

# C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

# PRENDRE SOIN DE SON INTESTIN



**Votre programme en 2 semaines  
pour retrouver une flore intestinale  
en pleine forme !**

# PRENDRE SOIN DE SON INTESTIN

Votre ventre est au cœur de votre santé physique et mentale, tout ou presque est sous le contrôle du microbiote intestinal. Les bactéries de votre intestin peuvent être vos meilleures amies et vous protéger de bien des maux. Mais aussi vos pires ennemies et favoriser les maladies chroniques, le surpoids... Et si le problème qui vous pourrit la vie venait de votre flore intestinale, parce que celle-ci était peuplée de bactéries indésirables ? Et si, du coup, vous faisiez tout pour modifier cette composition bactérienne et ainsi retrouver la santé, l'équilibre, un spectaculaire mieux-être ? Oui, c'est possible !

Dans ce livre 100% pratique :

- **Intestins en bonne santé**, mode d'emploi malin en 41 questions-réponses.
- **Ballonnements, colite, constipation, surpoids...** l'abécédaire des maux courants provoqués par notre intestin.
- **Ail, artichaut, asperge, choucroute, banane...** Les 23 meilleurs aliments pour votre intestin.
- **Votre programme spécial intestin super-malin** : menus, batch cooking, exercices, automassages, yoga, homéopathie, huiles essentielles... 2 semaines pour réparer votre flore intestinale.
- **50 recettes « ventre en paix »** : Smoothie cœur d'artichaut, Bouillon de poule purificateur, Salade de papaye aux trois prodiges, Salade de magrets sur cheveux d'ange, Poulet au curcuma...

**UN INTESTIN SEREIN, C'EST LE SOCLE DU BIEN-ÊTRE !**

**Anne Dufour**, journaliste indépendante, praticienne en aromathérapie traditionnelle, est passionnée par la forme et la santé. **Catherine Dupin** est experte en cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Ensemble, elles ont déjà écrit de nombreux ouvrages parmi lesquels *Le grand livre de l'équilibre acido-basique*, *Ma Bible de l'alimentation détox*. Elles sont diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des Sens.

ISBN 979-10-285-1229-3



17 euros  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ



DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Bien vivre sa ménopause, c'est malin*, 2018.

*Mes programmes acido-basiques en 7 jours*, 2018.

*Mes petites recettes magiques détox*, 2018.

*Se soigner avec les jus détox, c'est malin*, 2018.

*Le grand livre des aliments fermentés*, 2017.

Découvrez la bibliographie complète d'Anne Dufour :

[www.editionsleduc.com/anne-dufour](http://www.editionsleduc.com/anne-dufour)

Retrouvez-la sur son blog :

[Biendansmacuisine.com](http://Biendansmacuisine.com)

### REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :

[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)

sur notre page Facebook : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève, Delétraz

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1229-3

# **C'EST MALIN**

**GRAND FORMAT**

ANNE DUFOUR

CATHERINE DUPIN

# **PRENDRE SOIN DE SON INTESTIN**

**L E D U C . S  
P R A T I Q U E**



# SOMMAIRE

LES CHIFFRES DU VENTRE	6
INTRODUCTION	9
<b>CHAPITRE 1.</b>	
INTESTINS EN BONNE SANTÉ, MODE D'EMPLOI MALIN EN 41 QUESTIONS-RÉPONSES	11
<b>CHAPITRE 2.</b>	
DE « ALLERGIE » À « SURPOIDS », L'ABÉCÉDAIRE DES MAUX COURANTS PROVOQUÉS PAR NOTRE INTESTIN	59
<b>CHAPITRE 3.</b>	
LA MEILLEURE ALIMENTATION POUR SES INTESTINS	81
<b>CHAPITRE 4.</b>	
VOTRE PROGRAMME SPÉCIAL INTESTINS SUPER-MALIN	123
<b>CHAPITRE 5.</b>	
50 RECETTES « VENTRE EN PAIX »	205
INDEX DES RECETTES	259
TABLE DES MATIÈRES	263

# LES CHIFFRES DU VENTRE

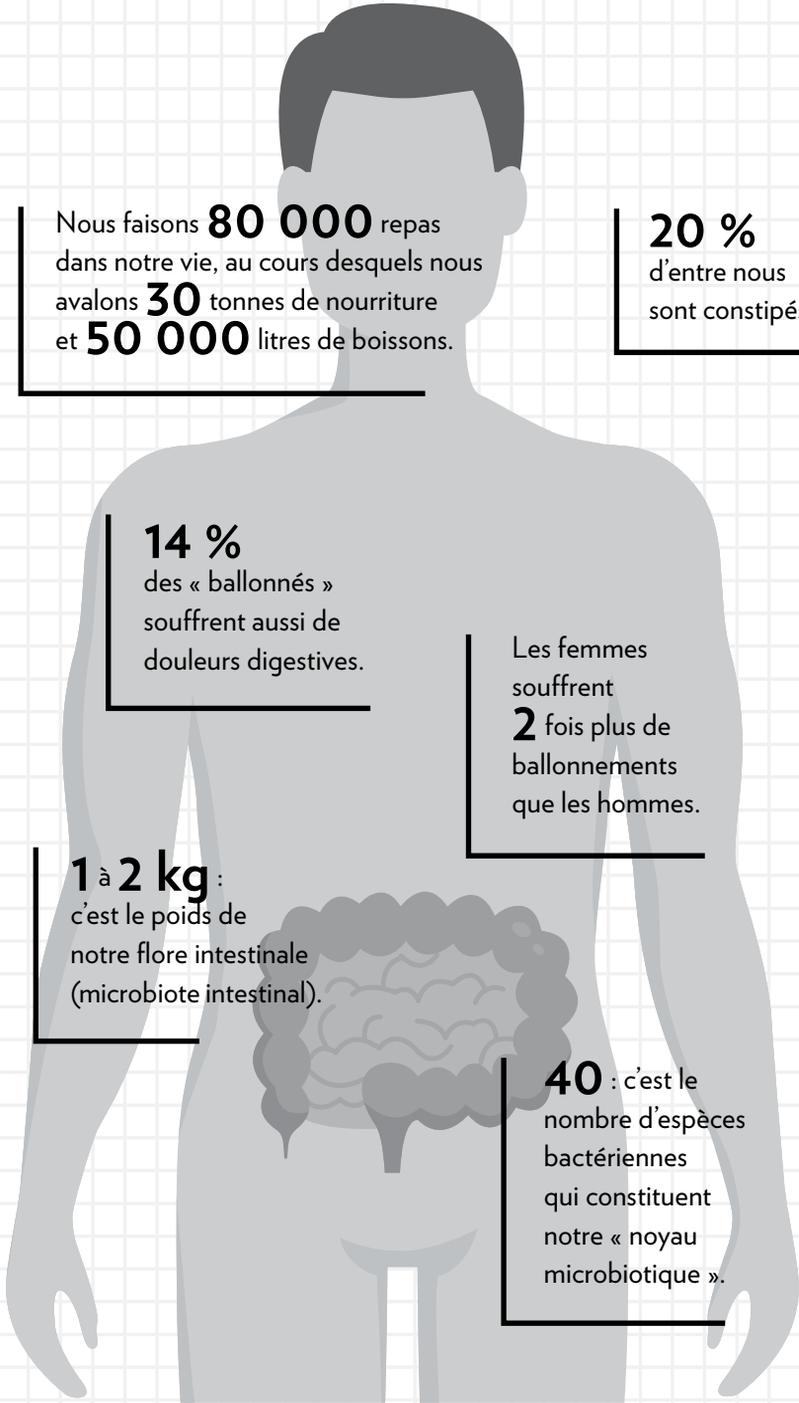
**AP39** : composé, inventé par des scientifiques, qui imite l'odeur des pets : le sulfure d'hydrogène. Ce dernier est anti-inflammatoire, donc protecteur cardiaque, anticancer et anti-troubles métaboliques. Il préserve les mitochondries, « centrale énergétique » de chacune de nos cellules.

**100 000 milliards :**  
c'est la quantité de bactéries que nous hébergeons dans notre intestin (10 fois plus que de cellules humaines).

Nous appartenons à l'un des **3** profils de microbiote (en fonction de l'espèce dominante) : *Bacteroides*, *Prevotella*, *Ruminococcus* (voir p. 13).

**20 à 30 %**  
d'entre nous souffrent de troubles fonctionnels digestifs.

L'homme est constitué à **90 %** de microbes et à **10 %** de cellules humaines.



Nous faisons **80 000** repas dans notre vie, au cours desquels nous avalons **30** tonnes de nourriture et **50 000** litres de boissons.

**20 %**  
d'entre nous  
sont constipés.

**14 %**  
des « ballonnés »  
souffrent aussi de  
douleurs digestives.

Les femmes  
souffrent  
**2** fois plus de  
ballonnements  
que les hommes.

**1 à 2 kg** :  
c'est le poids de  
notre flore intestinale  
(microbiote intestinal).

**40** : c'est le  
nombre d'espèces  
bactériennes  
qui constituent  
notre « noyau  
microbiotique ».



# INTRODUCTION

**L'**intestin est au cœur de notre santé physique et mentale. C'est aussi lui qui « décide » de notre silhouette (fine ou pas !) puisque tout ou presque est sous le contrôle du microbiote intestinal, anciennement appelé « flore intestinale ». Selon notre mode de vie, notre alimentation, si l'on fait du sport ou non, si l'on cuisine ou pas, la composition du microbiote intestinal varie et provoque soit de « bonnes choses » comme un contrôle du poids, du cholestérol, du sucre sanguin (glycémie), de l'immunité... soit de « mauvaises choses » comme des problèmes de peau, de surpoids, de douleurs articulaires, d'inflammations, de maladies auto-immunes, de troubles du comportement ou de l'humeur.

Grâce ce guide, découvrez le meilleur et le plus simple pour prendre soin de votre intestin au quotidien. Le but : une meilleure santé, un mieux-être parfois spectaculaire, parfois une baisse plus ou moins marquée de prise de médicaments (anxiolytiques, antidouleurs articulaires, anti-aigreurs d'estomac...), le retour à une silhouette fine, à un corps plein d'énergie.

Retrouver un ventre sain, c'est aussi automatiquement retrouver un ventre plat, un transit normal (adieu constipation, diarrhées...), un confort digestif exemplaire, une meilleure humeur. Bref, c'est le socle du bien-être.



## *Chapitre 1*

# **Intestins en bonne santé, mode d'emploi malin en 41 questions-réponses**

### ***1. Qu'est-ce que le microbiote intestinal (= flore intestinale = microflore intestinale) ?***

C'est l'ensemble des microbes présents dans notre tube digestif. Le microbiote intestinal possède désormais le statut envié d'organe à part entière, exactement comme le foie ou les poumons. Aussi, quand il se « dérègle », on le considère comme « malade », il faut donc le « soigner » en l'aidant à retrouver son équilibre. Ce microbiote pèse, dans son ensemble, environ 2 kg. Oui, vous lisez bien : si vous pesez autour de 70 kg, vous hébergez, portez, traînez avec vous toute la journée plus de 2 kg de bactéries dans votre intestin ! Il renferme en effet  $10^{12}$  à  $10^{14}$  de micro-organismes, soit 2 à 10 fois plus que de cellules humaines. Là encore vous lisez bien : nous sommes davantage constitués de bactéries que de cellules humaines ! Sur un plan philosophique, cela pose certaines questions, mais ce n'est pas le sujet de ce livre, aussi, poursuivons.

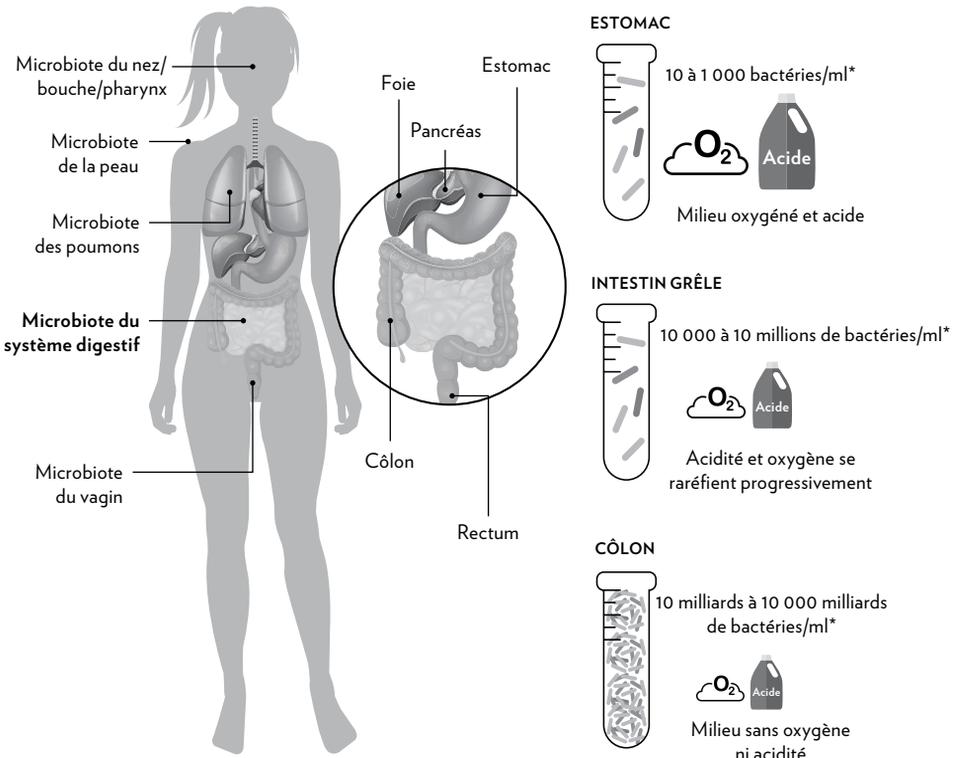
## LES AUTRES MICROBIOTES DU CORPS HUMAIN (PEAU, ORGANES GÉNITAUX, URINAIRE, RESPIRATOIRE)

Le microbiote intestinal influence les autres microbiotes, c'est le plus important. En effet, les microbiotes cutané, génital ou respiratoire sont directement impactés par la composition de la flore intestinale.

Le microbiote intestinal est le plus important microbiote du corps

Il colonise les parois de l'estomac et des intestins...

... et se concentre surtout dans le côlon.



Source : Inserm

\* micro-organismes vivants/ml

## **2. Pourquoi une telle concentration de bactéries dans l'intestin ?**

Parce que c'est là qu'il y a le plus à manger ! Théoriquement, nous pourrions observer des micro-organismes tout au long de notre tube digestif. Mais dans l'estomac, par exemple, c'est trop acide et les bactéries n'apprécient pas. Et puis ce n'est qu'un organe de « passage » où les aliments transitent finalement assez vite. Aussi, même si l'estomac accueille quand même un peu de notre microbiote digestif – des bactéries dures à cuire ! –, celui-ci est principalement intestinal, situé essentiellement dans l'intestin grêle et le côlon. Certaines bactéries forment le mucus intestinal, le film gluant sur la paroi intérieure de l'intestin. D'autres habitent tout simplement dans le tube digestif, dans ce que l'on appelle la lumière intestinale (autant vous dire que de la lumière, il n'y en a pas beaucoup, dans le coin !).

## **3. Comment fonctionne le microbiote intestinal ?**

Les micro-organismes sont organisés entre eux avec des chefs, des sous-chefs, des populations dominantes ou dominées, selon un POS (plan d'occupation des sols) bien particulier. Une véritable mini-ville en somme ! Les bactéries implantées travaillent, digèrent, se « reproduisent », croissent, meurent... Résultat : nous émettons tous normalement 14 à 18 gaz intestinaux par jour. Si ce n'est pas votre cas, inquiétez-vous ! On distingue 3 groupes majeurs d'espèces bactériennes : les *Bacteroides* (particulièrement représentés chez les personnes friandes de viandes et de graisses saturées), les *Prevotella* (chez les personnes friandes de sucres) et les *Ruminococcus* (chez les personnes qui apprécient spécialement l'alcool et les graisses saturées). Mais il y a aussi les virus (et certains d'entre eux s'attaquent aux bactéries

intestinales), et les levures et champignons (microbiote fongique).  
Ça en fait du monde !

#### ***4. Comment s'installe-t-il dans notre tube digestif ?***

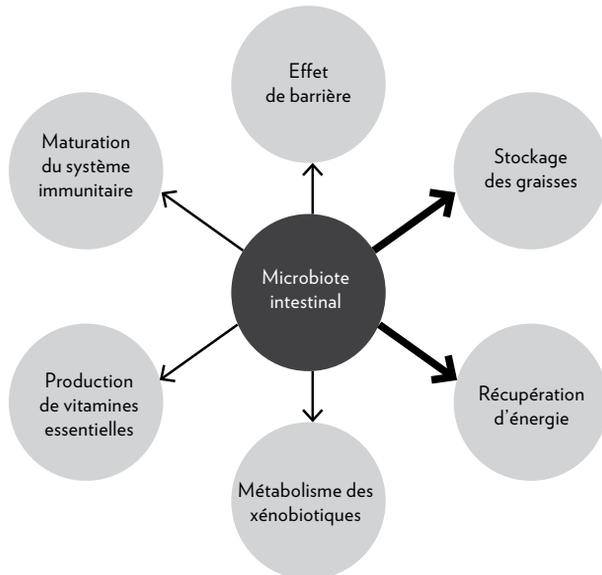
Dès notre naissance, en fonction des bactéries qui colonisent notre intestin lors de l'accouchement (flore vaginale + flore de l'environnement). Chaque espèce bactérienne s'installe à son rythme, selon un rituel bien précis, en fonction de la présence d'oxygène ou non, de ce que le nouveau-né mange (lait maternel ou pas), d'éventuels traitements médicamenteux à la naissance, etc. Ce microbiote intestinal tout neuf est encore en gestation durant 4 ou 5 ans, puis son « noyau » ne bouge plus, grosso modo. Par la suite, les évolutions de la vie peuvent l'influencer (notamment les hormones à la puberté, pendant la grossesse...), les accidents et incidents aussi (traitements antibiotiques répétés, changement d'environnement...), mais normalement seulement de façon transitoire. Le microbiote est dit « résilient » c'est-à-dire qu'il revient à son « standard initial » au bout de plusieurs jours ou de quelques semaines. En revanche, certaines choses le perturbent très durablement, comme le tabac, l'alcool, la sédentarité... Nous réagissons tous différemment : certains supportent mieux que d'autres un traitement antibiotique, une intervention chirurgicale... Il s'installe aussi pour des raisons séculaires. Par exemple, à force de consommer des algues depuis des siècles (notamment la fameuse porphyra des sushis), les Japonais fabriquent naturellement une enzyme pour la digérer facilement. Cette enzyme, appelée porphyranase, est carrément présente « en série » dans le tube digestif des Japonais, alors qu'elle est absente de celui des Américains du Nord. Selon les chercheurs, il s'agirait d'un transfert de gènes des bactéries marines vers les bactéries intestinales, de manière à pouvoir

mieux digérer les polymères des algues. Selon cet exemple, il y a fort à parier que les Bretons digèrent spécialement bien les galettes de sarrasin, et les Méditerranéens, l'huile d'olive... « C'est dans les gènes », c'est-à-dire c'est dans les gènes intestinaux.

## 5. À quoi sert-il ?

À de très, très nombreuses choses. La première : à terminer la digestion. C'est ici, en toute fin de tube digestif, que les bactéries intestinales prennent en charge ce qui n'a pu l'être en amont. Soit parce que « plus haut », on manquait d'enzymes, d'acide chlorhydrique et autres « petites mains » en tout genre, soit pour d'autres raisons – stress, fatigue, excès, froid, tabac, alcool... Des petits morceaux de nourriture se retrouvent ici, et il faut bien s'en occuper. Ou, plus prosaïquement, les manger !

### LES FONCTIONS DU MICROBIOTE INTESTINAL



**NOTRE MICROBIOTE INTESTINAL DIGÈRE  
À NOTRE PLACE !**

- › Le microbiote est doté d'enzymes fabriquées par les bactéries intestinales\*. C'est pourquoi il est indispensable pour digérer certains nutriments, absorber certains minéraux (magnésium, calcium...) et graisses.
- › Il gère tout ce qui est indigeste (fibres, amidons...) en le faisant, notamment, fermenter. D'où les gaz.
- › Sans lui, pas de vitamines B8, B12, K.
- › Il maîtrise les microbes ennemis qui attaquent sans relâche notre intestin (et qui, parfois, parviennent à leurs fins : gastro-entérite, intoxication alimentaire, inflammations digestives ou ailleurs dans le corps...).

\* Voir exemple porphyra (p. 14).

Le microbiote intestinal permet ainsi d'extraire le maximum énergétique de notre nourriture : sans lui, nous aurions une déperdition de 20 à 30 %, il faudrait donc que nous mangions beaucoup plus pour obtenir le même résultat. Nous passerions notre temps et notre énergie à digérer et ne pourrions pas faire grand-chose d'autre ! Vu sous cet angle, on peut dire que c'est grâce au microbiote intestinal que nous pouvons nous adonner à une activité intellectuelle, à une profession, à nos loisirs... Sans lui, nous serions nettement plus végétatifs.

Les bactéries qui « mangent » les restes de légumes ne sont pas les mêmes que celles qui « mangent » les restes de hamburger ou de fromage, c'est ainsi qu'il est facile de comprendre comment on influence la composition de sa flore intestinale. Tout simplement en nourrissant ses bactéries. Fort logiquement, celles qui

« aiment » les fruits ou les légumes sont en pleine forme si elles ont à manger, mais disparaissent si elles n'ont rien. Durant cette digestion finale, les bactéries qui travaillent émettent des gaz. Et ces gaz n'ont pas la même odeur selon que l'on mange plutôt tel ou tel aliment : ils ne sont pas émis par les mêmes bactéries. Prenons l'exemple des choux. En les digérant, les bactéries émettent méthane, hydrogène, dioxyde de carbone (peu ou pas odorants) ou encore soufre (très odorant).

En tout cas, le microbiote intestinal joue de très nombreux rôles dans l'ensemble de notre corps : métabolisme (cholestérol, diabète, surpoids...), immunité, neurologie... partout où il y a une fonction, un organe, un système, il y a une influence exercée par le microbiote intestinal.

## ***6. Comment savoir si son microbiote intestinal est en bonne santé ?***

Les 12 signes qui ne trompent pas... ou qui en tout cas doivent alerter, surtout si vous les cumulez.

### **Après les repas**

1. *Vous avez des gaz* (beaucoup, souvent).
2. *Vous digérez lentement.*
3. *Vous souffrez de brûlures et de malaises* jusque dans le cœur, parfois appelés RGO (reflux gastro-œsophagien).

### **En général**

4. *Votre transit intestinal est inégal* : un jour des diarrhées, le lendemain de la constipation... ce qui traduit un péristaltisme irrégulier (mouvements intestinaux).

5. *Vous souffrez d'inflammations* à répétition de la peau, des articulations, de l'appareil respiratoire (poussées inflammatoires, crises d'asthme...)...
6. *Vous souffrez d'infections à répétition* (rhume, mycose, gastro-entérite...), d'une santé « moyenne » ou d'une maladie auto-immune.
7. *Vous êtes presque tout le temps fatigué*, déprimé, irritable.
8. *Votre humeur est inégale*.
9. *Vous avez une peau « à problèmes »* – eczéma, poussées d'acné, de « plaques »...
10. *Vous grossissez ou maigrissez* sans vraiment de raison (vérifiez votre thyroïde !).

#### **À propos des aliments**

11. *Vous avez des fringales de sucré*.
12. *Vous vous plaignez de sensibilité* ou d'intolérances alimentaires.

### **7. Que se passe-t-il quand le microbiote intestinal se dérègle ?**

C'est ce que l'on appelle une dysbiose. Une dysbiose survient lorsque certaines bactéries qui devraient rester dominées deviennent dominantes. Ou quand un champignon microscopique, normalement discret, se développe (candidose intestinale). Alors, ces bactéries ou champignons émettent des signaux, provoquent des troubles spécifiques qui déclenchent, aggravent ou entretiennent une maladie.

L'influence du microbiote intestinal est large, nous venons d'en parler. Plus ou moins marquée, au milieu d'autres facteurs d'influence, mais n'empêche, elle joue toujours un rôle. L'ignorer, c'est s'exposer à un échec thérapeutique, à des récives, à des régimes

« qui ne marchent pas », à des douleurs ou des allergies que l'on n'arrive pas à calmer, des états inflammatoires persistants (et on ne va pas prendre des anti-inflammatoires toute sa vie !), des maladies auto-immunes dont « on ne sait pas pourquoi elles se sont déclarées un jour », etc.

### ***8. Le microbiote intestinal est-il différent d'une personne à l'autre ?***

Oui, il est très personnel, tout autant que nos empreintes digitales. Et les chercheurs ont identifié des différences assez marquées de « familles » de bactéries en fonction de si l'on a été allaité ou traité aux antibiotiques étant enfant, si l'on est en fort surpoids ou si l'on est centenaire...

### ***9. Ballonnements, constipation, maux de ventre... quelle solution ?***

Ballonnements = gaz. Pourquoi des gaz ? Parce que la flore intestinale est à la peine. Pourquoi ? Parce que l'on se nourrit mal ? Que les aliments sont de moins bonne qualité ? Ou que l'environnement moderne (y compris alimentaire) agresse notre intestin, et le rend fragile, sensible, intolérant ? De plus en plus d'experts penchent pour cette dernière hypothèse. Aussi, supprimer plein d'aliments (gluten, lactose, peau de tomate...) ne sert à rien si l'on ne répare pas son intestin et qu'on ne rééquilibre pas la flore. Avec, un jour, le risque de ne plus pouvoir manger quoi que ce soit, alors qu'à la base nous sommes omnivores, donc on peut (devrait) manger de tout ! Quelque chose cloche, donc.

C'est désormais certain, notre flore intestinale fait la loi dans notre corps, en tout cas en ce qui concerne notre confort digestif et notre silhouette. Selon ce que l'on mange (et boit), et selon les médicaments ou compléments alimentaires que l'on prend, les familles de bactéries que l'on héberge dans l'intestin ne sont pas les mêmes : certaines sont propices aux ballonnements et à la prise de poids, d'autres, au contraire, produisent peu de gaz et aident à déstocker. Modifier son alimentation modifie donc, de fait, sa flore intestinale. Car le problème de notre inconfort, souvent, n'est pas dû aux aliments eux-mêmes mais à une faiblesse dans notre intestin (dysbiose, perméabilité intestinale) qui fait que l'on digère mal « tout ». Du coup, on se lance dans des régimes d'exclusion (gluten, Fodmaps, lactose...) à tour de bras, qui non seulement sont compliqués au quotidien, pas très conviviaux, mais en plus ne règlent en rien le problème d'origine... voire l'aggravent en induisant des carences en prébiotiques et autres éléments protecteurs pour la flore et l'intestin ! L'art d'instaurer un cercle vicieux...

Le « noyau » de notre flore intestinale varie peu une fois nos 3 ou 5 ans atteints – il est stable avec environ 40 espèces. Pour cette raison, il est aussi personnel que nos empreintes digitales. Cependant, cette flore étant en interaction constante avec notre environnement, elle change tout de même au fil des années (notamment à partir de 10 à 12 ans), des traitements antibiotiques (modifications temporaires et à court terme) et du changement d'alimentation (modification à long terme). Autrement dit, le microbiote intestinal est constitué d'espèces plutôt stables, mais dont l'abondance relative varie en fonction de l'âge, des événements de la vie, de l'alimentation...

## **10. Quels facteurs modifient le microbiote intestinal de l'enfance à l'âge adulte ?**

Ils sont très divers. Voici les principaux :

- *Période prénatale/maternité*
  - L'environnement (pollution...)
  - Les antibiotiques
  - L'alimentation
  - Les maladies
  - L'épigénétique
  
- *Nourrisson/nouveau-né*
  - La naissance (voies naturelles ou césarienne)
  - Le contact peau à peau avec la maman/le papa
  - L'alimentation au sein
  - Les biberons
  - L'exposition aux médicaments (si maladie à traiter dès les premiers jours de vie)
  
- *Enfance*
  - L'exposition à de nouvelles souches bactériennes au fil des rencontres, de la vie quotidienne (école, parc, famille, animaux domestiques, alimentation à la maison/à la cantine/chez les copains...) : accroissement de la diversité des bactéries, et plus, au final, les souches sont diverses, mieux cela vaut
  - L'état de santé (une maladie modifie la flore)
  - La flore encore instable, en devenir
  
- *Adulte*
  - La flore stabilisée, changement très lent (contrairement à l'enfance)
  - Le microbiote intestinal unique, 100 % personnel

- Les maladies
- La vieillesse

### ***11. Pourquoi en parle-t-on autant ces dernières années ?***

Voilà plus d'un siècle que les chercheurs soupçonnent l'importance cruciale de l'intestin pour la santé en général, sans vraiment pouvoir le prouver. Depuis quelques années, ils disposent enfin de machines et de moyens pour voir, étudier, cultiver, séquencer l'ADN des bactéries... Jusque-là c'était impossible : trop compliqué. En plus, il a fallu du temps pour que les disciplines médicales s'ouvrent au concept : endocrinologues, cardiologues, dermatologues, rhumatologues... personne ne voyait le rapport entre « le ventre » et « sa » spécialité, par exemple entre ventre et peau, ventre et cerveau... On laissait aux confrères gastro-entérologues le soin de « gérer » ça, surtout avec les histoires de pets et de caca dont nul ne voulait trop s'approcher. Heureusement, ces derniers temps, des progrès faramineux en neurosciences ont permis de grandement progresser sur le terrain flore intestinale/cerveau. Dans le même temps, de plus en plus de personnes ont pris conscience qu'elles souffraient de troubles digestifs, jusque-là considérés comme « normaux » et comme « une fatalité » : le grand public s'est passionné pour ce nouvel organe appelé « microbiote », peut-être responsable de leurs problèmes. C'est donc une conjonction de progrès technologiques, scientifiques et d'intérêt du grand public qui a abouti à ce grand battage médiatique mérité.

## 12. *Quel est le microbiote intestinal parfait ?*

Il n'existe pas ! Ou plutôt il serait celui 100 % adapté à nos vies, notre alimentation, une santé optimale... et c'est grosso modo ce qui se passe tant que nous sommes en bonne santé. Nous possédons chacun « notre microbiote », il n'y en a pas deux pareils. Exactement comme nos empreintes digitales. Il y a bien un « socle commun » de 15 à 20 espèces bactériennes communes à tous, tout comme les empreintes digitales se ressemblent. Mais ça ne pèse pas lourd sur les 160 espèces possibles qui se partagent un microbiote sain type, moyen.

En fait il est impossible de séparer un microbiote de la personne dans laquelle il habite ! Autrement dit, un microbiote « parfait » chez un jeune cadre dynamique urbain et végétarien australien sera différent d'un microbiote parfait chez un fermier chinois éleveur de porcs, ou de celui d'une arrière-grand-mère grecque amatrice d'oursins et de fromages de chèvre. On peut aussi voir les choses comme ceci : pour être en bonne santé il faut que les gènes de notre microbiote soient compatibles avec les nôtres. Bref, un casse-tête pour déterminer un « modèle ». C'est un peu comme si l'on cherchait à définir la maison parfaite : impossible, tout dépend du climat, de l'ensoleillement, du nombre de personnes dans le foyer, de la présence ou non de tremblements de terre, etc.

Cependant, on peut au moins affirmer qu'une « bonne » flore intestinale serait une flore qui nous incite à nous nourrir dans notre intérêt à nous, et non pas dans le sien. En effet, dans le cas d'un déséquilibre, par exemple une mycose intestinale, le *Candida albicans* s'est développé, a « pris le dessus », et entend bien continuer : il envoie alors des messages au cerveau pour nous

pousser à manger plus de sucre, d'où ces pulsions et fringales sucrées souvent irrésistibles, pour s'en gaver. Au mépris de notre santé et de notre bien-être !

### ***13. Quelle est la nourriture idéale pour le microbiote ?***

Pour le moment, comme nous ne savons finalement pas grand-chose de cet extraordinaire univers (qui s'épanouit pourtant dans notre corps), on considère que la meilleure façon est de consommer d'une part des aliments riches en bonnes bactéries (probiotiques), d'autre part de consommer des aliments riches en fibres spécifiques (prébiotiques). Il faut cependant reconnaître que cette stratégie, de niveau 1 – c'est-à-dire indispensable, la base de chez base –, est un peu généraliste et « floue ». Avec l'assiette, on n'apporte de fait pas de bactéries spécifiques aux vertus reconnues contre l'arthrose, le diabète ou le surpoids. Cette stratégie alimentaire a fait ses preuves pour lutter contre la constipation et certains autres troubles digestifs, de même que pour protéger le cœur en luttant contre l'hypertension artérielle et l'excès de cholestérol. En revanche, le résultat est plus mitigé en ce qui concerne la perte de poids.

### ***14. Vivre à la campagne protège-t-il le microbiote ?***

Oui, ou plus exactement cela l'enrichit car il y a un panel plus varié de microbes. Résultat : selon certaines études, la vie campagnarde est associée à un risque plus bas de souffrir de colite inflammatoire.

### **15. Pourquoi dit-on que l'intestin est un deuxième cerveau ?**

Parce que c'est le cas. Le cerveau dans notre crâne reste le chef, c'est sûr. C'est lui qui décide, pilote, gère. Mais il ne travaille pas de manière isolée. Il a besoin d'informateurs et de conseillers : l'intestin est son plus gros partenaire sur ce plan. Ils communiquent d'ailleurs en permanence l'un avec l'autre. Et les scientifiques se sont aperçus que sur 10 messages échangés, 9 provenaient de l'intestin, et un seul du cerveau ! Le système neuronal des intestins est une réalité, et ces derniers produisent une bonne vingtaine d'hormones endémiques (= qu'aucun autre organe ne produit dans le corps).

### **16. Que penser des tests pour faire analyser son microbiote ?**

Ils sont encore peu répandus, peu accessibles, et de natures très diverses. Par exemple, plusieurs entreprises à l'étranger proposent d'analyser vos selles pour en extraire l'ADN des bactéries intestinales. On paye sur Internet et on suit les instructions. Trois gros problèmes se posent d'emblée.

1. *Ça coûte très cher* (des centaines d'euros).
2. *Les prélèvements et méthodologies n'obéissent à aucun protocole précis*, donc c'est un peu « n'importe quoi », et pour l'envoi des échantillons, et pour, du coup, les résultats, qui diffèrent fortement selon le laboratoire choisi.
3. *Vous ne pouvez pas faire grand-chose du résultat*, sauf peut-être consulter un expert du sujet, lequel pourra vous dire, au vu des résultats, si vous avez trop de telle famille bactérienne et pas assez de telle autre. Et ainsi souligner vos éventuelles

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Prendre soin de son intestin, c'est malin  
Anne Dufour, Catherine Dupin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E