, le risque de maladie s'accroît.

ÇA ME BRÛLE L'ESTOMAC, POURQUOI ?

C'est lorsqu'il fait du zèle qu'on en supporte les conséquences. Ce que l'on nomme « acidité gastrique », c'est en fait un reflux gastro-œsophagien (RGO), c'est-à-dire que l'acidité ne reste pas dans son enclos mais qu'elle s'aventure dans l'œsophage. Pour bien comprendre, il faut visualiser la zone géographique : l'estomac est une poche fermée en haut et en bas. En bas, c'est l'intestin qui reçoit l'alimentation digérée. Là, pas de souci. Mais en haut, le clapet qui s'ouvre pour laisser entrer les aliments peut avoir des problèmes de fonctionnement : il laisse alors pénétrer un geyser d'acide chlorhydrique dans l'œsophage. Or, ce dernier déteste l'acidité.

C'est donc une histoire de mauvais voisinage, exactement comme lorsque votre voisin écoute du hard rock à fond alors que vous appréciez plutôt les Nocturnes de Chopin. Si le problème n'est pas grave en lui-même, ses conséquences peuvent altérer sérieusement la qualité de vie.

Comme toujours, un reflux de temps à autre n'est pas dramatique, et ceux ou celles qui affirment n'en avoir jamais souffert mentent ou n'ont pas bonne mémoire ! C'est quand l'histoire se répète, parfois au point de durer toute la journée et toute l'année, qu'il faut prendre les choses en main.

En dehors de cette querelle de proximité, l'estomac possède toute une panoplie de moyens de pression pour nous torturer. Crampes, spasmes, brûlures, dyspepsie, digestion interminable... Ce n'est pas de gaieté de cœur qu'il nous inflige tout cela, c'est parce qu'il craque. N'oublions pas que son travail est aussi contraignant que dangereux. Et qu'en outre, si on grignote toute la journée, il n'a pas un moment de repos. Ce n'est pas un tendre et c'est tant mieux, car il a un rôle de véritable tueur. Et s'il ne fait pas de sentiments avec les aliments qui se présentent à lui, il n'est guère plus doux avec nous, surtout lorsqu'on ne lui mâche pas le travail, c'est le cas de le dire. On aurait dû écouter sans lever les yeux au ciel nos grands-mères nous répéter « ton estomac n'a pas de dents ».

Parce que tant que la nourriture n'est pas liquide, notre laborieux estomac continue de malaxer, parfois pendant plusieurs heures et à grand renfort d'acide chlorhydrique. Ce redoutable collaborateur transforme ainsi la nourriture en nutriments, avec le concours des enzymes sécrétées par les parois de l'estomac. Aliments, microbes, poisons divers : tout y passe, laminé par l'extrême acidité du milieu.

EST-CE QUE SI ÇA BRÛLE, J'AI UN ULCÈRE ?

Pas forcément, heureusement ! Il y a même de très très grandes chances pour qu'il ne s'agisse PAS d'un ulcère. Les brûlures et aigreurs sont à l'estomac ce que les troubles fonctionnels sont à l'intestin : des symptômes réels et parfaitement désagréables, mais sans lésion de l'organe. Le « stade » au-dessus c'est l'ulcère et son équivalent intestinal, la colite inflammatoire ou lésionnelle : parvenu à ce seuil, bien plus rare, les organes sont bel et bien touchés.

En réalité, le plus souvent, lorsqu'on se plaint de l'estomac, c'est de dyspepsie, de reflux ou de gastrite (inflammation de la paroi de l'estomac) que l'on souffre, ou éventuellement de problème de côlon. Mais très rarement d'ulcère. Rendez-vous compte que le RGO toucherait, à divers stades de gravité, jusqu'à 30 % d'entre nous !

POURQUOI NE PAS PRENDRE DES MÉDICAMENTS ANTIACIDES ?

Oui, pourquoi pas. Ponctuellement, il n'y a pas de mal. Mais d'une part, ils ne traitent pas le problème (ils ne font que soulager la douleur) et d'autre part, leur composition n'est pas anodine. Bon nombre d'entre eux contiennent de l'aluminium. Or, on soupçonne ce métal d'être toxique, notamment pour le cerveau, même à faible dose. Il serait impliqué dans le développement des maladies cardiaques, neurologiques et dégénératives. Une fois de temps à autre, pas de problème, mais cela vaut-il vraiment la peine d'augmenter ses risques de développer une maladie d'Alzheimer, alors que l'on peut traiter autrement ses brûlures d'estomac ?

POURQUOI NE FAUT-IL PAS S'ALLONGER APRÈS AVOIR MANGÉ ?

Pour profiter de la gravité. En position verticale, l'acide a plus de mal à remonter dans les « tuyaux ». Si vous mettez le tout à plat, vous ouvrez en grand la porte aux giclées d'acide. De même, perdre

du poids et porter des vêtements dans lesquels on est à l'aise relève de la même logique. Tout ce qui compresse l'estomac ressemble à une pression sur un tube de mayonnaise : si le tube est ouvert, la sauce n'a d'autre choix que d'en sortir. Eh bien les vêtements serrés (tout comme les kilos en trop) « pressent » l'estomac, dont l'acidité n'a d'autre possibilité que d'en sortir. Certaines brûlures d'estomac disparaissent miraculeusement rien qu'en desserrant sa ceinture !

ON M'A DIT QUE LE VINAIGRE POUVAIT SOULAGER, EST-CE VRAI ?

Oui. Ça peut paraître bizarre de combattre de l'acide gastrique avec un autre acide. Pourtant, le premier est agressif, et pas le second. Ce conseil est donc valable mais à plusieurs conditions : le vinaigre doit impérativement être issu de cidre de pomme et de bonne qualité. Dans ce cas, et seulement dans ce cas, buvez lors de chaque repas un verre d'eau dans lequel vous ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre. Faut-il préciser qu'il ne faut pas prendre cette boisson à jeun, donc pas avant les repas ?

LES MÉDICAMENTS PEUVENT-ILS BRÛLER L'ESTOMAC ?

Pas tous, mais certains. L'aspirine est réputée pour cela. Certains autres médicaments, agressifs pour la muqueuse gastrique, sont souvent responsables de douleurs. Les plus connus sont les anti-inflammatoires, certains antidépresseurs ou sédatifs. Absorbez-les toujours au cours d'un repas, jamais seuls. Et parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

« ÉCOUTEZ » VOTRE ESTOMAC !

C'est le meilleur baromètre : il sait mieux que vous ce qui lui convient ! Si certains aliments lui font « grincer des acides », à l'évidence évitez-les. Si d'autres, listés dans les aliments « à éviter », vous conviennent, roulez jeunesse !

LES GRAISSES ALIMENTAIRES PEUVENT-ELLES APAISER LES BRÛLURES ?

Ça dépend desquelles. Les repas trop gras, donc indigestes, sont à proscrire. Ils nécessitent de grandes quantités d'acide pour leur digestion, vous imaginez la suite. C'est particulièrement vrai s'il s'agit de graisses provenant des viandes, charcuteries, produits laitiers ou fromages. Cependant, il ne faut évidemment pas fuir toutes les graisses, et notamment pas celles qui contiennent des acides gras dits « insaturés ». Ainsi, les poissons gras et les huiles végétales de noix, d'olive, de colza sont, au contraire, anti-inflammatoires et augmentent même la résistance de la muqueuse de l'estomac.

MA HANTISE, C'EST LE PETIT DÉJEUNER. POURQUOI AI-JE TOUJOURS MAL APRÈS ?

Il y a fort à parier que, comme bon nombre de Français, vous prenez un petit déjeuner particulièrement assassin pour votre estomac. Premier cas de figure : vous n'avalez rien ou un café. Il n'y a pas pire : l'estomac sécrète des acides qui n'ont rien à digérer, sauf lui-même... Bon démarrage matinal ! En deuxième position *ex aequo*, nous avons le pack jus d'orange + café (ou thé) au lait. Le jus d'agrumes démarre très fort en réveillant l'estomac, exactement comme si une personne mal intentionnée vous tirait du sommeil en faisant crisser une craie sur un tableau. Ensuite, la fête continue puisque certaines substances du thé ou du café forment des sortes de grumeaux avec le lait, rendant le tout absolument indigeste. Précisons que ce mélange est néfaste pour tous, que l'on souffre ou non de brûlures d'estomac.

On ne va pas vous imposer un petit déjeuner standard mais quelques pistes peuvent vous éclairer.

- **Le matin, il faut manger.** Le muesli ou le pain complet tartiné de beurre (mais oui !) et de miel représentent un

bon choix. Mais pain + fromage, jambon ou œuf, c'est bien aussi.

- **Pour les boissons, l'idéal est le thé** noir ou vert (au jasmin ou à la menthe si vous aimez). Pour les réfractaires au thé, reste la chicorée ou le cacao (pas de chocolat au lait pour les mêmes raisons que précédemment). Autre option, le lait végétal (lait d'amande, de riz ou de soja) peut fort bien convenir.
- **Un fruit entier est toujours préférable au jus** de fruits. Des fruits secs, une compote ou un fruit cuit conviennent également si vous tolérez mal les fruits crus.
- Si vous aimez le **fromage** ou le fromage blanc, c'est le meilleur moment de la journée pour en manger.
- Enfin, un **œuf** à la coque de temps en temps (par exemple une fois par semaine), c'est parfait !

Autre possibilité : vous ne mangez rien d'agressif mais vous vivez dans une atmosphère stressante, à la maison ou au travail. Il n'est pas rare que des couples « en guerre » démarrent leur journée avec un estomac retourné. Le pauvre n'y est pour rien : il subit, lui aussi. Mieux vaut régler vos problèmes que prendre des antiacides...

C'est du vécu !

Marie, 42 ans, « le stress me brûlait l'estomac »

Commerçante stressée, Marie fait tout « vite » : se lever le matin, prendre sa douche, son petit déjeuner, un sandwich sur le pouce à midi (ou rien du tout) souvent debout. Voilà des années qu'elle « carbure » aux pastilles contre les brûlures d'estomac mais elle en a assez d'avaler des médicaments pour la digestion « alors que c'est quand même naturel de digérer sans avoir mal, non ». En plus, les médicaments antiacides, s'ils la soulagent temporairement, « marchent » moins bien à force, selon elle. Et surtout, dès qu'elle arrête de les prendre, son estomac ne met pas longtemps à la torturer

de nouveau. Elle m'informe qu'elle n'aime pas le goût des plantes ni celui des huiles essentielles. Pas simple... Je lui conseille de faire une cure d'eau argileuse. Chaque soir, elle prépare son verre dans lequel elle verse de l'eau et de l'argile. Chaque matin, elle boit l'eau surnageante à jeun, avant de se lever. Dès le premier jour elle s'est sentie mieux mais elle a attendu 4 jours avant de retrouver un estomac « comme quand j'étais ado et que je pouvais avaler n'importe quoi ! ». Quand même, je le lui déconseille, et elle m'assure être raisonnable. Et dès qu'elle sent poindre à nouveau la morsure bien connue, ou qu'une période de stress menace, elle reprend ses habitudes : verre d'eau argileuse.

Questions relatives à l'estomac insuffisamment acide...

COMMENT SAVOIR SI JE DIGÈRE LENTEMENT ?

Indigestion, digestion lente, appelez-la comme vous voulez : lorsque plusieurs heures après un repas, vous avez l'impression de tout juste sortir de table, ces paragraphes s'adressent à vous. Si votre appareil digestif travaille « au ralenti », ce n'est sans doute pas par paresse, mais probablement parce que l'alimentation que vous lui livrez ne lui convient pas. Soit le foie ne parvient pas à évacuer un excès de déchets, soit la bile n'est pas sécrétée en quantité suffisante, soit certaines protéines sont difficiles à digérer, ou encore le repas a été trop riche, trop gras ou avalé trop rapidement.

Par ailleurs, il peut arriver que l'on retrouve des morceaux entiers d'aliments non digérés dans les selles, ou encore du rouge après avoir mangé de la betterave : ces deux phénomènes signent un manque d'enzymes digestives.

C'est du vécu !

Roger, 73 ans : « J'ai le droit d'être à nouveau gourmand ! »

Je vis dans une maison de retraite très agréable où le personnel apporte un soin tout particulier aux plaisirs de la table. C'est d'ailleurs pour cela que j'ai choisi cet endroit. Malheureusement, après chaque repas, qu'il soit léger ou un peu plus conséquent, j'ai le « bomswé ». On appelle ça comme ça dans mon pays natal, en Algérie. Le « bomswé », c'est quand on digère lentement (même de la salade !), qu'on dort après le repas, qu'on a des renvois. C'est très désagréable, la journée ça empêche de vivre avec entrain et la nuit, ça perturbe le sommeil... Mais depuis toutes ces années, je m'y étais fait : j'ai attrapé ça vers l'âge de 63/64 ans et maintenant, c'est tous les jours. Après avoir lu le livre Tout vient du ventre, j'ai atterri à la pharmacie en espérant un miracle sans trop y croire. Je n'avais pas envie non plus de prendre des kilos de comprimés chaque jour. Surprise ! On m'a donné de la bêtaïne (mais une forme très spéciale de bêtaïne, acidifiante, les autres ne marchent pas, j'avais déjà essayé) et là, merveille : après 4 jours d'utilisation, changement radical. Voilà mon estomac qui recommence à travailler normalement ! J'ai appris que je ne fabriquais pas assez d'acides digestifs, ce qui explique que je mettais des heures à digérer. Il paraît que plein de gens ont ça sans le savoir. Toujours est-il que moi, j'ai retrouvé un solide coup de fourchette (mais je garde la ligne !), comme bien avant, disons quand j'avais 50 ans. J'ai arrêté ma cure pendant 1 mois et quand je sens que j'ai tendance à piquer du nez après un bon déjeuner, je reprends de la bêtaïne. Et tout redevient normal. Je revis vraiment !*

* 1^{re} édition.

JE SOMNOLE TOUT LE TEMPS APRÈS LE REPAS, QUE FAIRE ?

Souvent par notre faute, parce qu'on l'a habitué à des repas trop fréquents et/ou trop copieux, l'estomac peut se mettre en mode « hyperchlorhydrie », c'est-à-dire qu'il fabrique en permanence plus d'acide qu'il n'en faut. Au programme, fringales fréquentes voire constantes, douleurs et aigreurs, nausées, renvois acides et brûlants (on dit « pyrosis »). Ce n'est pas fini ! Car lorsqu'il se « calme », c'est au contraire pour ne plus fabriquer suffisamment de sucs digestifs. La digestion prend alors un temps fou, s'accompagne de somnolence et de lourdeur. Là, c'est « l'hypochlorhydrie ». Dans ce cas et seulement dans ce cas, l'angélique, la gentiane, le romarin et le thym sont bien utiles.

ESTOMAC PAS ASSEZ ACIDE : LES 10 SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

Les signes suivants, s'ils s'additionnent, sont évocateurs :

- mauvaise haleine ;
- indigestion ;
- reflux gastro-œsophagien (« brûlures » dans la gorge) ;
- nausées, vomissements ;
- vents (flatulences, rots) ;
- diarrhées, constipation ;
- sensation d'estomac trop plein juste après le repas (sans avoir mangé énormément) ;
- douleur abdominale haute (région estomac) surtout après les repas ;
- ballonnements au niveau de l'estomac ;
- résidus alimentaires non digérés dans les selles.

POURQUOI MON ESTOMAC N'EST-IL PAS ASSEZ ACIDE

Le problème de l'estomac insuffisamment acide est extrêmement fréquent, surtout à partir d'un certain âge. En fait, il existe de nombreuses raisons pour lesquelles votre estomac peut manquer à ses devoirs :

II. Les maux d'estomac, la mauvaise haleine et le hoquet

- vieillissement (50 % des seniors souffrent d'hypochlorhydrie) ;
- stress et insuffisance surrénalienne ;
- hypothyroïdie ;
- carence en zinc ou en fer ;
- *Helicobacter pylori* (la même bactérie responsable de l'ulcère) ;
- asthme et insuffisance respiratoire ;
- prédisposition génétique ;
- excès de métaux lourds (ingestion de trop d'aluminium, de cadmium, de plomb... *via* l'alimentation et l'environnement) ;
- prise d'inhibiteurs de pompe à protons au long cours (type Mopral).

Attention, un estomac insuffisamment acide n'est pas seulement source de gêne digestive. C'est aussi un facteur de mauvaise absorption du calcium, magnésium, fer, zinc, sélénium, ainsi que des vitamines B3, B6, B9, B12 et D. Autrement dit, il faut vraiment faire quelque chose !

J'AI TOUT LE TEMPS DES INDIGESTIONS, POURQUOI ?

Pour diverses raisons l'estomac peut se mettre en grève. En d'autres termes, il se bloque et tente d'expulser son contenu (plutôt par le haut...). C'est le cas si l'excès de nourriture est manifeste, mais aussi suite à un choc émotionnel ou physique, une intoxication, ou encore un coup de froid. Manger un sandwich dehors en hiver n'est donc pas vraiment une bonne idée !

Si les nausées passent difficilement, il peut être salutaire de provoquer les vomissements. Ensuite, préparez-vous un verre de citron chaud (citron + eau chaude, pas de sirop de citron ! Ni de sucre !).

Les chanceux qui disposent de quelques plantes chez eux chercheront la camomille, la gentiane, le romarin et le tilleul. La menthe et la mélisse restent aussi de grands classiques. Le meilleur service que vous puissiez vous rendre est de vous reposer au chaud, sous la couette et, évidemment de vous mettre à la diète.

Si vous avez « tout le temps » des indigestions, c'est que vous mangez peut-être n'importe quoi ou n'importe comment. Dernière possibilité, si malgré vos efforts vous vous sentez « mal », peut-être avez-vous des calculs biliaires. Mieux vaut consulter !

À QUOI ÇA SERT DE VOMIR ?

Normalement, les vomissements sont utiles. C'est l'estomac qui « refuse » ce que vous lui proposez. Soit parce qu'il a décelé une substance toxique (excès de médicament, poison, intoxication alimentaire...), soit parce qu'il ne parvient pas à digérer le repas, pour diverses raisons (parfois psychologique : rien ne passe ; parfois mécanique : vous avez mangé dans un endroit trop froid, ou des aliments glacés...).

Naturellement, vomir est salubre à condition que ce soit exceptionnel. Des vomissements répétés, alors que vous n'avez rien de spécialement agressif, doivent vous inciter à consulter.

POURQUOI AI-JE MAUVAISE HALEINE ?

Peut-être souffrez-vous de mauvaise haleine, même si on ne vous l'a jamais dit. Si personne ne parvient à discuter longtemps avec vous en restant en face, votre haleine n'est peut-être pas très fraîche. Dans la majorité des cas, le problème vient d'une mauvaise hygiène dentaire : la plaque se développe et les bactéries qui y prolifèrent joyeusement sont à l'origine des odeurs indésirables. Si, en plus, vous fumez ou buvez régulièrement de l'alcool, tout s'aggrave. Mais le trouble peut venir d'ailleurs : infection ORL, digestive ou affection

de la bouche non diagnostiquée. Haleine fétide et problèmes d'estomac sont aussi très souvent liés.

C'est du vécu !

Laure, 12 ans : « Maman trouve que je ne sens pas bon de la bouche »

Catherine L. est embêtée : sa fille Laure, 12 ans, a mauvaise haleine. Ce n'est pas très courant chez les enfants, aussi ne sait-elle pas trop comment faire. Je lui propose des gélules d'huiles essentielles de menthe, girofle et carvi, à raison de 1 gélule après chaque repas pendant 8 jours, pour assainir la sphère digestive, ainsi qu'un bain de bouche spécial, lui aussi aux huiles essentielles. Laure en verse quelques gouttes dans un verre d'eau tiède après chaque repas et se nettoie la bouche avant de recracher. Sa mère est ravie car tout rentre dans l'ordre sans drame : l'origine digestive du problème ne faisait aucun doute et le petit problème n'est jamais reparu.

LE HOQUET C'EST GRAVE ?

Non, tant que ça ne dure que quelques minutes, de temps à autre. C'est une contraction spasmodique subite et involontaire du diaphragme qui s'accompagne d'une constriction de la glotte, de vibrations des cordes vocales. La signature : un bruit caractéristique, souvent nettement plus drôle pour l'entourage que pour celui qui l'émet ! Certains médecins pensent que cette bizarrerie est liée à l'aérophagie, mais tout le monde n'est pas d'accord sur ce point.

Toutes les solutions

SPÉCIAL « DIGESTION FACILE »

Les plantes les plus utiles à la digestion

- ✿ Le **boldo** contient de la boldine, une substance qui épargne le foie et facilite l'évacuation de la bile.
- ✿ Le **fenouil** renferme une huile essentielle riche en anéthol qui stimule la digestion.
- ✿ La **papaye** apporte de la papaïne, une enzyme digestive qui active la digestion des protéines.
- ✿ Le **radis noir** est riche en composés soufrés qui éliminent les toxines, assurent le drainage du foie et de la vésicule biliaire.

Les huiles essentielles qui accélèrent la digestion

- ◆ Dans une infusion de verveine ou de menthe, après le repas, versez 1 goutte d'HE de **citron** et 1 goutte d'HE de **menthe** mélangées à ½ cuillère à café de miel.
- ◆ Pour un traitement plus complet (si vous êtes régulièrement sujet aux indigestions par exemple), vous pouvez alterner avec 1 goutte d'HE de **camomille matricaire** + 1 goutte d'HE de **sarriette**.

Ces quatre huiles essentielles régulent la production et la sécrétion des sucs gastriques ainsi que le travail intestinal. Mais chacune a ses propriétés : le **citron** favorise les sécrétions digestives, la **menthe** est antivomitique, anti-indigestion et bien connue pour ses propriétés contre le mal des transports ; la **camomille** lutte contre les crampes gastriques et intestinales, la **sarriette** s'occupe plutôt de la « lenteur » gastro-intestinale, des fermentations, de la digestion.

L'homéopathie de l'indigestion

- *Nux vomica* en 5 CH, 3 granules tous les quarts d'heure, jusqu'à amélioration.

Bons gestes en cas de mauvaise digestion

- « **Mâchez** » le travail de l'estomac, dans tous les sens du terme. Contrairement à votre estomac, votre bouche a des dents, servez-vous-en : plus vous déchiquetez les aliments en petits morceaux, moins l'estomac aura besoin de travailler pour remplir la tâche que vous avez bâclée.
- C'est encore plus vrai en cas de **stress**, qui sidère littéralement les sucs digestifs : il faut compenser en mâchant encore plus afin de bien insaliver les aliments. En plus le stress et les émotions en général (surtout la colère) retardent l'évacuation gastrique.
- Ne maltraitez pas votre système digestif. Mangez comme un être censé : repas normaux, assis, dans le **calme**.
- Un aliment particulier déclenche-t-il systématiquement cette rébellion digestive ? Réfléchissez-y, car cela signifie peut-être que vous y êtes **intolérant**.
- Ayez une **activité physique** suffisante dans la journée. La sédentarité ralentit tout, y compris la digestion.
- En revanche, **reposez-vous** après le repas : pas de sport dans les 2 heures qui suivent la dernière bouchée. Sinon le sang utilisé par les muscles ne parvient plus au système digestif, qui digère alors très mal les aliments les plus simples.
- Faites vérifier votre **état de santé dentaire**. Les dents influencent évidemment la digestion : avec une mauvaise dentition, on mâche moins bien les aliments qui arrivent « tout ronds » dans l'estomac, voire on passe carrément à une alimentation régressive type purée-fromage blanc, guère indiquée non plus.

- **Mettez-vous à l'aise**, dégrafez tout vêtement qui enserre la taille. Évitez toute compression et, si vous le pouvez, placez une source de chaleur au niveau de l'estomac.
- Ne mangez pas de façon pantagruélique. Mieux vaut **fractionner vos repas**, donc les rendre plus petits. Les gros repas n'ont que des inconvénients et le tout premier : plus il y a de matière à malaxer, plus cela va prendre de temps.
- **Le froid** est un vrai ennemi si vous avez du mal à digérer. Outre les aliments glacés, évitez de manger dans un lieu trop frais (rue, restaurant en courant d'air...). Préférez les aliments à la température du corps, autant que possible. Si vous mangez trop froid ou trop chaud, la digestion sera plus lente.
- **Les douleurs digestives** peuvent parfois prendre des proportions telles qu'on a l'impression de mourir, ou au moins de devoir se rendre en urgence à l'hôpital. Ce n'est qu'une sensation !
- Respectez les **enzymes** digestives. Pour digérer correctement, nous avons besoin d'une batterie d'enzymes. Ce sont des sortes de petits ciseaux qui découpent nos aliments en particules. Ils sont présents en nous ainsi que dans les aliments frais et « nature ». Or, les enzymes sont fragiles et nous les malmenons trop souvent.

Les principaux facteurs d'entrave au travail enzymatique :

- enchaîner les régimes ;
- les aliments traités ;
- les aliments cuits (la cuisson, même douce, les anéantit. C'est pourquoi il est nécessaire de commencer chaque repas par des crudités et de manger des fruits crus dans la journée) ;
- oublier de mâcher ;

II. Les maux d'estomac, la mauvaise haleine et le hoquet

- un estomac insuffisamment acide ;
- une inflammation du pancréas (pancréatite), dont l'origine est auto-immune ou due à une absorption excessive d'alcool ;
- une intolérance alimentaire (surtout au lactose).



Aliments

- **L'huile d'olive** stimule la contraction de la vésicule biliaire.
- **Les fruits et les légumes verts** cuits ou crus favorisent le drainage du foie et des reins.



Aliments

- **La charcuterie**, surtout grasse et/ou de mauvaise qualité, contient souvent des substances indigestes, dues à la viande elle-même ou aux additifs.
- **Les pâtisseries industrielles** (graisses hydrogénées, additifs...). Les mélanges à base d'œuf (mayonnaise).
- **Les soupes industrielles, boissons ou desserts gelés.**

NE TOMBEZ PAS DANS LE PIÈGE !

Lorsqu'on digère mal, le risque est grand de restreindre son alimentation à quelques aliments qui « passent » plus facilement que d'autres. Hélas, lorsqu'on mange toujours la même chose, seules certaines enzymes travaillent, les autres disparaissent, et il devient de plus en plus difficile de digérer ce que l'on mange rarement. Souvenez-vous : « La fonction crée l'organe » !

Tout vient du ventre (ou presque)

Pour avoir un ordre d'idée du séjour dans l'estomac que vous imposez aux hôtes mangés à midi, regardez le tableau ci-dessous. Plus les aliments sont rapides à digérer, mieux cela vaut.

ALIMENT	DURÉE DE SÉJOUR DANS L'ESTOMAC
Lait écrémé (75 ml)	1 heure ½
Fruits (100 g)	2 heures
Légumes (100 g)	2 heures ½
Pain (100 g)	2 heures ½
Viande de bœuf (100 g)	3 heures
Noix (50 g)	4 heures
Purée au beurre (100 g)	5 heures
Friture (100 g)	8 heures



Mes conseils

- *Digest Facil* (Vit'all+), papaine/amylase. Sucer ou croquer 3 losanges après le repas.
- En cas de manque de salive, prendre 2 à 3 comprimés de *Sulfarlem* 25 par jour.
- En cas de manque d'acidité gastrique, prendre 1 gélule d'*Enzygest* (Bionutrics) avant chaque repas.

① AU BONHEUR DE L'ESTOMAC

Les plantes de l'estomac

- ✿ La **mélisse** s'oppose aux troubles digestifs d'origine nerveuse.
- ✿ La **menthe**, plante digestive par excellence, est très utile contre les lourdeurs.
- ✿ Le **curcuma** stimule la sécrétion de mucus gastrique protecteur et combat les irritations.

II. Les maux d'estomac, la mauvaise haleine et le hoquet

- ✿ La racine de **gingembre** « absorbe » les acides et apaise les nerfs. Si vous n'aimez pas son goût dans les plats, prenez une infusion ou des comprimés de gingembre à la fin des repas. La « dose » qui vous convient est celle qui laisse un arrière-goût de gingembre dans la bouche.
- ✿ La **réglisse** protège la paroi de l'estomac. La glycyrrhizine qui s'en charge entre dans la composition de nombreux médicaments. Elle diminue la sécrétion de pepsine, responsable de la sécrétion acide, et stimule la production de mucus gastrique, la substance qui tamponne et apaise. Ce double effet réglisse a tendance à faire oublier à ses fans qu'elle est aussi responsable d'hypertension artérielle et ce, à des doses relativement modestes. Elle est par conséquent contre-indiquée aux hypertendus et doit être consommée avec modération dans tous les cas.

Les huiles essentielles de l'estomac

- Pour vous soulager immédiatement, versez 2 gouttes d'HE de **basilic** ou d'**estragon** dans 1 cuillère de miel et laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour.
- Pour un traitement de fond très efficace, demandez à votre pharmacien d'effectuer pour vous la préparation suivante :
 - ◆ HE **coriandre** : 20 mg
 - ◆ HE **camomille romaine** : 10 mg
 - ◆ HE **basilic** : 10 mg
 - ◆ HE **menthe poivrée** : 10 mg
 - ◆ HE **marjolaine** : 20 mg
 - ◆ HE **lavande vraie** : 10 mg

Pour une gélule.

Avalez 2 à 3 gélules par jour après les repas.

Toutes ces huiles essentielles présentent des propriétés antidouleur, antihémorragiques et cicatrisantes. Elles agissent spécialement dans la sphère digestive, tout particulièrement contre les troubles de l'estomac. Chacune a sa spécificité : la **coriandre** est anti-inflammatoire, la **camomille** antidouleur, le **basilic** lutte contre les spasmes gastriques, la **menthe** est anesthésiante, la **marjolaine** calme les maux de l'estomac liés à un excès d'acidité, la **lavande** est spécialement utile lorsque ces douleurs d'estomac sont aggravées par le stress.

L'homéopathie de l'estomac

- *Arsenicum album* et *Nux vomica*. Alternier 5 granules de chaque en 5 CH, 3 fois dans la journée (donc cela fait 6 prises en tout). Poursuivez jusqu'à cessation des brûlures.

Les autres moyens naturels antidouleur (estomac trop acide)

Deux grands classiques qui « marchent » très bien :

- l'**argile** (ou kaolin) tapisse la muqueuse gastrique, la protège et aide à la cicatrisation en cas d'ulcère. En outre, elle « absorbe » les sécrétions acides de l'estomac ;
- le **lithothame**, petite algue calcaire (contenant du carbonate de calcium), neutralise l'acidité gastrique.

Bons gestes si vous souffrez de brûlures d'estomac

- **Perdez du poids** si nécessaire.
- **Mastiquez les aliments**, sinon la période d'acidité gastrique se prolongera forcément, et avec elle les risques de souffrir.
- **Faites des petits repas**, quitte à vous attabler plus souvent. Mieux vaut 4 assiettes frugales que 2 pantagruéliques. Les gros repas distendent l'estomac.

II. Les maux d'estomac, la mauvaise haleine et le hoquet

- Mais **ne grignotez pas** ! Entre deux repas, la quantité d'acide dans l'estomac baisse énormément. C'est à ce moment que les cellules endommagées se réparent naturellement en quelques heures.
- **Calmez-vous**. Le stress et un rythme de vie effréné accroissent la production d'acide.
- **Surélevez la tête du lit**. Vous pouvez même vous reposer assis, si vous vous sentez mieux.
- **Portez des vêtements amples**.
- **Consultez un médecin si les douleurs d'estomac persistent**, qu'elles sont précises, ponctuelles, rythmées par les repas, et qu'elles débouchent sur des crises pouvant durer plusieurs jours. C'est peut-être un ulcère.
- **Faites du sport**, au moins de la gym « ventre plat » : renforcer la sangle abdominale est une priorité pour la digestion.
- **N'imposez pas d'hyperpression** à votre estomac, surtout pendant la digestion. Il s'accommode mal de la toux, des vomissements, du port de charges lourdes.
- **Ne vous penchez pas** en avant, ne vous avachissez pas, n'ayez pas la tête plus bas que l'estomac (faire le poirier après un repas n'est pas une brillante idée), tout cela favorise les remontées acides.
- **Ne fumez pas**. Le tabac est directement responsable d'acidité. La fumée des autres vous est aussi nocive : aérez les pièces si vous mangez avec des fumeurs.
- **Évitez de prendre de l'aspirine** à tout bout de champ. Ce médicament merveilleux est trop souvent consommé couramment, au quotidien, pour le moindre mal de tête, une douleur au dos ou une petite fièvre.



Aliments

- L'**avoine** protège les muqueuses de l'estomac contre l'irritation.
- L'**eau de Vichy** Saint-Yorre réduit la production d'acide de 50 %. Elle est riche en bicarbonate de sodium et aussi efficace que les médicaments antiacides.
- Vive la **carotte**, le coing, le fenouil, la figue, la laitue, la pomme et la pomme de terre !
- Le top : le **chou cru** contient un acide aminé, la glutamine, qui augmente l'irrigation sanguine de l'estomac et le protège.
- Extrait à froid (vérifiez sur l'étiquette), le **miel** soulage et pourrait, dans une certaine mesure, bloquer la prolifération des bactéries responsables de l'ulcère.
- La **banane** protège de l'ulcère et soulage en partie ses brûlures.
- Les **fruits de mer** et la **viande maigre** : le zinc favorise la cicatrisation.
- Les **végétaux** en général, notamment les légumes secs : leurs fibres sont bénéfiques.
- Préférez les viandes (filet, gigot d'agneau) et poissons tendres (sole, colin), aux viandes dures (steak trop cuit) et aux poissons de texture ferme (thon).



Aliments

- Ne mangez pas trop **gras** et ne buvez pas trop d'**alcool**. L'alcool, y compris bière et surtout vin, les excitants (**café** – même décaféiné – **tabac**, colas) et les graisses cuites provoquent la production en masse d'acide chlorhydrique. Si vous ne pouvez vous passer d'alcool, au moins n'en buvez pas à jeun. Grignotez quelque chose à l'apéritif.
- Attention aux **aliments trop salés** et **trop sucrés** : les deux agressent les cellules, provoquant une hypersécrétion acide.
- N'abusez pas des radis, de l'**ail**, des oignons.
- Méfiez-vous des **épices**, mais c'est affaire de tolérance personnelle : certains les supportent fort bien (et même se sentent « soulagés »), d'autres pas du tout.
- Les **aliments gras** (fritures, chocolat, viandes et fromages gras) déclenchent des réflexes de nausée. Pire : ils bloquent un petit muscle de l'œsophage qui demeure alors légèrement entrouvert, laissant remonter les sucs digestifs normalement conçus pour rester dans l'estomac.
- Attention à **la mayonnaise**, la sauce piquante, les **tomates** (surtout la peau, qui irrite l'estomac).
- Ne mangez pas d'**aliments trop chauds** (soupe brûlante), ni trop froids (**glaces**).
- Ne buvez pas de **lait**, même s'il apaise temporairement la douleur, la réponse du corps est la sécrétion, à moyen terme, d'encore plus d'acide. Au secours !
- Évitez temporairement le **chocolat**, qui cumule les mauvais points à cause du gras et de la caféine... Pour une fois, mieux vaut, à la rigueur, du chocolat blanc, si vraiment vous devenez fou de privation.
- Renoncez au **jus d'orange** à jeun. En revanche, ne craignez pas les agrumes entiers (orange, citron) au cours du repas : leurs acides ne sont en rien comparables à ceux de votre estomac !
- Évitez le **bonbon à la menthe** en fin de repas.



Mon conseil

- *Gastiplex* (Bionutrics), enzymes, gamma oryzanol, substances végétales mucilagineuses ; facilite la digestion et protège la paroi gastrique. 1 à 2 gélules avant les repas.

② CONTRE LA MAUVAISE HALEINE

Les huiles essentielles de l'haleine

- ♦ Versez 1 goutte d'HE de **menthe** sur un sucre et laissez fondre en bouche à chaque fin de repas. Renouvelez si nécessaire dans la journée.
- ♦ Bain de bouche aux huiles essentielles :

Dans un verre d'eau, versez 1 goutte d'HE de **girofle**, 1 goutte d'HE de **menthe poivrée**, 1 goutte d'HE de **thym à linalol** (soit 3 gouttes en tout) et faites des bains de bouche 3 fois par jour. N'avez pas !

Ces huiles essentielles sont anti-infectieuses, antimycosiques et désinfectantes de la bouche.

Bons gestes

- **Brossez-vous les dents** au minimum 2 fois par jour, l'idéal étant après chaque repas (même rapidement). En revanche, évitez l'utilisation systématique des bains de bouche. Une flore buccale en bon état est parfaitement capable d'effectuer son travail de nettoyage.
- **Brossez-vous aussi la langue.** Les $\frac{2}{3}$ des bactéries buccales s'y concentrent.
- **Faites appel aux plantes** : la chlorophylle est un déodorant naturel de tout le corps ; le girofle est un antiseptique et un antimycosique de la cavité buccale.



Aliments

- Insistez sur les **fruits et légumes** crus.
- Buvez suffisamment d'**eau**.



Aliments

- Café, tabac, alcool, ail, curry... sont à proscrire.
- Le sucre et toutes les sucreries aussi, ou brossez-vous les dents après chaque ingestion sucrée.



Mon conseil

- Chlorophylle magnésienne à 200 mg : 2 gélules le soir.

③ STOPPER LE HOQUET

Les huiles essentielles du hoquet

Posez 1 goutte d'HE d'**estragon** sur un sucre ou sur 1 comprimé neutre. Renouvelez si nécessaire.

Si votre hoquet revient régulièrement, versez :

- ◆ HE **estragon** : 1 goutte
- ◆ HE **petit grain bigarade** : 1 goutte

Sur 1 comprimé neutre.

Laissez fondre en bouche et renouvelez, si nécessaire, tous les ¼ d'heure.

L'**estragon** est l'huile essentielle des spasmes digestifs. Le **petit grain** est lui aussi très antispasmodique mais aussi très apaisant... bien utile si vous êtes nerveux.

Bons gestes

- **Inspirer à fond** et garder l'air bloqué dans les poumons le plus longtemps possible.
- **Boire très vite de l'eau** sans reprendre sa respiration peut aussi être un bon « truc » antihoquet.
- **Ne pas stresser à table**, ni manger en parlant beaucoup et en faisant force gestes. Plus on stresse, plus on remue en mangeant, plus on risque de faire une crise de hoquet.
- **Manger léger.** Les repas trop copieux favorisent la survenue du hoquet.



Mon conseil

- Magnésium d'origine marine (Biotechnie).

Prendre 4 gélules par jour pendant 10 jours, puis 1 le matin et le soir au long cours.

④ CONDUITE À TENIR EN CAS DE VOMISSEMENTS

Les huiles essentielles antivomissements

- Versez 2 gouttes d'HE de **gingembre** dans 1 cuillère de miel et avalez 2 fois par jour.
- Si le problème est récurrent ou persiste, demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :

◆ HE **citron** (zeste) : 25 mg

II. Les maux d'estomac, la mauvaise haleine et le hoquet

- ◆ HE **menthe poivrée** : 20 mg
- ◆ HE **gingembre** : 25 mg
- ◆ HE **estragon** : 15 mg

Avalez 1 gélule après chaque repas. Cures de 20 jours

Toutes ces huiles essentielles régulent la production et la sécrétion des sucs gastriques ainsi que les mouvements internes des intestins (motilité intestinale). L'**estragon** est un excellent antispasmodique neuromusculaire, le **citron** fait merveille dans l'insuffisance hépatique et c'est un remarquable tonique digestif, la **menthe** est l'HE de l'écoeurement et du vomissement, le **gingembre** est un tonique digestif ami de l'estomac.

Bons gestes

- **Laissez faire votre corps.** S'il évacue quelque chose dont il ne veut pas, vous ne devez pas l'en empêcher ! À condition que cela ne soit pas quotidien, prolongé et que les vomissements ne s'accompagnent d'aucun autre signe inquiétant (forte fièvre, mauvais état général, etc.).
- **Buvez de l'eau** (plate) pour remplacer celle que vous éliminez malgré vous. Évitez l'eau gazeuse. Si vous avez envie de bulles, préférez le Coca (oui, vous avez bien lu !), exceptionnellement.
- **Ne mangez rien** tant que l'envie de vomir persiste. Ce conseil peut sembler superflu parce que franchement, vous n'aurez pas envie de vous attabler... mais sait-on jamais.



LE FOIE FATIGUÉ (ET LES CALCULS BILIAIRES)

Le foie est un roi : lorsqu'il est en crise, le royaume entier vacille. Parce que si la plupart des médecins affirment que la crise de foie n'existe pas, il faut bien dire que lorsqu'on en souffre, on n'est guère à la fête. C'est normal : cet organe digestif est sur tous les fronts puisqu'il a non pas 2 mais 500 casquettes ! Parmi ses multiples tâches, notons surtout qu'il est chargé d'éliminer les poisons en tout genre (les résidus de médicaments, tabac, alcool, toxines alimentaires, etc.). Il capte tous ces « indésirables » pour les expulser dans les urines et les matières fécales. Mais si l'ampleur des déchets à traiter excède ses capacités, les « poubelles » ne se vident plus. Apparaissent alors les caractéristiques lourdeurs, nausées voire vomissements, maux de tête dits « hépatiques »... on est « barbouillé ». Les éboueurs du foie se mettent en général en grève à la suite d'excès répétés de repas gras et/ou d'abus d'alcool. Il faut alors se mettre « au vert » : je conseille souvent aux personnes sensibles de faire une cure au printemps et à l'automne pour stimuler leur foie quelque peu paresseux lors des changements de saison.

LES ROUAGES DE LA « CRISE DE FOIE »

À force de leur répéter que la crise de foie est un mythe, les patients n'osent même plus parler à leur médecin de leur état nauséeux associé à un vague dégoût pour les plaisirs de la table, à une envie de vomir qui va et vient sans vraiment dire son nom, à ce mal de tête reconnaissable entre tous et à cette grande fatigue qui résiste aux cures de vitamines. En fait, de quoi s'agit-il ? De ce qu'on appelle une « sensibilité hépatique ». Cela valait-il bien la peine de jouer sur les mots... Parce que nous sommes bien au cœur du problème, et cette « sensibilité hépatique », c'est quand même bien cette crise de foie dont nous parlaient nos grands-mères. Que se passe-t-il dans notre pauvre organe ? Simplement il est débordé par les événements : on le sollicite trop d'un coup, on lui réclame trop de sels biliaires pour digérer beaucoup de graisses. Et il ne fait pas face. D'où les malaises. On retrouve aussi ces pénibles sensations lorsqu'on prend trop de médicaments (ou au mauvais moment) : normalement, nos enzymes digestives éliminent les 80 à 85 % du médicament inutile, mais en cas d'abus, même erreur et même punition qu'avec le gras. Attention, cette « hépatite médicamenteuse » peut aussi très bien survenir à cause de la prise anarchique de plantes ! Par ailleurs, on peut également se sentir nauséeux parce qu'on... ne mange pas assez ou en tout cas pas à heures fixes. Le système digestif, grosse « machine » bien rôdée, calcule précisément son rythme sur nos habitudes alimentaires. Si un jour on mange nettement plus tard que d'habitude, les sécrétions digestives sont bien propulsées dans les tuyaux, mais il n'y a rien à digérer ! Re-problème.

CALCULS BILIAIRES : DES CAILLOUX DANS LA VÉSICULE

Autre trouble courant, les calculs. Tout d'abord, rappelons que ce sont des sortes d'amas solides, comme des pierres, résultats de la

III. Le foie fatigué (et les calculs biliaires)

cristallisation de la bile (c'est-à-dire du cholestérol et des sels). Lorsqu'ils ne bouchent aucun canal, on ne les sent pas du tout, ce qui explique que bon nombre d'entre nous en hébergeons sans doute sans le savoir. C'est lorsque ces cailloux « migrent » jusqu'à boucher les tuyaux menant aux organes digestifs que les choses se compliquent.

La bile est un suc digestif de composition très instable : fabriquée par le foie, elle « précipite » facilement, dès qu'un déséquilibre quelconque vient perturber sa production. Les véritables agresseurs susceptibles de mener au calcul biliaire sont l'abus d'alcool et de nourriture. Mais une bile de « mauvaise qualité » peut aussi être mise en circulation par un foie malmené : l'obésité, la pilule ou les médicaments anticholestérol ne lui sont guère favorables.

CE QU'ON PEUT RESSENTIR EN CAS DE CALCUL BILIAIRE

La douleur n'est pas du tout fulgurante comme c'est le cas pour le calcul rénal. Plus généralement, on se sent nauséeux en permanence et cet état empire peu à peu. Malgré le soin méticuleux à « ne pas manger gras », des douleurs plus ou moins importantes siègent au niveau du thorax.

Vos questions les plus fréquentes

PEUT-ON SE PRÉPARER AUX FÊTES DE FIN D'ANNÉE ?

C'est même fortement conseillé. D'abord, ce n'est pas le moment de relâcher vos efforts si vous pratiquez un sport. Pas sportif ? Bougez un peu plus que d'habitude.

Si vous le pouvez, faites « maigre » pendant une petite semaine avant le début des agapes. Descendez votre consommation de gras au niveau plancher (quelques cuillères d'huiles d'olive et de colza par jour suffisent) : limitez au maximum la viande, les fromages, les produits laitiers.

Pourquoi ne pas axer votre alimentation sur les soupes pendant cette courte période ? Les fruits et légumes, crus ou cuits, sont parfaits pour ce que vous recherchez. Et surtout, zéro alcool. Grâce à ce mini-programme, vous mettez votre foie en vacances, il sera en grande forme le jour J. Conservez ce « régime de croisière » jusqu'au réveillon.

Le soir de fête, relaxez-vous, soyez à l'aise dans vos vêtements, avec vos amis, etc. Ne stressiez pas pour un rien : oui tout va bien se passer, oui vous êtes parfait(e), oui, oui, oui ! Ne boudez pas les plats traditionnels. La dinde, par exemple, contient de l'acétylcystéine qui gonfle les cellules d'une substance « anti-gueule de bois » (le glutathion).

Pour chaque verre de vin, buvez deux verres d'eau, si possible minérale. Toujours en ce qui concerne les boissons, sachez que le sucre des fruits (fructose) atténue certains effets de l'alcool, mais pas la « gueule de bois ». Donc, du jus de fruits à l'apéritif et/ou de la salade de fruits en dessert, ou encore des mangues et des litchis, classiques à cette époque, c'est une bonne idée pour protéger votre organisme.

III. Le foie fatigué (et les calculs biliaires)

Si vous le pouvez, prenez un peu l'air, ou au moins faites quelques pas : c'est fou ce que des petits « trucs » comme ceux-là peuvent faire du bien. Le lendemain, reprenez votre régime « maigre » : soupes, fruits, eau minérale. Évitez de tomber dans les restes de foie gras et autres bûches pleines de crème.

C'est du vécu !

Jeanne-Marie, 47 ans : « Je me déttoxifie après les fêtes. »

L'année dernière, j'étais encore plus mal que d'habitude après les fêtes de fin d'année. Je n'avais pourtant pas abusé davantage mais je ne sais pas pourquoi, c'était pire. Sans doute parce que pendant l'hiver j'ai été très fatiguée et très stressée, j'ai moins bien supporté tout cela. En tout cas, me voilà la bouche pâteuse, globalement pas bien, et cette sensation ne me quittait pas malgré une semaine de « diète ». Sur les conseils de ma pharmacienne, j'ai fait une cure de plantes mélangées, c'était sous forme buvable. Il y avait du desmodium, du chardon marie, du radis noir et de l'artichaut. Pas très bon au goût mais drôlement efficace ! Le premier jour j'ai déjà senti que cela me faisait du bien, mais mon état « pâteux » persistait. Puis au fil des jours, il s'est estompé et j'en venais à attendre impatiemment le moment de « mes plantes » car juste après, je me sentais vraiment bien. 15 jours de déttox plus tard, j'étais totalement remise à neuf. Enfin, du côté du foie en tout cas... !

EST-CE QUE CERTAINS MÉDICAMENTS PEUVENT AGRESSER LE FOIE ?

Tous les médicaments peuvent entraîner une intoxication hépatique, c'est-à-dire détruire les cellules du foie. C'est pourquoi les phytothérapeutes et médecins soucieux du « terrain » proposent en général des plantes pour soutenir cet organe vital en parallèle à TOUT traitement médicamenteux, quelle que soit la maladie.

Pensez-y, d'autant qu'après une attaque du foie, la fatigue peut persister fort longtemps, même après guérison complète.

PEUT-ON VRAIMENT SOIGNER SOI-MÊME SON FOIE ?

Gérer une « crise de foie » est à la portée de tous. Surtout que le pauvre foie n'y est souvent pour rien ! Pallier une insuffisance chronique du foie ou diagnostiquer une hépatite est une tout autre histoire. En l'absence d'amélioration nette et rapide, ne poursuivez en aucun cas en automédication un traitement à base de plantes, même si elles vous paraissent anodines. Il faut consulter.

LES HÉPATITES C'EST GRAVE ?

Tout dépend, en tout cas ces inflammations graves du foie sortent du cadre de cet ouvrage. Qu'il s'agisse d'une hépatite A (la « jaunisse » transmise par un aliment contaminé), B (transmise par le sang ou le sperme) ou C (transmise par le sang), les signes qui ne trompent pas sont une urine sombre et des selles claires. Si c'est votre cas, il est impératif de consulter afin de poser le bon diagnostic.

C'est du vécu !

Les séquelles d'hépatite d'Alain, 46 ans

Alain a attrapé une hépatite A il y a 6 ans. Il a été soigné, mais depuis, il reste très fragile du foie. Il se plaint donc de séquelles et s'énerve lorsqu'il entend pendant ses consultations que « c'est normal après une hépatite, ça ne reviendra jamais comme avant ». Il s'interdit de nombreux aliments et le moindre verre d'alcool ou le plus petit plat un peu riche le plonge dans des nausées insupportables. Il finit par consulter un médecin aromathérapeute qui lui prescrit de l'huile essentielle de Lédon du Groënland, dont la propriété principale est de régénérer la cellule hépatique. Chaque jour, il verse 2 gouttes

III. Le foie fatigué (et les calculs biliaires)

de Lédon sur un comprimé neutre et il se masse dans la région du foie avec 2 gouttes d'HE pure matin et soir. Il recommence à chaque repas. Six mois plus tard, Alain affirme se sentir beaucoup mieux. Il digère mieux, trouve son foie beaucoup moins « lourd » et se permet de temps à autre des aliments « interdits », même s'il reste encore très vigilant sur l'alcool et le gras.

J'AI TENDANCE À FAIRE DES CALCULS BILIAIRES, FAUT-IL QUE JE ME METTE À LA DIÈTE PERMANENTE ?

Surtout pas, car un régime trop restreint en gras favorise la survenue des calculs. En revanche, si vous avez des kilos en trop, il faudrait songer à les perdre. Un surpoids modéré multiplie par 2 le risque de faire des calculs biliaires, une vraie obésité fait grimper ce chiffre à 6 ! Mais encore une fois, ne vous astreignez pas à un régime hypocalorique trop drastique, qui serait pire que le mal. Mincissez en douceur, tranquillement mais sûrement.

L'autre extrême n'est évidemment pas bénéfique non plus : trop de beurre, de crème, de viandes grasses, de produits laitiers, de fromage... ne vous veulent aucun bien. Méfiez-vous tout spécialement des graisses cuites et de l'alcool... Une alimentation adaptée, c'est-à-dire riche en fruits et légumes frais, en fibres, en « bonnes graisses » (huile d'olive notamment), vous procurera très rapidement un bien-être digestif et général.

LES NAUSÉES DES FEMMES ENCEINTES, C'EST À CAUSE DU FOIE ?

Non. Ces nausées-là sont d'origine hormonale. La femme enceinte produit une hormone particulière (appelée bêta-Hcg). Si elle en fabrique trop, les nausées surviennent, ce qui explique que toutes les femmes n'en souffrent pas. Et, quoi qu'il arrive, ces horribles sensations disparaissent après le 3^e mois de grossesse. Pour les

faire disparaître, mieux vaut éviter tout type de médicament, seul le gingembre peut sans problème être utilisé. Une chance : c'est ce qu'il y a de plus efficace, études à l'appui ! Les femmes enceintes et nauséuses accueillent toujours avec gratitude cette plante qui les délivre de leurs affres.

Toutes les solutions

LES PLANTES DU FOIE

- ✿ L'**artichaut** est couramment utilisé en cas de jaunisse ou de cirrhose, afin de stimuler le renouvellement du foie.
- ✿ Le **radis noir** draine en profondeur. Il est très souvent prescrit en cas de troubles hépatiques et biliaires chroniques. Vous pouvez aussi consommer ce légume médicinal en croquant à belles dents dans sa chair !
- ✿ Le **pissenlit** est l'ami des foies capricieux. Son absorption double, triple voire quadruple la quantité de bile sécrétée en une demi-heure. Vous pouvez aussi le déguster en salade.
- ✿ Le **chardon-marie** contient de la sylimarine, une substance protectrice et réparatrice du foie. Il facilite aussi l'évacuation de la sécrétion biliaire. À choisir en cas d'intoxication alimentaire. Un plus : il sera parfait si, de surcroît, vous souffrez de saignement de nez ou de règles abondantes.
- ✿ La **fumeterre** assure un fonctionnement harmonieux de la vésicule en agissant autant sur la formation de la bile que sur sa bonne évacuation. Elle permet au passage d'éviter la formation de calculs biliaires. Intéressante en cas de migraines hépatiques ou de nausées pendant la grossesse. Attention ! Cette tisane est à consommer loin des repas.
- ✿ Le **boldo** entre dans la composition de nombreux médicaments pour soigner le foie. On l'utilise surtout pour stimuler la digestion après un repas trop copieux, principalement si les troubles sont associés à une sécheresse de la bouche.
- ✿ L'**aubier du tilleul** est dépuratif, antispasmodique et il stimule la vésicule biliaire. Il est conseillé aux foies paresseux, responsables de migraines. À choisir en cas d'aérophagie et d'état nauséeux.

- ✿ Le **romarin** stimule lui aussi la vésicule biliaire. Il est intéressant en cas d'inflammation chronique de la vésicule. Rien qu'en le humant, on a l'impression d'aller mieux ! À choisir si vous souffrez aussi de ballonnements et de douleurs abdominales.
- ✿ Le **desmodium** est sans doute le végétal le plus détoxifiant vis-à-vis des dégâts causés au foie par l'alcool. C'est aussi un bon stimulant de la vésicule biliaire. À alterner avec le **chrysanthellum americanum**, autre plante éminemment détoxifiante.
- ✿ Le **fenouil**, la **menthe** et la **mélisse** lèvent les spasmes digestifs et absorbent les gaz intestinaux.
- ✿ La **ballote** est la plante des enfants. Elle peut tripler le volume de la bile excrétée par demi-heure et favorise donc la digestion. C'est aussi et surtout une des plantes les plus sédatives qui soient. Elle est totalement dénuée de toxicité.

Le mieux est de prendre ces plantes sous forme de tisane afin de « laver » l'organisme à grande eau. Principe de base : plus la tisane est amère, plus vite vous serez guéri ! Laissez toujours infuser 10 minutes, et buvez une tasse avant chaque repas.

LE CURCUMA, FORT EN CALCUL

Le curcuma est un grand classique contre les calculs biliaires. Plutôt que d'en prendre en gélules, pourquoi ne pas en mettre chaque jour sur vos plats ?

LES HUILES ESSENTIELLES DU FOIE

- ◆ Versez 2 gouttes d'HE d'**orange amère** dans 1 cuillère de miel à la fin de chaque repas. Laissez fondre en bouche.

III. Le foie fatigué (et les calculs biliaires)

Pour une « cure » de fond, demandez à votre pharmacien de réaliser la préparation suivante :

- ◆ HE **citron** : 1 ml
- ◆ HE **menthe poivrée** : 1 ml
- ◆ HE **orange amère** : 1 ml
- ◆ HE **céleri** : 1 ml
- ◆ EPS* d'**artichaut** : qsp 30 ml

Versez 10 gouttes de cette formule à boire dans 1 verre d'eau et avalez 3 fois par jour.

Toutes ces huiles essentielles sont spécialisées dans le « sauvetage » du foie. Mais chacune possède ses spécificités : le **céleri** draine le foie et les reins, l'**orange amère** est à utiliser dès qu'il y a hépatite, congestion hépatobiliaire ou insuffisance hépatique, la **menthe** lutte contre les calculs hépatiques et la lithiase biliaire. Le **citron** favorise les sécrétions de l'estomac, du foie et du pancréas. L'**artichaut** est LE végétal du foie et de la vésicule.

Spécial calculs biliaires

- ◆ Versez 2 gouttes d'HE de **genévrier** dans 1 cuillère à café de miel et avalez 3 fois par jour en cures de 10 jours.

Les huiles essentielles et les plantes sont capables de dissoudre de nombreux calculs, à condition qu'ils soient de petite taille. Ils deviennent alors aussi fins que des grains de sable et sont éliminés par le corps sous forme de diarrhée. Si, avec notre formule aux huiles essentielles, les symptômes ne disparaissent pas très vite, il faut consulter. Vous vous savez sujet aux calculs biliaires ? Nous vous conseillons très vivement des cures régulières de ces végétaux.

* EPS : Extrait Phyto Standardisé.

L'HOMÉOPATHIE DU FOIE

- *Chelidonium composé*, 10 gouttes 3 fois par jour.

Mais pour affiner, vous pouvez aussi recourir à :

- *Chelidonium majus* 9 CH, si vous digérez difficilement, que votre état est amélioré par les boissons chaudes et/ou que vos selles (de couleur trop claire) flottent sur l'eau de la cuvette. Votre teint peut être jaune. 3 granules 3 fois par jour jusqu'à la guérison.
- *Bryonia alba* 9 CH, si vous avez mal comme si on vous « piquait » le foie. 3 granules 3 fois par jour jusqu'à la guérison.
- *Sepia officinalis* 9 CH, si votre « crise de foie » s'accompagne d'un visage très pâle et de cernes. 3 granules 3 fois par jour jusqu'à la guérison.

LE CONSEIL EN +

Prenez quelques granules ou une dose de *Nux Vomica* 9 CH avant tout repas riche et arrosé, c'est une bonne prévention de la « crise de foie ».

BONS GESTES

- Mangez une **nourriture équilibrée et saine**, surtout quand votre foie va mal.
- Pensez à **boire beaucoup** (d'eau) entre les repas pour accélérer l'évacuation des déchets.
- **Dînez assez tôt**, afin de laisser au système digestif le temps de bien amorcer la digestion avant de dormir.

III. Le foie fatigué (et les calculs biliaires)

- **Asseyez-vous correctement** à table, c'est-à-dire bien droit, afin d'éviter les pressions sur l'un ou l'autre des organes digestifs.
- Si l'état nauséeux ne cède pas rapidement, mieux vaut **consulter**. Peut-être souffrez-vous d'empoisonnement dû à une bactérie présente dans un aliment ? Ou encore avez-vous contracté une hépatite ?
- Si vous avez tendance à faire des calculs biliaires, mangez de **l'huile d'olive** et du **citron** TOUS LES JOURS. Les puristes conseillent à jeun le matin. À vous de juger...



Aliments

- Votre foie adore les **fruits et légumes** frais. Ses **friandises préférées** : artichaut, pissenlit, carotte, salade (éventuellement cuite), cresson, tomate, olive, pomme, fruits acides (orange, pamplemousse, mandarine), raisin.
- **Eau + jus de citron** = un grand draineur hépatique.
- **Le riz blanc** soulage, c'est l'un des très rares aliments tolérés en cas de « crise de foie ».
- **Eaux minérales sulfatées** (Hépar, Contrex), chou, poireau, ail, fruits de mer. Le soufre est le grand régulateur de la fonction hépatique. Attention : la cuisson longue le détruit.
- **Huile d'olive**, de colza, poissons gras. Leurs acides gras régénèrent le foie. C'est le contraire pour les autres types de gras (beurre, huile de tournesol, viandes... en excès). Attention cependant : au cœur de la crise, mieux vaut éviter TOUT gras.



Aliments

- Repérez et chassez les trois ennemis jurés du foie : **sucre, gras** et **alcool**. Ce dernier représente la hantise absolue pour la cellule hépatique. Arrêt TOTAL.
- **Évitez** aussi charcuterie, chocolat, viande grasse, œuf (mayonnaise...), jus de fruits du commerce.



Mes conseils

- *Phytabilium* (Biotechnie) : radis noir, artichaut, anis vert, papaye, fenouil, romarin, aubier du tilleul, ferments lactiques. 2 gélules à jeun le matin et le soir pendant 10 jours.
- *Detoxification Factors* (Bionutrics) : choline, taurine, glutamine, méthionine, vitamines et minéraux antioxydants. 1 gélule le matin et le soir.
- *EPS* (Phytoprevent) d'artichaut, de radis noir et de desmodium à parties égales. 1 cuillère à café dans 1 verre d'eau matin et soir, cures de 3 semaines.

MON AVIS

De temps en temps, offrez à votre foie une remise en forme. Une cure au printemps et à l'automne est particulièrement recommandée aux foies fragiles.

– IV –

LES DIARRHÉES

L'émission de selles trop fréquente, temporaire ou chronique, est appelée diarrhée. Mais dans le langage courant, « diarrhée » évoque aussi les selles liquides (pas nécessairement trop rapprochées), alors que dans le langage médical, la diarrhée est définie par un poids quotidien de selles supérieur à 300 grammes. En deçà, on parle de fausse diarrhée... Mais comme il est rare de penser à emporter sa balance lorsqu'on se rend aux toilettes, et que tout le monde reconnaît une diarrhée lorsqu'elle arrive, l'important est de retenir qu'elle doit céder rapidement, sinon il peut s'agir d'une infection ou d'une maladie intestinale.

À CHAQUE SAISON SON PROBLÈME

L'hiver est la saison la plus « meurtrière » de ce point de vue – l'origine de l'infection étant alors surtout virale –, suivie par l'été – dans ce cas, ce sont les bactéries qui sont le plus souvent en cause, généralement les mêmes que celles de la colite : *campylobacter*, *clostridium difficile*, *salmonella*, *shigella*... que de noms exotiques ! Mais il existe bien d'autres raisons de souffrir de diarrhées, par exemple les radios du ventre ou de la région pelvienne. L'irradiation perturbe alors fortement la flore qui, désorganisée, se laisse dépasser par les événements. Dans tous les cas, cela signifie que des bactéries ennemies ont pris le dessus sur votre flore intestinale et qu'il va falloir la rétablir à l'aide de probiotiques.

LA DIARRHÉE, SALUTAIRE... JUSQU'À UN CERTAIN POINT

Comme la fièvre, la diarrhée est un moyen très puissant et efficace de l'organisme pour se débarrasser de ce qui le rend malade. Si vous prenez des antidiarrhéiques, vous entravez ce phénomène, et la guérison peut être retardée d'autant. C'est pourquoi de nombreux médecins recommandent simplement d'attendre que ça se passe. Même si cela ne vous fait pas particulièrement plaisir sur le coup, c'est le mieux pour vous ! Mais bien sûr, il faut savoir raison garder. Si vous avez absolument besoin de travailler ou d'être en pleine possession de vos moyens, et que vous ne pouvez vous permettre de passer la journée assis aux toilettes avec une pile de BD à vos pieds, nous vous proposons dans les pages suivantes des remèdes efficaces pour que vos passages dans ce lieu d'intimité restent compatibles avec une vie sociale normale.

D'autre part, la diarrhée peut être dangereuse pour les bébés, les jeunes enfants, les personnes âgées ou affaiblies. Et si elle est « normale » ponctuellement pour se débarrasser de microbes ennemis, il n'est pas du tout « normal » d'en souffrir de façon chronique, comme c'est le cas pour des millions de personnes, qui acceptent leur sort comme une fatalité !

Vos questions les plus fréquentes

LE STRESS PEUT-IL DÉCLENCHER UNE DIARRHÉE ?

Bien sûr, ça ne vous est jamais arrivé quand vous étiez petit ? Ou ado avant un rendez-vous amoureux ? Ou même adulte, toujours pour des raisons émotionnelles ? Chez les hypersensibles, le simple fait de voyager peut déclencher une diarrhée. Tandis que chez d'autres personnes, surtout des femmes, un même déplacement entraînera une constipation... C'est dire à quel point ventre et émotions sont liés. Même lorsqu'on ne ressent pas une activité comme stressante, elle peut l'être inconsciemment et provoquer des réactions intestinales. Naturellement, rien de grave dans ce cas : ne vous lancez pas dans un traitement inadapté. Pensez juste à boire un peu plus pour maintenir votre hydratation.

LES INFECTIONS INTESTINALES PROVOQUENT-ELLES AUTOMATIQUEMENT DES DIARRHÉES ?

Non, mais très souvent quand même. La plupart des infections intestinales sont « bruyantes » : on ne peut pas passer à côté. Que l'on souffre de gastro-entérite ou de turista, on est atteint de diarrhée car le corps essaie de se débarrasser des microbes par les selles. Les douleurs abdominales ont tendance à nous plier en deux, et/ou à se localiser dans la partie gauche de l'abdomen. Les responsables de tout ce chambardement sont des germes (salmonelles, colibacilles...), des virus (gastro-entérite) ou des parasites (amibes). En général, on sait où et quand on a attrapé le microbe, mais ce n'est pas toujours le cas. L'eau contaminée est un vecteur bien connu d'infection intestinale, surtout dans les pays chauds. Mais on peut aussi très bien avaler des aliments infectés ou simplement être en contact avec des personnes atteintes. Vous revenez d'un voyage avec une infection intestinale ? Soyez prudent car si la majorité de ces

infections sont banales, certaines peuvent être graves. En l'absence d'amélioration rapide, consultez.

VACANCES, J'OUBLIE TOUT ?

Méfiance, car les parasites, eux, ne vous oublient pas. La célébris-sime diarrhée du voyageur, aussi nommée « turista » au Mexique, « djerbienne » en Tunisie, « delhi-belly » en Inde, « vitesse » au Mali ou encore « vengeance », « hot-dog », « gigue »... touchent toujours les personnes qui ne sont pas « du coin » et n'ont pas les défenses pour lutter contre certaines bactéries présentes dans l'eau ; notre flore intestinale qui y est confrontée pour la première fois réagit violemment en cherchant à expulser l'ennemi. Cette notion de fief est importante, car si nous ne considérons pas la France comme un pays « à risque », les Américains, eux, attrapent souvent une « turista » qu'ils pourraient appeler « le sale tour d'Eiffel » par exemple !

Cependant, dans la majorité des cas, les diarrhées que l'on contracte en vacances sont, en fait, dues à des toxi-infections et non à des bactéries, ce qui explique l'absence de fièvre, même si nous avons l'impression de nous vider et que « la fin est proche ». Cela signifie également que les antibiotiques n'ont absolument aucun effet sur ces « incidents de parcours », puisqu'ils ne combattent que les bactéries. Si vous en êtes victime, pensez surtout à vous hydrater énormément (boissons sucrées de préférence, pour une fois le Coca-cola est recommandé), à prendre des sels minéraux éventuellement en compléments, pour compenser ceux que vous perdez, et à faire appel aux antidiar-rhéiques naturels conseillés plus loin : ils limiteront le volume des selles et les douleurs. Puis attendez patiemment.

POURQUOI ON SE DÉSHYDRATE QUAND ON A DES DIARRHÉES ?

Prenons l'exemple de la turista. Dans votre corps, la guerre fait rage. *l'Escherichia coli*, très souvent en cause dans la diarrhée du

voyageur, fait naturellement partie de notre flore intestinale. Mais les *E. coli* étrangères provoquent un conflit, car elles sécrètent une toxine qui empêche nos intestins d'absorber l'eau. Toute l'eau ! Celle des aliments, celle que l'on boit, etc. Bilan : le corps est forcé d'évacuer tout ce liquide, d'où les selles hyperliquides. C'est fort désagréable mais nous ne sommes pas vraiment malades.

En revanche, méfiance si votre diarrhée s'accompagne de sang ou d'aspect bizarre des selles, le tout sur fond de fièvre. Là, ça sent la bactérie très agressive, et si les mesures que vous trouverez dans « mes conseils » n'aboutissent pas très rapidement à une amélioration, les antibiotiques seront nécessaires. Dans ce cas, prendre un antidiarrhéique est plutôt une mauvaise idée car alors les germes nocifs resteront plus longtemps en contact avec la muqueuse intestinale. Mieux vaut au contraire évacuer, et c'est d'ailleurs ce que s'efforce de faire le corps.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS DE BASE POUR ÉVITER LA TURISTA ?

Ne buvez que des liquides encapsulés (jamais d'eau du robinet), évitez les crudités, pelez les fruits, fuyez les boissons et aliments glacés, refusez les plats mal cuits et/ou réchauffés plusieurs fois. Ne fondez pas vos espoirs sur l'alcool : il ne tue pas les bactéries qui nous concernent. Dans la mesure du possible, essayez de manger dans de la vaisselle nettoyée à l'eau purifiée. Et pourquoi ne pas emporter des comprimés désinfectants pour l'eau, ne serait-ce que pour pouvoir vous laver les dents avec l'eau du robinet ainsi traitée ? Cependant, si vous restez un petit moment à l'étranger, et malgré toutes vos précautions, il y a une « chance » sur deux pour que vous l'attrapiez quand même... Enfin, il y avait. Car il existe un produit bien adapté qui vous met plus sûrement à l'abri de ce spectre. Comme il existe le *Lactibiane* (voir p. 49), le même laboratoire propose le *Lactibiane Voyage*, qui contient des souches

spécifiques de nature à prévenir la diarrhée du voyageur. 20 milliards de ferments protecteurs par sachet et des fibres d'acacia qui agissent en synergie pour protéger la flore intestinale des voyageurs. Il suffit de diluer 1 sachet tous les jours (à partir de la veille du départ) dans un grand verre d'eau (issue d'une bouteille encapsulée), ½ heure avant un repas. Malgré toutes vos précautions, il restera toujours des facteurs non maîtrisables, tels que le stress, la fatigue, la chaleur... qui participent au dérèglement intestinal. Sachez que dans 50 % des cas, on ne trouve aucune cause aux diarrhées du voyageur !

LES MÉDICAMENTS PEUVENT-ILS PROVOQUER LA DIARRHÉE ?

Oui. Si vous prenez un traitement (antibiotiques, colchicine...), il se peut très bien que vous ne le supportiez pas. Ne l'arrêtez pas : parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Une cause classique et méconnue de diarrhée, ce sont... les brûlures d'estomac. Non pas que les acides gastriques puissent causer des diarrhées en se frayant un passage jusqu'aux intestins, mais si vous avez pris un antiacide, il y a de fortes chances pour que ce soit lui qui vous scotche sur le siège des toilettes. C'est justement le principe actif antiacide, l'hydroxyde de magnésium, qui a ce fâcheux effet secondaire. L'alternative serait de prendre un antiacide à l'hydroxyde d'aluminium, mais qui, d'une part, s'avère moins efficace, et d'autre part, se révèle dangereux (voir p. 62). La quadrature du cercle. Raison de plus pour ne pas utiliser ce genre de médicament.

EST-CE QUE JE PEUX AVOIR DES PARASITES SANS LE SAVOIR ?

Oui. Si vous êtes fatigué sans savoir pourquoi, si vous vous sentez « mal » sans vraie raison, si en outre votre appétit subit des fluctuations et si vous souffrez de maux de ventre, peut-être avez-vous

des vers. Non loin de l'infection intestinale, et c'est pourquoi nous en parlons ici, on trouve l'infestation du même organe, mais cette fois par des parasites. N'oubliez pas que ce trouble soit réservé à d'obscurs pays lointains ni à des personnes particulièrement nécessiteuses. La parasitose intestinale est extraordinairement répandue là encore sans qu'on s'en doute. Les parasites les plus fréquemment rencontrés sont les oxyures, les ascaris ou le ténia. La meilleure façon de les éviter est d'avoir une bonne hygiène et d'éviter de manger de la viande (surtout porc et bœuf) crue. Cependant, il existe de nombreux autres biais de contamination. Par exemple si le cuisinier au restaurant n'est pas un fanatique du savon après être passé aux toilettes, ou si le steak que vous dégustez est issu d'un animal infesté. C'est pourquoi il est très courant d'être porteur sans le savoir.

VOLEURS DE NOURRITURE

Les parasites pullulent à la surface de la terre et on peut fort bien avaler des larves de vers sans s'en rendre compte (surtout dans les pays chauds, mais pas uniquement, loin s'en faut). Ils grandissent ensuite tranquillement dans l'intestin, parfait milieu qui leur apporte confort, sécurité et, bien sûr, nourriture. Il faut s'en débarrasser car les vers mangent une partie des aliments à notre place.

LES ENFANTS PEUVENT-ILS VRAIMENT AVOIR DES VERS ?

Oui, le problème est même encore plus courant que pour les adultes, notamment parce que l'hygiène des mains n'est pas toujours rigoureuse et que les plus petits portent tout à la bouche. Résultat : les enfants infestés sont grognons, fatigués, ont mal au ventre, n'ont pas faim. Pour confirmer les soupçons, on peut observer les selles

Tout vient du ventre (ou presque)

de l'enfant. Si de tout petits vers blancs y remuent, ce sont des oxyures, petits vers responsables de l'oxyurose. Le traitement est simple et efficace, mais doit être entrepris par l'ensemble du foyer. En effet, ces parasites sont particulièrement contagieux et l'on peut très bien en héberger sans le savoir.

Toutes les solutions

LE RÉFLEXE QUI SAUVE

Prenez du charbon ou de l'argile. Ils existent sous forme de capsules ou de gélules que l'on peut laisser en permanence dans son sac. Il faut d'ailleurs toujours en emporter en voyage. Les substances qu'ils contiennent absorbent les toxines, les virus et tout autre « indésirable » pour les évacuer ensuite.

LES HUILES ESSENTIELLES ANTIDIARRHÉE

En cas d'infection

- Versez 2 gouttes d'HE de **cannelle** ou d'**origan** dans 1 cuillère de miel et avalez 3 fois par jour.
- Si vous savez que vous allez dans un pays « à risque » ou que vous avez tendance à souffrir régulièrement de colite, demandez à votre pharmacien de préparer le mélange suivant :

- ◆ HE **sarriette des montagnes** : 10 mg
- ◆ HE **basilic** : 10 mg
- ◆ HE **lavande aspic** : 10 mg
- ◆ HE **cannelle de Chine** : 10 mg
- ◆ HE **néroli** : 10 mg

Pour 1 gélule n° 30.

Avalez 1 gélule au milieu de chacun des 3 repas pendant 6 à 8 jours.

Toutes ces huiles essentielles sont antidiarrhées. Mais chacune a sa spécificité. La **sarriette** est une essence anti-infectieuse majeure, le **basilic** est un puissant antispasmodique et apaise magistralement

les colites spasmodiques et les entérocolites virales, la **lavande aspic** est une exceptionnelle antivirale, la **cannelle** de Chine est un grand classique de l'entérocolite infectieuse et spasmodique, le **néroli** est incontournable contre les entérocolites bactériennes et parasitaires, l'**origan** est un anti-infectieux intestinal majeur indispensable contre l'entérocolite et la dysenterie.

En cas de parasites

- **Oxyures** (petits filaments blancs dans les selles, démangeaisons anales).

Demandez à votre pharmacien de préparer les 2 formules suivantes :

1) Suppositoires

◆ HE **tanaisie** : 30 mg

◆ HE **thym à bornéol** et **carvacrol** : 10 mg

Pour 1 suppositoire de 3 g n° 12.

Mettez 1 suppositoire par jour pendant 3 jours et renouvelez 2 fois.

2) Préparation à boire

◆ HA **camomille** : 100 ml

◆ HA **thym à thujanol** : 100 ml

◆ HA **sarriette** : 100 ml

Avalez 1 cuillère à café matin et soir pendant 8 jours. Renouvelez à chaque changement de lune.

- **Ascaris** (démangeaisons anales, petits vers blancs en forme de lentilles dans les selles. Comme des petites soucoupes blanches effilées aux extrémités).

Demandez à votre pharmacien de préparer les 2 formules suivantes :

1) *Suppositoires*

- ◆ HE **thym saturéoïde à bornéol** et **carvacrol** : 50 mg
- ◆ HE **arbre à thé** : 50 mg
- ◆ HE **thym à linalol** : 50 mg
- ◆ HE **camomille** : 50 mg

Pour 1 suppositoire de 3 g n° 12.

Mettez 1 suppositoire par jour pendant 3 jours, et renouvelez à chaque changement de lune (suivez 3 traitements au moins).

+

2) *Gélules*

- ◆ HE **camomille** : 15 mg
- ◆ HE **thym à linalol** : 15 mg

Pour 1 gélule n° 60.

Avalez 1 gélule matin et soir pendant 8 jours, à renouveler au moins 3 fois en laissant 15 jours d'intervalles entre deux cures.

Toutes ces huiles essentielles sont antiparasitaires. Mais chacune possède ses spécificités. La **tanaïsie** tue les vers, le **thym saturéoïde** est spécialisé dans le traitement des parasitoses intestinales (ténia, oxyures, ascaris), le **thym à linalol** est vermifuge et lutte contre ténia, ascaris et oxyures, la **camomille romaine** est un remarquable antiparasitaire antilamblias et ankylostomes, l'**arbre à thé** est lui aussi un puissant antiparasitaire antilamblias, ascaris, ankylostomes.

MON AVIS

Les parasites sont très fréquents et généralement guère dangereux (sauf chez les personnes fragiles ou à risque), donc ne paniquez pas. Vous constaterez que les huiles essentielles n'en font vraiment qu'une bouchée !

L'HOMÉOPATHIE ANTIDIARRHÉES

Inutile de subir stoïquement les douleurs liées aux diarrhées, vous ne gagnerez pas de médaille. Soulagez-les à l'aide de l'homéopathie, très efficace (la posologie est identique pour tous : 5 CH, 3 granules toutes les 5 minutes jusqu'à amélioration).

- *Nux vomica* : c'est le grand remède de l'intoxication alimentaire. Pensez à lui dès que les symptômes classiques se présentent (vomissements, spasmes abdominaux).
- *Carbo vegetabilis* : si ce qui ne passe pas était surtout gras et que les douleurs qui ponctuent vos diarrhées vous plient en deux.
- *Arsenicum album* : vous pensez que tout a été déclenché par des viandes ou des coquillages pas très frais. Vos douleurs au ventre sont moins violentes lorsque vous buvez des boissons chaudes. Vous souffrez éventuellement de nausées et de vomissements.
- *Podophyllum* : les huîtres ou les fruits sont à l'origine de vos troubles, surtout s'ils étaient trop froids. Vos diarrhées sont très liquides et très douloureuses, les douleurs (type crampes) sont soulagées lorsque vous vous allongez sur le ventre.
- *Argentum nitricum* : si vous avez abusé des pâtisseries.
- *China* : si tout est à cause du lait.
- *Cambodgia* : des gargouillis bruyants précèdent chaque diarrhée et s'accompagnent de douleurs autour du nombril. Votre état empire si vous mangez ou buvez.

IV. Les diarrhées

- *Magnesia phosphorica* : les douleurs apparaissent et disparaissent brusquement, elles ressemblent à des crampes. On se sent mieux lorsqu'on presse l'abdomen, qu'on le réchauffe avec une bouillotte, qu'on se plie en deux.
- *Cuprum metallicum* : mêmes symptômes, mais soulagés par le froid.
- *Colocynthis* : la plus petite goutte d'eau, la plus minuscule des miettes déclenche une diarrhée. On est un peu soulagé en se « pliant » ou en se « tordant ».
- *Gelsemium* : les diarrhées apparaissent dans un contexte de grippe (fièvre, courbatures).

BONS GESTES

- **Reposez-vous** le plus possible. Et si la diarrhée est aiguë (ponctuelle), attendez que « ça passe ».
- Si vous n'avez pas faim, **ne mangez pas**.
- **Respectez l'utilisation du réfrigérateur**. Rappelez-vous que, théoriquement, il faudrait le **nettoyer** une fois par mois.
- « Si, dans une autre vie, j'étais une bactérie, je voudrais vivre dans une éponge », notait le professeur Chuck Gerba de l'Université de l'Arizona. La vôtre, elle est comment ?
- **Réfléchissez à votre alimentation** si vous souffrez de gastro-entérites à répétition : il y a toutes les chances que le problème vienne de là. Cantine peu fiable ? Menus anarchiques ? Abus d'aliments spécifiques (épices...) ? Hygiène douteuse dans la cuisine ?
- Le **stress** est un grand déclencheur de diarrhée. Détendez-vous.
- **Lavez vos mains** avant chaque repas afin d'éviter la recontamination.

- Pensez aux **comprimés désinfectants**, bien pratiques lorsqu'on voyage.
- Les **brûlures d'estomac** sont une cause classique et méconnue de diarrhée. En fait, certains médicaments anti-acides sont laxatifs. Préférez les huiles essentielles, aussi efficaces et sans effet secondaire.
- **Ne vous ruez pas sur les antibiotiques**. Ils sont très rarement nécessaires.
- **Inutile de jeûner** et d'entamer une « mise au repos des intestins » (souvent appelée régime « liquide clair »), préconisée dans une période d'obscurantisme nutritionnel. Il faut manger comme d'habitude, sans se forcer.
- **Ne confondez pas** intoxication/infection et... abus de laxatifs ou d'aliments trop riches en fibres (pruneaux, figes...).
- **Évitez les antidiarrhéiques sur de longues périodes** car vous risquez la constipation... À utiliser pendant une matinée, pas plus.
- **Ne cherchez pas à tout prix à stopper une diarrhée**. Il faut éliminer les germes : si ce n'est par ce biais, comment vont-ils sortir ? (sauf prescription médicale, bien sûr)
- **N'ignorez pas la fièvre** : si elle est élevée (40 °C) et qu'elle apparaît entre 6 et 12 heures après le repas incriminé, il peut s'agir d'une salmonellose.



Aliments

- Buvez au moins 1 bouteille d'**eau minérale** (pour remplacer les minéraux perdus) par jour pendant quelques jours. Vous pouvez alterner avec des bouillons, mais uniquement faits main, peu salés et surtout sans aliments irritants (évitez donc poireau, oignon, chou...). Attention à la déshydratation qui survient très vite, surtout chez les enfants et les personnes âgées.
- Une fois n'est pas coutume, le **Coca** est conseillé : il limite la prolifération de la bactérie hypercourante *E. Coli*. Même chose pour le jus d'orange.
- Mangez du **riz blanc** cuit à l'eau (ne jetez pas l'eau s'il en reste : buvez-la).
- Une base parfaite de menu : eau de riz de cuisson + riz, **banane** écrasée, lentilles, tapioca, compote de pommes ; leurs fibres douces solubles absorbent l'eau de l'intestin, rendant les selles moins liquides.
- Le **gingembre** est très efficace contre les nausées et les spasmes.
- Mangez des **carottes**. Une « cure » de carottes est même conseillée, notamment pour les enfants.
- Choisissez des **yaourts**, de préférence à l'*acidophilus* (lire étiquette), seuls produits laitiers autorisés dans votre cas.
- Craquez pour les **myrtilles**, qui contiennent des tanins à la fois astringents (qui diminuent les sécrétions) et antibactériens.
- L'**ail** est un remarquable anti-infectieux intestinal.
- Le **vin** peut détruire de nombreuses bactéries alimentaires : 1 seul verre (rouge ou blanc) suffit pour en décimer des centaines. Au-delà, la consommation excessive baisse plutôt les défenses de l'organisme : buvez avec modération.



Aliments

- Ne consommez pas de **lait** ni de produits laitiers : après une diarrhée, on manque de lactase (l'enzyme qui permet de digérer le lactose du lait) et on supporte encore moins bien ces aliments. Qui peuvent entretenir la diarrhée !
- Évitez les **bulles** (eau gazeuse notamment).
- Ne buvez pas d'**alcool**, sauf un peu de vin si vous le souhaitez.
- Méfiez-vous du **miel**, naturellement légèrement laxatif.
- Attention au **café** et au **thé** (pire : au lait !).
- Le sorbitol est légèrement laxatif. Ce sucre est présent naturellement dans quelques fruits dont les **prunes** et les **pruneaux**, et dans certaines confiseries dites « sans sucre ».
- Évitez pour un temps les **jus** de pomme, de poire, de raisin et les sodas (surtout light).
- Vous n'aurez pas envie d'**aliments gras** (y compris fromage), tant mieux.
- **Excluez temporairement** : céréales entières, fruits et légumes riches en fibres insolubles comme les figues. En fait, en dehors des carottes, mieux vaut faire l'impasse sur les végétaux.
- Préférez du **pain grillé** ou des **biscottes** plutôt que du pain trop frais.
- N'avalez sous aucun prétexte d'aliment « limite » : charcuterie laissée au soleil, mayonnaise hors du réfrigérateur, plats refroidis réchauffés, refroidis, etc.



Mes conseils

Après un épisode de diarrhées, quelle qu'en soit l'origine, pensez systématiquement à refaire votre flore intestinale.

- *Lactibiane* 2,5 g (Pileje), 1 sachet par jour hors des repas dans un verre d'eau, pendant 8 ou 10 jours.
- *Probactiol* (Bionutrics), 1 gélule matin et soir hors des repas avec un grand verre d'eau pendant 8 à 10 jours.
- *Lactophar* (Longévie), 1 comprimé à croquer ou à avaler hors repas pendant une quinzaine de jours.



LA CONSTIPATION

Lorsqu'on demande à des personnes qui ne se plaignent pas de constipation : « Combien de fois par semaine allez-vous à la selle », la réponse est presque immanquablement : « Euh... je ne sais pas... Deux, peut-être trois, peut-être plus ? Ou tous les deux jours » Bref : elles ne savent pas. Ou plutôt, elles ne s'intéressent absolument pas à leur transit intestinal, qui peut parfaitement être irrégulier sans que cela leur cause le moindre souci. Il en va tout autrement chez ceux qui ont tendance à focaliser sur leurs petits problèmes quotidiens, ou bien chez les victimes de côlon douloureux. Chacun sait à la minute près à quel moment « ça » s'est passé, comment c'était, de quelle couleur, etc. Pour résumer, de nombreuses personnes pensent être constipées alors qu'elles ne le sont pas. D'autres le sont réellement sans s'en rendre compte, et d'autres encore le sont aussi... et s'en rendent parfaitement compte.

ÇA VA ?

Cette question plutôt bienveillante, avec sa version plus recherchée : « Comment allez-vous » sous-entend « ... à la selle ». Vous pouvez sans rougir répondre « oui » si « ça va » entre une fois par jour et trois fois par semaine. En effet, nous avons tous des temps de transit différents, qui changent aussi en fonction de notre état émotionnel, de nos choix alimentaires, etc. Donc inutile de prendre en urgence des laxatifs si c'est un jour « sans », ni de dompter une fausse diarrhée qui vous enverrait aux toilettes plus d'une fois dans la journée. En fait, le meilleur moyen pour que « ça aille », est de

ne pas y penser du tout. Si l'on mange suffisamment de fruits et légumes (fibres), que l'on boit de l'eau en quantité adaptée (selon sport, chaleur, alimentation...) et que l'on est physiquement actif, « le reste » suit comme du papier à musique.

DÉFINIR LA CONSTIPATION, C'EST DÉJÀ UN PROBLÈME...

Même si nous avons tous l'impression de savoir ce que « constipation » veut dire, la véritable définition n'est pas très claire. Pas claire du tout, même. Et chacun mesure « sa » constipation à l'aune de sa propre expérience, traumatisante ou non, avec les wc. Les médecins eux-mêmes à qui on pose la question : « C'est quoi la constipation » sont bien embêtés pour répondre. En général, ils avancent un prudent « est constipée toute personne qui se dit constipée, qui a des problèmes avec son transit intestinal et qui considère que ce n'est pas normal ». Plutôt flou.

Il est pourtant nécessaire de quantifier un peu les choses, si l'on peut dire. On ne parle théoriquement de constipation que si le seuil des « 3 fois par semaine » n'est pas atteint. Par ailleurs, et on ne va pas s'attarder trop longtemps sur ces détails, encore faut-il que l'évacuation se déroule sans inconfort. Normalement, tout « va » bien : pas de douleurs particulières, on ne passe pas ½ heure assis sur le trône, et on oublie l'affaire dès qu'on sort des toilettes (et qu'on se lave les mains). Si au contraire les selles sont petites ou dures, lentes à expulser, qu'elles laissent un mauvais souvenir de leur passage et que cet inconfort peut rester cuisant durant de longues minutes, ce n'est pas normal. Donc, si l'on a une selle par jour mais qu'elle est éprouvante, on peut aussi être considéré comme constipé. Les sensations d'évacuation incomplète, les douleurs et autres ballonnements n'ont rien à voir avec la constipation. En revanche, attention : cette dernière n'est pas seulement gênante, elle favorise différentes maladies digestives, dont la moindre n'est pas

le cancer du côlon, notamment parce qu'elle ralentit l'évacuation de substances toxiques.

LA MALADIE DES LAXATIFS

Par définition, une constipation passagère cède facilement, généralement d'elle-même. Pas d'inquiétude. Tout autre est la constipation chronique. Sauf exception, soit cette dernière est due à une mauvaise hygiène de vie, soit... elle n'existe pas.

De nombreuses personnes « pensent » être constipées car elles ne vont pas à la selle tous les jours, or nous savons que cette situation est parfaitement normale. Il s'agit souvent des femmes entre 20 et 40 ans. Il n'est alors pas rare qu'elles entrent dans le cercle vicieux de la « maladie des laxatifs ». Usant et abusant de ces médicaments, elles irritent leurs intestins et subissent en alternance fausse constipation et fausse diarrhée ! Résultat : une perte massive de minéraux précieux, des douleurs abdominales violentes et, souvent, une fonction digestive complètement perturbée, avec incapacité à « aller normalement » à la selle sans médicaments. Il est absolument impératif d'arrêter ces traitements sauvages, même si un inconfort passager lié au sevrage est à prévoir.

Vos questions les plus fréquentes

EST-CE QUE L'INTESTIN EST RESPONSABLE DE LA CONSTIPATION ?

Rarement, sauf lorsqu'il est dit « paresseux », et en fait c'est bien souvent nous qui le sommes : l'exercice physique effectue un « massage » local indispensable à un bon transit. Le coupable est plus fréquemment notre cerveau. C'est que notre côlon, immense organe sensible parmi les sensibles, est perturbé par un rien : un stress le bloque, une contrariété le noue, un voyage le traumatise. Le tout sans aucun rapport avec ses capacités ! Pour peu que, tout petit, votre apprentissage de la propreté ait été « musclé », vous voilà focalisé à vie sur l'aspect, la fréquence et la forme de vos selles. Alors que ce qui compte, c'est leur régularité.

Par ailleurs, certains médicaments sont quasi systématiquement impliqués dans des troubles digestifs : c'est le cas des tranquillisants, des somnifères, des antidépresseurs, de certains pansements gastriques (antiacides), de sirops contenant de la codéine, et même... de certains laxatifs irritants !

POURQUOI ÇA PEUT FAIRE MAL ?

Il existe deux catégories de constipation susceptibles de provoquer deux types de douleurs.

- La « **constipation du transit** » (ou de progression) concerne l'ensemble du côlon. C'est l'irritation et l'inflammation de cet organe qui fait mal.
- La **constipation « terminale »** ne touche que le rectum : le corps n'arrive pas à expulser les selles. Les efforts d'évacuation sont à l'origine des douleurs.

À QUOI SERVENT EXACTEMENT LES FIBRES ?

Chères fibres... Elles servent à tant de choses dans le corps qu'il est impossible de leur rendre un hommage suffisamment complet dans ce livre. Mais pour le cas qui nous occupe, à savoir la constipation, les fibres sont le pilier principal, le socle de la solution. Seuls les végétaux (fruits, légumes, céréales complètes, graines, noix...) en fournissent. Aussi, si vous n'avez pas l'habitude de manger des légumes (frais ou secs) et des fruits à chaque repas, ne cherchez pas plus loin l'origine de votre constipation.

Il est important de varier les végétaux car chacun agit de manière bien particulière : certains apportent en majorité des fibres solubles (pectines, mucilages, gommés). Ces dernières augmentent la viscosité du bol alimentaire et ralentissent le transit. Ce qui ne veut pas dire qu'elles constipent... Les fibres insolubles (cellulose, lignines...) ont au contraire un impact presque inverse sur la digestion.

Dans les deux cas, un excès peut provoquer des ballonnements, des douleurs... comme le constatent les personnes qui passent du régime « 100 % charcuterie/viandes en sauce/pâtisseries » au « 100 % salades/ananas ». Allez-y progressivement si vous êtes néophyte !

VIVE LES FIBRES !

Seuls les transits lents sont accélérés par les fibres : les personnes ayant tendance à la diarrhée réduisent la fréquence de leurs selles mais augmentent leur volume. Donc, contrairement à ce que l'on imagine, les fibres sont aussi intéressantes pour lutter contre la diarrhée ou en tout cas la prévenir.

QUELQUES ALIMENTS RICHES EN FIBRES, POUR 100 G	
Légumineuses Soja, lentilles, fèves, pois chiches, pois cassés, haricots	En moyenne 17,5 g
Céréales complètes Maïs, riz, millet, sarrasin, seigle, orge, épeautre, blé, avoine, pain, farine	En moyenne 10,5 g
Fruits séchés Dattes, pruneaux, abricots secs, raisins secs, figues	En moyenne 10 g
Fruits oléagineux Olives, noix, noisettes, arachides, pistaches, amandes	En moyenne 8 g
Légumes Feuilles, bulbes, tubercules, légumes-racines, choux, blettes	En moyenne 1 à 4 g
Fruits Pommes, kiwis, fruits rouges	En moyenne 0,5 à 2 g

FAUT-IL ACHETER DES ALIMENTS ENRICHIS EN FIBRES ?

Si vous y tenez. Mais une alimentation naturellement riche en fruits et légumes ainsi qu'en céréales complètes est suffisante et, sous cette forme, les fibres sont bien mieux tolérées. Si vous voulez améliorer encore la tolérance et augmenter votre consommation de végétaux, ne pensez pas « tout cru ». Le cuit permet de manger mathématiquement plus de fibres, puisque l'eau s'est évaporée. Le meilleur exemple est celui de la salade d'épinards, dont on mange quelques feuilles crues, tandis que mis à cuire, ce légume fond littéralement sous nos yeux, et on en absorbe facilement 2 ou 3 fois plus.

EST-ON CONSTIPÉ POUR LES MÊMES RAISONS À 18 ANS OU À 60 ANS ?

Non. Chez les enfants et les jeunes adultes, l'origine de la constipation est plutôt d'ordre alimentaire ou hygiénique : on se nourrit mal (fibres absentes, « pas le temps » de boire de l'eau, etc.), on est stressé au travail et on ne compense pas avec du sport, etc.

Après la retraite, certaines personnes ont tendance à restreindre encore leur activité physique, ce qui n'arrange rien. Mais surtout, des petits soucis de santé peuvent provoquer une constipation, avant même d'apparaître clairement eux-mêmes. Une hypothyroïdie, par exemple, ou un vrai problème au côlon, peuvent se manifester par une constipation dont vous ne souffriez pas auparavant. C'est la soudaineté des signes qui doit vous alerter.

Enfin, pour les personnes les plus âgées, la constipation fréquente s'explique par l'association de tous les facteurs évoqués auxquels s'ajoutent les éventuels traitements (antidouleurs, antidépresseurs, antiacides contenant de l'aluminium, médicaments à base de calcium, antiallergiques, antiparkinsoniens, diurétiques, narcotiques...). On parle alors de « constipation iatrogène ».

FAUT-IL PRENDRE DES LAXATIFS QUAND ON EST CONSTIPÉ ?

La logique nous souffle que oui, mais en réalité, la réponse est plutôt non. Même temporairement, mieux vaut les éviter. Dans tous les cas, il est préférable de remédier à la cause de la constipation, généralement liée à une mauvaise hygiène de vie : alimentation, sédentarité, stress. Très rarement, ces médicaments peuvent se justifier. Et dans tous les cas, ils ne peuvent être qu'un complément à une meilleure hygiène diététique, notamment une consommation accrue d'aliments riches en fibres (fruits et légumes) et d'eau. L'exercice physique fait partie intégrante du traitement. Par ailleurs,

l'abus de ce type de médication peut entraîner une véritable maladie nommée « la maladie des laxatifs », ou encore une situation de dépendance avec besoin régulier de laxatifs, nécessité d'augmenter la posologie et constipation sévère en cas de sevrage. En outre, leur usage prolongé peut entraîner des colopathies (maladie du côlon). Enfin, les laxatifs provoquent toujours une perte de minéraux et certains d'entre eux réduisent l'absorption de vitamines (A, D, E et K).

Toutes les solutions

LES PLANTES DE LA CONSTIPATION

Mieux vaut recourir aux quelques végétaux cités ci-dessous qu'à des laxatifs plus agressifs, non reconnus par l'organisme.

- ✿ L'**artichaut** stimule la sécrétion biliaire, ce qui augmente le péristaltisme (mouvements de l'intestin responsables de la progression des aliments).
- ✿ L'enveloppe de la graine d'**ispaghul** contient un mucilage qui augmente le volume des selles.
- ✿ Les mucilages des fleurs de **mauve** confèrent à la plante un léger effet laxatif.
- ✿ La **bourdaine** augmente l'hydratation des selles, ce qui augmente le péristaltisme intestinal.
- ✿ Le **séné** est un purgatif, dont l'action est effective environ 10 heures après son ingestion (augmentation du volume et de l'hydratation des selles, augmentation de la motricité du côlon).

LES HUILES ESSENTIELLES DE LA CONSTIPATION

Demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :

- ◆ HE **genévrier** : 5 mg
- ◆ HE **carotte** : 10 mg
- ◆ HE **céleri** : 5 mg
- ◆ HE **livèche** : 10 mg

Pour 1 gélule.

Avalez 1 gélule à la fin des 2 principaux repas jusqu'à amélioration sensible.

Le **céleri** est une essence qui stimule la digestion et draine. Le **genévrier** commun à terpinéol est un tonique digestif et pancréatique. La **carotte** cultivée et le céleri sont de très bons dépuratifs hépato-rénaux. La **livèche** stimule la cellule hépatique et les canaux biliaires.

L'HOMÉOPATHIE DE LA CONSTIPATION

En cas de constipation occasionnelle...

- *Platina* : vous êtes constipé lors d'un voyage, d'un déplacement, alors qu'à la maison tout va bien. 7 CH, 3 granules 3 fois par jour pendant quelques jours.
- *Nux vomica* : excès alimentaire ces derniers jours et/ou impression que l'intestin ne se vide jamais totalement. 5 CH, 3 granules 5 fois par jour.
- *Nux vomica* : suite à un surmenage. 15 CH, 3 granules 5 fois par jour.
- *Opium* : consécutive à une intervention chirurgicale. 15 CH, 3 granules au réveil et au coucher, jusqu'à la reprise du transit. Si l'intervention portait sur la sphère abdominale, prendre en plus *Raphanus* 5 CH, 3 granules 5 fois par jour puis, 3 fois par jour.
- *Folliculinum* : avant les règles. 7 CH, 3 granules au lever, chaque jour, une semaine avant le début présumé des règles. Si amélioration dès leur arrivée, choisissez plutôt *Lachesis mutus* 9 CH (même posologie).
- *Collinsonia* : pendant la grossesse. 7 CH, 3 granules avant le déjeuner et avant le dîner. Si vous êtes au 1^{er} trimestre et si vous souffrez en outre de nausées et de vomissements, préférez *Symphoricarpus* 7 CH (même posologie).
- *Ruta graveolens* : après l'accouchement. 5 à 9 CH, 4 granules 3 fois par jour.

Si votre problème est plutôt chronique...

- *Opium* : vous n'avez pas envie du tout. Vos selles sont petites et dures. 9 CH, 3 granules au lever. Si la constipation se complique de fissures anales ou d'hémorroïdes, optez plutôt pour *Graphites* 9 CH (même posologie).
- *Alumina* : vous avez envie mais quand vous y êtes, il ne se passe rien. La constipation est aggravée par les pommes de terre, les pâtes, le riz. 7 CH.
- *Bryonia alba* : vous avez une sensation de poids sur l'estomac, de ballonnements. 7 CH.
- *Thuja occidentalis* : les selles ont tendance à remonter dans le rectum lorsque vous arrêtez l'effort d'expulsion. 9 CH
- *Plumbum metallicum* : vous avez des « fausses » envies. 7 CH.

Tous ces remèdes sont à prendre à raison de 3 granules au réveil. Chez les personnes âgées, *Opium*, *Alumina* ou *Causticum*, 5 à 9 CH, 4 granules 3 fois par jour.

Pour sortir de la « maladie des laxatifs »

- Prenez *Nux vomica* (une dose en 15 CH, 3 jours de suite au réveil, puis 3 granules au réveil) et *Hydrastis* 6 CH si votre cas est déjà bien « avancé » (20 gouttes 2 fois par jour : il permet de rééduquer progressivement le côlon).

BONS GESTES

- Mangez à des heures régulières, dans une ambiance calme.
- Mâchez bien vos aliments.
- Les conseils alimentaires tiennent en deux injonctions : plus d'eau, plus de fruits et de légumes frais.
- Pratiquez une activité physique suffisante chaque jour, et si possible un sport plusieurs fois par semaine.
- RESPIREZ. Mieux, profondément, souvent.

- Allez aux toilettes quand l'envie s'en fait sentir, pas seulement quand vous avez le temps...
- Prenez le temps, ne ressortez pas des WC 3 secondes après y être entré si « rien ne se passe ». Vous ne pouvez pas évacuer en 1 seconde les résidus de tous vos repas de la veille ! Respectez l'effort que doit fournir votre corps.
- Profitez des moments, assez rares, où le côlon – organe paresseux – se contracte pour « tenter sa chance ». C'est généralement le matin au réveil et après les repas.
- Détendez-vous : si vous êtes dans un état de « speed » permanent, avec une tendance à tout maîtriser dans votre vie (y compris votre corps, qui se met au garde-à-vous), apprenez à vous « laisser-aller ».
- En cas de vol long courrier, pensez à boire environ 1,5 litre d'eau toutes les 6 heures. Ce conseil, du médecin-chef des aéroports de Paris, est absolument essentiel et peut éviter des troubles bien plus graves que la constipation. L'air des cabines est sec, on peut rapidement se déshydrater sans s'en rendre compte.
- Ayez recours ÉVENTUELLEMENT et TEMPORAIREMENT aux médicaments contre la constipation.
- Ne « focalisez » pas : le transit intestinal est évidemment indispensable à l'hygiène corporelle, mais la fréquence normale des selles peut varier d'un individu à l'autre. Le mythe de l'idéal « une selle par jour » est dépassé, et les personnes habituées à une selle tous les trois jours ne sont pas forcément constipées !
- Évitez les régimes.
- Ne laissez pas traîner une constipation, surtout si elle est soudaine et que vous n'y voyez pas de cause. Si elle ne cède pas rapidement avec nos conseils (ce qui serait fort étonnant), il faut consulter.
- Buvez un verre d'eau (température normale) le matin au lever.

V. La constipation

- Massez-vous le ventre 2 fois par jour, dans le sens des aiguilles d'une montre (sens de la digestion).
- Marchez ½ heure par jour minimum.

RIRE ÇA FAIT DU BIEN

Le rire est un « médicament » de choix, et pas seulement pour lutter contre la constipation. Si on riait plus, on serait moins malade ! En tout cas, le rire agit sur plusieurs tableaux : il déstresse et masse l'intestin, deux facteurs laxatifs majeurs.



Aliments

- **Céréales complètes, légumes** (de préférence non épluchés), **fruits** (frais, secs, cuits), fines herbes, plats végétariens (céréales + légumes secs + légumes), salades composées, salades de fruits.
- Une cuillère d'**huile d'olive** le matin, à jeun, ça peut sembler bizarre mais lorsque vous verrez le résultat...
- Évitez de grignoter, sinon optez pour les **fruits secs**, ou du pain aux céréales (ou intégral).
- Buvez des **eaux minérales riches en magnésium** (Hépar, Contrex...). Un verre le matin au réveil peut suffire à déclencher une envie pressante.
- Toujours au chapitre « **magnésium** », mangez fruits secs, chocolat noir, légumes secs, pain complet, céréales complètes, agrumes, pomme. Les déficits en magnésium sont fréquemment associés à la constipation.
- Adoptez définitivement les **framboises**, les **figues** et les **pruneaux**. Les abricots, les cerises et le raisin sont de bons partenaires aussi.
- Abandonnez le sucre au profit du **miel**. Ce dernier est légèrement laxatif.
- Le **café** est laxatif, surtout le matin, à condition que sa consommation soit ponctuelle.



Aliments

- Il ne suffit pas de manger des aliments riches en fibres, il faut aussi éviter ceux qui ne le sont pas, type **hamburger/frites** ou pain « **baguette** ».
- Les **aliments sucrés** et les **faux sucres** (aspartam, polyols...).
- L'abus de **graisses**, surtout cuites (préparations frites, quiches, fondues, etc.). Elles ralentissent le transit.
- **L'huile de paraffine** (ce n'est d'ailleurs pas un aliment, contrairement aux idées reçues !)
- La nourriture et la boisson (eau) insuffisantes.
- Le(s) **café(s)** quotidiens(s).
- L'alcool.
- Les épices et condiments, la moutarde.

COMPOSITION APPROXIMATIVE DES MATIÈRES FÉCALES

Eau	75 %
Substances bactériennes	8 %
Graisses	4 %
Substances inorganiques	4 %
Protéines	1 %
Résidus non digérés d'aliments	8 %

Ce petit tableau juste pour enfoncer le clou : il faut boire de l'eau, sinon le travail d'évacuation sera douloureux et difficile. L'un des avantages des fibres, c'est justement qu'elles retiennent l'eau. Donc si l'on mange assez de fibres et que l'on boit assez d'eau, la plus grosse « difficulté » du transit est résolue.



Mes conseils

- Prenez au coucher 2 gélules de *Transit Phyto* (Biotechnie) : fibres de pommes, probiotiques, plantes du transit.
- Si c'est nécessaire, passez à *Ultrafiber* (Bionutrics) : 1 cuillère à soupe (= 6 g de fibres) 1 à 3 fois par jour.
- Avalez quotidiennement 1 dose de **prébiotiques** avant le petit déjeuner, par exemple. Si nécessaire, passez à 1 dose avant chaque repas pendant 2 à 3 semaines, puis redescendez à 1 dose/jour. *Probactiol Synergy* (Bionutrics), *Prébiophar* (Longévie).

LA COLITE

Les irrités du côlon sont des irrités tout court. Cette phrase à l'emporte-pièce se vérifie « sur le terrain » tous les jours. Si tous les « stressés » ne souffrent pas de colite, l'immense majorité des colitiques vivent sur les nerfs. Le problème commence tôt puisque, enfant, lorsqu'on se vautre sur le canapé en se tordant le ventre pour finir par courir aux toilettes, à la veille d'une interro de maths, on éprouve les mêmes signes que ceux provoqués par la colite. Et la douleur est bien réelle, même si, objectivement, les intestins ne sont pas malades (sauf colite lésionnelle) !

De fait, la colite sévit à tout âge, même chez les bébés, mais aussi chez les adultes et les seniors. Elle n'épargne personne, sauf peut-être l'ermite zen retiré du monde, donc jamais soumis au stress. Car c'est lui, bien sûr, le facteur déclenchant, qu'il prenne la forme d'une interro de maths, de galères professionnelles ou familiales, de trac avant un rendez-vous amoureux ou d'un déménagement. Or, si on ne déménage pas tous les jours, une tension quotidienne importante au travail ou dans le couple ne laisse pas de répit au côlon. Les choses se gâtent, comme toujours, lorsque le mal devient chronique.

La colite touche plusieurs millions de personnes en France, dont une bonne partie non diagnostiquée ! Cette maladie représente plus de 60 % de l'activité d'un gastro-entérologue, 20 % de celle d'un généraliste. 20 % des colitiques ne consultent pas... Nos amis américains, grands-bretons ou australiens atteignent les mêmes scores...

DANS LA FAMILLE « COLITE »...

... on distingue clairement 2 catégories.

1) La colite **fonctionnelle**, qui n'en est pas réellement une puisque le côlon n'est pas enflammé pour de vrai. L'organe est sain mais ne fonctionne pas normalement. Heureusement, la grande majorité des colites sont fonctionnelles. Certes, elle « empoisonne » la vie mais en respectant les conseils de ce livre, vous en viendrez à bout.

2) La colite **lésionnelle**, nettement plus agressive. Il s'agit d'inflammation des muqueuses, voire d'abcès et de complications. La maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique sont les plus célèbres de ces maladies « lourdes ». Il est nécessaire de consulter un médecin, mais nous vous proposons un traitement d'accompagnement visant à cicatriser et au moins soulager l'intestin. Les compléments alimentaires que nous vous recommandons devraient être prescrits systématiquement, ce qui n'est presque jamais fait !

UNE MALADIE QUI TRAVERSE LE TEMPS

La colite est une vieille amie. Voltaire la décrit fort bien dans ses *Lettres*, évoquant ses « maux d'entrailles et autres coliques du diable ». Mais d'innombrables grands hommes et petites gens en ont souffert et en souffriront encore. La colite est l'expression d'un mal-être inhérent à la condition humaine... Ce n'est pas un mal spécialement contemporain !

POURQUOI ÇA FAIT MAL ?

Sur 100 consultations pour « mal au ventre », **plus de 60 % sont motivées par une colite**, 20 % par un reflux gastro-œsophagien, 10 % par une gastrite ou autre problème à l'estomac, 10 % par une hépatite ou une lithiase biliaire, 1 % par des calculs rénaux (car oui, des calculs rénaux peuvent faire « mal au ventre » !).

DISTINGUER UN MAL DE VENTRE D'UNE COLITE

Les médecins considèrent que pour répondre à l'appellation « colite fonctionnelle », 4 critères doivent obligatoirement être associés.

- Les douleurs abdominales doivent être tenaces et récidivantes.
- Il doit y avoir des troubles du transit (diarrhées, constipation, alternance des deux).
- L'évolution doit se faire par crises et on doit souffrir de plusieurs crises par an.
- Les examens ne doivent pas montrer de lésions organiques.

Cependant, une certaine souplesse est de rigueur. Si 85 % des colitiques répondent à ce tableau, les 15 % restants ne se plaignent pas d'autre trouble que de diarrhées indolores et permanentes ou presque...

CE QUE RESSENT UN COLITIQUE

Il a mal. Les spasmes du côlon font partie des troubles fonctionnels intestinaux. On appelle l'ensemble des symptômes la « colopathie fonctionnelle » ou le « syndrome de l'intestin irritable ». Voilà qui veut tout dire ! Les spasmes intestinaux sont souvent associés à des troubles du transit et à des ballonnements. Mais lorsqu'on demande à un colitique de préciser ces douleurs, la réalité est bien plus complexe (lire « C'est du vécu »).

C'est du vécu !

« Ça ressemble à des coliques : je me précipite aux toilettes mais en fait ce sont souvent des fausses envies », « Je sens mon intestin, il est présent, je ne peux pas dire qu'il me fasse vraiment mal mais on dirait qu'il remue, qu'il prend trop de place. Alors que par

exemple je ne sens pas mes poumons, sauf si j'y pense. Mon intestin a une vie propre », « Il arrive que mes douleurs soient si aiguës que j'ai cru plusieurs fois que c'était l'appendicite ! », « Je suis tellement ballonnée, parfois, qu'on dirait une femme enceinte », « Les gargouillis dans mon ventre, c'est surtout ça qui me gêne, parce que j'ai l'impression que ça résonne au bureau et que tout le monde les entend ».

UN PROFIL « TYPE » DE COLITIQUE

Il existe deux profils bien distincts de colitiques. Le Dr Simon, gastro-entérologue, les a fort bien décrits. Il s'agit des « hyper » et des « hypo ».

- Les « **hyper** » présentent une colite spasmodique (ou syndrome d'intestin irritable – SII) depuis leur plus tendre enfance. Déjà, le bébé « hyper » est nerveux, agité, il souffre de coliques abdominales et de ballonnements après son biberon ou après la tétée. La relation avec la mère est ici particulièrement importante. La maman, en général stressée et réactive, a transmis cette caractéristique à l'enfant. Selon la susceptibilité familiale, cette nervosité s'exprime chez l'enfant par de l'eczéma, de l'asthme ou... une colite. Adolescent, il continue sur sa lancée : au stress familial s'ajoutent celui de l'école, ainsi que d'autres éléments (parents qui divorcent, mère dépressive, père phobique, tendance à être toujours malade). Il s'en imprègne et, peu à peu, se construit une trilogie infernale « monde-cellule familiale-soi » avec, en filigrane, le système « peur-angoisse-côlon ». Bilan : lorsqu'une situation nouvelle se présente (donc stressante, en bien ou en mal), elle réactive instantanément le côlon.
- Devenu adulte, notre « hyper » continue dans la spirale et devient ainsi le superman dont nous connaissons tous

l'image d'Épinal : attaché-case, pas de répit, sandwich avalé en 3 bouchées debout en téléphonant, consommation de quantités industrielles de café et/ou d'alcool et/ou de tabac, pas le temps de se soigner bien sûr ! Ce profil souffre en général de diarrhées.

- L'exemple type du malade « **hypo** » est celui de la femme fatiguée, qui travaille, n'est pas aidée à la maison, cumule les rôles de mère, épouse, professionnelle... Elle a tendance à se replier sur elle-même, à « garder » son énergie : elle se plaint donc souvent de constipation.

Que l'on soit colopathique diarrhéique ou constipé ne change rien : il s'agit exactement du même trouble, contrairement aux apparences. Curieusement, ces « galères intestinales » sont perçues comme « normales » sur fond d'esprit de « loyauté » envers la famille : « Chez nous, on a toujours souffert du côlon, je suis comme vous, je souffre moi aussi, je ne vous trahis pas. »

NON, SOUFFRIR N'EST PAS NORMAL !

À 50 ans, les troubles deviennent permanents. Le colitique a mal tout le temps, oscillant entre diarrhées et constipation, régurgitations et ballonnements... De fonctionnelle (sans lésion organique), l'affection peut finir par réellement léser l'organe, parce qu'au fil des années, le côlon colitique est devenu hypertonique. Des diverticules (petites poches) apparaissent sur la muqueuse intestinale, entraînant des complications qui peuvent se solder par l'ablation d'une partie, voire de la moitié de l'intestin (rassurez-vous, on vit très bien ainsi !).

Ce développement un peu long pour mettre en lumière plusieurs points. D'abord, une affection de ce genre n'est jamais simple : on ne peut pas s'occuper uniquement du ventre, sans considérer le contexte psychologique autour. Sinon, c'est l'échec assuré ! Il est

donc nécessaire de prendre toute la mesure du problème. Si vous êtes colitique, vous ne vous étiez pas forcément rendu compte de tout ceci jusqu'à présent, d'autant que les éventuels médecins consultés n'accordent pas tous une importance démesurée à l'aspect émotionnel du trouble. Vous savez désormais que le salut passe par une refonte de votre vie, ou au moins l'instauration de plages antistress obligatoires ! Autre point important : ne croyez pas que souffrir est normal. Gardez en mémoire cette définition, assez juste bien qu'incomplète : la santé est le silence des organes. Et dernière chose : à force de subir vos « crises de larmes intestinales », les choses peuvent se gâter et se terminer à l'hôpital. Sans compter que ces troubles digestifs permanents entravent la bonne assimilation des nutriments, notamment les vitamines et minéraux. Or les scientifiques découvrent un peu plus chaque jour l'importance des nutriments protecteurs (vitamines, minéraux, acides gras, flavonoïdes, carotène...) pour la santé, il est donc primordial de tout mettre en œuvre pour en bénéficier. Pour cela, une muqueuse intestinale en bon état est IN-DIS-PEN-SA-BLE.

LA COLITE MÉDICAMENTEUSE

À la frontière entre les colites lésionnelle et fonctionnelle, on trouve la colite iatrogène, dite aussi « médicamenteuse ». Responsables : les anti-inflammatoires, certains antibiotiques ou médicaments à visée cardiaque, qui entraînent fréquemment des effets secondaires digestifs, dont les colites. Les inflammations qu'ils infligent à la délicate muqueuse finissent par léser l'organe et peuvent se solder par une hémorragie intestinale dans certains cas graves. Pensez à protéger votre côlon si vous suivez de tels traitements.

Vos questions les plus fréquentes

COMMENT LES DOULEURS INTESTINALES ET LE STRESS SONT-ILS LIÉS ?

Comme nous l'avons déjà développé dans la première partie de cet ouvrage, le cerveau et l'intestin sont étroitement liés. Alors qu'on pensait que les neurotransmetteurs étaient des signaux réservés aux neurones du cerveau, comme leur nom le laisse présager, on sait maintenant qu'il n'en est rien : l'intestin en fabrique tout autant. Les chercheurs ont fait des pas de géant dans ce domaine, ces dernières années. Ils affirment aujourd'hui que si le stress peut générer des troubles intestinaux, le chemin inverse est aussi vrai, et peut-être même encore plus fréquent ! Ainsi, certains colitiques d'un naturel calme deviennent nerveux en raison de leurs inconforts digestifs. Une situation susceptible de mener à de véritables dépressions ! C'est pourquoi lorsqu'on se traite pour un trouble du ventre, quel qu'il soit, il faut soigner le ventre ET le psychisme.

D'un point de vue psychanalytique, le premier cadeau que le bébé fait à sa mère, c'est un sourire. Le second, c'est une belle selle sur le pot. Si un conflit se présente, instinctivement le nourrisson (puis l'enfant, puis l'adulte !) se constipe sur le thème « je ne te ferai pas de cadeau, je rétentionne ». Cela mène à ce qu'on appelle un caractère « obsessionnel ». À l'inverse, l'enfant explosif qui va sans arrêt à la selle dévoile un caractère dit « hystérique » (plutôt féminin, mais pas obligatoirement).

EST-CE QUE MON INTESTIN EST ABÎMÉ ?

Rappelez-vous que l'on surnomme la colite « la crise de larmes intestinales ». Vous avez régulièrement/constamment des douleurs dans le ventre, particulièrement le matin après le petit déjeuner. Vous prenez du Spasfon, qui vous calme sur le moment mais le

mal revient vite. Vous ne comprenez pas pourquoi vous souffrez tant. Ça fait mal parce que l'intestin ne supporte rien ou presque et qu'il se rebelle « bruyamment » en se contractant. Les colites spasmodiques ont beau perturber la vie quotidienne, l'intestin lui-même n'est en général pas abîmé (au moins au début). Avec la colite inflammatoire (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique), les choses sont nettement plus délicates. La muqueuse est lésée, il faut la soigner.

COMMENT PEUT-ON SOUFFRIR EN ALTERNANCE DE CONSTIPATION ET DE DIARRHÉES ?

Ce cas de figure survient fréquemment, même chez les non-colitiques, après quelques jours de selles insuffisantes ou même absentes. À force de subir cet « encombrement », l'intestin fabrique en réaction des sécrétions qui propulsent son propriétaire aux toilettes pour une vraie débâcle de selles liquides. Parfois, l'exonération est précédée d'un effort pour expulser un « bouchon » dur. On appelle ce phénomène « fausse diarrhée ». Et avec raison, puisque c'est une facette de la constipation !

LES ANXIOLYTIQUES ET LES ANTIDÉPRESSEURS SONT-ILS UNE BONNE SOLUTION ?

Certainement pas et pourtant ces médicaments sont prescrits de façon extraordinairement courante aux colitiques ! Une supplémentation en magnésium marin, la relaxation, la pratique d'un sport, la sophrologie et même l'autohypnose fonctionnent beaucoup mieux, et sans effets secondaires. Les diverses recherches menées sur ce dernier point montrent que sous hypnose, la pression du côlon baisse, comme s'il se « détendait ». Au Royaume-Uni, à l'hôpital de Manchester, il existait même il y a quelques années un service « hypnose » réservé aux colitiques ! Pour se calmer, on peut donc apprendre l'autohypnose afin de ne pas dépendre du médecin pour se

soulager. Après avoir intégré la technique en cabinet médical, lors de la consultation, il est facile de se mettre en état d'hyperconcentration (car c'est de cela qu'il s'agit) sur le système digestif. À raison d'une vingtaine de minutes par jour, on peut passer d'une focalisation sur le confort digestif à une aide antistress plus globale. En 3 ou 4 séances à peine, on maîtrise cet « outil » que l'on peut utiliser partout : transports en commun, embouteillage, avion... Rien n'empêche de pratiquer parallèlement la relaxation : les deux se complètent très bien ! Mais ceci, c'est pour le « fond » et cela ne concerne que l'aspect « psy ». Or, un colitique veut être soulagé, et tout de suite.

EN COMBIEN DE TEMPS JE PEUX SOIGNER MA COLITE ?

Comptez 3 fois 10 jours d'huiles essentielles (voir « Toutes les solutions », p. 147) pour un résultat vraiment durable. En parallèle, oligo-éléments (voir plus loin) + pansement et/ou antispasmodiques et suppression totale de lait et dérivés (au petit déjeuner) et de jus de fruits (orange) aideront aussi à vous sentir déjà beaucoup mieux. Vous poursuivrez probablement vos efforts, à moindres doses, pendant 6 mois. Puis, prévoyez de prendre encore 1 ou 2 doses d'oligo-éléments par semaine pendant 2 ans, afin de consolider les résultats. Oui, il s'agit d'un traitement au long cours ! Mais la vie n'est pas un long fleuve tranquille : personne n'est à l'abri d'un licenciement, d'un décès parmi ses proches ou d'un stress qui réemballe la machine. Et puis, il n'est pas possible de guérir en trois semaines d'une affection que l'on traîne parfois depuis la naissance. La mise en œuvre de ce traitement n'est que peu contraignante au regard du résultat obtenu : 95 % de guérison au bout de 3 mois maximum ! Mais attention ! L'équilibre enfin obtenu est fragile : n'oubliez pas de poursuivre le traitement pendant toute la durée préconisée, sinon la rechute est assurée. Les 5 % restants, qui ne « répondent » pas, présentent soit une colite lésionnelle

non diagnostiquée (consultation médicale obligatoire), soit ils ne souhaitent pas réellement guérir, de l'avis de certains médecins.

L'ARGILE, ÇA MARCHE VRAIMENT ?

Oui, c'est un très bon « pansement intestinal ». Elle est habituellement recommandée en cas d'excès d'air (flatulences, ballonnements). Mais comme elle apaise également les douleurs de type colitique, laissez-lui une petite place dans votre pharmacie familiale. D'autant qu'elle peut rendre service à toute la famille... Cette terre si particulière est un super-absorbant naturel. Elle fixe à sa surface les gaz et s'en imprègne comme une éponge pour vous en débarrasser. En externe comme en interne, l'argile travaille inlassablement à absorber, assainir, régénérer, cicatriser... Au passage, elle procure un teint plus frais, une peau plus belle. On peut préparer de « l'eau argileuse » en mélangeant de l'eau et de l'argile, mais le plus simple est de tester son efficacité grâce à des gélules ou à des sachets tout prêts. Divers médicaments couramment prescrits en cas de douleurs du côlon ne sont autres que de l'argile, même s'ils portent des noms différents.

En cas de colite accompagnée de véritable inflammation, je conseille vivement d'associer à la cure interne des cataplasmes d'argile. Préparez une pâte épaisse, ou utilisez un produit tout prêt, que vous ferez chauffer (pas au gaz ni au micro-ondes ! Uniquement en la mélangeant avec de l'eau chaude). Appliquez directement un cataplasme vraiment épais sur la zone douloureuse. À raison de 2 ou 3 applications par jour pendant un mois, vous constaterez que les douleurs s'estompent voire disparaissent. Une cure d'argile doit durer au minimum 3 semaines, plusieurs mois en cas de colite ancienne.

L'ALIMENTATION PEUT-ELLE SOIGNER LA COLITE ?

Non, mais elle reste la pierre angulaire du traitement pour obtenir une relative « paix du ventre ». Cependant, on a longtemps

rabâché aux pauvres colitiques qu'ils ne devaient pas manger de ci, et surtout pas de ça, les privant au passage de nutriments protecteurs sous prétexte qu'ils étaient associés à des fibres, par exemple. Le support de la colite est le stress, les aliments ne jouent qu'un rôle secondaire. En revanche, un colitique est particulièrement sensible d'un point de vue digestif et il est évident qu'il doit se rapprocher le plus possible d'une hygiène alimentaire idéale (lire « ALIMENTS ☺ / ALIMENTS ☹ »). Mais tout étant affaire de susceptibilité individuelle, commencez par tenter de petites portions. Si tout se passe bien, vous pouvez augmenter les doses ! Il n'y a pas que les aliments qui comptent. Il y a aussi la façon de les « aborder ». Que demande le côlon ? Un peu de considération : des repas calmes, à heures régulières ; un petit déjeuner substantiel, un déjeuner moyen, un dîner léger ; une mastication suffisante des aliments ; pas de tabac, surtout à table : il irrite le système digestif ; pas de stress : discussion houleuse, comptage maniaque des calories, culpabilisation parce qu'on s'octroie un bon petit plat, etc. Finalement, ce brave côlon se nourrit avant tout de calme et de sérénité.

C'est du vécu !

**Henriette, 58 ans, se plaint d'alternance
diarrhées/constipation**

Henriette a été « mal opérée » selon ses dires. Tout a commencé par une intervention chirurgicale sur un ovaire, qui lui laisse des douleurs dans l'abdomen. On la réopère car elle souffre encore plus qu'avant – elle me parle aussi d'un fibrome, mais sans donner de détails. À chaque fois, elle subit évidemment une anesthésie, sans que jamais personne ne lui propose de probiotiques. On sait pourtant aujourd'hui à quel point ces bactéries amies améliorent le confort du malade après une opération ! En

plus, dans l'espoir de se débarrasser de ses maux digestifs qui ne la quittent pas malgré les nombreux médicaments qui lui sont prescrits, elle subit une hydrothérapie du côlon, toujours sans recharger sa flore intestinale. Aujourd'hui, 5 ans après le début de son aventure, Henriette souffre en permanence d'alternance de diarrhées et de constipation. Lorsqu'elle est constipée, elle ressent clairement comme un « bouchon à éliminer, coincé à l'intérieur par des brides ». Un fécalome. C'est difficile voire impossible à éliminer, très désagréable et douloureux. Et pour couronner le tout, elle digère mal. Je lui conseille une association de probiotiques et d'enzymes ainsi qu'une formule anti-inflammatoire naturelle que je sais être particulièrement efficace. 3 semaines plus tard, elle revient me voir. Elle se sent beaucoup mieux, ce n'est pas à 100 % positif mais elle ressent moins de douleurs et d'inconfort, elle est moins constipée. Et elle n'a plus du tout de diarrhées.

Toutes les solutions

LES PLANTES ANTICOLITE

- ✿ La **mauve**, la **réglisse** et la **guimauve** sont antispasmodiques et légèrement laxatives.
- ✿ Le **fenouil** et le **romarin** s'opposent aux fermentations pendant la digestion.
- ✿ L'**angélique** est antispasmodique.
- ✿ La **mélisse** est efficace contre les troubles digestifs d'origine nerveuse.
- ✿ Le **cumin** est anti-infectieux et stimule la digestion.
- ✿ Le **curcuma** s'oppose au syndrome du côlon irritable par action anti-inflammatoire.
- ✿ Les infusions de **réglisse** (pas les bonbons !) et de **menthe poivrée** permettent de soulager efficacement les crises.

LES HUILES ESSENTIELLES ANTICOLITE

- Versez 2 gouttes d'HE d'**estragon** ou de **basilic** sur 1 sucre, du miel ou 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche à la fin de chaque repas ou juste au moment des spasmes.
- Pour une « cure » de fond, demandez à votre pharmacien de réaliser la préparation suivante :
 - ◆ HE **girofle** : 10 mg
 - ◆ HE **estragon** : 10 mg
 - ◆ HE **cannelle de Chine** : 10 mg
 - ◆ HE **fenouil doux** : 10 mg
 - ◆ HE **menthe bergamote** : 10 mg

Pour 1 gélule n° 30 à renouveler.

Avalez 1 gélule au cours de chaque repas pendant 10 jours, puis arrêtez 10 jours, puis reprenez 10 jours, etc., pendant 2 ou 3 cures.

Toutes ces huiles essentielles sont « anticolite ». Mais chacune possède ses spécificités. La **cannelle** lutte contre l'entérocolite infectieuse et spasmodique, le **clou de girofle** est antiviral et très antispasmodique (utile lorsqu'on ignore si la colite est liée au stress ou déclenchée par un virus), l'estragon est remarquablement efficace contre les colites inflammatoires et spasmodiques, le **fenouil** et la **menthe bergamote** sont de bons « anti-entérocolite spasmodique ».

LA CURE THERMALE

On n'y pense pas, et on ne voit pas forcément, de prime abord, le rapport entre son mal de ventre et l'eau thermale. Et pourtant, que de souffrances évitées grâce à une cure effectuée régulièrement dans un centre adapté ! On y boit une eau apaisante et cicatrisante pour les pauvres organes digestifs agressés. Les soins externes (bain, douche rénale) et internes (douche intestinale) prescrits par le médecin thermal, sont réalisés dans un cadre totalement différent du vôtre, et cette atmosphère particulière participe au traitement. Le thermalisme prend en charge diverses maladies digestives : les colites fonctionnelles et lésionnelles (rectocolite hémorragique, maladie de Crohn), les troubles de la digestion (dyspepsie), les constipations sévères et même les troubles du foie, y compris les séquelles hépatiques. Première démarche : consulter son médecin traitant qui choisira la station thermale la mieux adaptée à votre cas. La prescription médicale est indispensable pour que la cure puisse être prise en charge par la Sécurité sociale.

BONS GESTES

- DU CALME !
- Préférer la **cuisson vapeur** à la friture.

- **Ne pas boire trop d'eau pendant les repas** : cela dilue les sucs gastriques acides et les chasse prématurément de l'estomac.
- **Ne pas manger trop gras** trop souvent.
- **Traiter une constipation** éventuelle.
- **Ne pas fumer**.
- **Oublier définitivement les chewing-gums !**



Aliments

- **Yaourt, choucroute** pour les probiotiques : il faut soutenir la flore intestinale coûte que coûte.
- **Eau minérale** riche en magnésium : le magnésium détend et s'oppose à la constipation.
- La **menthe** soulage les crises : préférez-la au café en fin de repas, et même au petit déjeuner pourquoi pas ?



Aliments

- Exceptionnellement, nous vous engageons à ne pas consommer trop de **fibres** insolubles. Les fibres et les particules alimentaires non digérées représentent le problème majeur du colitique. Mais tout étant affaire de susceptibilité individuelle, aucun aliment n'est interdit ni obligatoire. Faites des essais avec de petites quantités, que vous augmenterez si tout se passe bien. Comprenez bien que ce ne sont pas les fibres elles-mêmes qui posent problème, mais l'excès brusque.
- Les aliments riches en **soufre** (choux, salsifis, concombre, radis, oseille).
- Les **graisses** (viandes grasses, poissons gras, fritures).
- Les **artichauts** ; les **féculents** (lentilles, haricots, pâtes, pommes de terre...).
- Le **vin blanc**.
- Le **lait UHT, stérilisé**.
- Attention aux **crudités** (fruits ou légumes). Évitez notamment les fruits frais en dessert : mieux vaut les consommer en dehors des repas.



Mes conseils

Apaiser

1. Les pansements : l'argile blanche.
2. Les antispasmodiques : la formule aux huiles essentielles de la page 147.

3. Une complémentation en oméga 3, très anti-inflammatoires : 3 à 6 capsules par jour pendant quelques jours.
4. Avaler 2 oléocapsules d'HE de **basilic** au moment des spasmes+++.

Guérir

Parallèlement au traitement « d'urgence », qui soulage, il est indispensable de mettre en route une thérapeutique de fond, sinon les problèmes réapparaîtront forcément. Les oligo-éléments trouvent ainsi une indication royale, à condition de bien les choisir en fonction de son terrain.

- Les « hyper » sont concernés par le manganèse/phosphore (1 dose de chaque, chaque jour).
- Les « hypo » par le manganèse/cuivre (1 dose chaque jour).
- À partir de 45-50 ans, passez plutôt au manganèse/cobalt (1 dose chaque jour).

+

- Soigner la flore intestinale avec des cures intensives de probiotiques de temps à autre : *Lactibiane* 5 g (Pileje), 1 sachet par jour pendant 10 jours, puis 1 sachet tous les 2 jours, ou *Probactiol IB* (Bionutrics), 1 prise le matin à jeun.

Refaire la barrière intestinale avec :

- *Mucoperm* (Longévie), 1 cuillère à soupe dans un verre d'eau plate fraîche avant chacun des 3 repas.

Soulager la maladie de Crohn et la rectocolite

- Comme ci-dessus : *Lactibiane* ou *Probactiol*, et *Mucoperm* + avaler 3 capsules d'*Eskimo 3* (Bionutrics) au cours du dîner. Ce produit contient des huiles de poissons des mers froides, riches en oméga 3 anti-inflammatoires.

LES ENNEMIS DU VENTRE PLAT

La recherche d'un ventre plat est parfois si frénétique que les femmes qui s'y adonnent en oublient de choyer le reste de leur corps ! Vouloir obtenir un ventre plus plat que plat sort du cadre de cet ouvrage et n'est pas obligatoirement souhaitable, même d'un point de vue esthétique. En revanche, tenter de se débarrasser d'un ventre rond, voire proéminent, est tout à fait légitime, et certains hommes feraient bien de s'y mettre aussi. Avant de répondre à vos questions les plus courantes, je précise à toutes fins utiles qu'aucun aliment, aucune plante, aucun supplément alimentaire ne pourra vous rendre un ventre plat si ces rondeurs sont dues à un manque d'exercice physique. La sangle abdominale est constituée de muscles, qu'il faut faire travailler. On ne peut pas en faire l'économie ! Une heure d'exercice un peu soutenu par jour (marche rapide par exemple) paraît un minimum et ne dispense pas d'un peu de gym « spéciale ventre plat ».

Mais ballonnements et fringales sont généralement les premiers responsables d'un ventre proéminent. Car, souvent, le stress s'en mêle, menant à des difficultés digestives d'une part et à des compulsions alimentaires d'autre part...

LE VENTRE PLAT, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Le ventre plat n'est vraiment pas un luxe ! Les muscles abdominaux maintiennent les viscères. S'ils sont défaillants, c'est fâcheux pour l'ensemble du corps, et pas seulement pour la digestion. Mal soutenus, les organes « plongent » en avant, la colonne vertébrale se tord, les viscères relâchés ne jouent plus leur rôle lors de l'expiration, donc le renouvellement de l'oxygène est médiocre, etc.

Par ailleurs, c'est désormais une certitude : un surpoids situé au niveau abdominal expose aux maladies cardio-vasculaires et au diabète. Affiner son ventre n'est donc pas un geste esthétique mais un traitement qui relève de la santé publique.

L'AÉROPHAGIE, AÉROGASTRIE ET AÉROCOLIE, QUE D'AIR !

Un ventre rond peut parfaitement être naturellement plat (c'est le matin au réveil qu'il révèle sa vraie nature) et gonfler, gonfler, gonfler pendant la journée... Dans ce cas, clairement, il ne s'agit pas de perdre des kilos de gras mais... des kilos d'air. Tout commence avec l'aérophagie, c'est-à-dire le fait d'avaler de l'air, ce qui peut entraîner une aérogastrie, c'est-à-dire une présence excessive d'air dans l'estomac : au sens strict du terme, elle n'a pas de traitement autre que ceux appliqués aux troubles de la nervosité. En effet, on considère que **l'aérophagie** est souvent le fait de personnes nerveuses qui déglutissent fréquemment. **L'aérogastrie** en est le résultat. Ce désagrément ne requiert aucun traitement particulier. Quant à **l'aérocolie**, c'est une distension du côlon par un contenu gazeux trop important. Elle peut gonfler l'abdomen au point de devenir gênante. Et pour en finir avec le vocabulaire, les **flatulences** sont les gaz expulsés tandis que les **ballonnements** sont les distensions abdominales provoquées par la présence des gaz. Les mots sont importants car à chaque problème précis correspond une solution adaptée.

Vos questions les plus fréquentes

EST-CE QU'UN JOUR J'AURAI UN VENTRE PLAT ?

Bien sûr ! À condition de faire ce qu'il faut pour. Soit votre problème est lié à un relâchement musculaire, et le seul moyen est de vous mettre sérieusement au sport. Soit votre ventre est gros parce qu'il est plein d'air, et il faut éviter d'en avaler et/ou d'en fabriquer. Les mauvaises habitudes sont souvent à l'origine de véritables ballons de baudruches abdominaux qui disparaissent mystérieusement pendant la nuit... Symptomatique aussi d'un déséquilibre de la flore digestive : lorsqu'en sortant de table vous vous sentez systématiquement ballonné avec une irrépressible envie de repousser un ou deux crans de votre ceinture.

J'AI PEUR D'ARRÊTER DE FUMER ET DONC DE PRENDRE DU POIDS, SURTOUT AU NIVEAU DU VENTRE. QUE FAIRE ?

Ah, vous fumez ? Saviez-vous que le tabac est un grand ennemi du ventre plat ? Il libère les réserves en sucre du foie, qui retourne dans la circulation du sang. À terme, cela peut provoquer des hypoglycémies, donc des fringales de sucre, donc des kilos superflus. En outre, le tabac perturbe les sécrétions digestives, surtout s'il est consommé pendant ou juste après le repas. Ballonnements et flatulences sont inévitables. D'autant que lorsqu'on fume, on avale de l'air dont l'estomac ne sait que faire. Et puis fumer parce qu'on a peur de grossir est un faux problème. Lorsqu'on arrête de fumer, il est conseillé d'éviter certains aliments déclencheurs d'envie. C'est le cas du café, du thé, des épices, des sodas (surtout au cola) et des boissons alcoolisées. Tiens, il se trouve que ce sont aussi des aliments anti-ventre plat, quelle surprise !

ON M'A CONSEILLÉ DE L'ARGILE, EST-CE QUE ÇA MARCHE ?

Oui, c'est même particulièrement efficace lorsqu'il s'agit de se débarrasser des ballonnements. L'argile blanche absorbe les gaz intestinaux et les bactéries qui les produisent. Le résultat : on dégonfle. Il est cependant déconseillé d'en faire un usage prolongé car sa puissance est telle qu'elle attire tout à elle, y compris des substances utiles (médicaments, vitamines...). Prenez-la en tout cas à distance des repas.

LE CHARBON, ÇA SERT À QUOI EXACTEMENT ?

C'est une véritable éponge à gaz. Il remporte la palme d'or pour améliorer l'ensemble des troubles digestifs et réduire en un temps record les ballonnements et autres flatulences, le tout de façon 100 % naturelle.

Il fait partie des vieux remèdes qui n'ont été détrônés par aucun remplaçant chimique. C'est un absorbant intestinal, c'est-à-dire qu'il attire à sa surface les gaz et les molécules dissoutes et dispersées : nicotine, polluants, toxines, et même certains virus, bactéries et parasites intestinaux... et qu'il entraîne le tout fermement vers la sortie ! Il est, de plus, parfaitement toléré. Aucun ballonnement, aucune diarrhée, ne lui résiste.

Nous pourrions tous tirer profit de cures régulières de charbon dans le but de désinfecter le côlon et de lutter contre les mycoses intestinales. Ce produit n'est pas assez connu, ou en tout cas mal connu. En outre, on a longtemps reproché au charbon de provoquer une constipation ou de rendre la langue noire : cet inconvénient appartient au passé avec les capsules de charbon de Belloc à avaler. On recommande en général 2 capsules 2 à 3 fois par jour, ou au moment des inconforts. Le charbon est réservé aux adultes et aux enfants à partir de 6 ans. À utiliser quelques jours en cure : lui aussi empêcherait l'assimilation des vitamines et minéraux si pris trop régulièrement.

ALLEZ AU CHARBON !

Le charbon végétal est préparé à partir de certains bois tendres, tels que le peuplier, le saule, le tilleul ou le tremble. Le bois est calciné à haute température (700 à 800 °C) sans air. Le matériau ainsi obtenu est ensuite traité à la vapeur d'eau, afin de renforcer ses propriétés détoxifiantes. De nombreuses études ont montré son efficacité en cas de troubles digestifs divers, mais aussi d'intoxication et même d'empoisonnement. On le trouve sous forme de poudre, de granulés, de comprimés, de gélules ou, mieux, de capsules huileuses.

IL PARAÎT QUE LA DHEA PEUT APLATIR LE VENTRE ?

Effectivement, la DHEA peut être utile mais seulement dans certains cas bien particuliers. Il ne s'agit plus de conseil au comptoir, il faut impérativement passer par un médecin et se soumettre à des dosages biologiques et hormonaux. La DHEA ne vous concerne que si vous en manquez et que ce fameux ventre rond est apparu avec l'âge (ménopause/andropause). Dans cette situation, on a beau tout faire comme il faut, le ventre reste désespérément proéminent. Si l'origine est un déséquilibre hormonal (quasi inévitable à la ménopause et à l'andropause), il est évident que seul un rééquilibrage hormonal peut retourner la situation.

Cependant, prenez en compte le fait que la DHEA n'aura d'effet sur vous que si, et seulement si, vous en avez vraiment besoin. Et même alors, n'attendez pas de miracle. L'association diététique adaptée + activité physique + DHEA reste la seule combinaison gagnante, notamment pour stabiliser son poids. Mais une supplémentation hormonale peut donner un sérieux coup de pouce aux personnes découragées... Les posologies commencent à partir de 20 mg par jour, et peuvent grimper jusqu'à 75 mg ou plus selon les besoins.

LA DHEA EN DEUX MOTS

La DHEA est une hormone fabriquée par les glandes surrénales. Elle joue son propre rôle et se transforme selon les besoins du corps en d'autres hormones : progestérone, œstrogènes, testostérone... Il y a donc une synergie et un équilibre entre toutes les hormones d'où la nécessité d'un suivi médical.

Au fil du temps qui passe, nous en fabriquons de moins en moins : à 70 ans, le taux a chuté de près de 80 % par rapport à celui de nos 20 ans. Cette chute expliquerait en partie la diminution de la masse musculaire, caractéristique du vieillissement. Une supplémentation en DHEA vise à combler la déficience, mais elle nécessite impérativement un suivi hormonal.

EST-CE QUE LES MÉDICAMENTS PEUVENT FAIRE GROSSIR LE VENTRE ?

Hélas oui. C'est le cas de certains traitements hormonaux (dont quelques pilules), des corticoïdes, des neuroleptiques et, pour les diabétiques, de l'acarbose. Les personnes qui suivent ce type de traitement doivent être encore plus vigilantes que les autres en ce qui concerne les apports en sucre et la prévention en général (sport, hygiène alimentaire...). Il n'y a hélas pas grand-chose d'autre à faire...

C'est du vécu !

Marija, 34 ans : « Mon problème, c'est le ventre qui gonfle. »

Je me réveille, tout va bien, il est plat. Au fil de la journée, et tout particulièrement après le déjeuner, il se met à gonfler, parfois dans des proportions vraiment énormes. J'ai honte et surtout je me sens mal, je suis obligée d'acheter uniquement des vêtements très élastiques, souples, qui « changent de taille » dans la journée. C'est très gênant même si je sais que ce n'est pas grave. L'apothéose, c'est au coucher. Et pendant la nuit, ma montgolfière, comme l'appelle

ma fille, dégonfle toute seule. Ma pharmacienne m'a expliqué que je cumulais les « mauvais points » : je suis très stressée, quand je mange j'avale des tonnes de nourriture en mâchant à peine, en plus je m'interdis les crudités (quelqu'un m'avait dit que les fibres des fruits et légumes c'était diabolique, donc j'avais arrêté d'en manger, sans changement notable il est vrai). Elle m'a proposé de prendre 3 capsules de charbon pendant 3 jours, c'était génial ! Je ne gonflais pas du tout. Mais elle m'a dit qu'on ne pouvait pas prendre du charbon pendant trop longtemps et qu'en plus ça ne réglait pas le problème de fond. Donc j'ai enchaîné sur de grosses doses de probiotiques et aussi de grosses doses d'enzymes pour que mon organisme réapprenne à digérer et ça marche ! Dans la semaine, je crois au 5^e jour, j'ai vraiment vu des transformations. Elle m'a aussi donné du magnésium marin pour mes nerfs et je dors comme un bébé maintenant (je ne m'étais pas aperçu avant que je dormais mal, avec plusieurs réveils dans la nuit) ; j'avais essayé un autre magnésium il y a longtemps, sans aucun effet. Je me sens beaucoup mieux et même s'il m'arrive de gonfler parfois encore en cas de gros repas, dans l'ensemble ça n'a plus rien de comparable.

J'AI DES FRINGALES DE SUCRE SONT-ELLES RESPONSABLES DE MON « PETIT » VENTRE ?

Il faudrait examiner le reste de votre alimentation, mais il est certain que manger du sucre en trop grande quantité n'est pas bénéfique pour l'esthétisme du ventre.

Vous faites probablement partie des 50 % de Français déficients en chrome. Les envies répétées et/ou compulsives de douceurs, ainsi que leurs conséquences sur la silhouette, seront nettement atténuées si vous prenez cet oligo-élément en supplémentation micronutritionnelle.

Par ailleurs, sans doute avez-vous quelques difficultés avec votre taux de sérotonine. Rien de grave, rassurez-vous ! La sérotonine est une substance naturellement apaisante ; elle est fabriquée par le corps après ingestion de produits sucrés et/ou d'aliments qui contiennent du tryptophane. Donc, comme vous cherchez à sécréter cette douce sérotonine, vous pouvez être tenté (inconsciemment) de manger des bonbons et autres douceurs... ce qui est une très mauvaise idée pour votre ventre, et votre silhouette en général !

Trois réflexes de base

1) Remplacer les aliments à index glycémique élevé / « sucres rapides » (sucrieries, riz blanc, pâtes blanches, pain blanc, farine blanche, céréales du petit déjeuner, pommes de terre...) par des aliments à IG bas (riz complet, haricots secs, lentilles, fruits et légumes frais). Les aliments à IG élevé sont en quelque sorte les anciens « sucres rapides » tandis que les aliments à IG bas sont les « sucres lents », sauf que la classification a changé car les études se sont affinées.

2) Inclure dans son alimentation quotidienne des aliments naturellement riches en précurseurs de la sérotonine : soja, tomate, aubergine, avocat, pain de blé complet, banane, noix, prune, chocolat.

3) Ne pas faire l'impasse sur les acides gras oméga 3 qui facilitent l'action de la sérotonine au niveau cellulaire. Mettez-vous donc à l'huile de colza ou de noix, et aux poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon) si ce n'est déjà fait.

LE CHROME COUPE-FAIM

Le chrome est un minéral que l'on trouve malheureusement trop rarement dans nos aliments. Pensez tout de même à varier vos sources de chrome, avant de passer à la supplémentation. Foie, jaune d'œuf, thym, céréales complètes, fruits de mer, viandes, levure de bière en sont les meilleurs pourvoyeurs. Les sucres et farines raffinés (blancs) n'ont plus de chrome, et nos sols sont pauvres en ce minéral, donc les déficiences sont de plus en plus courantes. 1 kg de blé entier en contient 175 microgrammes, et après le passage au raffinage, il n'en apporte plus que 23 microgrammes !

Le chrome améliore la réception du sucre par les cellules. Il représente donc un réel intérêt dans la prévention et le traitement du diabète, mais plus globalement, il limite les « fringales » de sucre chez les personnes qui régulent mal leur taux de sucre dans le sang. De plus, comme il facilite la fabrication de la sérotonine, un messenger chimique qui coupe la faim, c'est un véritable partenaire minceur dans le cadre d'un programme diététique. Non seulement il est indispensable au métabolisme des glucides, mais encore il réduit le taux de cholestérol et protège les artères.

Toutes les solutions

LES PLANTES DU VENTRE PLAT

Cette vieille histoire d'ananas repose sur un malentendu. Effectivement, ce fruit contient de la bromélaïne, une enzyme qui aide à digérer les protéines, évitant ainsi leur putréfaction dans l'intestin. C'est donc utile mais pas pour mincir : pour mieux digérer ! Il existe cependant d'autres végétaux mieux adaptés à votre objectif.

- ✿ Le **fenouil** évite la formation de gaz intestinaux.
- ✿ La graine de **coriandre**, carminative, absorbe l'air contenu dans le tube digestif.
- ✿ Le **fenouil**, l'**anis vert** et la **coriandre** sont actifs contre le météorisme. Elles bloquent le processus de fermentation des aliments en phase digestive.
- ✿ La **papaye** contient de la papaïne. La papaïne, tout comme la bromélaïne de l'ananas, est une enzyme qui active la digestion des protéines, évitant ainsi la stagnation de nourriture dans le tube digestif. C'est en effet la fermentation des aliments non digérés qui est à l'origine des gaz.
- ✿ La **menthe** est traditionnellement utilisée pour aider à digérer.
- ✿ L'**angélique** évite la formation de gaz.
- ✿ Le **cumin** est anti-infectieux et stimule la digestion.

LES PLANTES COUPE-FAIM

- ✿ Ce sont les **gommes** et les **pectines**. Par exemple la pectine de pomme en sachets. Lorsqu'on les avale avec de l'eau, les unes ou les autres gonflent dans l'estomac en prenant de la « place » et calent : elles coupent rapidement l'appétit. Pour zéro calorie

puisqu'on les élimine intégralement ensuite, non transformées, non assimilées !

LES HUILES ESSENTIELLES ANTIBALLONNEMENTS

C'est une indication royale pour les huiles essentielles, particulièrement appréciées pour leur saveur agréable, ce qui ne gâche rien. Et elles sentent aussi tellement bon !

Pensez donc à vous munir d'un ou des flacons suivants : **camomille**, **gingembre**, **lavande**, **menthe poivrée**, **genièvre**. Réunies, les essences sont encore plus efficaces pour accélérer la digestion et atténuer les gaz.

- Dans un verre, mélangez 1 cuillère à soupe de miel de qualité avec 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée**, de **basilic** ou de **gingembre**. Remplissez le verre d'eau chaude, et buvez tranquillement.
- En parallèle, vous pouvez faire un massage digestif. Mélangez à 1 cuillère d'huile végétale 1 goutte d'huile essentielle de **genièvre** et de **menthe**. Chauffez un peu la préparation au bain-marie. Massez l'estomac et le ventre à l'aide de cette préparation, de préférence dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Enfin, rien ne vous empêche de plonger dans le bain... Miraculeusement, lorsqu'on s'extrait d'une baignoire bien chaude, totalement déstressé par une immersion prolongée, les ballonnements ont disparu, vous avez remarqué ? Là, ce sont surtout des huiles essentielles antistress qui conviennent : quelques gouttes de **bergamote**, de **lavande** ou de **verveine** mêlées à une cuillère à soupe de base pour bains, le tout dans l'eau chaude. Trop bon !

Tout vient du ventre (ou presque)

- Si vos ballonnements sont habituels, quotidiens, demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :

🔹 HE **basilic exotique** : 10 mg

🔹 HE **menthe poivrée** : 10 mg

🔹 HE **cumin** : 10 mg

🔹 HE **citron** : 10 mg

🔹 HE **estragon** : 10 mg

Pour 1 gélule n° 30.

Avalez 1 gélule après chaque repas.

Toutes ces huiles essentielles facilitent la digestion en régulant la production, la sécrétion des sucs gastriques et le travail intestinal. L'**estragon** est un exceptionnel antispasmodique, le **cumin** facilite la sécrétion biliaire et aide à digérer, la **menthe** aide au travail du système digestif, le **citron** s'oppose aux gaz intestinaux et le **basilic** est le parfait antiaérophagie.

BONS GESTES

- Mangez dans le **calme**.
- **Mettez-vous au sport**, c'est indispensable pour conserver un ventre plat.
- **Évitez d'avaler trop d'air**, qui stagnera dans le système digestif alors que sa place est dans les poumons !
- **Ne parlez pas trop** à table : l'air se mélange aux aliments et descend dans l'estomac.



Aliments

- Consommez des **aliments « antifatulences »** comme le gingembre, l'ail ou la menthe poivrée. Ou encore des **aliments neutres** : huile, poisson, viande, volaille, riz.
- L'**huile d'olive** est le plus digeste de tous les corps gras.
- Parsemez vos plats de **fines herbes** : partenaires officiels de la digestion, elles s'opposent aux ballonnements et illuminent les plats.



Aliments

- **N'aspirez pas d'air** en ingérant une boisson trop chaude (soupe, thé) et surtout ne mâchez pas de **chewing-gum** à longueur de journée. Non seulement vous avalez de l'air, mais en plus, sous l'impulsion de la salive, l'estomac sécrète des sucs gastriques pour une digestion inutile puisque vous n'avalez rien.
- **Fuyez les aliments indigestes** qui, en se dégradant lentement, entraînent une fermentation (légumes secs surtout cuits insuffisamment, plats gras...)
- **Évitez de boire trop à table**, même lorsqu'il s'agit d'eau. C'est pire dans le cas des sodas et des eaux minérales gazeuses. Par ailleurs, la plupart des boissons industrielles contiennent des inhibiteurs de digestion : les additifs (cidre, bière, sirop, sodas) ; les tanins (vin, café, thé) ; l'alcool (toutes les boissons alcoolisées) ; les graisses (lait, cacao) ; les sucres raffinés (toutes les boissons industrielles sucrées). Le milk-shake est probablement l'une des boissons les moins digestes.



- **Les choux**, haricots secs, navets et oignons sont connus pour provoquer des flatulences chez les personnes sensibles : évitez d'en faire la base de votre alimentation !
- Réduisez ou supprimez les **produits laitiers**, car le lactose est très peu digeste.
- Les **fibres insolubles** sont à manipuler avec précaution, mais ne doivent pas être supprimées. Il faut augmenter progressivement la teneur en fibres de son alimentation, et s'arrêter au seuil individuel où « ça ne passe plus ».

ATTENTION !

Nous renouvelons notre mise en garde : il serait extrêmement imprudent de prendre de la DHEA, comme n'importe quelle autre hormone d'ailleurs, sans conseil et suivi médical. Même si vous pouvez en trouver en vente libre dans certains pays, ou sur internet, nous vous déconseillons formellement une supplémentation « sauvage ». Toutes les hormones fonctionnent ensemble et vous risquez de dérégler votre système endocrinien si vous ne prenez pas le dosage exact qui vous convient et si vous ne l'associez pas à d'autres, elles aussi peut-être en quantités insuffisantes dans notre organisme.



Mes conseils

- Absorber des enzymes qui activent la digestion et évitent la rétention de gaz : *Digest Facil* (Vit'all+), 3 tablettes à croquer après le repas.

VII. Les ennemis du ventre plat

- Se supplémenter en probiotiques additionnés d'enzymes et sans prébiotiques type *Probactiol Digest* (Bionutrics).

Antifringales pour calmer les envies compulsives de sucre

- *Chrome picolinate* (Bionutrics) 1 comprimé matin et soir.
- *Céroline* (Pileje) contient du 5 HTP alimentaire, précurseur de la sérotonine ; cette substance naturelle et précieuse aide à se débarrasser du besoin de sucreries, 1 dose vers 17 heures pendant 3 semaines à 1 mois.

OU

- *5HTP ZEN* (Vit'all+), 1 comprimé par jour vers 17 heures également.

MON AVIS

Les doses usuelles de chrome sont de 100 à 200 microgrammes, 2 à 3 fois par jour. Des cures régulières n'entraînent aucun effet secondaire.

Note : ce minéral est absorbé lentement par l'organisme, et mieux vaut le choisir sous forme de picolinate ou de nicotinate si l'on souhaite bénéficier pleinement de ses propriétés.

LES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Entre intolérance et allergie alimentaire, mon intestin balance... Sauf que ces émotions-là ne lui sont pas très douces. La seconde touche environ 3 % d'entre nous, mais la première concerne peut-être – à des degrés très divers – jusqu'à 50 % de la population. Et presque personne n'en est conscient ! Que l'on souffre de l'une ou de l'autre, même combat. Prenons les armes : des probiotiques, bien sûr...

Est-ce que l'on devient intolérant à un aliment parce que notre barrière intestinale est agressée, ou est-ce parce que l'on mange régulièrement des aliments non adaptés que cette chère flore se dérègle ? Nul ne sait au juste, c'est l'histoire de l'œuf et de la poule. La réponse est probablement : les deux. Plus l'intestin est agressé, moins il supporte d'aliments « à problèmes ».

Ce chapitre est d'une importance capitale. La solution est accessible à tous et il suffit d'apporter quelques modifications alimentaires pour se sentir déjà beaucoup mieux.

S'il y avait une hiérarchie à adopter, sans doute proposerions-nous d'être particulièrement vigilant sur les produits laitiers et le gluten (donc les céréales les plus courantes et aliments qui en renferment).

Là, l'intolérance est facile à déterminer : il suffit d'éviter totalement ces aliments pendant quelques jours pour ressentir une amélioration rapide : moins de fatigue, moins de problèmes intestinaux, une plus belle peau, moins de douleurs, etc. Le « stade » au-dessus, c'est l'adoption du « régime Seignalet », que vous découvrirez p. 190. Et entre-temps, un rééquilibrage de la flore intestinale s'impose...

PETITES ALLERGIES ET GROSSES INTOLÉRANCES

Si vous pensez être allergique à votre voisin, en fait vous y êtes simplement « intolérant », voire très intolérant. Vous n'y êtes véritablement allergique que si votre visage se couvre de boutons lorsque vous le croisez au local à poubelles. De même, les allergies alimentaires vraies supposent des réactions immunitaires bien spécifiques de la part de votre organisme. On peut donc fort bien souffrir d'une petite allergie et d'une grosse intolérance, ou l'inverse.

Cependant, laissons ces « détails » aux spécialistes : que vous souffriez d'une allergie, d'une pseudo-allergie ou d'une intolérance alimentaire revient, concrètement, au même pour vous. Les conseils, en dehors de quelques spécificités, seront donc les mêmes pour tous.

1. Les allergies

Leurs manifestations sont en général très « parlantes ». Pendant l'apéritif, si vous doublez de volume (œdème de Quincke) après avoir avalé une poignée de cacahuètes, nous sommes au cœur du sujet. Mais certaines expressions sont plus discrètes : vous avez des picotements dans la bouche en croquant des noisettes, des plaques sur les joues après avoir goûté une fraise gentiment offerte par le marchand de primeurs. Plus subtil encore, vous pouvez déclencher une urticaire ou des aphtes, une dermatite atopique, des douleurs abdominales, des diarrhées, et même des rhinites ou des crises d'asthme après avoir avalé un aliment. Dans de rares cas, on assiste

à un état de choc, c'est-à-dire un malaise général grave. Tout le problème vient du fait qu'un aliment parfaitement normal entre dans le tube digestif et qu'il n'y reste pas : sans y être invitées, ses protéines traversent la membrane intestinale parce que cette dernière est agressée (voir *Leaky gut syndrom*, p. 28 à 30) ou la flore affaiblie, et les protéines intruses deviennent alors un ennemi à abattre pour l'organisme, qui déploie une série de réactions immunitaires. Il est tout à fait extraordinaire de constater que les patients allergiques sont soumis à des tests de désensibilisation aussi pénibles que longs, alors que personne ne s'intéresse au point de départ du problème : la muqueuse intestinale lésée. En restaurant d'une part la flore, d'autre part la barrière intestinale, on atténue voire on soigne bon nombre d'allergies alimentaires.

Terrain à vendre

Votre allergie dépend de votre « terrain » : vous pouvez être allergique à un aliment rarement répertorié comme allergisant, et bien tolérer les œufs pourtant réputés comme tels. Votre terrain n'est pas le même que celui de votre meilleur ami. Donc, même si vous aimeriez vous en débarrasser, il va falloir faire avec jusqu'à votre dernier souffle. Plutôt que de chercher à le vendre, mieux vaut l'améliorer pour y couler des jours heureux.

Les aliments les plus fréquemment responsables d'allergie

On n'est pas allergique à un aliment, mais à certaines substances allergisantes de cet aliment. En général, il s'agit de protéines, d'additifs, d'arômes ou de contaminants (résidus de pesticides par exemple). À vous de mener l'enquête pour trouver ceux qu'il vous faut fuir !

La liste qui suit est purement indicative. On peut très bien être allergique au poulet, surtout si on l'est à l'œuf. On est rarement

allergique aux mollusques mais on peut l'être aux préparations « aux fruits de mer » qui contiennent bien d'autres choses (des crustacés par exemple). On peut être allergique aux charcuteries de mauvaise qualité, mais pas à celles préparées façon « haut de gamme », donc sans additifs sensibilisants. On peut être allergique à une variété de pomme et pas à une autre. On peut être allergique aux oranges, mais pas à celles qui sont issues de l'agriculture biologique – leur peau ne contient pas d'agents conservateurs, fortement allergisants. Si on est allergique à l'aspirine, il ne faut pas manger de fruits rouges (allergies croisées). Etc.

PRINCIPAUX ALIMENTS RESPONSABLES D'ALLERGIES

Lait de vache. Noix et noisette. Œuf (blanc et jaune). Orange. Poisson. Betterave sucrière. Soja. Poivre noir. Arachides. Sésame. Crevette. Ail. Banane. Paprika. Blé et seigle (gluten). Moutarde. Céleri et tomate. Thé cacao. Crustacés (crabe, crevette, homard...). Riz. Levures (bière et pain). Viande. Kiwi.
Source : Dr Georges Mouton

Quelques précisions

- L'allergie aux arachides (cacahuètes) est en nette progression. Attention ! Les petits pots de bébé en contiennent très souvent ! La poudre de cacahuète apporte des protéines, certes, mais comme pour l'œuf ou le lait de vache, la muqueuse digestive et le système immunitaire du bébé ne sont pas assez matures pour les recevoir. Et voilà de futurs allergiques...
- Le lait est responsable d'assez peu d'allergies vraies (ne pas confondre avec l'intolérance au lait, beaucoup plus répandue).
- Les prunoidés (pommes, pêches, etc.), les avocats, kiwis, bananes, châtaignes, céleri, carottes, persil et fruits secs provoquent surtout des réactions chez les + de 15 ans.

- Comme les protéines se ressemblent beaucoup, on assiste de plus en plus à des allergies « croisées ». Le principe : vous étiez allergique au lait de vache et vous le devenez à la farine ou au soja parce que votre système immunitaire a cru reconnaître dans ces aliments la même protéine allergisante et déclenche les mêmes réflexes.

Ce qui peut vous arriver si vous mangez un aliment auquel vous êtes allergique

En fonction de l'aliment consommé et de votre « terrain », voici ce qui peut arriver...

ALIMENT	RÉACTION POSSIBLE
Œuf + mayonnaise, dessert à base d'œuf, pâtes aux œufs, etc.	Eczéma, urticaire, dermatite atopique (enfant), diarrhées, vomissements.
Cacahuète + beurre de cacahuète, huile d'arachide, pâtisseries, bonbons, sauces diverses, charcuteries. Cacahuète parfois entrant dans la composition des « huiles végétales », des « protéines végétales » ou des « matières grasses végétales » d'un produit fini.	Œdème de Quincke (gonflement du larynx qui expose à l'étouffement : appeler le médecin d'urgence) ou choc anaphylactique (piqûre d'adrénaline d'urgence pour éviter l'arrêt cardiaque).
Lait de vache Et tout produit en découlant ; parfois appelé « caséine », « caséinate de calcium/sodium ».	Eczéma, urticaire, dermatite atopique (enfant), diarrhées, vomissements.
Fruits et légumes Latex = avocat, banane, châtaigne, kiwi, sarrasin. Ombellifères = carotte, céleri, cerfeuil, coriandre, cumin, fenouil, persil. Rosacées = abricot, cerise, pêche, poire, pomme, prune. Oléagineux = noix, noisettes, amandes.	Syndrome de Lessof (démangeaisons dans la bouche : palais, langue, pharynx, éventuellement œdème). Ces allergies sont souvent accompagnées de rhume des foins.



ALIMENT	RÉACTION POSSIBLE
Produits de la mer Tous les poissons et presque tous les crustacés (crabe, crevette, écrevisse, langouste, langoustine).	Tous les symptômes sont possibles.

2. Les intolérances

Les intolérances alimentaires, ou pseudo-allergies, sont incomparablement plus fréquentes que les allergies. Dans ce cas, le système immunitaire n'est pas impliqué. Les intolérances alimentaires sont souvent (mais pas toujours) liées à une consommation excessive de certains aliments, qui libèrent des substances responsables de troubles voisins de l'allergie. Mais bien souvent, les deux mécanismes sont imbriqués. Les aliments pouvant provoquer de « fausses allergies » sont, par exemple, ceux contenant des toxines type botulique ou staphylocoque, l'alcool, la caféine, la théobromine, des aliments riches en histamine type fromages fermentés, hareng fumé, conserves, des aliments entraînant une libération importante d'histamine : poissons, crustacés, tomates, fruits secs, chocolat, vin blanc, salami... Il arrive enfin que la consommation d'un aliment soit incompatible avec l'organisme d'un individu : certains sont intolérants au lait parce qu'il leur manque une enzyme, la lactase, celle-ci étant indispensable à la digestion du sucre du lait, le lactose, ou intolérants aux protéines du lait transformées par le traitement (pasteurisation ou stérilisation).

Les aliments les plus fréquemment responsables d'intolérances

Comme vous pouvez le constater, hormis le lait, les coupables d'intolérance ne sont pas les mêmes que ceux qui provoquent des allergies.

Qu'il s'agisse d'allergie ou d'intolérance, la parade repose sur les mêmes bases. « Réparer » les intestins et les renforcer. Encore et toujours !

PRINCIPAUX ALIMENTS RESPONSABLES D'INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

(entre parenthèses, la principale substance responsable de l'intolérance)

- Lait de vache (lactose)
- Fromage (tyramine)
- Alcool (histamine)
- Vins blancs et rosés (sulfites)
- « Repas chinois » (glutamate)
- Aliments traités (colorants, pesticides, additifs, hormones)

Source : Dr Georges Mouton

C'est du vécu !

Thibault, enfant lent et fatigué parce qu'intolérant au gluten

Des intolérances au gluten, nous en voyons toute la journée au comptoir, et bien sûr ceux qui en souffrent n'en ont absolument pas conscience puisque personne ne leur en parle. En fait, ils sont aussi, souvent, intolérants au lait puisque les deux lèsent la barrière intestinale. Je pense à Thibault ce petit garçon qui était très « lent » à l'école, ne suivait pas, était grincheux ou apathique selon les jours. Ses parents étaient angoissés pour son avenir. Comme il était aussi sujet à un eczéma, et que les multiples traitements n'avaient jusqu'à présent rien donné, j'ai proposé aux parents de faire le « test du gluten », c'est-à-dire de ne plus rien lui donner qui renferme du gluten pendant quelques jours.

Devant le résultat spectaculaire, le « test » s'est mué en nouvelle habitude alimentaire : pas de gluten à la maison ! Mais comme Thibault adorait les pâtes et le pain, nous avons cherché une solution pour qu'il tente d'en manger à nouveau plus tard. Au cours du régime « sans gluten », l'enfant a rattrapé en quelques mois des années de retard scolaire, il est devenu vif et souriant, un vrai bonheur ! Dans le même temps, nous avons mis en place une supplémentation alimentaire

pour restaurer la barrière intestinale et « réparer » la muqueuse de son intestin. Aujourd'hui, cet enfant n'a plus d'eczéma, sa vie (et celle de sa famille) a été transformée, il est heureux et mange même des pâtes de temps en temps sans réaction de la part de son corps, même si ses parents évitent d'en abuser afin de ne pas retomber dans l'engrenage.

L'intolérant au gluten ne peut pas digérer... le gluten

Il est très difficile d'évaluer avec exactitude le nombre d'intolérants digestifs, notamment au gluten. En effet, l'intolérance peut s'aggraver en fonction de la quantité consommée de l'aliment incriminé. Autrement dit, nous pourrions potentiellement tous devenir intolérants à un aliment en cas « d'abus » de consommation. Ce qui explique que selon certains médecins, l'intolérance pourrait toucher au moins 40 à 50 % de la population, éventuellement davantage, à des degrés toutefois très divers. Ainsi serions-nous tous plus ou moins compagnons d'infortune, avalant consciencieusement nos plats de pâtes *al dente* en imaginant faire du bien à notre corps. Dans notre intimité digestive, panique : encore du blé ! Donc encore du gluten ! L'intestin intolérant ne possède pas les enzymes nécessaires à la digestion de cette protéine. D'où grave problème, car n'étant pas digéré, le gluten agresse violemment la muqueuse de l'organe, qui absorbe du coup très mal les nutriments utiles (le calcium, la vitamine D et la majorité des vitamines, minéraux et acides aminés). Par ailleurs, à l'inverse, la fameuse barrière intestinale – notre système immunitaire le plus vigilant et élaboré ! – étant malmenée, elle ne peut plus assurer sa tâche et laisse entrer des toxiques dans le corps. Hélas, poser le diagnostic de la maladie coéliqua chez l'adulte est parfois long, car devant une fatigue ou des « plaques » sur la peau, on ne pense pas nécessairement aux délicieuses crêpes d'hier soir, ni aux tartines grâce auxquelles on démarre chaque matin de bonne humeur. C'est pourtant arrivé aux 60 000 Français à ce jour étiquetés « intolérants au gluten ». Mais l'Hexagone pourrait en compter jusqu'à 150 000, dont 90 000 qui

s'ignorent, donc ! Les médecins les dépistent au détour d'autres maladies, telles qu'un diabète, des aphtes à répétition, une stérilité, des troubles des règles, des migraines, des crises d'épilepsie, une fatigue qui ne cède pas, une arthrite chronique, un trouble de la thyroïde ou une maladie rénale. Même l'anémie inexpiquée peut mener le médecin à préciser ses investigations, car la maladie cœliaque empêche aussi l'absorption du fer !

Les deux pieds dans le même SABO

Les intolérants au gluten (maladie cœliaque) sont des personnes qui, donc, digèrent mal une protéine (le gluten) présente dans certaines céréales. Il est facile de mémoriser les ennemis jurés de l'intolérant au gluten par le moyen mnémotechnique SABO (Seigle, Avoine*, Blé, Orge). Naturellement, c'est le blé que nous avons le plus de chance de « croiser » dans nos assiettes. Que nos mandibules mâchent des pâtes, du pain ou de la pâte à pizza revient exactement au même : c'est la guerre des tranchées dans le tube digestif. Douleurs abdominales, constipation et lésions de la peau, autant de troubles épisodiquement reliés au stress, à une intolérance au lait (parfois associée il est vrai) mais le plus souvent raccordés à rien : « J'ai toujours été comme ça, c'est normal. »

*** L'avoine réhabilitée**

L'avoine a longtemps été classée parmi les céréales « interdites aux intolérants au gluten ». Mais la voilà innocentée depuis 1998. Une précision toutefois : si dans certains pays l'avoine est constituée exclusivement... d'avoine, pas de problème pour en consommer. En France, elle est hélas fréquemment contaminée par... du blé ! Vigilance extrême de rigueur donc, qui pousse les spécialistes à continuer de la déconseiller.

LES CÉRÉALES ET FÉCULENTS AVEC OU SANS GLUTEN	
Sans gluten ☺	Avec gluten ☹
Céréales : – riz – maïs – millet Féculents : – pomme de terre – soja – sarrasin – quinoa – tapioca = manioc – sésame – sorgho – fève	Céréales : – blé = froment – seigle – orge = malt – triticale – amarante – épeautre – kamut – avoine (contaminée par le blé)
<i>L'avoine contient un gluten particulier que les intolérants au gluten peuvent théoriquement digérer.</i>	

À SAVOIR

300 à 400 bébés naissent chaque année porteurs de la maladie coéliqua. Tant qu'ils ne sont pas en contact avec le gluten, tout va bien, mais les premiers signes apparaissent dès l'introduction de cette protéine dans l'alimentation. C'est donc entre 6 mois et 2 ans que la majorité des petits malades sont diagnostiqués, car il est difficile de « passer à côté ». En effet, l'enfant souffre de diarrhées chroniques, de gros ventre et surtout d'une altération générale liée à une malnutrition puisque son corps ne peut absorber les nutriments requis pour sa croissance. En l'absence de traitement adapté (suppression TOTALE de tout aliment contenant du gluten), la jeune victime peut stopper sa croissance (mentale et physique) et risque même le nanisme.

Vos questions les plus fréquentes

AVEC QUELS ALIMENTS EST-ON SÛR DE NE PAS AVOIR D'ALLERGIE ?

Sans devenir paranoïaque, aucun a priori. Le problème est que la plupart des aliments contiennent des protéines, et que chacune d'elles est susceptible de déclencher une allergie chez les personnes prédisposées. Quand on sait qu'un aliment aussi simple en apparence que de la farine ou du poisson contient une quarantaine de protéines, on comprend mieux l'ampleur du risque, en particulier en ce qui concerne les nouveaux produits. On a vu ainsi apparaître des réactions allergiques au soja, au kiwi, à l'avocat, à mesure que ces « petits nouveaux » prenaient une place grandissante dans notre alimentation. Les plus surnois restent les aliments industriels : leur composition est si savante et complexe que les fabricants eux-mêmes avouent ne plus savoir ce qui se trouve dans leurs produits. Pratique pour débusquer la substance qui vous veut du mal... Car ce peuvent être les agents de texture, les colorants, les arômes, les redoutables métabisulfites qui se cachent dans les crevettes, vins, apéritifs et fruits secs... Fuyez ces préparations, au demeurant jamais intéressantes pour la santé, et pour lesquelles les médecins allergologues mettent en garde tous leurs patients.

PEUT-ON ÊTRE ALLERGIQUE AUX OGM ?

Oui. Les allergologues s'arrachent les cheveux à cause des perspectives de ce « dossier ». Déjà que l'allergie alimentaire est en pleine expansion, l'arrivée des OGM risque de leur compliquer encore plus la tâche. D'autant que la médecine classique ne propose absolument aucun traitement pour cette maladie, contrairement à d'autres types d'allergie... Certaines personnes ne se déplacent qu'avec leur matériel de réanimation à portée de main, déplorant qu'aucune méthode de désensibilisation n'existe... Erreur (voir technique NAET).

Nouveaux gènes = nouvelles protéines

« Si vous êtes allergique à la noix du Brésil, ne buvez pas de lait de soja », aurait-on dû dire à la jeune femme qui a été l'une des premières victimes d'allergie aux OGM il y a quelques années. Une simple protéine de noix avait été introduite dans le patrimoine du soja... Vous ne comprenez rien ? C'est normal : cette jeune femme non plus. Explication : pour modifier génétiquement une plante, on recherche dans une autre plante (ou même dans un animal) la caractéristique que l'on souhaite inculquer à la première. On identifie la protéine responsable de la particularité en question, puis on fabrique une « construction génétique » (qui contient le gène d'intérêt et des séquences d'ADN indispensables à son fonctionnement). On introduit alors le patrimoine génétique de la plante n° 2 dans celui de la plante n° 1 : c'est la transgénèse. Ce jeu de Lego n'a l'air de rien, mais « les risques allergiques causés par les protéines nouvelles que pourraient produire les plantes génétiquement modifiées sont vraisemblablement les risques les plus importants », expliquait déjà le Pr Bernard David, directeur de l'Unité d'immunoallergie de l'Institut Pasteur (Paris) en 1999 dans un article prémonitoire. Pourquoi tant d'agitation ? Tout simplement parce que les responsables majeurs des allergies alimentaires sont les protéines. Les allergologues ont déjà un mal fou à repérer la protéine qui provoque vos plaques d'urticaire ou vos œdèmes de Quincke, si elle est issue d'un aliment « normal ». Mais s'il faut enquêter pour finalement aboutir à une protéine de noix dans du lait de soja, ils jettent l'éponge...

Allergique à petite dose

Évidemment, certains « experts » américains, mandatés pour définir si oui ou non les plaintes de consommateurs étaient fondées, se sont avérés extraordinairement optimistes. Ils ont estimé que les allergènes (agents responsables) étaient présents en si faible

quantité dans le « nouvel » aliment qu'ils ne pouvaient causer aucun dégât. En outre, la séquence des acides aminés (c'est-à-dire la « forme » de la protéine) ne ressemblait en rien à une protéine déjà réputée allergisante, ce qui était encore plus rassurant à leurs yeux. Pas de chance : d'autres experts, plus spécialistes en allergie qu'en intérêts financiers, ne sont pas de cet avis. Ils rappellent qu'en matière d'allergie, les faibles doses ne sont en aucun cas une garantie d'innocuité ; le Pr David renchérit même : « Chez la souris, les fortes doses d'un allergène n'entraînent pas de réaction, alors que c'est le cas avec des doses faibles répétées ». Par ailleurs, même si la forme de la protéine ne ressemble pas à une sœur allergisante, cela ne fait qu'atténuer le risque mais sûrement pas l'annuler.

Mais si un aliment qui n'était pas allergisant peut le devenir en intégrant une nouvelle protéine dans son génome, des petits malins ont imaginé qu'il pourrait être possible de faire l'inverse : rendre non allergisant un aliment réputé tel en introduisant un gène externe destiné à faire taire l'allergène ! Certains chercheurs proposent d'ailleurs déjà des modifications génétiques, notamment de la cacahuète, l'un des aliments les plus allergisants qui soient. La vérité, c'est qu'en matière d'allergie, tout est très compliqué. Et si les aliments OGM ne sont pas, en soi, plus allergisants que les autres, il s'avérera à l'évidence encore plus délicat de retrouver le coupable : comment imaginer qu'en croquant dans cette tomate transgénique, on fait une allergie au... gène de poisson qu'elle contient ! Sachant qu'en raison de l'explosion du nombre d'aliments consommés et de la diversification alimentaire survenant de plus en plus précocement, les allergies alimentaires sont en progression constante, l'avenir des allergologues est assuré. Ils estiment qu'environ 3 % de la population manifeste une allergie alimentaire (et près d'1 enfant sur 10, mais les symptômes s'atténuent en général avec l'âge), et que « l'épidémie » n'en est qu'à ses débuts.

Comment se protéger ?

La guerre mondiale contre l'allergie aux OGM est déclarée. Mais la santé ne pèse pas lourd face aux enjeux financiers. On ne sait pas bien avec quelles armes combattre l'ennemi. Le bon sens voudrait tout bêtement que les OGM n'existent pas. Mais ce fantasme est supplanté par la réalité : les OGM s'infiltrent doucement dans les filières alimentaires. Nourrissent les animaux qui nous nourrissent. Poussent, croissent et se multiplient comme des petits pains. Les manipulateurs sont au moins priés de vérifier, dans le fin fond de leur laboratoire, si les protéines qu'ils comptent insérer dans les végétaux pour en inonder la planète ressemblent à des protéines déjà connues comme allergisantes. C'est la moindre des choses. Ensuite, il est question de restreindre les insertions afin que les protéines étrangères ne soient exprimées que dans les parties de la plante qui n'entrent pas dans l'alimentation, comme la tige ou la feuille : en d'autres termes, on n'avalerait pas la partie génétiquement modifiée. Enfin, il serait question d'imposer un étiquetage très rigoureux sur les produits finis, et on en est loin. Bref : paroles, paroles... et histoires de gros sous.

Au niveau du consommateur, les seuls moyens qui peuvent être mis en œuvre passent par deux outils remarquables : les yeux. Lisez les étiquettes et, dès que vous décelez les mots « génétiquement modifié », reposez le paquet sur le rayon. Désolé, nous n'avons rien d'autre à vous proposer, sinon des mesures de bon sens qui à la fois mettent à l'abri des OGM et protègent votre santé : des produits simples et naturels, à préparer vous-même. Les OGM sont en effet issus majoritairement du soja ou du maïs (en tout cas aujourd'hui), et entrent dans la composition de produits industriels qui les comportent (plats cuisinés, biscuits, pâtisseries, snack, barres chocolatées...). À noter : les produits bio sont évidemment exempts de la moindre trace d'OGM. Ouf !

Y A-T-IL UN PROFIL « PSY » ALLERGIQUE ?

Oui. Les allergiques sont souvent des personnes qui font « un » avec l'entourage et ont du mal à s'en dissocier quand il le faut. Elles peinent à prendre le recul nécessaire pour encaisser les événements et un stress peut réactiver une crise allergique. Ce n'est évidemment pas la cause de l'allergie, mais c'est très certainement un facteur déclenchant. Les enfants allergiques sont très souvent réactifs et se comportent comme des « éponges » à sentiments. S'ils grandissent dans un environnement stressant, il y a des chances pour qu'ils extériorisent leur mal-être par le biais d'allergies. De nombreuses personnes sont devenues allergiques à la suite de divorce ou de stress professionnel, puis leur maladie s'est atténuée. Et les spécialistes reconnaissent qu'une émotion vive précède souvent une crise d'asthme par exemple. Nous vous conseillons donc vivement de traiter votre « stress » en parallèle. La psychothérapie peut donner des résultats extraordinaires, mais l'homéopathie aussi, ou simplement la pratique d'une activité créatrice : yoga, danse, musique...

L'ALLERGIE AU LAIT DE VACHE EXISTE-T-ELLE ?

Oui. Elle affecte 5 % de la population (et 10 % des enfants). Comme toutes les allergies, elle est due aux **protéines** du lait (notamment la caséine). Elle provoque des diarrhées et des vomissements qui ne passent pas inaperçus, particulièrement chez les tout petits bébés. Précisons que même chez les personnes non allergiques, la caséine est une entrave à la bonne digestion.

Mais il existe une proportion bien plus importante (40 % !) de personnes dites intolérantes au lait. En gros, elles ne le supportent pas bien non plus, mais les réactions sont moins visibles et moins graves.

Ces personnes sont intolérantes au **sucre** naturel du lait, le lactose. Ce trouble extrêmement répandu est dû au fait que de nombreux

adultes ne produisent plus de lactase, l'enzyme qui permet de digérer le lactose, alors que la plupart des enfants fabriquent cet « outil » jusqu'à l'âge d'environ 3 ans. Ce véritable trouble chronique finit par causer de vrais problèmes à long terme.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE INTOLÉRANCE AU LAIT ?

Au programme : diarrhées, flatulences, gonflements, colite, problèmes de peau (plaques, eczéma, boutons...), infections à répétition, allergies, maladies auto-immunes, voire peut-être certains cancers (prostate et sein notamment)... et malabsorption de nutriments précieux présents dans d'autres aliments. Malheureusement, il est rare que la personne (ou le médecin consulté) pense à faire le rapprochement avec les produits laitiers. Si vous souffrez de maux chroniques et que vous en consommez beaucoup, même écrémés puisque, contrairement à ce que l'on croit, ils sont encore moins bien tolérés, supprimez-les totalement pendant une dizaine de jours. Juste pour voir. Si ça va mieux, vous savez ce qu'il vous reste à faire.

FAUT-IL CONSOMMER DU LAIT OU PAS ?

Si vous êtes intolérant ou allergique au lait, non bien sûr. Si tout va bien mais que vous pouvez vous en passer, non plus. Cet aliment n'est vraiment pas indispensable, quoi que nous dise la Collective des Produits Laitiers. Mais si vous l'adorez et que vos intestins le tolèrent, inutile de vous frustrer. Dans ce cas, limitez-vous à un produit laitier par jour. Rappel : la crème fraîche, les crèmes desserts, le fromage, le gruyère râpé... ce sont tous des produits laitiers ! Seul le beurre est hors de cause.

Mais répétons que si vous souffrez de troubles digestifs, cutanés ou inflammatoires récurrents, évitez-les pendant quelque temps :

il est tout à fait possible que votre état s'améliore de façon spectaculaire.

75 % DES HUMAINS NE DIGÈRENT PAS LE LAIT

L'homme « existe » depuis 6 millions d'années. Ses gènes, encore « réglés » sur la nourriture qu'il se procurait à l'époque, n'ont guère évolué. Et ne reconnaissent pas le lait, apparu depuis « seulement » 8 000 ans à notre menu. Résultat : pour 75 % d'entre nous (qui le digérons mal), les produits laitiers sont considérés en quelque sorte comme non comestibles. Pour l'organisme, ce sont donc des ennemis à abattre, d'où les allergies, intolérances, troubles digestifs, maladies auto-immunes et autres anomalies de santé dans lesquels ils sont impliqués.



ZOOM SUR QUELQUES PATHOLOGIES QUI NÉCESSITENT L'ARRÊT TOTAL DES PRODUITS LAITIERS

La cataracte

Si le soleil a sa part de responsabilité dans le déclenchement de la cataracte, certains autres facteurs sont très nocifs. Ainsi, le lactitol (un sucre présent dans le lait) attire fortement l'eau. Lorsqu'il s'installe dans l'œil, il finit par le faire « craquer » sous l'afflux hydrique, ce qui provoque une cataracte précoce. Certains ophtalmologistes estiment qu'il ne faudrait pas boire du tout de lait si vous avez déjà un début de cataracte.

L'arthrite, l'arthrose

Les protéines animales génèrent des substances qui peuvent provoquer des douleurs articulaires. Celles du lait ne font pas exception à la règle. Il en va de même pour les graisses saturées, présentes elles aussi dans le lait et les fromages. Lorsque l'on consomme ce

type de graisse, le corps produit des prostaglandines, substances inflammatoires.

L'asthme, les allergies (eczéma compris)

Les produits laitiers aggravent souvent les réactions allergiques, notamment ORL. Évitez-les, particulièrement lors des périodes « à crise ».

Le cancer de la prostate, du sein et des ovaires

En 2006, la 16^e étude concluant que les produits laitiers favorisent le cancer de la prostate a fait grand bruit. Déjà, les 15 précédentes avaient plus que semé le doute, mais celle-ci, publiée en mars dans le *British Journal of Nutrition*, vise en particulier les... yaourts, aliments habituellement considérés comme particulièrement sains ! Or, l'étude montre que pour chaque pot consommé en plus chaque jour, le risque de cancer de la prostate s'élève carrément de 60 %... Les spécialistes tempèrent : si l'on consomme 1 yaourt par jour, aucun risque, aucun problème. Mais à la dose faramineuse de plus de 3 produits laitiers par jour (ce qui est la recommandation encore en vigueur en France à ce jour), c'est une autre histoire ; ces exhortations officielles sont tout simplement « irresponsables » selon Walter Willett, directeur de l'École de santé publique de Harvard (Boston – USA).

Par ailleurs, empruntant les mêmes mécanismes, les produits laitiers favoriseraient aussi les cancers du sein et des ovaires. Ce qui explique que l'Institut américain de recherche sur le cancer conseille désormais de « consommer les produits laitiers avec modération ». L'Organisation Mondiale de la Santé avait déjà reconnu il y a 2 ans que plus on mangeait de produits laitiers dans un pays, plus on y dénombrait de fractures du col du fémur. Autrement dit : plus on avale de lait, moins on a les os solides ! Bref, beaucoup de mythes tombent ces derniers temps, ne vous

laissez donc plus abuser par les discours d'arrière-garde vantant les mérites irraisonnés de ces aliments injustement portés aux nues pendant tant d'années.

BOUILLON DE CULTURE

Il existe de nombreux types de lait fermenté dans de nombreuses cultures traditionnelles. C'est le cas du kéfir caucasien, du yaourt bulgare ou du lassi indien. Tous renferment des bactéries « amies », autrement dit des probiotiques, généralement plus digestes que le lait non fermenté. Mais, en cas d'allergie, ces aliments restent interdits et si vous souffrez d'intolérance, méfiez-vous en également.

PAR QUOI PEUT-ON REMPLACER LE LAIT DE VACHE ?

Par les « laits végétaux », dont certains sont très intéressants d'un point de vue diététique. Le lait d'amande, par exemple, apporte beaucoup de calcium. Sinon, pourquoi ne pas découvrir les saveurs originales des laits de soja, riz, amande, noisette, noix, châtaigne, avoine, quinoa, noix de coco, ou encore les mélanges riz/soja/avoine, riz/noisette/amande...

INTOLÉRANCE AU GLUTEN : POURQUOI MOI ?

Pourquoi vous ? Alors là, mystère. Les mécanismes de cette maladie sont loin d'être élucidés, mais sachez, si cela peut vous consoler, que vous êtes loin d'être seul dans votre cas. Ce qui semble admis, c'est que la maladie coéliqua est une maladie auto-immune, c'est-à-dire que votre corps s'agresse lui-même. Les risques d'être porteur de ce trouble augmentent chez les diabétiques insulino-dépendants, les trisomiques et les victimes de dermatite herpétiforme (une

maladie de peau associant vésicules et démangeaisons, corrélée dans 75 % des cas à l'intolérance au gluten). Et bien sûr, si l'un de vos parents est atteint, vos risques d'en souffrir aussi sont également augmentés.

LE TEST D'EXCLUSION

Le seul et unique moyen de savoir si vous êtes intolérant au gluten, c'est d'exclure tout aliment pouvant en contenir pendant 4 ou 5 jours, ou alors de faire pratiquer en laboratoire le dosage de la peptidurie (voir p. 198).

Attention ! Le moindre gramme de farine saupoudré sur une plaque de cuisson, ou la plus petite miette de pain avalée compromet le test.

Sur l'enfant, le résultat est spectaculaire : il recommence à sourire, se nourrit correctement, ses selles redeviennent ordinaires (le transit peut nécessiter quelques semaines pour reprendre un cours vraiment normal), il reprend du poids. Ce sont les réparations des lésions intestinales les plus lentes : plusieurs années sont nécessaires pour que la muqueuse guérisse totalement. Lorsqu'on a trouvé le ou les aliments qui posent problème, il faut les supprimer totalement. Ce régime doit être poursuivi à vie.

Chez l'adulte, les effets bénéfiques sont sans doute moins flagrants, mais extrêmement clairs : régularisation du transit, disparition de diverses douleurs, amélioration très nette de l'état de la peau et du système immunitaire et mieux-être général.

EXISTE-T-IL DES PRODUITS SANS GLUTEN ?

Oui. Plusieurs marques de produits sans gluten sont disponibles dans les boutiques spécialisées (notamment les magasins diététiques), dans des grandes surfaces ou par correspondance. Elles proposent des pains, biscuits et autres produits finis fabriqués avec des céréales sans gluten, amidon de maïs, de riz, de pomme de terre, de graine de caroube et de guar, de soja, et autre sarrasin,

millet, ou châtaigne... Il n'y a guère que la bière qui n'existe pas en « sans gluten » ! Nous saluons cette initiative, sans laquelle la vie quotidienne des intolérants au gluten serait plutôt fade... En outre, sous certaines conditions, la sécurité sociale prend en charge une partie des dépenses liées à ces achats.

Cependant, s'il est vrai que notre alimentation regorge de produits à base de blé, ce n'est pas le cas de tous les pays du monde, et il est tout à fait possible de vivre « sans gluten ». C'est juste une question d'habitude... Rien ne vous empêche de savourer bien d'autres céréales sous diverses formes. En effet, presque toutes les recettes de cuisine peuvent être revues et corrigées en remplaçant les céréales « interdites » (notamment le blé) par des céréales permises. Et puis vous avez droit à tous les fruits oléagineux ! À vous les orgies d'amandes, de noisettes, de noix de coco, de pignons ! En fait, dans votre malheur, vous avez une grande chance : celle d'être « forcé » de découvrir de nouvelles saveurs « oubliées », de tester des céréales dont vous n'aviez jamais entendu parler, de manger bio (c'est parmi les produits bio que vous trouverez le plus vaste choix), et pour finir de vous nourrir mieux qu'avant. Vive le quinoa, la farine de châtaigne, l'amarante, le soja, le riz ! Votre grand-mère qui vous préparait affectueusement des potages au tapioca, de la crème de lentille ou des salades de haricots blancs était dans le vrai. Renouez avec les traditions familiales...

COMMENT ÊTRE SÛR QU'ON A UNE MALADIE COËLIAQUE ?

Jusqu'à récemment il fallait faire une biopsie pour confirmer la maladie cœliaque. Cette méthode par voie endoscopique reste le passage obligé pour établir le diagnostic avec certitude, selon les médecins conventionnels. Ceux qui pratiquent la méthode NAET (voir p. 198) estiment de leur côté que la peptidurie est tout aussi

fiable, bien plus facile à réaliser et nettement moins traumatisante : c'est une simple analyse d'urine.

PEUT-ON ÊTRE INTOLÉRANT AU GLUTEN SANS LE SAVOIR ?

Statistiquement, oui, puisque 1 personne sur 100 serait intolérante au gluten. Et si c'est vous, il y a toutes les chances que vous ne le sachiez pas. Enfin une raison pour se regarder le nombril : votre tube digestif souffre peut-être, ne restez pas sourd ! Et si vous faisiez un petit test d'exclusion, juste pour voir ?

J'AI ENTENDU DIRE QUE LE DR SEIGNALET SOIGNAIT LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES PAR L'ALIMENTATION, EST-CE POSSIBLE ?

C'est exact. Si vous voulez vraiment entamer un régime alimentaire (à suivre à vie !) conçu pour les personnes dans votre cas, lisez les recommandations du Dr Seignalet, hélas décédé récemment. Le résultat en vaut la peine, mais ce régime est particulièrement strict. Aucun de ses patients ne s'est jamais plaint de ses conseils drastiques, puisque dans la plupart des cas, le bon docteur parvenait à les libérer de maladies extrêmement pénibles et invalidantes, par la seule fourchette, sans médicament ! Ses taux de réussite, selon les dires de ce pionnier de la transplantation rénale, aux antipodes du scientifique farfelu, étaient de « 85 % de guérison pour les maladies auto-immunes (lorsque l'organisme se retourne contre lui-même : maladie de Crohn, psoriasis, sclérose en plaques, lupus...), 92 % pour les maladies d'encrassage (fibromyalgie, arthrose, migraine, diabète type II, surpoids, tendinite, goutte...), 98 % pour celles d'élimination (cellulite, inflammation chronique, acné, eczéma, infections ORL répétitives...) ». Comment une telle réussite est-elle possible ? Parce que le Dr Seignalet combattait inlassablement les intolérances digestives, à l'origine – selon lui – d'un déséquilibre de la flore intestinale

et d'une barrière intestinale en véritable passoire... Attention, ça « marche » à condition de respecter à la lettre les interdictions et de ne pas déraper. Que risquez-vous à essayer ?

Les recommandations principales du Dr Seignalet

- Le principe de base : presque pas de céréales et pas de produits laitiers.
- En revanche, beaucoup d'aliments crus et des corps gras à choisir avec attention.
- La cuisson ne doit jamais dépasser 110 °C, quel que soit l'aliment concerné, et tout particulièrement ceux qui contiennent des graisses : poissons, viandes, huiles, noix, amandes... Donc vapeur douce, étouffée, wok rapide. Pas de grillades, pas de barbecue, pas de micro-ondes !
- Pas de recommandation en termes de quantité, seule la qualité des aliments compte. Si les aliments sont « bons », ils rassasient, et on se limite naturellement.



Aliments (Seignalet)

- La plupart des **protéines animales crues** : viandes, poissons, œufs, fruits de mer. La charcuterie crue (avec modération) ! Ou alors cuits modérément.
- Le riz, le sarrasin, le sésame.
- Les **graines germées** de légumineuses.
- Les produits à base de **lait de soja** (tofu, yaourt, lait de soja...)
- Tous les **légumes verts crus**.
- Tous les **légumes frais** ou **secs**, à condition qu'ils soient cuits à la vapeur douce ou à l'étouffée. La température ne doit pas être élevée.
- Tous les **fruits frais** et **secs** (mêmes remarques si vous tenez à les cuire).
- La majorité des **produits non raffinés** (sucre, sel, huiles).
- Toutes les **eaux** (y compris du robinet, minérales...), les boissons type café, thé, tisanes.
- La plupart des **alcools** (en quantité raisonnable !)
- Le miel, le pollen.
- Le **chocolat noir** (en quantité raisonnable !)



Aliments (Seignalet)

- Les **laits animaux** (vache, chèvre...) y compris leurs produits dérivés (yaourts, fromages, beurre, crème, glaces).
- La majorité des **céréales**, y compris complètes : blé, seigle, avoine, orge, maïs, épeautre. Et leurs **produits dérivés** : farine, pâtes, semoule, pizza, biscottes, biscuits, crêpes, gaufres...
- Tous les **produits raffinés**, y compris le sucre et le sel blanc.
- Les **confitures**.
- Le **chocolat au lait** et le blanc.
- La **bière**.
- Les **conserves**.
- Les **margarines et les huiles raffinées** (y compris comme ingrédients dans des produits préparés industriels). Bien lire les étiquettes !

Toutes les solutions

LES PLANTES DE L'ALLERGIE ET DE L'INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

- ✿ La **pensée sauvage** est dépurative, elle élimine les agents allergènes.
- ✿ Le **plantain** est anti-inflammatoire et antiallergique.

L'HOMÉOPATHIE DE L'ALLERGIE ET DE L'INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

L'homéopathie est remarquablement efficace dans tous les domaines allergiques, mais elle doit être prescrite avec finesse. Grâce à elle, vous pouvez venir à bout de manifestations spectaculaires voire graves. En attendant de consulter pour une prescription 100 % adaptée à votre cas :

- *Poumon-histamine* est LE médicament homéopathique antiallergie ;
- *Apis mellifica* s'oppose au gonflement et aux picotements.

CONSEILS ALIMENTAIRES SPÉCIAL ALLERGIE OU INTOLÉRANCE AU LAIT DE VACHE



Aliments

- Lait, fromage, crème fraîche, gruyère râpé, béchamel, crêpes, glaces, biscuits, gaufres, gratins... En général, le fromage et les yaourts sont mieux tolérés, mais mieux vaut s'habituer aux laits végétaux exclusivement.

CONSEILS ALIMENTAIRES SPÉCIAL INTOLÉRANCE AU GLUTEN (MALADIE COÉLIAQUE)



Aliments

- Les **céréales précises et féculents** « ☺ » (p. 178) et leurs produits dérivés : maïzena, fécule de pomme de terre, produits sans gluten.
- Tous les aliments contenant des protéines animales, au naturel : **œufs, viandes, poissons, fruits de mer**... Y compris le jambon.
- Tous les **légumes au naturel**, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve.
- Les **légumes secs « maison »**.
- Les pommes de terre au four, vapeur ou à l'eau, la purée maison.
- La plupart des « **accompagnements** » **simples** : sel, poivre, épices, fines herbes, câpres, cornichons... toutes les conserves faites maison dans le même esprit (l'aliment, le vinaigre, point).
- Tous les **produits laitiers « simples »** (lait, fromage – sauf à tartiner – yaourt). Mais dans la plupart des cas, on cumule intolérance au lait et au gluten, dans ce cas les produits laitiers sont eux aussi interdits...
- Tous les **fruits au naturel** ou au sirop, ainsi que les préparations « maison » (compote, fruits cuits...). Tous les **jus de fruits**.
- Les **amandes, noix** etc. ainsi que le **chocolat** en général (en tablette).
- **Tous les produits sucrés « simples »** : confiture, miel, sirop d'érable, gelées...
- **Tous les desserts « maison »**, car vous maîtrisez totalement leur fabrication : riz au lait, crèmes, glaces.
- **Le thé, le café, l'eau, le vin, le cacao au lait végétal** (à condition que ce soit du cacao pur au départ, pas une préparation cacaotée).
- Tous les produits spécifiés « sans gluten » sur l'emballage.
- Pour les enfants, les farines et desserts spécifiés « sans gluten » (bien lire les étiquettes).



Aliments*

- **Tous les produits à base de céréales** ☹ (p. 178). Farine (blanche ou complète), pain, biscottes, pain grillé, suédois ou polaire, de mie ou d'épices, pâtes, couscous, semoule au lait, biscuits, crêpes, gaufres...
- **Tous les plats cuisinés en dehors de chez vous** (plats industriels, restaurant, traiteur) : tous peuvent contenir de la panure (poissons) ; de la chair à saucisse (mélangée à du pain) ; de la farine ; du sirop de blé...
- **Tous les légumes préparés du commerce**. Gratins, poêlées, mélanges en conserve ou au rayon frais... Y compris les lentilles.
- **Toutes les sauces et accompagnements préparés du commerce** : mayo, moutarde, ketchup, bouillons cubes, Viandox, sauce tomate ou au soja, sel de céleri, mélange d'épices.
- Les **margarines**. Tous les produits laitiers autres que ceux qui figurent en ☹. Notamment : toutes les préparations industrielles type desserts, flans, barres au chocolat, crèmes, glaces industrielles...
- **Toutes les confiseries** (y compris chewing-gum, mais aussi nougats, dragées, guimauve, crème de marron, barres, bonbons, pâtes de fruits).
- **La vodka, la bière, le whisky, les alcools « compliqués »** (mélanges).
- Les boissons pour petit déjeuner à base de malt ou de cacao, la Ricorée.
- **Les farines infantiles classiques**, les desserts et **petit pots** « normaux » (non étiquetés « sans gluten »).

* Tous les aliments de cette liste ☹ ne posent pas forcément un problème, mais quand on ne sait pas comment ils ont été préparés, mieux vaut s'abstenir. Dans ce domaine, les surprises ne sont jamais bonnes.

BONS GESTES

- Allergiques et intolérants, n'allez pas au-devant d'ennuis (parfois graves) en avalant les aliments à la légère. Les allergiques doivent absolument **supprimer les aliments qu'ils ne supportent pas**, les intolérants doivent les éviter au maximum.
- Si vous avez une maladie cœliaque, méfiez-vous de tout ou presque : les **plats des restaurants** peuvent contenir du gluten. Même chose chez les amis, renseignez-vous soigneusement.
- **Certains médicaments** peuvent contenir du gluten (enrobage). Là encore, il va vous falloir mener l'enquête. Commencez par demander à votre pharmacien.



Mes conseils

Contre allergies et intolérances

- Penser à analyser chacun de vos aliments. Le coupable n'est pas toujours celui qu'on croit. Même une eau minérale peut vous donner des plaques. Si c'est le cas, changez de marque !
- Faire une cure de probiotiques.
- Ne pas prendre systématiquement des corticoïdes (fréquemment prescrits en cas d'allergie). Mais plutôt de la quercétine 700 mg (Vit'all+), 1 gélule matin et soir + de la bromélaïne 250 mg (Vit'all+ ou Solgar), 1 gélule matin et soir.

D'autres compléments peuvent être utiles, ils sont à discuter au cas par cas.

- 1 probiotique par jour.
- 1 comprimé de complexe antioxydant par jour.

- 1 comprimé de complexe de multivitamines et minéraux par jour.
- 2 à 4 g de vitamine C naturelle (bio-flavonoïdes). Elle réduit la gravité des manifestations allergiques.
- 2 capsules d'huile de poisson et d'huile d'onagre par jour.
- De la L-glutamine pour soigner et renforcer la barrière intestinale, 500 mg/jour.
- De la L-histidine, antiallergique, 500 mg/jour.

SE DÉBARRASSER DE SON ALLERGIE SANS MÉDICAMENTS ?

Il existe une nouvelle technique naturelle, d'origine orientale, rapide et efficace pour soigner tout type d'allergie.

Les médecins qui l'appliquent, pour le plus grand bonheur de leurs patients, font rechercher dans l'urine :

- des peptides, qui sont le reflet des déviations d'assimilation des protéines ;
- la peptidurie totale (le nombre de peptides totaux dans l'urine) ;
- les peptides dérivés du gluten (blé et autres céréales) et ceux dérivés de la caséine (lait).

Puis ils traitent les allergies par une méthode énergétique naturelle, sans médicament et définitivement.

Renseignez-vous auprès de NAET (voir adresse en annexe, p. 225).

Protocole

Je propose ce protocole très efficace à tous les malades qui présentent des signes d'intolérance au gluten (et/ou au lait, le cas échéant) :

- De la glutamine. Elle optimise la fabrication de la muqueuse intestinale et stimule le système immunitaire de l'intestin.

VIII. Les allergies et intolérances alimentaires

- De l'arginine, qui favorise la digestion (problème n° 1 des intolérants au gluten) et améliore l'immunité intestinale.
- Des FOS et des probiotiques, qui modulent l'immunité, et accroissent la fabrication de butyrate (une substance fabriquée par le corps qui maintient l'intégrité de la flore intestinale).
- Du thé vert antiallergie et anti-inflammatoire.
- Du zinc, indispensable à l'immunité ainsi qu'à la réparation et à la cicatrisation des tissus. Il joue lui aussi un rôle essentiel contre les allergies et pour conserver une muqueuse intestinale intègre.
- Des oméga 3 et 6, acides gras d'une importance capitale en cas d'allergie quelle qu'elle soit.
- 3 compléments alimentaires apportent les bonnes « réponses » au problème de l'intolérance au gluten. Il s'agit d'*Ultraclear Sustain* (Bionutrics), de *Perméaline IA* (Pileje) et de *Mucoperm* (Longévie) : 2 à 3 doses par jour pendant 3 mois.
- *Omega plus* (Vit'all+) 1 ou 2 comprimés matin et soir ou *Eskimo 3* (Bionutrics).
- *Magnésium marin* + vitamine B6 (contre le stress, facteur déclenchant)
- *Lactibiane Tolérance* (Pileje) en cas d'intolérance au lait et à tout autre aliment.

MON AVIS

Que vous souffriez d'une allergie ou d'une intolérance, surtout ne perdez pas espoir ! Dans tous les cas, même si cette supplémentation ne vous « guérit » pas totalement, elle améliorera vraiment votre santé.

– IX –

LES TROUBLES DIGESTIFS DU SPORTIF

Le système digestif du sportif mérite une attention toute particulière. Non pas qu'il soit spécialement différent de celui de l'intellectuel ou de l'inactif chronique, mais les contraintes auxquelles il est soumis réclament une réponse spécifique. Le sport impose en effet une redistribution sanguine temporaire qui favorise tout sauf le ventre. Si les remarques et conseils suivants s'appliquent tout particulièrement aux athlètes et sportifs très assidus, il n'y a aucune raison pour que le mécanisme ne soit pas le même en cas d'exercice physique plus ponctuel. Certes, l'effort est alors souvent moins soutenu et moins prolongé, mais le corps y est également moins accoutumé, et plus démuni pour se défendre. Ce préambule ne signifie en aucun cas qu'il ne faille pas faire de sport, c'est même l'inverse ! Plus on pratique régulièrement et sans excès, mieux cela vaut. Mais mieux vaut le faire en connaissance de cause. C'est de votre corps dont il s'agit, et vous n'en avez qu'un !

COMMENT LE SPORT FRAGILISE LES INTESTINS

Les intestins sont le maillon faible du sportif. Il suffit de demander aux médecins des différentes fédérations sportives : tous vous répondront que 30 à 50 % des sportifs de haut niveau souffrent de troubles digestifs. Jusque-là, ils expliquaient cela par des modalités

mécaniques. Pourtant, d'autres facteurs au moins aussi importants entrent en ligne de compte. Ainsi, du strict point de vue circulatoire, le sport n'est autre qu'une adaptation du sang à l'effort demandé. Comme le volume sanguin n'augmente pas comme par magie, s'il est davantage utilisé par certains organes (les muscles pour se contracter et la peau pour évacuer le surplus de chaleur), il est mathématiquement moins présent à d'autres endroits (le système digestif). Il n'en faut pas plus pour perturber la sphère digestive.



ZOOM SUR L'INTESTIN

Les quelques lignes qui suivent sont assez techniques, mais ne doivent pas vous décourager. Elles représentent l'information majeure à intégrer pour comprendre pourquoi ça va « mal » quand on fait du sport, et comment ça pourrait aller mieux. Comme on l'a déjà dit, le sang alimente très peu les intestins lors de l'effort physique, parce qu'il est occupé ailleurs. Le système digestif est donc mis entre parenthèses et il reçoit moins d'oxygène. C'est ce que les médecins appellent « l'ischémie de l'effort ». Quand, enfin, le sportif cessera de s'agiter et se reposera, la tendance s'inversera, et les intestins seront à nouveau perfusés. Au passage, ils seront à nouveau oxygénés, en fait suroxygénés. Or, on sait bien que l'oxygène est responsable de la fabrication de radicaux libres. Les intestins, qui fonctionnaient au ralenti pendant la séance d'effort, sont agressés juste après, lorsque la circulation sanguine se rétablit. Vous rétorquerez que le corps humain étant une vraie merveille, le système antioxydant s'adapte afin de faire face à cet afflux d'oxydants. C'est parfaitement vrai. Sauf pour l'intestin... où les défenses antioxydantes restent à un niveau très bas en permanence.

Conséquences :

- Si on passait son temps à admirer les intestins d'un sportif au microscope, on distinguerait facilement l'érosion des cellules (microvillosités). Mais comme la plupart des gens ont des activités quotidiennes, ils ont autre chose à faire, ils devront nous croire sur parole.
- Toujours l'œil dans la lunette du microscope, on verrait que les jonctions serrées (petites « briques » qui s'écartent pour laisser passer les substances bonnes mais restent hermétiques face à des envahisseurs) sont agressées. Résultat : une perturbation de l'assimilation des nutriments (vitamines, minéraux...) et une augmentation de la perméabilité intestinale (introduction dans l'organisme de germes ou de protéines allergisantes qui ne devraient pas y pénétrer).

ATTENTION !

Le sport est toujours corrélé à une augmentation de la perméabilité intestinale. Plus l'effort est intense, plus la perméabilité augmente. Le phénomène « ischémie-reperfusion » est aggravé par :

- la prise d'anti-inflammatoires (très fréquente chez les sportifs) ;
- les antibiotiques (ils perturbent l'écosystème) ;
- l'aspirine ;
- la déshydratation (très fréquente !) ;
- le stress mécanique (les ondes de choc, par exemple : l'intestin est plus agressé en cas de course à pied qu'à vélo).

PETITE HISTOIRE DES INTESTINS SUR UN STADE

Au tout début des années soixante-dix, on enregistre les premières descriptions de diarrhées chez les coureurs à pied – pendant ou après la course.

En 1981 émerge le concept du syndrome du « runner's trot » (« la courante du coureur »).

En 1993, F. Browns s'interroge : « Is gut an athletic organ? » (« est-on capable d'entraîner l'intestin ? ») Cette date marque le début de recherches passionnantes dans ce domaine, car elle ouvre une nouvelle voie dont le postulat est : l'ensemble de l'organisme du sportif s'adapte à l'effort, mais peut-être pas son intestin.

Depuis 2003, on a enfin compris le problème, et on propose des solutions. Divers athlètes de haut niveau en ont déjà bénéficié, spécialement dans le domaine de la natation.

DE L'INUTILITÉ DES CONSEILS ALIMENTAIRES (MANGER PLUS DE PÂTES ET DE PRODUITS LAITIERS) CLASSIQUES

On pousse les sportifs depuis des lustres à manger des pâtes (riches en gluten !) et des produits laitiers (riches en lactose !). Malheureusement, chez un sportif au système digestif fragile, et on a vu que le sport lui-même fragilisait les intestins, ces recommandations classiques aggravent notablement les choses ! Autrement dit, les réponses conventionnelles, encore très largement appliquées (imposées) aux sportifs sont totalement inadaptées. Les sportifs professionnels, considérés comme des malades du côlon (!) se voient prescrire un régime « sans résidus », c'est-à-dire en gros, sans fibres. Mais riches en produits laitiers et en céréales bardées de gluten, bien souvent à l'origine du problème !

**NOMBRE D'INTOLÉRANTS ALIMENTAIRES
CHEZ LES SPORTIFS**

30 % des sportifs présenteraient une hypersensibilité (= intolérance) à 1 aliment.

- 15 % à 2 aliments ;
- 10 % à 4 ;
- 2,5 % à 8 aliments !
- 22,5 % à 3 ;
- 12,5 % à 5 ;
- Seuls 7,5 % d'entre eux ne présenteraient aucune intolérance alimentaire.

Source : Pilege (Laboratoires)

Remarque : l'hypersensibilité alimentaire est aggravée par l'exercice physique de longue durée, la déshydratation, les régimes, le stress, l'adaptation, le « terrain ». Elle ne s'exprime pas nécessairement par des problèmes digestifs (bien que ce soit fréquent), mais peut prendre la forme de douleurs musculaires ou articulaires, de sinusites, de fatigue mentale ou de troubles de l'humeur.

Par ailleurs, on les menace des plus graves conséquences s'ils ne laissent pas passer un délai de 3 heures entre le dernier repas et le moment où ils lacent leurs baskets – sans se préoccuper le moins du monde des suites (« coups de pompe », etc.). Enfin, et pour couronner le tout, on entend encore, et de la bouche d'éminents professeurs en médecine, que boire de l'eau suffit pendant l'effort, et qu'à la rigueur on peut y ajouter du sirop afin de compléter d'un apport en sucres. Une vraie aberration, un non-sens même, qui coûte, à long terme, très cher aux sportifs.

Vos questions les plus fréquentes

COMMENT SE FAIT-IL QUE L'ON CONTINUE À RECOMMANDER DES ALIMENTS INADAPTÉS ?

C'est l'un des grands mystères actuels : les connaissances évoluent mais les recommandations, non. Pourtant on sait aujourd'hui décrypter la souffrance de l'organisme et y répondre de manière adéquate. Reparlons d'emblée de nos chers probiotiques. Car comme d'habitude, et vous allez finir par croire que c'est une obsession chez nous, c'est la flore intestinale qui a besoin d'être soutenue. Une enquête a montré qu'un nombre faramineux de sportifs présentaient, sans le savoir, des signes d'intolérance digestive – et plus rarement d'allergie réelle. Or, ces intolérances entretiennent un déséquilibre permanent de la flore. Total : des performances abaissées, un corps agressé, un état psychologique peu propice à l'exploit (« vais-je tenir jusqu'à la fin de la course sans me précipiter aux toilettes ? »). Comme toujours, tout est affaire individuelle et les réactions digestives dépendent de la capacité du sportif à tolérer le lactose et le gluten. Mais très souvent, le simple fait de freiner la consommation de ces aliments améliore déjà très nettement l'état digestif de notre athlète mal en point, ainsi que celui de ses muscles et articulations douloureuses dans certains cas. En effet, les éléments mal digérés, qui pénètrent l'organisme à son insu, peuvent entraîner des tendinites à répétition, des douleurs musculaires et des troubles de la peau (dermatoses).

COMMENT SAVOIR SI JE SUPPORTE MAL UN OU PLUSIEURS ALIMENTS ?

Reportez-vous au chapitre : « intolérances alimentaires » et appliquez le « test d'exclusion » pendant 2 semaines (attention : il doit être parfaitement suivi, sinon c'est inutile !). En effet, ces

hypersensibilités alimentaires sévissent fréquemment dans la population « normale », même si les conséquences chez le sportif sont plus spectaculaires.

Dans plus de $\frac{2}{3}$ des cas d'intolérance, on retrouve le lait de vache, surtout chez les sportifs qui y sont « accros » : l'éviction est souvent une excellente première mesure.

Si un « stage sans gluten et sans lait » vous fait du bien (on parie que oui), mais qu'il reste encore des bricoles qui vous paraissent anormales, rapprochez-vous le plus possible de l'alimentation vue par le Dr Seignalet (p. 190). Il s'agit d'un régime d'épargne digestive, qui fait s'envoler comme par magie de très nombreux tracas quotidiens légers ou nettement plus graves. Que risquez-vous en essayant ? Naturellement, si vous connaissez l'aliment qui déclenche vos foudres intestinales, il est nécessaire de l'éviter, sauf si vous souhaitez passer la veille de l'épreuve assis sur les toilettes.

JE VEUX DEVENIR « MONSIEUR MUSCLES »,
SUIS-JE CONCERNÉ PAR TOUTES CES HISTOIRES
DE FLORE INTESTINALE ?

Encore plus que les autres. Les amateurs de muscles avalent souvent des protéines en quantités industrielles pour augmenter la circonférence de leurs biceps et de leurs pectoraux. Or, des protéines qui déboulent dans un intestin « poreux », cela laisse présager le pire (allergies alimentaires, ou au moins intolérances).

EST-CE QUE J'AI DES PROBLÈMES DIGESTIFS
PARCE QUE JE FAIS TROP DE SPORT ?

Certainement pas ! Les recommandations en matière d'exercice physique n'ont cessé de baisser en 50 ans ! Non pas que les experts aient changé d'avis, ils se sont simplement adaptés à l'oisiveté

ambiante... Et au regard de l'explosion de l'obésité, on peut se demander si c'est une bonne idée. Mais c'est un autre sujet. En fait, la « dose » idéale de sport dépend de ce que l'organisme peut supporter. On peut être en surentraînement avec 30 minutes de sport par jour, si l'on ne dispose pas des défenses adéquates, et au contraire très bien se porter avec 3 heures d'exercice au quotidien ! D'une manière générale, et en restant dans les limites du raisonnable (là encore personnelles), ce n'est pas la quantité de sport qu'il faut baisser, mais la capacité du corps à le supporter qu'il faut augmenter.

QUEL EST L'INTÉRÊT DES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES RÉSERVÉES AUX SPORTIFS ?

Il est multiple. Comme nous le disions tout à l'heure, affirmer que l'on peut préparer sa propre boisson d'effort avec de l'eau, du jus de fruit, du miel et du sel, comme c'est encore trop souvent le cas surtout chez les « vétérans », est réellement aberrant. C'est exactement comme de dire à quelqu'un d'acheter un volant, du cuir et des pneus, et qu'avec ça il peut se fabriquer une voiture ! Pire, les boissons hypertoniques (jus de fruit, boissons très sucrées) sont déconseillées pendant l'exercice sportif. En effet, elles augmentent la déshydratation en provoquant un transfert d'eau des cellules vers le tube digestif.

Déjà, rappelons que 80 % des sportifs ne boivent pas pendant l'effort. C'est fou, mais c'est vrai ! Performances en baisse et calculs rénaux en hausse à la clé, tout cela n'est pas nouveau, mais on a beau le répéter sur tous les tons, rien n'y fait. Le sportif serait-il légèrement masochiste ?

Donc, avant tout, une boisson doit apporter... de l'eau. Nous conseillons vivement d'y plonger des produits adaptés à l'effort (poudre à diluer ou boissons déjà préparées, en magasin de sport, grandes surfaces, pharmacies). Ils apportent des vitamines,

minéraux et autres substances particulièrement intéressantes. Non seulement ces boissons permettent d'utiliser au maximum son potentiel sportif (performances), mais encore elles accélèrent la récupération et minorent l'agression du corps, inévitable lorsque l'exercice est soutenu.

Toutes les solutions

Le problème de la digestion chez le sportif est très spécifique, seuls quelques compléments alimentaires 100 % adaptés sont susceptibles d'apporter une vraie solution.

BONS GESTES

- **Prendre des ferments lactiques**, qui vont rééquilibrer la flore intestinale. Imbattable dans le domaine, *Lactibiane* a fait ses preuves. Je conseille 1 sachet par jour pendant 1 à 3 mois (posologie à réévaluer en fonction des résultats). Question « dopage au naturel », il n'y a pas mieux ! C'est bien supérieur à la caféine, la carnitine ou la créatine...
- **Les oméga 3** en supplémentation sont à conseiller en urgence aux sportifs qui souffrent de douleurs aux muscles, aux tendons ou aux articulations. Mais si les autres savaient à quel point les muscles adorent brûler ces acides gras plutôt que d'autres, ils les leur offriraient sur un plateau. Qui dit meilleur carburant dit meilleur rendement musculaire. Vive l'huile de colza, le saumon, le maquereau et les noix !
- **Des antioxydants** me paraissent tout simplement indispensables, non seulement parce que l'effort sportif génère des radicaux libres lors de la reperfusion intestinale (on l'a vu plus haut), mais aussi, tout simplement, parce que ces messieurs-dames ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes, comme le reste de la population générale d'ailleurs. Or, les végétaux sont nos meilleurs fournisseurs d'antioxydants.
- Pour les sportifs qui souffrent d'intolérances alimentaires à un stade « avancé », outre l'éviction des aliments « à

risque » (gluten, lait...), il existe des compléments alimentaires particulièrement adaptés. Il s'agit de *Perméaline* ou *Mucoperm* ou *Ultraclear Sustain*, qui **restaurent l'étanchéité de la barrière intestinale** (ils « bouchent les trous »).



Aliments

- **Eau** (surtout si conditions climatiques éprouvantes : très chaud ou très froid, désert ou montagne...)
- **Fruits et légumes** ;
- **Amandes**, noisettes, noix ;
- **Légumes secs** (sauf haricots secs) et **céréales** ;
- **Poissons gras** (maquereaux, saumon, sardines...) ;
- **Huile** d'olive, de colza ;
- **Volaille**, œuf (pas trop)... veiller aux apports en protéines à chaque repas ;
- **Yaourt** (1 par jour).



Aliments

- Produits laitiers, pâtes, pain, pizza, semoule ;
- Viande, charcuterie, fromage et pâtisseries (ils entraînent une surproduction de déchets dans l'organisme) ;
- Tous ceux qui provoquent des inconforts digestifs (choux, graisses cuites, végétaux très fibreux...)



Mes conseils

- *Eskimo 3* : acides gras essentiels (oméga 3), 3 capsules au dîner.
- Antioxydant « *Minervit* » (Vit'all+) – sélénium, bêta-carotène, vitamines C et E, zinc, coenzyme Q10. Prendre 1 comprimé le matin chaque jour.
- *Mucoperm*. 2 sachets par jour pendant 1 mois.
- Probiotiques *Lactophar* : 1 par jour ou *Probactiol* ou *Lactibiane*.
- *Plasma de Quinton hypertonique* : 2 ampoules pures avant l'entraînement ou l'épreuve sportive, 2 ampoules juste après.
- *Protéochoc* à base d'« algues de la résurrection » pour réparer les protéines de stress à chaque exposition de l'organisme aux conditions extrêmes : 1 comprimé matin et soir pendant l'entraînement intensif.



LES RÈGLES DOULOUREUSES

Les règles obéissent à des subtilités physiologiques pouvant conduire à certains ratés. Les quelques jours « avant », un léger déséquilibre hormonal entraîne un manque d'oxygénation de l'utérus. Les ovaires, qui fabriquent beaucoup d'œstrogènes en première partie de cycle, sont aussi coupables. Résultat : un chamboulement interne qui recommence tous les mois et qui, dans certains cas, provoque des douleurs abdominales vraiment handicapantes. Près de 8 femmes sur 10 ressentent un inconfort avant les règles, parmi elles 1 subit un véritable syndrome prémenstruel. Vous voyez : vous n'êtes pas seule.

MAL « AVANT » : LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Bien souvent, on souffre davantage avant les règles que pendant, même si les douleurs de ventre, du bas du dos ou les maux de tête peuvent perdurer pendant 1 à 2 jours après leur déclenchement. C'est pourquoi on parle de syndrome prémenstruel, car si l'inconfort peut durer de 2 à 15 jours avant les règles, dès que ces dernières « tombent », tout va subitement extraordinairement mieux ! Mais en attendant... semblables à des crampes qui peuvent aller du simple tiraillement à l'obligation de se plier en deux voire de garder le lit, les douleurs s'accompagnent généralement d'autres symptômes tels que les maux de tête, les troubles digestifs (nausées

voire vomissements, diarrhées) ou de véritables malaises. Seins gonflés, doigts boudinés et prise de poids inexplicée (c'est de l'eau, pas de panique...), boutons disgracieux et peau grasse sont classiques. On se sent aussi très vulnérable : impression que rien ne va, que personne ne nous aime, que l'on se bat seule sur cette terre sans pitié. Boules dans la gorge et crises de larmes inexplicées décontenancent fréquemment l'entourage (surtout masculin). Mais en fait, chaque femme vit différemment son cycle, et l'ensemble des organes peut être affecté par le syndrome prémenstruel : les spécialistes ont répertorié jusqu'à 150 symptômes ! Voilà pour les galères, qui s'envolent comme elles sont venues... et reviendront avec la régularité d'un métronome le mois prochain. Sauf si vous suivez nos conseils.

MAL « PENDANT » : QUAND LES HORMONES BLOQUENT L'AIR

Tous ces phénomènes désagréables et/ou douloureux sont liés au déséquilibre hormonal volontairement provoqué par le corps, qui prive l'utérus d'oxygène. Résultat, le tissu utérin fabrique beaucoup de prostaglandines, responsables des réjouissances. Si, en général, le syndrome prémenstruel laisse la place à des règles sans problème, il reste tout de même une partie des femmes qui souffre de règles douloureuses : 5 jours (en moyenne) de maux pelviens évoquant les contractions ou des crampes violentes. Mais nos hormones ne sont pas seules en cause. Ainsi, une étude a montré récemment qu'un gros stress pouvait doubler le risque de règles douloureuses ! On savait depuis longtemps que stress et gynécologie formaient un couple explosif (lors de la grossesse notamment), la preuve a désormais été apportée que plus on stresse, plus on a mal pendant ses règles. Par ailleurs, l'influence du stress est encore plus délétère s'il « attaque » pendant la première phase du cycle (avant l'ovulation). Prévenir le stress ou mettre tout en œuvre pour le maîtriser semble donc largement aussi utile que de prendre des antidouleurs...

MIGRAINE : UN CASSE-TÊTE CATAMÉNIAL ?

La période avant les règles peut favoriser la survenue d'asthme, d'herpès, de migraine, la dépression, ou tout autre symptôme apparemment sans rapport avec le cycle. Lorsque les signes reviennent tous les mois, que l'on constate sans ambiguïté qu'ils sont liés aux règles, on parle de problème cataménial. Il est certes nécessaire de traiter le dit problème en soi. Mais lorsqu'on a réussi à se débarrasser de son syndrome prémenstruel, on se libère dans la foulée de tout trouble cataménial. Donc en suivant les conseils des pages suivantes, vous réglerez tout d'un seul coup.

Vos questions les plus fréquentes

EXISTE-T-IL DES MOYENS EFFICACES ET NATURELS DE SOULAGER LES RÈGLES DOULOUREUSES ?

Bien sûr ! Et il est tout à fait navrant qu'ils ne soient pas plus connus, vu le nombre de femmes qui souffrent – parfois le martyr – chaque mois. Des cures d'huile d'onagre ou de bourrache, huiles végétales riches en substances « neutralisant » les prostaglandines (pro-inflammatoires), sont extraordinairement efficaces.

Toutes deux sont riches en oméga-6, des acides gras précurseurs de substances anti-inflammatoires. Leurs propriétés en font de précieux alliés contre les ballonnements abdominaux dus à la rétention d'eau, les migraines et les troubles de l'humeur, la tension mammaire et les douleurs type « crampe », dans le ventre comme dans la région des reins.

Pour qu'elles soient efficaces, il est nécessaire de bien respecter le mode d'emploi et de ne pas attendre les douleurs. Il faut prendre 6 capsules d'onagre à 500 mg non-stop pendant 3 cycles (avec un arrêt éventuel non obligatoire pendant les jours des règles). Dès le premier cycle vous allez sentir un vrai soulagement, mais c'est au fil des mois que les douleurs finiront par disparaître totalement ou presque. Évidemment, cela à condition qu'il n'y ait pas de maladie gynécologique.

C'est du vécu !

Rose-Marie, 25 ans « je n'ai plus mal ! »

Aussi loin que je m'en souviene, j'ai toujours beaucoup souffert avant et pendant mes règles. Un cycle infernal, qui m'obligeait à prendre 1 jour de congé à chaque fois que le premier jour des règles ne tombait pas un week-end... Et je restais allongée au lit, une bouillotte sur le ventre, à me tortiller et à pester. En plus je dormais mal à cause de la douleur, donc j'étais de mauvaise humeur. Bref, la situation rêvée. Sur les conseils de ma pharmacienne, j'ai pris 6 capsules d'huile d'onagre par jour pendant 3 mois, sans m'arrêter (sauf durant mes 5 jours de règles chaque mois). Le premier mois, j'ai noté un léger mieux, sans plus. À la fin du 2^e mois, franc succès, même si ça me tirait encore par moments. À la fin de ce trimestre d'onagre à haute dose, je n'ai plus rien senti ! J'ai gardé chez moi quelques boîtes d'onagre au cas où ça revienne mais pour l'instant, non. Ouf !

Toutes les solutions

LES PLANTES DES RÈGLES DOULOUREUSES

Certaines femmes sont plutôt mieux soulagées par les plantes que par tout autre médicament ou compléments alimentaires. Souvent, il s'agit de personnes qui souffrent aussi de problèmes circulatoires : une cure de plantes spécifiques pour la circulation sanguine (**hama-mélis, petit houx...**) peut donner des résultats spectaculaires.

Mais les plantes « spécial » règles sont classiquement les suivantes :

- ✿ La **saug**e contient des phyto-œstrogènes qui régularisent le cycle. Ces substances s'opposent aux règles irrégulières, insuffisantes ou douloureuses.
- ✿ L'**armo**ise est riche d'une huile essentielle anti-rétention d'eau, anti-prise de poids. Elle diminue le gonflement des seins, l'irritabilité, facilite l'écoulement du flux. Par ailleurs, l'armoise apaise les douleurs abdominales pendant les règles et régularise le cycle s'il est irrégulier ou augmente le flux s'il est insuffisant.
- ✿ Le **houblon** contient des hormones végétales anti-règles douloureuses.
- ✿ Le **persil** est emménagogue, il provoque le déclenchement des règles.
- ✿ Le **chardon-marie** est un hémostatique naturel (il stoppe l'écoulement).

LES HUILES ESSENTIELLES DES RÈGLES DOULOUREUSES

- ◆ Absorbez 2 à 3 fois par jour 2 gouttes d'HE de **saug**e **sclarée** dans 1 cuillère de miel.

- ◆ Si vos douleurs sont très violentes le premier jour des règles, avalez 1 goutte d'HE d'**estragon** ou 1 goutte d'HE de **basilic**, toujours dans du miel, 2 ou 3 fois dans la journée.

L'HOMÉOPATHIE DES RÈGLES DOULOUREUSES

Même si les remèdes suivants ne soigneront pas forcément la cause de votre problème, ils vous apaiseront sans doute. Pour un traitement plus personnalisé, il est nécessaire de consulter un homéopathe.

- *Arnica* 5 ou 7 CH, 5 granules plusieurs fois par jour : c'est le grand classique de l'antidouleur !
- *Lycopodium* 7 CH et *Sepia* 7 CH, 5 granules plusieurs fois par jour, atténuent les troubles digestifs accompagnés de nausées et de ballonnements.
- *Caulophyllum*, 7 CH, 5 granules plusieurs fois par jour, est indiqué pour soulager les douleurs de ventre provoquées par des caillots de sang parfois très gros.

BONS GESTES

- L'exercice physique doux, en atmosphère chaude, fait toujours du bien.
- Les fruits, les légumes, le tofu (aliment à base de soja) et les céréales complètes renferment des substances qui apaisent les douleurs.
- Attention au sel, qui participe aux gonflements divers et aux ballonnements. Méfiez-vous des aliments très salés tels que le pain, le fromage sec, les charcuteries, etc.
- Buvez de l'eau minérale riche en magnésium et en calcium, deux minéraux qui calment les douleurs.

- Pour calmer les douleurs du bas-ventre, pensez à la chaleur : une bouillotte d'eau chaude sur le point douloureux peut faire des miracles.
- Ne cédez pas aux envies parfois intenses de sucre et de gras (chips, plats en sauce, frites, glaces, produits laitiers, biscuits, barres chocolatées...), qui augmentent encore le taux d'œstrogènes. Ce n'est bon ni pour les douleurs, ni pour la ligne, ni pour la digestion.
- Mangez suffisamment. Régimes drastiques = règles perturbées.



Mes conseils

- 4 capsules d'huile d'onagre + d'huile de poisson, *Omega Super* + (Bionutrics). L'onagre, c'est « L'HUILE » anti-douleurs des règles, mais l'huile de poisson, riche en EPA/DHA (oméga 3), agit aussi comme anti-inflammatoire.
- 2 g de vitamine C naturelle (*Acérola*, toutes marques). La vitamine C naturelle, le calcium et le magnésium diminuent le stress et luttent contre les douleurs menstruelles.
- 1 comprimé de complexe de vitamines B par jour (Vit'all+).
- Magnésium marin (Biotechnie), 4 par jour les 8 jours qui précèdent les règles, 2 par jour les autres semaines. C'est un excellent équilibrant nerveux.
- En cas de contractions (douleurs de type crampe dans le ventre), les comprimés de calcium peuvent vraiment faire du bien. Au passage, ils amélioreront aussi votre humeur, ce qui ravira votre entourage... On conseille aussi en général 1 comprimé effervescent de 500 mg lors des douleurs. On peut prendre 2 capsules d'huile essentielle de **basilic** à 40 mg à renouveler si nécessaire.

X. Les règles douloureuses

- Équilibrer sa flore intestinale avec des probiotiques qui ont une action « opioïde », antidouleur puissante : 1 le matin à jeun durant plusieurs mois, 1 le matin et 1 le soir hors des repas les 8 jours qui précèdent les règles.
- Si douleurs malgré les conseils donnés ici, faire une cure de 3 mois de suite d'huile d'onagre capsules dosées à 500 mg : 6 par jour non-stop.

BIBLIOGRAPHIE

Mes secrets de pharmacienne, Danièle Festy, Marabout.

L'intestin douloureux, Dr P. Congard, Pr S. Bonfils, Hermann.

La médecine psychosomatique, Dr Franz Alexander, Petite Bibliothèque Payot.

Alimentation, troubles, traitements et régimes, Dr Zaffran, Sélection du Reader's.

La digestion, Jean Gontier, « Que sais-je ? », PUF.

Comment vaincre la constipation, Dr Bruno Massa, de Vecchi.

Traitements naturels des troubles digestifs, Dr André Passebecq, Dangles.

Se soigner par l'alimentation, Dr Paule Nathan, Odile Jacob.

Aliments santé, Guide Pratique, Anne Dufour, Leduc.s Éditions.

Je me sens mal, mais je ne sais pas pourquoi... ! La candidose chronique, une maladie méconnue, Dr Philippe-Gaston Besson, Trois Fontaines.

Candidose, Simon Martin, Modus Vivendi.

Les enzymes-santé, Drs Sven Neu, Karl Ransberger, Jouvence.

Et si vous étiez allergique ?, Dr Sambian-Noël, Jouvence.

Devenir végétarien, Les éditions de l'homme.

Détox anti-âge, Dr Lamboley, Marabout.

Le lait, une sacrée vacherie ?, Dr Le Berre, Équilibres aujourd'hui.

Sans œufs ni lait, Valérie Cupillard, La Plage.

Soyons moins lait, Dr Le Berre, Hervé Queinnec, Terre Vivante.

Homéopathie et constipation, Dr Letexier, Similia.

Le mal de ventre, Pr Jacques Rogé, Odile Jacob.

Science et vie Junior, n° 88 (« Pour le trajet digestif », p. 10).

CONTACTS

Pour nous poser toutes vos questions : livresdfesty@aol.com

INTOLÉRANCES, ALLERGIES

Afdiag

Association française des intolérants au gluten

2, rue de Vouillé

75015 Paris

Tél. : 01 56 08 08 22

www.afdiag.com

NAET

Nambudripad's Allergy Elimination Techniques

24, rue Carnot

74000 Annecy

Tél. : 04 50 51 31 50

www.naeteurope.com

ALIMENTS SANS GLUTEN

Valpiform

1, square du docteur Henri Laborit

60200 Compiègne

Tél. : 03 44 97 03 03

www.valpiform.com

Label Vie

Zone industrielle

81450 Le Garric

Tél. : 05 63 36 36 36

Tout vient du ventre (ou presque)

Pauly Valpiform

1, square du docteur Henri Laborit

60200 Compiègne

Tél. : 03 44 97 03 03

Picot

BP 83 62102 Calais

Tél. : 03 21 96 32 37

Fax : 03 21 97 77 11

www.picot.fr

Plasmon Dietetici Alimentari (Aproten et Bi-Aglut) Terradis 1172

1172 Route Nationale

59190 Borre

Tél. : 03 28 43 19 98

Sanavi SA Taranis (site disponible en anglais ou en espagnol)

6, rue du Trésor

75004 Paris

Tél. : 01 44 61 87 17

Fax : 01 44 61 87 10

www.sanavi.com

Sanavi SA Terradis

1172 Route Nationale

59190 Borre

Tél. : 03 28 43 19 98

Société Dr Schär Dr. Schär Srl -Winkelau 5

I 39014 Postal (BZ)

Tél. : 39 0473 293300

Fax : 39 0473 293399

Pural

30, route de Strasbourg,
BP 1, F 67550 Vendenheim Cedex
www.schaer.com

Soreda-Diet Soreda-Diet

2, impasse des Crêts
74960 Cran Gevrier
Tél. : 04 50 57 73 99
Fax : 04 50 57 88 45

ET AUSSI

Institut de médecine psychosomatique et de thérapie brève
26, parvis Saint Michel
59000 Lille
Tél. : 03 20 57 40 07
Autohypnose pour troubles de type colite
www.hypnose.org

Laboratoires Longévie

7 rue de l'Innovation
ZI Tournai ouest 1
B-7503 Froyennes (Belgique)
Tél. : + 32 69 76 50 60

Laboratoires Bionutrics

41, rue Dartois
B-4000 Liège (Belgique)
Tél. : + 32 42 47 61 61

Laboratoires Vit'all+

8-12, rue de la Galère

Tout vient du ventre (ou presque)

72013 Le Mans CEDEX 2

Tél. : 02 43 39 97 27

Laboratoires Pileje

7, rue des Deux Provinces

49270 Saint-Laurent-des-Autels

Tél. : 02 40 83 93 76

IEDM

Institut Européen de Diététique et de Micronutrition

I-E-D-M@mail.cpod.fr

Péricentre 3

26, avenue de Thiès

14000 Caen

Tél. : 02 31 06 10 39

www.iedm.asso.fr

Laboratoires Biotechnie

2, avenue Olbuis Riquier

83400 Hyères

Tél. : 04 94 12 53 00

Laboratoires Phytoprevent

49, avenue de Ségur

75007 Paris

Tél. : 01 53 86 86 00

LABORATOIRES D'ANALYSES SPÉCIALISÉES
(STATUT ANTIOXYDANT, ETC.)

L. Nataf

119, avenue Philippe Auguste

75011 Paris

Tél. : 01 43 67 57 00

Contacts

Labo XV

353, rue de Vaugirard

75015 Paris

Tél. : 01 53 689 689

L. Zamaria

49, avenue de Versailles

75016 Paris

Tél. : 01 46 47 71 33

THERMALISME

Fédération thermale et climatique française

16, rue de l'Estrapade

75005 Paris

Tél. : 01 43 25 11 85

INDEX

A

acné 34, 35, 37, 190
alcool 17, 39, 43, 59, 70, 75, 87,
89, 90, 92, 93, 96, 105,
139, 174
allergie 10, 13, 16, 25, 27, 28,
32, 37, 39, 50, 59, 60, 169,
170, 171, 172, 173, 174,
179, 180, 181, 182, 183,
184, 186, 194, 197, 199,
206, 207, 225
antiacide 12, 62, 65, 106, 114,
122, 125
antibiotiques 17, 25, 27, 31, 32,
37, 38, 39, 40, 41, 42, 45,
47, 57, 104, 105, 106, 114,
140, 203
antidépresseurs 20, 24, 63, 122,
125, 142
antispasmodique 84, 85, 95, 109,
143, 147, 148, 150, 164
arachides 47, 124, 172
argile 66, 78, 144, 150, 156
aspirine 58, 63, 79, 172, 203
avoine 124, 177, 178, 187

B

ballonnements 10, 37, 40, 43, 96,
120, 123, 129, 137, 138,
139, 144, 153, 154, 155,
156, 163, 164, 216, 219
bétaine 67
bile 20, 66, 72, 89, 95, 96
boutons 16, 25, 34, 170, 184, 214

bronchite 16, 19
brûlures d'estomac 9, 21, 40, 55,
62, 64, 65, 78, 106, 114, 235

C

café 17, 64, 72, 97, 100, 110, 139,
155
calculs biliaires 70, 87, 88, 93, 95,
96, 97, 99
cancer 23, 33, 37, 58, 121, 184,
186, 239
Candida 24, 31, 33, 34, 40, 41,
42, 43, 44, 45, 46, 49, 60
candidose 31, 32, 33, 34, 39, 40,
42, 43, 44, 45, 49, 223
champignons 39, 45
charbon 156, 159
chimiothérapie 30, 38
cholestérol 22, 89, 161
chrome 159, 167
colite 50, 62, 101, 109, 110, 135,
136, 137, 138, 141, 142,
143, 144, 145, 148, 184, 227
constipation 12, 15, 24, 37, 40,
103, 114, 119, 120, 121,
122, 123, 125, 126, 127,
128, 129, 130, 137, 139,
142, 145, 146, 148, 149,
156, 177, 223
Crohn 30, 37, 136, 142, 148, 152,
190
cure thermique 148

D

déprime 13, 32, 40

dermatite 38, 170, 173, 187, 231

détox 91, 223

DHEA 157, 158, 166

diarrhée 10, 15, 25, 29, 33, 35, 37,
38, 40, 49, 97, 101, 102,
103, 104, 105, 106, 112,
113, 114, 117, 119, 121,
137, 139, 142, 145, 146,
156, 170, 173, 183, 184,
214

digestion lente 9, 66

douleurs articulaires 32, 37, 185

douleurs musculaires 35, 206

dysmicrobisme 24

E

enzymes 60, 61, 66, 74, 82, 88,
146, 159, 166, 167, 176,
223

Escherichia coli 104

estomac insuffisamment acide 66,
68, 75

F

fatigue 9, 10, 11, 13, 19, 32, 35,
39, 41, 88, 92, 106, 170,
176, 177, 205

fausse diarrhée 101, 119, 121,
142

femmes enceintes 93, 94

fêtes 90, 91

fibres 93, 106, 114, 120, 123, 124,
125, 132, 133, 145, 159,
204

flore 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24,
25, 26, 27, 28, 31, 32, 34,
35, 36, 38, 44, 45, 46, 48,
49, 82, 101, 104, 105, 106,
117, 146, 151, 169, 170,
171, 190, 199, 206, 207,
210, 221

foie 25, 52, 72, 87, 88, 89, 90, 91,
92, 93, 95, 96, 97, 98, 148,
155

FOS 48, 199

fringales 32, 34, 39, 68, 153, 155,
159

G

gargouillis 43, 112, 138

gastro-entérites 37, 113

gaz 15, 32, 43, 96, 144, 154, 156,
162, 163, 164, 166

glutamine 29, 30, 100, 198

gluten 169, 175, 176, 177, 178,
187, 188, 189, 190, 195,
197, 198, 199, 204, 206,
207, 211, 225

gommes 123, 162

H

Helicobacter pylori 37, 57, 69

hépatite 88, 92, 97, 99, 136

hoquet 51, 71, 83, 84

humeur 9, 10, 16, 19, 21, 32, 176,
216, 217, 220

hyperchlorhydrie 68

hypersensibilités 207

hypochlorhydrie 68

I

index glycémique 48

indigestion 9, 40, 66, 70, 72, 73

infection 10, 21, 25, 30, 32, 33,
37, 39, 40, 41, 45, 70, 101,
103, 104, 107, 109, 114,
184, 190

intolérance 19, 25, 39, 50, 75,
169, 170, 172, 174, 175,
176, 177, 184, 187, 188,
190, 194, 195, 197, 198,
199, 206, 207, 210, 225

intoxication hépatique 91

J

jus de fruits 65, 90, 143, 208

L

lactose 75, 174, 183, 184, 204, 206

lait 23, 36, 38, 48, 50, 64, 65, 76, 112, 143, 172, 173, 174, 175, 177, 180, 183, 184, 185, 186, 187, 194, 198, 199, 207, 211, 223

lait d'amande 65, 187

lait végétal 65, 195

laxatifs 12, 24, 114, 119, 121, 122, 125, 126, 127, 129

Leaky gut syndrom 28, 29, 30, 171

levures 39, 47, 172

lithothame 78

M

maladie cœliaque 176, 177, 187, 189, 195, 197

maladie des laxatifs 24, 121, 126, 129

maladies auto-immunes 30, 184, 185

maladies inflammatoires 30

mauvaise haleine 51, 68, 70, 71

migraine 25, 37, 95, 177, 190, 215, 216

moisissures 39, 46, 47

muguet 33, 39, 41

mycose 10, 16, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 39, 40, 41, 43, 49, 156

N

nausées 68, 69, 87, 92, 93, 95, 112, 115, 128, 213, 219

O

OGM 179, 180, 182

oméga 3 151, 152, 160, 210, 220

P

parasites 35, 103, 104, 106, 107, 108, 110, 156

pectines 123, 162

perméabilité intestinale 24, 28, 31, 203

pH 50, 56

phyto-œstrogènes 23, 218

pilule 17, 32, 38, 40, 43, 89, 158

prébiotiques 26, 28, 48, 133, 167

probiotiques 10, 22, 25, 26, 27, 35, 36, 37, 38, 44, 46, 48, 50, 101, 133, 145, 146, 151, 159, 167, 169, 197, 199, 206, 212, 221

R

rectocolite hémorragique 37, 136, 142, 148

reflux gastro-œsophagien 60, 62, 68, 136

règles 9, 10, 15, 95, 128, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221

renvois 67, 68

rire 131

S

salive 52, 53, 54, 73, 76, 165

salmonelle 22, 24, 59, 103

Seignalet 170, 190, 191, 207

sérotonine 20, 160, 167

spasmes 61, 78, 84, 96, 112, 115, 137, 147, 151

sport 17, 29, 73, 79, 90, 120, 125, 129, 142, 155, 158, 164, 201, 202, 204, 207, 208

stress 20, 21, 25, 35, 38, 41, 46, 58, 65, 66, 69, 73, 78, 79, 103, 106, 113, 122, 125, 135, 138, 141, 143, 145,

148, 153, 177, 183, 199,
203, 205, 212, 214
sucre 32, 33, 34, 39, 40, 41, 43,
48, 51, 60, 69, 82, 90, 147,
155, 158, 159, 160, 167,
174, 183, 185, 205, 220
symbiotique 28
syndrome prémenstruel 32, 34,
40, 213, 214, 215

T

tabac 58, 79, 87, 139, 145, 155
tendinites 10, 35, 206
test d'exclusion 190, 206
thé 64, 65, 72, 111, 116, 199
turista 16, 37, 49, 103, 104, 105

U

ulcère 37, 57, 58, 62, 69, 78, 79

V

ventre plat 19, 79, 153, 154, 155,
162, 164
vers 107, 108, 111
vinaigre 47, 63, 162
vomissements 69, 70, 79, 84, 85,
87, 112, 128, 173, 183,
214
voyage 16, 49, 103, 105, 114,
122, 128

Y

yaourts 26, 36, 48, 186

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE	7
TOUT VIENT DU VENTRE (OU PRESQUE)	9
Quel chemin parcouru !	9
Santé du ventre = santé tout court	9
AVERTISSEMENT	11
INTRODUCTION	13
ÉTAT DES LIEUX MON VENTRE ET MOI	15
Les plaintes du ventre	15
Les autres problèmes	16
Moi et mon ventre	17
I – QUAND LA FLORE INTESTINALE TOMBE MALADE ...	19
Le fabuleux destin de nos intestins	20
Intelligent comme nos pieds	20
« Flore équilibrée, santé assurée »	21
La flore intestinale : une surpopulation amie	22
Agitateurs professionnels	24
Causes et conséquences d'un déséquilibre de la flore	25
Les probiotiques à la rescousse	26
De multiples propriétés	26
La perméabilité intestinale	28
1 ^{er} problème : une mauvaise irrigation	29
2 ^e problème : un déficit en « nourriture » des cellules intestinales	29
3 ^e problème : une faiblesse immunitaire	30
Candidose : la maladie « type » de la flore intestinale	31
Les symptômes pouvant faire soupçonner une candidose	32
Les raisons d'une guerre écologique	33

Vos questions les plus fréquentes	35
Si ma flore se dérègle, qu'est-ce que je risque ?	35
Quel rapport entre le stress et ma flore ?	35
Que faire pour rétablir une flore intestinale déséquilibrée ?	36
Les yaourts contiennent-ils des probiotiques ?	36
Les probiotiques en compléments alimentaires sont-ils réellement plus efficaces ?	37
Pourquoi cette souffrance du ventre ne fait-elle pas forcément mal ?	37
Finalement à qui s'adressent les probiotiques ?	38
Comment savoir si j'ai une candidose ?	39
Que peut-on craindre lorsqu'on a une candidose ?	40
De quoi le <i>Candida</i> a-t-il besoin pour se développer ?	41
Quel rapport entre les antibiotiques et la candidose ?	42
Faut-il éradiquer les <i>Candida</i> ?	43
Est-ce que changer simplement d'alimentation peut suffire ?	43
Toutes les solutions.....	45
Les plantes antilevures	45
Les huiles essentielles de la candidose	45
Bons gestes anticandidose et pour protéger sa flore intestinale	45
Généralités	48
Mangez des FOS !	48

II – LES MAUX D'ESTOMAC, LA MAUVAISE HALEINE

ET LE HOQUET	51
La grande affaire de la digestion.....	51
Les malheurs de l'estomac.....	55
Pas d'amis	56
Stupeur et tremblements	56
L'ulcère : un trou dans l'estomac	57
Crampes brûlantes et faim douloureuse.....	57
Vos questions les plus fréquentes	59
Est-ce parce que je mange trop vite que j'ai mal à l'estomac ?	59
Pourquoi ne pas faire en sorte que l'estomac soit moins acide tout le temps ?	59

Ça me brûle l'estomac, pourquoi ?.....	60
Est-ce que si ça brûle, j'ai un ulcère ?	62
Pourquoi ne pas prendre des médicaments antiacides ?	62
Pourquoi ne faut-il pas s'allonger après avoir mangé ?	62
On m'a dit que le vinaigre pouvait soulager, est-ce vrai ?	63
Les médicaments peuvent-ils brûler l'estomac ?	63
Les graisses alimentaires peuvent-elles apaiser les brûlures ?	64
Ma hantise, c'est le petit déjeuner. Pourquoi ai-je toujours mal après ?	64
Comment savoir si je digère lentement ?	66
Je somnole tout le temps après le repas, que faire ?	68
Pourquoi mon estomac n'est-il pas assez acide	68
J'ai tout le temps des indigestions, pourquoi ?	69
À quoi ça sert de vomir ?	70
Pourquoi ai-je mauvaise haleine ?	70
Le hoquet c'est grave ?	71
Toutes les solutions.....	72
Spécial « digestion facile »	72
Les plantes les plus utiles à la digestion.....	72
Les huiles essentielles qui accélèrent la digestion.....	72
L'homéopathie de l'indigestion	73
Bons gestes en cas de mauvaise digestion	73
1) Au bonheur de l'estomac	76
Les plantes de l'estomac	76
Les huiles essentielles de l'estomac	77
L'homéopathie de l'estomac	78
Les autres moyens naturels antidouleur (estomac trop acide)	78
Bons gestes si vous souffrez de brûlures d'estomac.....	78
2) Contre la mauvaise haleine.....	82
Les huiles essentielles de l'haleine	82
Bons gestes	82
3) Stopper le hoquet.....	83
Les huiles essentielles du hoquet	83
Bons gestes	84
4) Conduite à tenir en cas de vomissements.....	84
Les huiles essentielles antivomissements	84

Bons gestes	85
III – LE FOIE FATIGUÉ (ET LES CALCULS BILIAIRES)....	87
Les rouages de la « crise de foie »	88
Calculs biliaires : des cailloux dans la vésicule	88
Vos questions les plus fréquentes	90
Peut-on se préparer aux fêtes de fin d'année ?	90
Est-ce que certains médicaments peuvent agresser le foie ?	91
Peut-on vraiment soigner soi-même son foie ?	92
Les hépatites c'est grave ?	92
J'ai tendance à faire des calculs biliaires, faut-il que je me mette à la diète permanente ?	93
Les nausées des femmes enceintes, c'est à cause du foie ? ..	93
Toutes les solutions.....	95
Les plantes du foie.....	95
Les huiles essentielles du foie	96
L'homéopathie du foie	98
Bons gestes	98
IV – LES DIARRHÉES	101
À chaque saison son problème	101
La diarrhée, salutaire... jusqu'à un certain point	102
Vos questions les plus fréquentes	103
Le stress peut-il déclencher une diarrhée ?	103
Les infections intestinales provoquent-elles automatiquement des diarrhées ?	103
Vacances, j'oublie tout ?	104
Pourquoi on se déshydrate quand on a des diarrhées ?	104
Quelles sont les précautions de base pour éviter la turista ?	105
Les médicaments peuvent-ils provoquer la diarrhée ?	106
Est-ce que je peux avoir des parasites sans le savoir ?	106
Les enfants peuvent-ils vraiment avoir des vers ?	107
Toutes les solutions.....	109
Les huiles essentielles antidiarrhée	109
L'homéopathie antidiarrhées.....	112
Bons gestes	113

V – LA CONSTIPATION	119
Ça va ?	119
Définir la constipation, c'est déjà un problème.....	120
La maladie des laxatifs	121
Vos questions les plus fréquentes	122
Est-ce que l'intestin est responsable de la constipation ?..	122
Pourquoi ça peut faire mal ?	122
À quoi servent exactement les fibres ?	123
Faut-il acheter des aliments enrichis en fibres ?	124
Est-on constipé pour les mêmes raisons à 18 ans ou à 60 ans ?	125
Faut-il prendre des laxatifs quand on est constipé ?	125
Toutes les solutions.....	127
Les plantes de la constipation	127
Les huiles essentielles de la constipation	127
L'homéopathie de la constipation	128
Bons gestes	129
VI – LA COLITE.....	135
Dans la famille « colite »... ..	136
Une maladie qui traverse le temps	136
Distinguer un mal de ventre d'une colite	137
Ce que ressent un colitique.....	137
Un profil « type » de colitique	138
Non, souffrir n'est pas normal !	139
Vos questions les plus fréquentes	141
Comment les douleurs intestinales et le stress sont-ils liés ?	141
Est-ce que mon intestin est abîmé ?	141
Comment peut-on souffrir en alternance de constipation et de diarrhées ?	142
Les anxiolytiques et les antidépresseurs sont-ils une bonne solution ?	142
En combien de temps je peux soigner ma colite ?	143
L'argile, ça marche vraiment ?	144
L'alimentation peut-elle soigner la colite ?	144
Toutes les solutions.....	147
Les plantes anticolite.....	147

Les huiles essentielles anticolite.....	147
Bons gestes	148
VII – LES ENNEMIS DU VENTRE PLAT	153
Le ventre plat, c'est bon pour la santé.....	154
L'aérophagie, aérogastrie et aérocolie, que d'air !	154
Vos questions les plus fréquentes	155
Est-ce qu'un jour j'aurai un ventre plat ?	155
J'ai peur d'arrêter de fumer et donc de prendre du poids, surtout au niveau du ventre. Que faire ?.....	155
On m'a conseillé de l'argile, est-ce que ça marche ?.....	156
Le charbon, ça sert à quoi exactement ?	156
Il paraît que la DHEA peut aplatir le ventre ?	157
Est-ce que les médicaments peuvent faire grossir le ventre ?	158
J'ai des fringales de sucre sont-elles responsables de mon « petit » ventre ?	159
Toutes les solutions.....	162
Les plantes du ventre plat	162
Les plantes coupe-faim.....	162
Les huiles essentielles antiballonnements.....	163
Bons gestes	164
VIII – LES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES	
ALIMENTAIRES	169
Petites allergies et grosses intolérances	170
1. Les allergies	170
2. Les intolérances.....	174
Vos questions les plus fréquentes	179
Avec quels aliments est-on sûr de ne pas avoir d'allergie ?	179
Peut-on être allergique aux OGM ?.....	179
Nouveaux gènes = nouvelles protéines	180
Allergique à petite dose	180
Comment se protéger ?	182
Y a-t-il un profil « psy » allergique ?.....	183
L'allergie au lait de vache existe-t-elle ?.....	183
Quels sont les symptômes d'une intolérance au lait ?.....	184

Faut-il consommer du lait ou pas ?.....	184
La cataracte.....	185
L'arthrite, l'arthrose.....	185
L'asthme, les allergies (eczéma compris)	186
Le cancer de la prostate, du sein et des ovaires.....	186
Par quoi peut-on remplacer le lait de vache ?	187
Intolérance au gluten : pourquoi moi ?.....	187
Existe-t-il des produits sans gluten ?	188
Comment être sûr qu'on a une maladie coéliquaue ?	189
Peut-on être intolérant au gluten sans le savoir ?	190
J'ai entendu dire que le Dr Seignalet soignait les intolérances alimentaires par l'alimentation, est-ce possible ?	190
Toutes les solutions.....	194
Les plantes de l'allergie et de l'intolérance alimentaire	194
L'homéopathie de l'allergie et de l'intolérance alimentaire.....	194
Conseils alimentaires spécial allergie ou intolérance au lait de vache.....	194
Conseils alimentaires spécial intolérance au gluten (maladie coéliquaue).....	195
Bons gestes	197
IX – LES TROUBLES DIGESTIFS DU SPORTIF	201
Comment le sport fragilise les intestins	201
De l'inutilité des conseils alimentaires (manger plus de pâtes et de produits laitiers) classiques	204
Vos questions les plus fréquentes	206
Comment se fait-il que l'on continue à recommander des aliments inadaptés ?	206
Comment savoir si je supporte mal un ou plusieurs aliments ?	206
Je veux devenir « monsieur muscles », suis-je concerné par toutes ces histoires de flore intestinale ?	207
Est-ce que j'ai des problèmes digestifs parce que je fais trop de sport ?	207

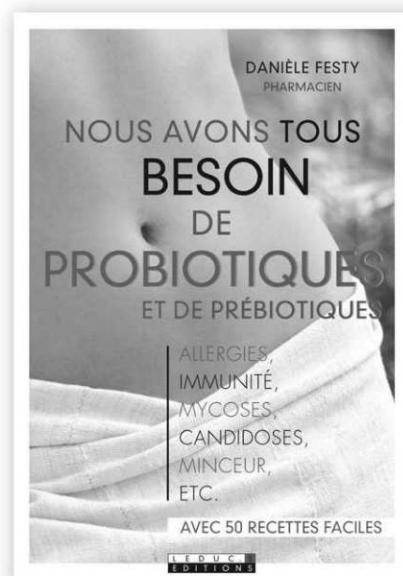
Quel est l'intérêt des boissons énergétiques réservées aux sportifs ?	208
Toutes les solutions	210
Bons gestes	210
X – LES RÈGLES DOULOUREUSES	213
Mal « avant » : le syndrome prémenstruel	213
Mal « pendant » : quand les hormones bloquent l'air.....	214
Migraine : un casse-tête cataménial ?	215
Vos questions les plus fréquentes	216
Existe-t-il des moyens efficaces et naturels de soulager les règles douloureuses ?	216
Toutes les solutions	218
Les plantes des règles douloureuses.....	218
Les huiles essentielles des règles douloureuses.....	218
L'homéopathie des règles douloureuses	219
Bons gestes	219
BIBLIOGRAPHIE	223
CONTACTS	225
Intolérances, allergies	225
Aliments sans gluten	225
Et aussi	227
Laboratoires d'analyses spécialisées (statut antioxydant, etc.)	228
Thermalisme.....	229
INDEX	231

Du même auteur aux éditions Leduc.s

Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques

Avec Anne Dufour

Au cœur de votre intestin travaillent, dans l'ombre, 24 h/24, 100 000 milliards de bactéries. Grâce à cette flore intestinale le corps digère, produit des vitamines, des substances antimicrobes... Un monde incroyable organisé en écosystème parfaitement équilibré. Lorsqu'il se dérègle à cause du stress, d'une mauvaise alimentation, d'un traitement médical, rien ne va plus : infections à répétitions, boutons, candidoses, intestin irritable, constipation, fatigue et déprime inexplicables.



La solution ? Les probiotiques, des bactéries amies, qui rééquilibrent notre flore pour retrouver santé et bien-être. Et puis, il y a les prébiotiques, ces fibres spéciales et fabuleuses, alliées incontournables des probiotiques. Et de notre silhouette !

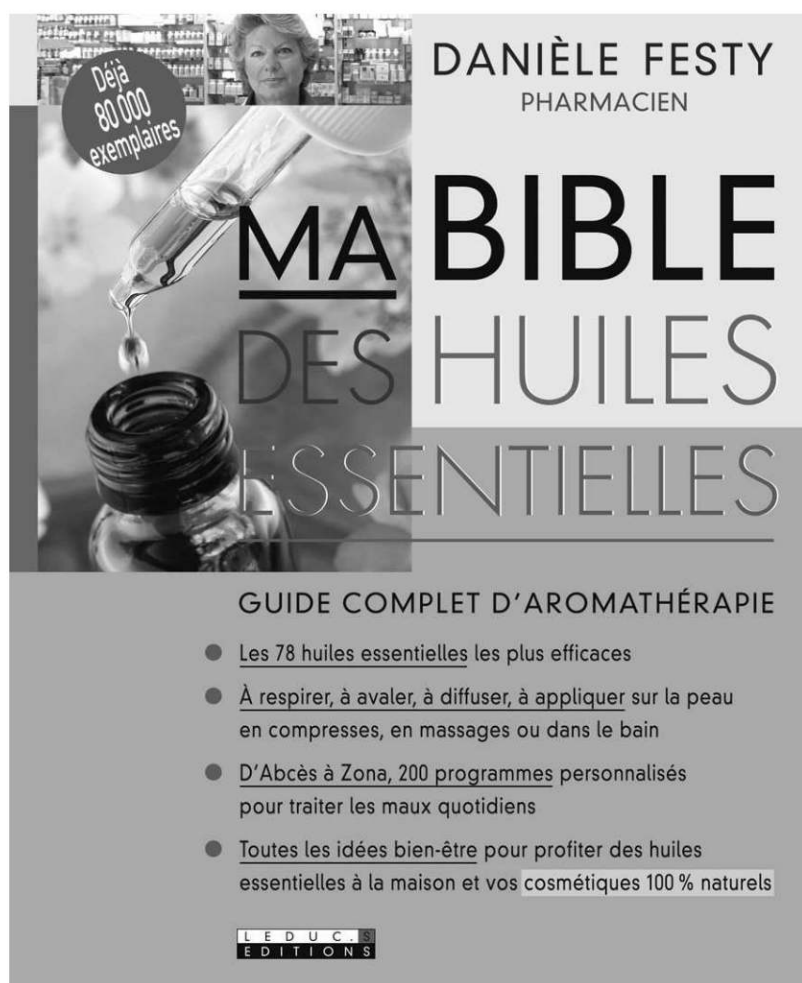
Prix : 15,90 euros

Format : 15 × 21 cm

Pages : 288

ISBN : 978-2-84899-314-0

Ma Bible des huiles essentielles



Avec ce livre de référence,
découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles
pour votre santé, votre beauté, votre bien-être,
pour une maison plus saine et plus agréable,
et une cuisine plus digeste et plus parfumée !

Prix : 21,90 euros

Format : 19 × 23 cm

Pages : 552

ISBN : 978-2-84899-242-6



Pour recevoir notre catalogue, merci de bien vouloir
photocopier, recopier ou découper ce formulaire
et nous le retourner complété à :

Éditions Leduc.s
33 rue Linné
75005 Paris

Vous pouvez aussi répondre au formulaire
disponible sur Internet :

www.leduc-s.com

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL :

VILLE :

PAYS :

ADRESSE@MAIL :

ÂGE :

PROFESSION :

Titre de l'ouvrage dans lequel est insérée cette page :

Tout vient du ventre (ou presque)

Lieu d'achat :

Avez-vous une suggestion à nous faire ?

.....

.....

.....

À

LE