

VICTOR LAROCHE

Préface du Dr Julien Scanzi, gastro-entérologue

LE GUIDE ULTIME DE *l'estomac*

*Acidité, lourdeurs, nausées...
Le programme naturel pour remettre
votre digestion sur pied*



La Méthode 360 et sans rechute
par **le naturopathe**
expert de la digestion

LEDUC 

« La dysrégulation fonctionnelle des processus neuro-gastro-entérologiques montre une polyétiologie systémique impliquant une cascade d'interactions hétéroclitiques. » Quoi, vous n'avez rien compris ? D'ailleurs, vous ne saisissez pas grand-chose à votre digestion qui vous semble totalement incontrôlable ? Vous êtes en revanche sûr de vouloir en finir avec les ballonnements, brûlures et autres nausées ?

Alors, vous avez frappé à la bonne porte ! Laissez-moi vous faire découvrir l'univers méconnu et passionnant de l'estomac, et son rôle dans la digestion. Entre alimentation ultra-transformée, stress chronique et rythme de vie effréné, ce véritable chef d'orchestre de votre bien-être est mis à rude épreuve.

Dans ce livre, découvrez :

- L'impact des habitudes alimentaires, du stress et du mode de vie ;
- Des tests simples pour mieux vous connaître et comprendre vos symptômes ;
- Les actions à mettre en place pour reprendre le contrôle et soulager durablement vos symptômes ;
- Un programme complet, pour apaiser, réparer et renforcer votre estomac au quotidien.

*Finissez - en une bonne fois pour toutes
avec les troubles digestifs !*

Spécialisé dans les troubles digestifs et hormonaux, **Victor Laroche** est naturopathe, auteur et fondateur de Bettr, un laboratoire de compléments alimentaires dédié à la digestion. Diplômé de l'Institut Supérieur de Naturopathie et de la Fédération française des Écoles de Naturopathie, il partage également ses conseils sur les réseaux sociaux sous le pseudonyme de **@victor.naturopathe**.

Le **D^r Julien Scanzi** est hépato-gastro-entérologue et notamment auteur du best-seller *Incredible microbiote ! Voyage au cœur des étonnants pouvoirs de l'intestin* aux Éditions Leduc.

18 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3845-3



Rayons : Santé, bien-être
editionsleduc.com
LEDUC

**LE GUIDE
ULTIME
DE
*l'estomac***

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.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Préparation de copie : Marie Piquet
Relecture : Audrey Peuportier
Design de maquette, mise en page
et illustrations intérieures : Jennifer Simboiselle
Photographie de couverture : Catherine Delahaye

© 2026, Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3845-3

VICTOR LAROCHE

Naturopathe spécialisé en digestion

Préface du **Dr Julien Scanzi**, gastro-entérologue

LE GUIDE ULTIME DE *l'estomac*

Acidité, lourdeurs, nausées...

*Le programme naturel
pour remettre votre digestion sur pied*

LEDUC 

SOMMAIRE

Préface **7**

Introduction **11**

Partie 1

VOTRE ESTOMAC VA-T-IL VRAIMENT BIEN ?

1. L'estomac, organe clé de votre santé **19**
2. Portrait-robot d'un estomac coupable **39**
3. Et si vous aviez un estomac irritable ? **43**

Partie 2

MON PROGRAMME POUR RETROUVER UN ESTOMAC EN PLEINE FORME

1. Les commandements de l'alimentation douce pour ton estomac, tu respecteras **53**
2. À ton horloge digestive, tu te conformeras **87**
 3. Ta muqueuse, tu protégeras **97**

4. Ton estomac, tu vidangeras **123**
5. Ton acidité, tu réguleras **147**
6. De ton système nerveux, tu prendras soin **179**

Partie 3

CONSTRUISEZ VOTRE PROTOCOLE DIGESTIF

1. Quelle alimentation est faite pour vous ? **211**
2. Quel complément choisir ? **249**
3. Reprogrammez votre système nerveux **255**
4. Code de survie digestive : quelques gestes de secours en cas de rechute **265**

Remerciements **268**

Glossaire **269**

Bibliographie **275**

Table des matières **283**

PRÉFACE

Nous vivons une époque paradoxale. Jamais les connaissances scientifiques sur la digestion n'ont été aussi riches, et pourtant, jamais les troubles digestifs fonctionnels n'ont été aussi fréquents.

Ballonnements, douleurs, lourdeurs, reflux, satiété précoce... Ces symptômes, souvent banalisés, altèrent profondément la qualité de vie de millions de personnes. Et trop souvent, les patients se retrouvent face à un discours médical qui, faute de lésion visible, peine à proposer des réponses concrètes.

C'est dans cet espace, parfois inconfortable, entre médecine fondée sur les preuves et vécu des patients, que s'inscrit ce livre.

En tant que gastroentérologue, je suis particulièrement sensible à la rigueur scientifique des informations que nous transmettons. Et je suis aussi confronté, au quotidien, aux limites de notre approche face à des troubles comme la dyspepsie fonctionnelle ou le syndrome de l'intestin irritable, dans lesquels les interactions entre le tube digestif et le cerveau jouent un rôle central.

Ce que propose cet ouvrage est intéressant à plus d'un titre.

D'abord, il remet l'estomac au centre du jeu. Trop souvent réduit à un simple « réservoir acide », il est en réalité un organe d'une grande complexité, au carrefour de la mécanique digestive, de la régulation hormonale et du système nerveux. Comprendre son fonctionnement, c'est déjà faire un pas vers une meilleure prise en charge de nombreux symptômes.

Ensuite, ce livre a le mérite de proposer une approche globale. Alimentation, rythme de vie, système nerveux, perception des symptômes... autant de dimensions qui participent à l'équilibre digestif, et qu'il serait réducteur de dissocier.

Enfin, il invite à une forme d'individualisation. Tous les patients ne se ressemblent pas, et derrière des symptômes similaires peuvent se cacher des mécanismes différents. Cette idée est centrale en médecine moderne.

Bien sûr, certaines notions abordées doivent être interprétées avec discernement et ne remplacent en aucun cas un avis médical. Ce livre ne se substitue pas à une consultation, mais peut constituer un outil complémentaire pour mieux comprendre son corps et dialoguer avec les professionnels de santé.

Si vous souffrez de troubles digestifs, j'espère que ces pages vous permettront de mieux comprendre ce qui se joue dans votre estomac, et surtout, de retrouver des leviers d'action concrets.

Parce que comprendre, c'est déjà commencer à aller mieux.

D^r Julien Scanzi
Gastroentérologue

AVERTISSEMENT

Les informations présentées dans ce livre sont fournies à titre informatif et éducatif uniquement. Elles ne constituent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement.

Ce contenu ne remplace pas la consultation d'un professionnel de santé qualifié (médecin, pharmacien, diététicien ou tout autre professionnel de santé). En cas de doute, de symptômes ou de problème, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.

Il est également fortement déconseillé de modifier, d'interrompre ou d'arrêter un traitement médical en cours, ou d'en commencer un nouveau, sans l'avis préalable d'un professionnel de santé.



INTRODUCTION

 n a souvent tendance à ne faire préfacer les livres que par des noms ronflants. Des titres. Des autorités. Des signatures prestigieuses. Pourtant, ceux qui parlent le mieux des troubles digestifs sont ceux qui les vivent.

Ceux qui savent ce que c'est que de s'habiller en anticipant les symptômes. Ceux qui savent ce que c'est que de refuser une invitation parce qu'on ne sait pas comment le corps réagira. Ceux qui savent ce que c'est que d'appréhender le prochain repas.

Alors, cette introduction est écrite à plusieurs mains.

Les miennes, d'abord : celles d'un naturopathe passionné par la science digestive, par le syndrome de l'intestin irritable, le SIBO, la dyspepsie fonctionnelle. Celles de quelqu'un qui passe ses journées à écouter des histoires de ventres douloureux, de corps imprévisibles, de personnes qui ont déjà tout essayé. Celles également (toujours les miennes) d'un jeune homme tellement concerné qu'il a investi ses économies pour chercher,

comprendre et formuler les compléments alimentaires qu'il aurait rêvé pouvoir conseiller à ses milliers de consultants.

Et puis il y a d'autres mains encore. Les vôtres.

Celles de tous ceux à qui l'on a dit que tout était dans la tête.

Celles de ceux qui ont appris à faire semblant.

Celles de ceux qui évitent certains vêtements, certains lieux, certains repas.

Celles de ceux qui vivent avec un corps qui semble parfois les détester.

J'ai distillé, ici et là, vos témoignages. Non pas pour rajouter de l'émotion – je ne voudrais pas que les larmes montent, mais si jamais ça venait à être le cas, dites-le-moi, je négocierais avec mon éditeur pour devenir romancier à succès! –, mais surtout pour vous montrer que vous n'êtes pas seul. Jamais.

*«Au milieu de l'hiver, j'apprenais enfin qu'il
y avait en moi un été invincible.»*

ALBERT CAMUS, L'ÉTÉ

Elle est entrée dans ma vie un matin de février. C'était en 2011. Un mercredi gris. Je me souviens encore du bruit de la porte d'entrée, de mon sac Eastpak que je jette au sol en rentrant du lycée et de cette fatigue ordinaire qui n'annonçait rien. Puis d'elle. Elle était là, assise quelque part entre le salon et ma

poitrine, silencieuse mais déjà installée. Je n'ai pas compris tout de suite. Elle n'avait rien de spectaculaire, rien de brutal. Elle s'est approchée doucement, avec cette manière étrange qu'ont certaines présences de s'imposer sans élever la voix. Elle m'a regardé, et sans un mot, elle a posé sur nous un poids que je n'avais jamais ressenti.

Je me suis effondré sur mon lit en sanglots. Le diagnostic venait de tomber. Pas le mien. Mais cela n'avait aucune importance. Ce diagnostic, c'était celui de ma sœur.

Maladie de Lyme...

Un mot trop long, trop dur pour un mercredi de février. Un mot qui semblait appartenir à un autre monde, et qui pourtant venait de s'asseoir à notre table.

*« Il y a des combats que l'on ne choisit pas.
Des combats silencieux, invisibles, que le corps
impose et que l'entourage peine à comprendre. »*

AMÉLIE G.

C'était une maladie dont je ne connaissais pas encore le nom. Je ne savais pas encore qu'il s'agissait d'une rencontre fondatrice. Elle s'est installée dans nos vies avec une familiarité dérangement. Elle n'avait ni argument ni explication convaincante qui justifie sa présence. Elle était simplement là, et c'était déjà trop.

C'est seulement plus tard que j'ai compris qui elle était vraiment. Ce n'était pas une personne. C'était l'injustice.

Peut-être est-ce à ce moment précis, dans mon inconscient, que s'est installée cette idée quelque part en moi, de façon presque invisible : la volonté de lui résister. De lui opposer quelque chose. De ne pas la laisser gagner trop facilement. Je ne savais pas encore comment. Ce matin-là, je n'aurais jamais pensé que, des années plus tard, j'écrirais un livre pour aider tous ceux qui luttent – entre autres – contre elle.

Les troubles digestifs sont une injustice. L'injustice de tomber malade parce que tout le monde mérite la santé. L'injustice de se sentir abandonné, par le corps médical d'abord, souvent impuissant. Et puis parfois aussi par la famille ou les amis...

« On se sent seul face à ce que l'on traverse, démuni, et parfois même coupable de ne pas réussir à aller mieux, malgré tous les efforts fournis. »

FANNY F.

L'injustice de tant d'efforts pour parfois si peu de répit... Sur les milliers de personnes que j'ai rencontrées en consultation, une majorité d'entre elles mangent souvent mieux que la plupart de leur entourage, prennent soin d'elles, souvent. Et font généralement tout ce qu'il faut pour aller mieux.

Combien d'entre vous entendent que «ce n'est rien», que «ça va passer», alors que votre quotidien est rythmé par l'anticipation du prochain repas, de la prochaine gêne, de la prochaine douleur?

Ce livre n'est pas la promesse d'une solution miracle. Il n'existe pas de formule universelle pour devenir milliardaire ou trouver l'amour. Malheureusement, cette vérité s'applique aussi quand il s'agit de régler une fois pour toutes les troubles digestifs.

Mon objectif est peut-être plus modeste, mais infiniment plus concret : vous aider à comprendre comment votre digestion réagit à ce que vous faites au quotidien, afin que chacune de vos actions devienne un indice, un repère, une direction vers quelque chose de réellement personnalisé et efficace. Toute la théorie présente dans ce livre n'a qu'un seul but : servir la pratique. Vous donner les clés pour observer, relier, tester, ajuster – et, peu à peu, devenir votre propre détective. Car la compréhension n'est pas un luxe théorique : elle est la condition d'une action juste.

« Si je ne suis pas malade et que tout va bien sur le papier, alors pourquoi tout semble déréglé dans mon corps et d'où viennent tous ces symptômes inexplicables ? Cela n'avait aucun sens, aucune logique. »

PAULINE F.

Réduire l'écart entre ce que vous tentez et ce que vous comprenez, pour que l'injustice – celle de subir sans savoir – n'occupe plus qu'une place minimale.

Comprendre pour agir, donc. Mais aussi agir pour comprendre. Sans observation, pas d'ajustement possible. Sans expérimentation, pas de repères fiables. C'est en testant, en observant les effets, en affinant progressivement que l'on découvre ce qui fonctionne pour soi. Cette dynamique est au cœur de toute transformation durable : entreprendre, essayer, corriger, recommencer.

Ceux qui avancent ne sont pas ceux qui ont trouvé une méthode magique, mais ceux qui ont accepté d'explorer, de se tromper parfois, puis d'ajuster. Ce livre est une invitation à entrer dans ce mouvement. À passer du constat à l'action, de la confusion à la clarté, de l'impuissance à la responsabilité.

Je suis convaincu qu'il peut éveiller des prises de conscience profondes et ouvrir des possibilités nouvelles. Et si ce livre doit changer une vie, alors je n'ai qu'un seul souhait : que ce soit la vôtre.

PARTIE 1

VOTRE ESTOMAC

*va-t-il
vraiment bien ?*

Chapitre 1

L'ESTOMAC, ORGANE CLÉ DE VOTRE SANTÉ

Savez-vous vraiment ce qui se joue dans votre estomac ? Une simple étape de la digestion ? Toute la digestion ? Ou bien davantage encore ? On a tendance à réduire cet organe à un sac acide chargé de broyer les aliments, mais son rôle est bien plus vaste et plus subtil. L'estomac est une pièce centrale de l'équilibre digestif : il transforme, trie, dose, envoie les bons signaux au bon moment. Il prépare l'absorption en aval, module la vitesse de vidange vers l'intestin, participe à la régulation de la glycémie après le repas, influence la sensation de satiété, et dialogue en permanence avec le cerveau et les autres organes.

Son activité ne se limite donc pas à ce qui se passe dans l'assiette : elle touche à l'énergie disponible, au confort digestif, à la régulation de l'appétit, parfois même à l'humeur et au niveau de vigilance. Comprendre l'estomac, c'est comprendre un carrefour où se rencontrent mécanique, chimie et signaux nerveux. Regardons ça de plus près.

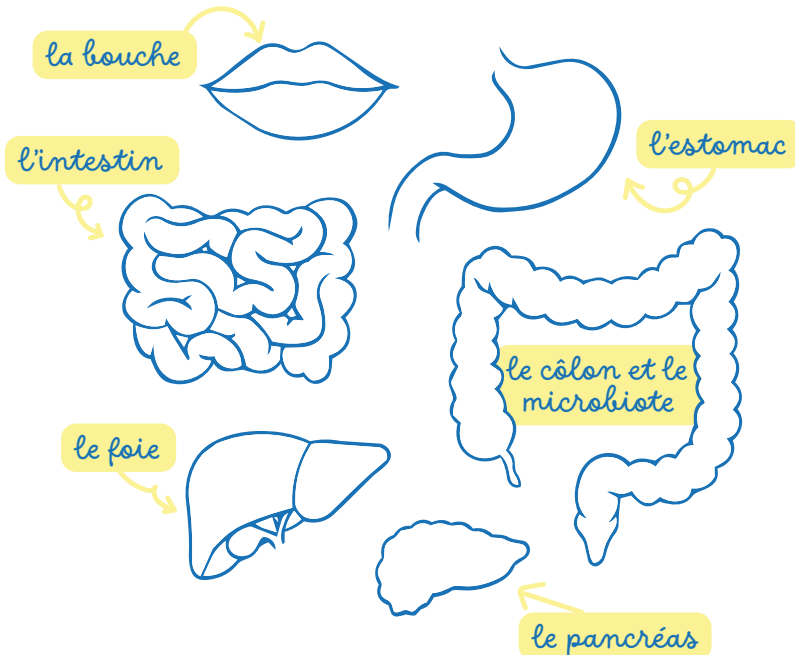
L'ESTOMAC : ORGANE DIGESTIF CENTRAL

Pour comprendre le rôle de l'estomac, il faut déjà comprendre comment fonctionne la digestion.

Au sens strict du terme, la digestion est l'opération par laquelle les aliments sont transformés sous forme de nutriments pour les rendre assimilables par l'organisme. Elle est à la fois le fruit d'un travail mécanique, mais aussi chimique, sous l'action des enzymes digestives.

Concrètement, le travail de ces enzymes permet de « découper » les aliments de manière à les rendre suffisamment petits pour être absorbés au niveau de la muqueuse intestinale.

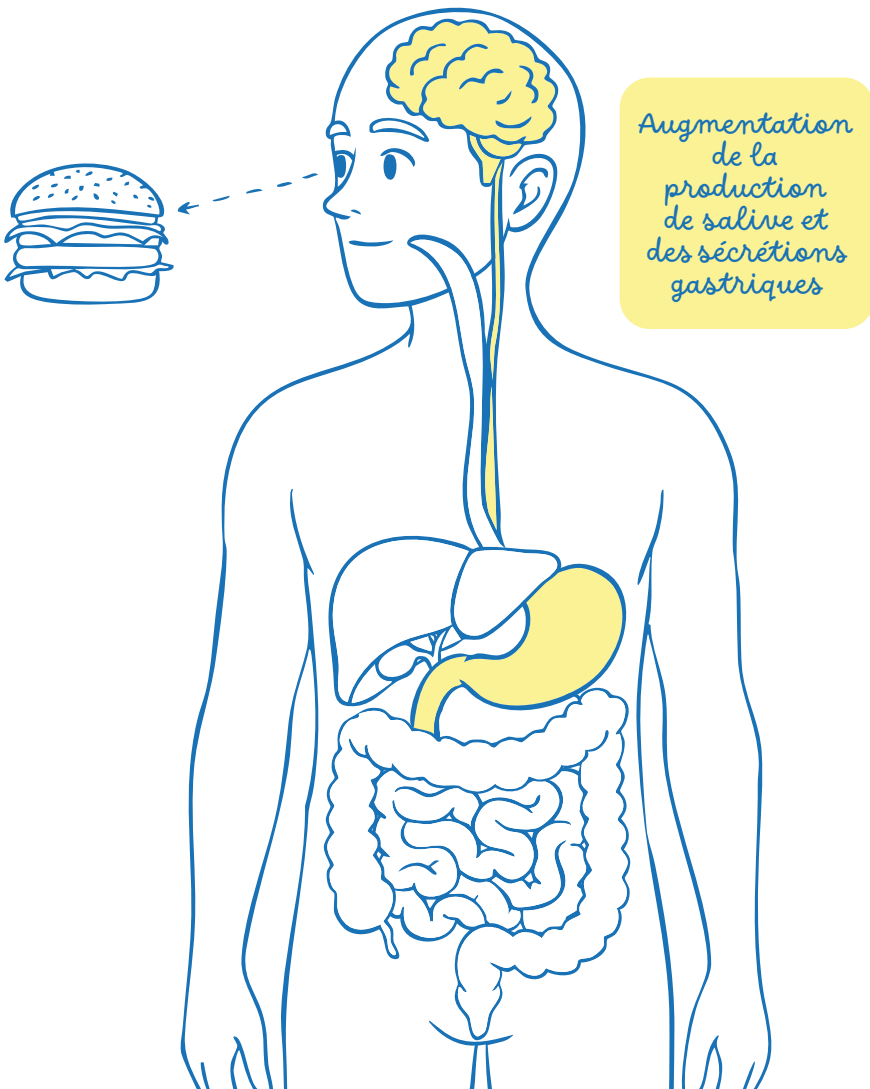
Pour ce faire, plusieurs organes clés interviennent :



Le travail digestif en six étapes

Étape 1

L'odeur et la vue des aliments permettent au cerveau d'envoyer des messages à tous les organes concernés pour qu'ils se préparent à la digestion : c'est la phase céphalique. Pour la stimuler, fermez les yeux et imaginez croquer dans un citron à pleines dents. Votre digestion s'active. La preuve, vous salivez déjà !



Étape 2

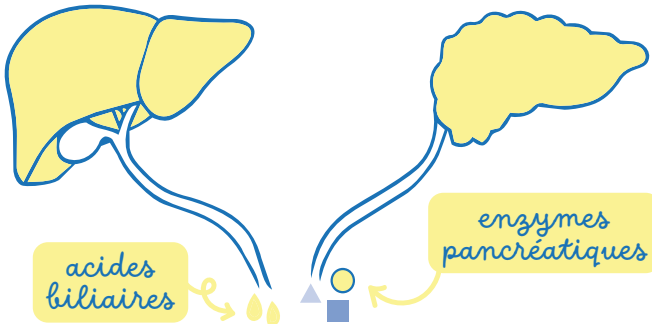
Les aliments pénètrent dans la bouche et vous les mastiquez. Vos dents découpent mécaniquement les aliments et votre salive, qui contient une enzyme (l'amylase salivaire), prédigère chimiquement les sucres. Malheureusement, trop peu de personnes prennent encore le temps de mâcher correctement. Résultat : les organes digestifs qui suivent doivent compenser ce que la mâchoire a négligé. Aujourd'hui, permettez-moi d'être le temps d'une seconde votre papa digestif. Et votre papa digestif vous ordonne de mastiquer ! Bande de rebelles !

Étape 3

Après avoir traversé l'œsophage, le bol alimentaire gagne l'estomac. Celui-ci produit plusieurs substances, dont l'acide chlorhydrique et le pepsinogène qui commencent la digestion des protéines. Ne vous inquiétez pas, on va détailler cela !

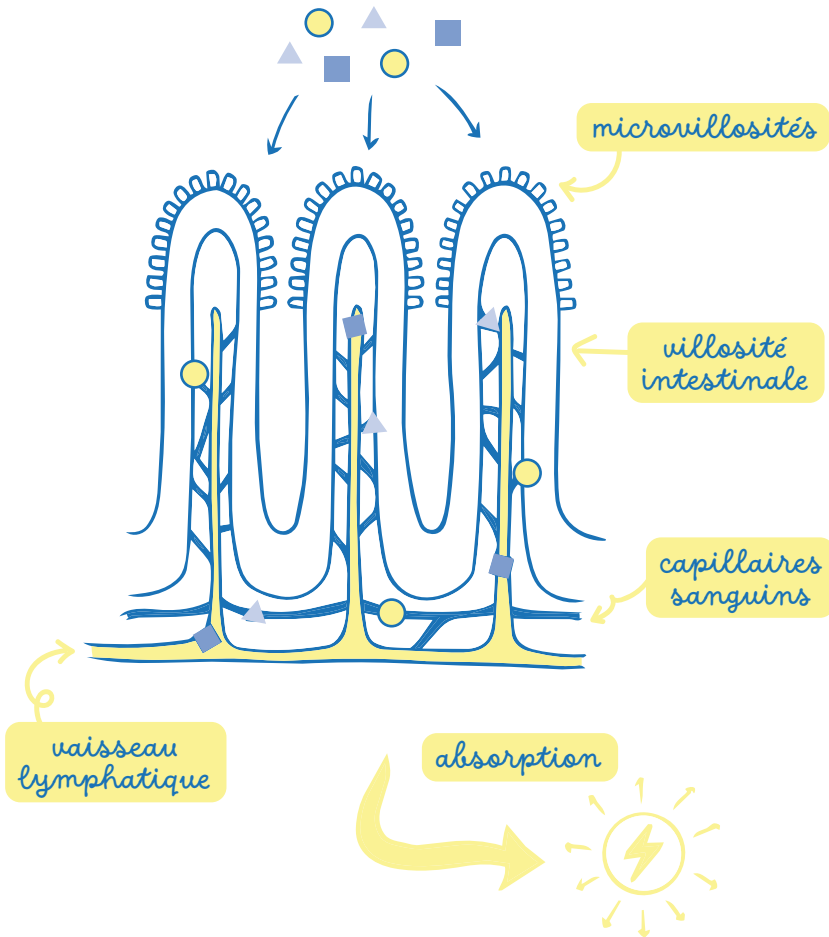
Étape 4

Le foie va produire des acides biliaires dont l'un des rôles est la digestion des graisses. Le pancréas, de son côté, fabrique l'essentiel des enzymes digestives pour digérer les protéines, les graisses et les glucides. Une fois créés, les acides biliaires et les enzymes pancréatiques vont rejoindre l'intestin grêle pour être mélangés aux aliments qui forment alors le chyme.



Étape 5

La digestion au sens strict prend fin. Les aliments, mélangés aux enzymes et à la bile, se retrouvent sous la forme de nutriments qui doivent être absorbés par la paroi intestinale grâce à des microvillosités pour servir de carburant au corps : c'est l'absorption !



Étape 6

Le côlon absorbe à son tour les derniers nutriments présents et crée les matières fécales. C'est également lors de cette étape que les bactéries formant le microbiote vont « fermenter » ou « putréfier » certains composés alimentaires non digérés.

Pourquoi l'estomac est-il au centre de la digestion ?

Raison 1 : Le rôle de l'estomac intervient en tout début de digestion.

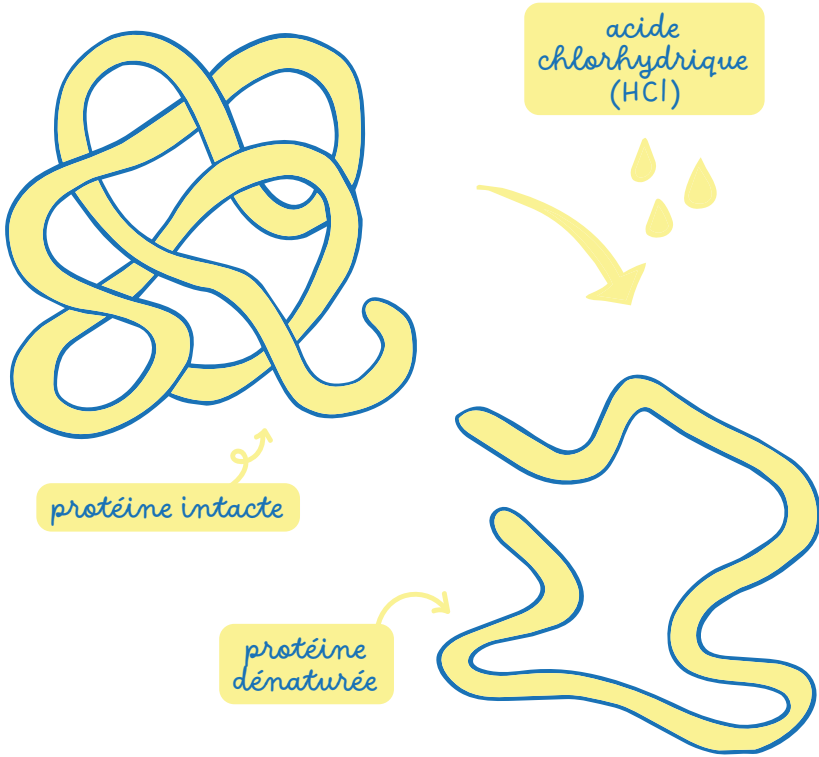
Imaginez la digestion comme une cascade. Si le passage de l'eau bloque dès le sommet, la cascade ne peut pas s'écouler de manière harmonieuse. Une digestion gastrique imparfaite transmet aux organes suivants un travail qu'ils ne sont pas conçus pour assumer. L'intestin se retrouve alors à gérer un contenu mal préparé, ouvrant la voie à divers inconforts digestifs.

Raison 2 : L'estomac a un rôle fondamental au niveau de la digestion des protéines.

Lorsque les aliments pénètrent dans l'estomac et même avant, lors de la phase céphalique de la digestion, les cellules pariétales de l'estomac sécrètent, sous l'influence de différents facteurs, de l'acide chlorhydrique (HCl), une substance centrale qui accomplit plusieurs rôles.

L'acide chlorhydrique permet tout d'abord de dénaturer les protéines pour faciliter leur digestion. Pour être bien digérées, les protéines de notre assiette doivent être mélangées à des enzymes digestives spécifiques. Le souci, c'est que ces protéines sont de longues chaînes de peptides emmêlées et difficiles d'accès. Pour faciliter le travail enzymatique, l'acide

chlorhydrique acidifie fortement le contenu gastrique et agit comme un démêlant. Il déplie alors les protéines pour permettre aux enzymes successives un accès plus facile et une digestion optimale!



Les cellules pariétales de l'estomac produisent environ 1,5 litre de sucs gastriques (contenant l'acide chlorhydrique) par jour. On le verra, l'excès ou, au contraire, le déficit de production de cet acide est de nature à perturber fortement la digestion.

Mais le rôle digestif de l'estomac ne s'arrête pas ici. Même si les enzymes digestives sont principalement produites au