ISABELLE EINBINDER DOHAN
naturopathe

INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES,
BALLONNEMENTS, TROUBLES DIGESTIFS

ET SI C'ÉTAIT UN SIBO ?

*SIBO : pullulation bactérienne dans l'intestin grêle

« UN TRAVAIL GIGANTESQUE ET D'UNE GRANDE PRÉCISION POUR ENFIN LEVER LE VOILE SUR LE SIBO »

Préface du Dr Gilles Attié, médecin généraliste et homéopathe

LEDUC

Ballonnements, intolérances alimentaires, reflux, flatulences, constipation, diarrhée… : et si le SIBO était la cause de ces symptômes digestifs persistants ?

Souvent confondue avec le syndrome de l'intestin irritable, cette pathologie reste méconnue du grand public et encore trop peu diagnostiquée par le corps médical.

Isabelle Einbinder Dohan, patiente ayant surmonté le SIBO et naturopathe experte du sujet, partage dans ce livre un programme concret, fruit de plus de dix ans de recherches, pour identifier à coup sûr le SIBO et le traiter. Découvrez dans ce livre :

- **L'impact du SIBO** sur la digestion et la santé globale ;
- **Les symptômes** qui doivent vous alerter ;
- **Le SIBO-quiz**, pour mettre des mots sur ces symptômes ;
- **Les étapes clés** pour obtenir un diagnostic fiable ;
- **Tous les conseils pratiques** pour adapter votre mode de vie et favoriser la guérison ;
- **Des cas pratiques** inspirants de personnes rétablies.

LE GUIDE ESSENTIEL POUR ENFIN COMPRENDRE ET VAINCRE LE SIBO

Isabelle Einbinder Dohan est naturopathe spécialisée dans le SIBO. Première Française à avoir pris la parole sur le sujet, elle a elle-même connu une longue errance médicale. Aujourd'hui guérie, elle aide des milliers de personnes à travers des programmes en ligne sur son site *www.santedigestion.com*.

Généraliste et homéopathe, le **Dr Gilles Attié** accompagne de nombreux patients SIBO.

19 euros
Prix TTC France
ISBN : 979-10-285-3398-4

editionsleduc.com
LEDUC

éditeur écoresponsable

FABRIQUÉ EN FRANCE

Rayons : Santé, bien-être

ET SI C'ÉTAIT UN SIBO?

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours… et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !
« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Caroline Frisou
Édition : Ghizlaine Jahidi
Relecture : Mylène Coll
Maquette : Jennifer Simboiselle
Design de couverture : Studio BDAG

© 2025 Éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3398-4

Isabelle EINBINDER DOHAN

ET SI C'ÉTAIT UN SIBO?

LEDUC

Sommaire

Préface du Dr Gilles Attié, généraliste et homéopathe 9
Introduction 11
Mon histoire 17

Partie I. Comprendre le SIBO : définitions et mécanismes 25
Définir le SIBO 27
Le syndrome de l'intestin irritable (SII) et le SIBO 43

Partie II. Les symptômes du SIBO : reconnaître les signes 59

Partie III. Diagnostic du SIBO : tests et procédures 91
Introduction 93
Mon parcours médical 95
Protocole complet à suivre pour réaliser correctement son test SIBO 101
Le processus du test respiratoire du SIBO 131
Conclusion 139

Partie IV. Les causes sous-jacentes du SIBO 141
Introduction 143
Mon parcours 145
Énumération des causes possibles du SIBO 149

Partie V. Impact du SIBO sur la santé digestive globale 231
Mon expérience personnelle avec le SIBO : une descente lente et progressive 233
Impact du SIBO sur la santé digestive globale 239

Partie VI. Vous avez un SIBO : les pistes clés pour revoir votre mode de vie 273
Introduction 275
Cinq écueils à éviter quand on est atteint d'un SIBO 277
Les 6 clés essentielles pour traiter son SIBO convenablement et de manière durable 305

Conclusion 337
Remerciements 339
Table des matières 343

À mes filles, Océane, Margot et Rose.

Vous êtes la preuve qu'aucun combat n'est vain.

Chaque jour, je mesure la portée de ma victoire.

Vous êtes le fruit de ma persévérance, la récompense de toutes ces années de lutte contre l'invisible, contre la douleur, contre les obstacles qui semblaient insurmontables.

C'est pour vous que j'ai, sans le savoir, trouvé la force de guérir.

Merci de me rappeler que la vie, même après les épreuves, peut être extraordinairement belle.

Ce livre existe grâce à vous. Votre présence m'inspire et me permet d'aider d'autres à trouver leur chemin.

Avec un amour que rien ne saurait décrire,
Maman.

Préface

En tant que médecin généraliste, je suis amené à recevoir des patients dont la pathologie ne relève évidemment pas de l'expertise d'un spécialiste. En effet, les plaintes les plus fréquentes concernent avant tout des signes fonctionnels tels que la fatigue, des problèmes de sommeil, un terrain immunitaire un peu fragile ou des difficultés à gérer un surcroît de stress tant au niveau professionnel que personnel. Cependant, au cours de l'interrogatoire, je retrouve, dans la plupart des cas, une symptomatologie au niveau du système digestif. Et c'est d'ailleurs de plus en plus souvent la raison principale pour laquelle je suis aujourd'hui sollicité.

Ces patients ressentent ces inconforts depuis parfois de nombreuses années. Toutes les pathologies réputées graves ont été éliminées et le diagnostic de syndrome du côlon irritable est alors confirmé. Selon les cas, il peut s'agir d'un trouble du transit qui est le plus souvent minimisé par les patients, mais aussi d'une multitude de petits symptômes tels que des ballonnements, des flatulences, des aigreurs d'estomac et parfois une sensibilité au niveau du ventre quand ce ne sont pas des douleurs intenses. En réalité, toutes ces manifestations pourraient bien avoir un lien avec le sujet de cet ouvrage, à savoir le SIBO.

Ce n'est que récemment que l'on a entendu parler de ce fameux SIBO. Or, depuis que j'ai commencé à recommander ce test, je constate que les résultats positifs sont assez fréquents. Le souci, c'est que le traitement est loin d'être évident à mettre en place et je ne me considère pas comme

un spécialiste de ce problème. Je suis donc amené à lire et à écouter des thérapeutes, médecins ou non, pour parfaire mes connaissances sur le sujet. C'est grâce à ses interventions sur les réseaux sociaux et aux interviews qu'elle a données que j'ai rencontré Isabelle. Découvert son histoire. Son parcours de santé. Et les lourdes épreuves qu'elle a vécues, avant de guérir, grâce à son acharnement à vouloir trouver des réponses par ses recherches sur les publications scientifiques les plus rigoureuses.

J'ai toujours pensé que le témoignage des individus ayant vécu dans leur chair une maladie parfois réputée sans véritable solution, et qui avaient fini par s'en sortir, devait être pris en compte avec beaucoup de respect et d'intérêt.

Aussi ai-je accepté de lire son manuscrit, car tout ce qui concerne la santé intestinale me paraît d'une importance capitale. À la lecture de cet ouvrage, je dois avouer que j'ai été impressionné par le travail gigantesque et d'une grande précision réalisé par Isabelle, pour enfin lever le voile sur le SIBO. L'une des nombreuses qualités de ce livre réside dans la multitude de conseils pratiques qu'elle nous transmet, notamment sur le test, pour bénéficier de la préparation la plus rigoureuse qui soit afin d'obtenir un diagnostic fiable. En outre, je ne peux que saluer la mise à disposition d'outils concrets et pertinents pour mieux gérer son SIBO, particulièrement lorsqu'elle aborde la gestion du stress. C'est donc avec un grand plaisir que j'ai accepté d'écrire ces quelques lignes qui, je l'espère, contribueront à donner un élan à la diffusion de toutes ces précieuses informations transmises par Isabelle, aussi bien à l'attention des patients que des professionnels de santé.

Dr Gilles Attié,
généraliste et homéopathe

Introduction

Ce livre n'est pas seulement le fruit de la naturopathe experte du SIBO que je suis aujourd'hui. Il est aussi le témoignage d'une femme qui a failli mourir.

Pendant plus de cinq ans, j'ai vécu un enfer.

Un enfer que personne ne voyait.

Un enfer que personne ne pouvait comprendre.

Au fil des mois et des années, la crainte de souffrir après chaque repas m'a poussée à bannir de plus en plus d'aliments. Je ne savais plus comment me nourrir pour éviter les douleurs digestives. Et un jour, après quatre ans d'errance médicale, j'ai atteint un poids inimaginable : 27 kg pour 1,66 m. Je n'étais plus que l'ombre de moi-même.

Peut-être que vous vous reconnaissez dans ces mots. Chaque matin, vous vous réveillez déjà épuisé, comme si la nuit n'avait rien réparé. Votre ventre est gonflé, endolori, tendu comme un ballon prêt à éclater. Chaque bouchée vous fait peur, car vous savez qu'elle sera suivie d'heures de douleurs, de crampes insoutenables, de ballonnements humiliants.

L'errance médicale : une lente descente aux enfers

Vous consultez des médecins, inlassablement, à la recherche d'une réponse qui ne vient jamais. On relativise vos souffrances : « C'est normal, beaucoup de gens ont des maux de ventre », « Essayez de mieux manger ». Des phrases banales qui vous laissent démuni face à la maladie.

Quand vous souffrez d'un mal invisible, vous finissez par devenir invisible vous-même. Les médecins ne vous voient pas. Votre entourage vous comprend de moins en moins. Et vous, vous vous demandez si vous n'êtes pas en train de perdre la tête.

C'est exactement ce qui m'est arrivé.

J'ai passé cinq ans à me battre contre un système médical qui n'avait rien à m'offrir excepté des diagnostics vagues : « syndrome de l'intestin irritable », « colopathie fonctionnelle ». Ou le pire : « c'est lié à votre stress ». Mais aucun de ces mots n'apportait d'explication ni ne m'aidait à aller mieux.

Des millions de personnes concernées

Je ne suis pas seule. Et vous non plus.

Dans le monde, des millions d'hommes et de femmes souffrent des mêmes symptômes, sans jamais recevoir le bon diagnostic. On estime qu'entre **6 % et 15 %** de la population mondiale est atteinte de SIBO, soit approximativement **900 millions de personnes**, dont près de **6,7 millions de Français**. Or, en France, **seuls 16 %** de ces malades, c'est-à-dire environ **1,1 million de Français**, ont la chance d'être diagnostiqués correctement. Quant aux

autres, ils sont pris dans un tourbillon de consultations médicales et d'examens inutiles, avec pour seul verdict un simple diagnostic de syndrome de l'intestin irritable (SII), une étiquette qui laisse leur souffrance sans nom et sans solution.

À l'échelle mondiale, **672 millions de personnes** reçoivent un diagnostic erroné de SII, alors qu'elles souffrent en réalité d'un SIBO, une maladie qui dévore leur intestin grêle et met leur système digestif à genoux. Ce n'est pas tout : plus de **240 millions de personnes (dont 2 millions en France)** ne reçoivent aucun diagnostic du tout. Ces chiffres ne sont pas des statistiques froides. Chaque chiffre représente une vie brisée, un malade qui se bat tous les jours contre des douleurs qu'on lui dit d'ignorer, de tolérer.

Chaque jour, des millions de personnes endurent cette maladie sans savoir qu'elles pourraient en être guéries. Pourquoi ? Parce que dans la plupart des cas, on leur dit que leurs douleurs sont psychosomatiques. Parce qu'on les envoie d'un spécialiste à un autre, sans jamais creuser plus loin. Parce qu'on ne leur parle pas du **test respiratoire**, cette méthode pourtant simple et efficace pour détecter le SIBO.

Ce livre existe pour changer cela.

Le jour où j'ai découvert le SIBO

Je m'en souviens comme si c'était hier.

Un jour, après des années de recherches intenses à éplucher une à une toutes les études scientifiques publiées sur les pathologies digestives, un livre a attiré mon attention. Puis un second. Grâce à ces deux ouvrages, j'ai eu l'opportunité d'échanger directement avec leurs auteurs, deux Américains reconnus pour leurs travaux.

Cet échange a changé ma vie. Après m'avoir écoutée patiemment raconter mon parcours, mes douleurs, et mes rendez-vous interminables chez des spécialistes qui n'apportaient rien, l'un d'eux m'a posé une question simple, presque désarmante : « **Et si c'était le SIBO ?** »

Le **SIBO**. Ce mot, je ne l'avais jamais entendu auparavant. Mais à mesure qu'il m'expliquait, je sentais monter en moi un mélange d'espoir et de rage. Le SIBO, ou ***Small Intestinal Bacterial Overgrowth***, est une prolifération bactérienne dans l'intestin grêle. Chaque symptôme correspondait exactement à ce que j'endurais depuis des années : les ballonnements constants, le ventre gonflé au point de paraître enceinte, le nombre de plus en plus écrasant d'aliments que je ne tolérais plus.

Mes douleurs n'étaient pas imaginaires. Elles n'étaient ni dues au stress ni dans ma tête, comme tant de médecins avaient tenté de me le faire croire. Elles avaient une cause bien réelle, physiologique. **Pour la première fois, je comprenais que mon combat avait un adversaire identifiable.**

Mais cette révélation s'accompagnait d'une profonde colère. Comment était-il possible que des années de consultations et d'examens n'aient jamais abouti à ce diagnostic ? Pourquoi personne ne m'avait parlé du SIBO auparavant ? Combien d'autres étaient, à cet instant précis, dans la même errance que moi ?

Ce jour-là, je me suis juré que si je parvenais à me sortir de cet enfer, je ne laisserais plus jamais personne affronter cela seul.

Le test respiratoire, la clé du diagnostic

Découvrir l'existence du SIBO ne suffit pas. Il faut le diagnostiquer. Et pour cela, il existe un outil essentiel : le **test respiratoire**.

Ce test mesure les gaz produits par les bactéries dans votre intestin. Il est simple à réaliser, mais malheureusement souvent mal fait. Or, un test mal réalisé peut donner un faux négatif. Combien de personnes continuent de souffrir parce que leur test n'a pas été exécuté correctement ?

Dans ce livre, je vous guiderai pour réaliser ce test de manière impeccable, avec des instructions précises et détaillées, afin que vous soyez **sûr d'obtenir un résultat fiable**.

Parce que tout commence par là. Sans diagnostic, il n'y a pas de traitement. Sans traitement, il n'y a pas de guérison.

Pourquoi j'ai écrit ce livre

Aujourd'hui, je mange ce que je veux. Je vis sans douleur. Je n'ai plus peur de mon corps. Et cette liberté, je veux que vous la connaissiez à votre tour.

Si vous lisez ces mots, c'est que vous cherchez des réponses. Ce livre est là pour vous aider à les trouver. Ce n'est pas seulement un guide : c'est une promesse.

Voici tout ce que ce livre peut changer pour vous :

- **Comprendre enfin ce qu'est le SIBO,** cette condition encore trop souvent méconnue, et pourquoi elle est fréquemment ignorée par les professionnels de santé.

- **Identifier les symptômes et les causes du SIBO,** pour savoir si vos douleurs digestives cachent en réalité un SIBO.

- **Savoir comment obtenir un diagnostic fiable,** grâce au test respiratoire expliqué étape par étape pour éviter les erreurs courantes de diagnostic.

- **Démarrer votre chemin vers la guérison,** en découvrant les premières actions concrètes à mettre en place pour vous en sortir.

- **Et un cadeau exceptionnel rien que pour vous, lecteur de ce livre : l'accès gratuit à ma formation phare et best-seller « Comment savoir si j'ai le SIBO ? »,** d'une valeur de **147 €** ! Cette formation exclusive vous guidera étape par étape pour réaliser correctement votre test respiratoire et obtenir enfin un diagnostic clair.

Avec ce livre et ce bonus exclusif, vous aurez enfin les clés pour reprendre le contrôle de votre santé et mettre un terme à des années de souffrance digestive.

Mon histoire

Tout a basculé le 16 novembre 2011

Cette date reste gravée dans ma mémoire, car elle marque le début de mes douleurs digestives – des douleurs qui allaient hanter mon quotidien pendant des années.

Avant ce jour, mon système digestif fonctionnait parfaitement – ou du moins, c'est ce que je croyais. Pourtant, mon parcours alimentaire avait été loin d'être sain. Pendant des années, j'ai vécu avec l'anorexie, privant mon corps de nutriments essentiels. Puis, quelques mois avant cette date fatidique, un virage brutal s'est opéré : je suis tombée dans la boulimie. Je me suis mise à enchaîner des crises où j'ingérais des quantités démesurées de nourriture, souvent des aliments ultratransformés et déséquilibrés. Sucré, salé, gras… Peu importait. Je mangeais de façon frénétique, sans contrôle ni limites.

Malgré ces excès et des années de maltraitance alimentaire, mon corps semblait tenir le coup. Mon estomac encaissait tout : plats industriels, fast-foods, viennoiseries, fromages, conserves… Rien ne semblait l'affecter. J'étais persuadée que ma digestion était solide comme un roc.

Mais le 16 novembre 2011, tout a changé. Ce jour-là, sans prévenir, de violentes douleurs digestives sont apparues. Je ne savais pas encore

qu'elles allaient s'installer durablement, mais dès cet instant, je sentais que quelque chose ne tournait pas rond. Ce qui avait été un estomac de béton est devenu soudainement fragile, sensible, incapable de gérer ce que je lui imposais.

Cette journée a marqué le début d'un long combat.

Les premières consultations médicales

J'ai commencé à ressentir d'intenses brûlures d'estomac. Mon corps tout entier semblait en feu ; je ne pouvais plus manger sans souffrir. Face à ces symptômes, j'ai décidé de consulter un gastro-entérologue. Ce spécialiste des troubles digestifs m'a proposé une fibroscopie sous anesthésie générale pour explorer l'origine de mes douleurs. Le diagnostic est tombé : hernie hiatale, gastrite, œsophagite et reflux gastro-œsophagien (RGO). On m'a immédiatement prescrit des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) pour réduire l'acidité de l'estomac, ainsi que des pansements gastriques (type Gaviscon) pour apaiser les brûlures.

Les défis du traitement médical

Sous inhibiteurs de la pompe à protons, mes douleurs d'estomac ont diminué, mais de nouveaux problèmes ont émergé. J'ai commencé à ressentir des spasmes intestinaux sévères après chaque prise de médicament. Mon estomac allait mieux, mais mes intestins semblaient souffrir de plus en plus. Retour chez le gastro-entérologue, qui m'a prescrit des antispasmodiques. D'abord du Debridat, puis du Météospasmyl, et enfin de la Mébévérine. Malgré ces traitements, mes douleurs intestinales ne faisaient qu'empirer. En plus de cela, les médicaments entraînaient une constipation sévère,

nécessitant l'usage de laxatifs – « doux » au début, puis de plus en plus puissants.

Les inhibiteurs de la pompe à protons, censés apaiser mon estomac, paraissaient créer un déséquilibre dans mon système digestif tout entier. Mes visites chez le gastro-entérologue devenaient de plus en plus fréquentes, et chaque nouvelle ordonnance ajoutait un médicament à ma liste déjà longue. Les douleurs ne se limitaient plus à l'estomac : elles s'étendaient maintenant à mes intestins, provoquant des spasmes abominables et une constipation chronique. Le nombre d'aliments que je tolérais diminuait au fil du temps.

La spirale médicale

En septembre 2012, une nouvelle bascule a lieu. Mon mari et moi essayions d'avoir un enfant depuis plus d'un an, sans succès. Après consultation avec une gynécologue, j'ai commencé un traitement hormonal avec de l'œstrogène. Les premiers jours se sont bien passés, mais tout a changé lorsque j'ai enchaîné avec la progestérone.

À partir de ce moment, mes douleurs et mes symptômes digestifs se sont aggravés.

J'ai immédiatement contacté ma gynécologue qui m'a assuré que les hormones ne comportaient aucun risque et m'a encouragée à continuer le traitement. Mais après seulement quelques jours, les douleurs étaient devenues insupportables. J'ai dû arrêter le traitement en plein milieu du cycle, espérant que mes douleurs disparaîtraient d'elles-mêmes. Malheureusement, elles ont persisté et se sont intensifiées jour après jour. L'inquiétude s'installait en moi alors que je cherchais désespérément des réponses.

Les mois passant, j'ai dû prendre de plus en plus de médicaments, jusqu'à atteindre une vingtaine de comprimés par jour.

Ma santé s'est détériorée au point où je ne pesais plus que 30 kilos.

Les laxatifs, nécessaires pour contrer la constipation causée par les autres médicaments, ont fini par aggraver ma condition. Mes intestins, devenus paresseux, me contraignaient à boire des litres de préparations pour nettoyer le côlon.

Mon quotidien était devenu un enfer.

J'étais coincée dans un cercle vicieux de traitements et de douleurs, sans aucune issue en vue. Ma vie sociale et professionnelle en souffrait : dans l'incapacité de travailler, je m'étais vue contrainte de me mettre en arrêt maladie. Ma santé mentale déclinait à mesure que mon état physique se détériorait.

Un diagnostic d'espoir, mais sans issue

Je me souviens encore lorsqu'on m'a dit, fin 2012 :

« Madame, vous avez le syndrome de l'intestin irritable. »

J'ai d'abord ressenti un énorme soulagement, pensant trouver enfin une explication et un remède à mes maux. Cependant, cet espoir a été de courte durée. Car on m'a rapidement expliqué que le syndrome de l'intestin irritable était une condition chronique dont on ne guérissait pas et que je devais apprendre à vivre avec.

On ne vit pas avec : on survit.

Lorsque j'insistais pour obtenir plus d'informations ou des traitements plus efficaces, on me répondait que mes symptômes étaient probablement dus au stress ou que « c'était dans ma tête ». On m'a d'ailleurs recommandé de consulter un psychiatre, de prendre des antidépresseurs ou des anxiolytiques. Ces suggestions ont été décourageantes et ont accentué mon mal-être. Je sentais au fond de moi que mes douleurs étaient bien réelles.

Et qu'on ne m'écoutait pas.

Le moment de changer de cap

En 2015, je finis par atteindre le poids catastrophique de 27 kg pour 1,66 m. Et je frôle la mort.

Je suis hospitalisée d'urgence pour renutrition par sonde naso-gastrique, afin de reprendre quelques kilos vitaux.

Cette hospitalisation a été un déclic : j'ai compris que malgré tous les efforts des médecins pour m'aider, il était temps de chercher les bonnes réponses par moi-même.

Des années de recherche

Lorsque fin 2012, on me diagnostique le syndrome de l'intestin irritable, je commence à mener de très nombreuses recherches. J'épluche toutes les parutions scientifiques françaises et étrangères qui existent sur ce trouble. J'explore chaque piste, interroge les experts et participe à des forums spécialisés pour partager et comparer des expériences. Je m'inscris à des conférences médicales, étudie des cas cliniques et prends des notes sur les dernières avancées de la recherche. J'apprends également les bases de la microbiologie intestinale et découvre comment l'équilibre délicat de notre flore intestinale peut affecter notre

santé globale. Je contacte des chercheurs et des spécialistes du monde entier, dans l'espoir d'une nouvelle piste.

En 2014, mon parcours me pousse à partager publiquement mon histoire en lançant mon site Internet, initialement nommé « **Vivre avec un côlon malade** ». Ce nom reflétait ce qu'on m'avait dit pendant des années : qu'il fallait que je me résigne à vivre avec mes douleurs. Ce site est rapidement devenu un espace où je documentais mes recherches et mon combat pour trouver des réponses.

Cette même année, je découvre enfin le terme SIBO, une notion alors presque inconnue en France. À cette époque, je deviens la première Française à parler du SIBO.

À force de recherches, je finis par passer le test respiratoire de détection du SIBO. Sans surprise, le résultat est positif. Mettre des mots sur ce que je vivais a été une délivrance.

À mesure que je progresse sur le chemin de la guérison, je partage mes découvertes. Sur mon site, je documente tout : les avancées scientifiques, les erreurs à éviter, les protocoles que je teste. Très vite, des lecteurs m'écrivent de toute la France puis du monde entier. Grâce à cet élan de solidarité, je comprends que ma mission dépasse ma propre guérison : il faut rendre cette maladie visible et donner à d'autres les outils pour agir.

Enfin, en 2016, après des années d'efforts, je guéris définitivement du SIBO. Et ce, sans jamais avoir pris un seul médicament. Je choisis alors de renommer mon site « **santedigestion.com** », un nom qui reflète ma conviction profonde : non, nous n'avons pas à « vivre avec » ces douleurs. Oui, il est possible de guérir.

Depuis, j'ai eu l'immense privilège d'accompagner plus de 8 000 personnes dans leur propre parcours, et de les aider à retrouver une vie normale.

L'envie d'aider et de donner un sens à mon histoire m'a poussée à écrire ce livre : un guide complet, conçu pour permettre à des millions de personnes de sortir de l'errance médicale.

Dans ce premier chapitre, nous allons étudier en détail ce qu'est le SIBO, comment il se développe et pourquoi il pourrait bien être à l'origine de vos douleurs digestives.

PARTIE I

Comprendre le SIBO : définitions et mécanismes