



EQUILIBRE de nos
INTESTINS
CLEF DE BEAUTE
ET DE BIEN-ETRE



ARDEVIE
Académie

RAPPEL : Les émonctoires sont des organes d'élimination, d'excrétion des déchets organiques.
Les émonctoires principaux sont : le foie et les intestins, les reins, les poumons, la peau.
En naturopathie, les poumons le foie et les intestins éliminent les déchets appelés « colles »,
les reins éliminent les « cristaux », la peau élimine les deux avec les glandes sudoripares (prolongement
des reins) et les glandes sébacées (prolongement du duo : foie-intestins)

*Toutes nos cellules mourront, autant qu'elles
le fassent le plus tard possible.*

Prof Blackburn Elizabeth

LES INTESTINS clef de notre SANTE et de notre BEAUTE

LA FLORE INTESTINALE

Appelée aussi microbiote, ce gigantesque paradis intérieur est à lui tout seul un véritable écosystème qui ne cesse de nous délivrer ses secrets d'année en année.

Notre organisme tout entier est constitué de 10^{13} cellules, tandis que notre flore intestinale contient 10^{14} bactéries, nous avons donc plus de bactéries intestinales que de cellules dans tout notre corps !
Les intestins intervenant en amont dans le processus d'assimilation des nutriments et de detox, tous les éléments n'ayant pas pu être éliminés par les intestins devront l'être par le foie qui devra prendre le relais.

Un mauvais fonctionnement intestinal donnera donc un surplus de travail au foie.

DE QUOI EST CONSTITUE LA FLORE INTESTINALE ?

500 familles de bactéries au sein du tube digestif (de la bouche à l'anus).

La flore dominante : (appelée aussi flore commensale ou primitive)
elle représente plus de 99% de la flore fécale.

Elle a commencé son développement au moment de l'accouchement. Le bébé naît sans flore et c'est en passant par les voies vaginales de sa mère que tout démarre, son tube digestif est colonisé.

La flore intestinale est constituée de bactéries anaérobies qui sont détruites à l'air libre et donc difficiles à analyser.

Ce sont elles qui dominent car elles sont les constituants majoritaires de la flore.

Cette notion de flore dominante et de population plus minoritaires est une notion essentielle dans l'écosystème intestinal pour être en bonne santé.

Les bactéries de cette flore dominantes sont lactiques, c'est-à-dire liées à l'acide lactique produite par ces bactéries (pas forcément en lien avec le lait). On en trouve dans le kombucha, les produits

lacto-fermenté, la choucroute, le yaourt, le pain au levain notamment.

C'est d'ailleurs pour cela que ces aliments sont fortement conseillés pour maintenir une bonne flore intestinale dominante.

Ces bactéries saines libèrent des anti-oxydants naturels et des substances antibiotiques fortement utiles.

Ces bactéries permettent aussi la bonne digestion des produits laitiers en produisant la lactase.

On trouve aussi dans cette flore des germes pathogènes, des bactéries toxiques ainsi que des parasites tous néfastes pour notre organisme et ayant la capacité de migrer dans le reste du corps. On trouve des bactéries toxiques intestinales dans les poumons ! On peut donc s'interroger sur la probabilité d'en retrouver sur la peau.

Ensuite on trouve la flore dite sous-dominante, appelée aussi pathogène ou transitoire ou opportuniste. Elle est aérobie : bactéries, bacilles, levures, champignons.

Notre population actuelle est très concernée par l'envahissement des champignons : les candidoses, altèrent la paroi intestinale, on évalue à 1 personne sur 2 le nombre de personnes concernées.

Ces candidoses se retrouvent également dans la muqueuse vaginale : 1 personne sur 7, dont 30% sont classées dans les maladies sexuellement transmissibles.

Les corticoïdes, antibiotiques et autres chimiothérapies concourent largement à leur développement.

Beaucoup de nos clientes sont traitées pour des cystites qui seraient en lien avec une mauvaise flore intestinale.

De plus, 1 adulte sur 3 serait porteur de parasites intestinaux ce qui aurait un effet sur le comportement et les pathologies infectieuses.

DANS L'INTESTIN GRELE

Lactobacillus

Streptococcus

Enterobacter

Bacterioides

Fusobacterium

Bifidobacterium

DANS LE COLON

Bacterioides

Clostridium

Pseudomonas

Bifidobacterium

Streptococcus

Lactobacillus

Veillonelle

Protozoï, Yeast

Fusobacterium

Proteus

Enterobacter

Staphylococcus

QUEL EST LE ROLE DE LA FLORE INTESTINALE ?

Digestion des aliments

Assimilation des aliments : absorption du bêta carotène et des minéraux (zinc, cuivre, calcium notamment), production des enzymes digestives

Élimination des déchets par les selles

Synthèse de vitamines notamment les vitamines B et notamment la B12, très utiles pour la qualité de la peau et la régulation du sébum.

Anti-oxydation puissant : effet jeunesse

Protection immunitaire par son effet barrière antiviral, antitoxique, antibactérienne. Elle booste la production d'anticorps et plus généralement optimise le système immunitaire. Il est entendu que 70% de l'activité immunitaire se trouve dans les intestins !

Ce système de protection ultra précieux est nommé par les scientifiques : **le GALT** (Gut Associated Lymphoid Tissue), il est constitué de cellules immunitaires.

Facilite le transit intestinal : sa rapidité.

ARTICLE source revue médicale suisse 2009 :

FLORE ET PRISE DE POIDS

Les travaux de l'équipe de Gordon aux Etats-Unis, publiés dans *Science* en 2005, ont montré que les rongeurs axéniques (sans germe, vierges de flore intestinale) avaient besoin de 30% de calories supplémentaires afin de maintenir leur masse corporelle par rapport à des animaux conventionnels. Ces travaux suggèrent que le microbiote intestinal contribue à la digestion et/ou à l'absorption par l'hôte de glucides et de lipides^{7,8} aboutissant au stockage de graisses.⁹ Ainsi, les souris axéniques présentent-elles un volume du tissu adipeux réduit par rapport aux souris conventionnelles. La colonisation de ces souris axéniques par un microbiote intestinal normal provenant des souris conventionnelles aboutit à la normalisation de leur poids et une augmentation de 60% de la masse grasse malgré une réduction de la prise alimentaire de 30%. La colonisation de ces souris sans flore intestinale par la flore des souris obèses (*ob/ob*) a mené à une prise pondérale pathologique et ces souris axéniques et minces à l'origine, sont devenues obèses (

ASSIMILATION DES SUCRES AUGMENTÉE

D'autres études chez la souris ont permis de mettre en évidence que la flore bactérienne de souris obèses (*ob/ob*) était caractérisée par une capacité à fermenter les polysaccharides (sucres), supérieure à celle des souris minces.⁸ Ainsi, la quantité d'énergie restant dans les selles des souris obèses était inférieure à celle des souris minces, suggérant que l'énergie est extraite par les bactéries au profit de l'organisme.

OBESE ET FLORE INTESTINALE

Pour démontrer la pertinence de ces expériences chez l'homme, Ley et coll.¹³ ont analysé la flore intestinale chez douze patients obèses qui suivaient un programme de perte de poids pendant une année. Comme chez des souris, les *Bacteroidetes* et les *Firmicutes* dominaient le microbiote. Avant le régime, les patients obèses avaient moins de *Bacteroidetes* ($p < 0,001$) et plus de *Firmicutes* ($p = 0,002$) dans leurs selles que les sujets maigres. Après la perte de poids, la proportion relative de *Bacteroidetes* a augmenté ($p < 0,001$), alors que celle des *Firmicutes* diminuait ($p = 0,002$), ceci étant corrélé avec le pourcentage du poids perdu ($R_2 = 0,8$, $p < 0,05$) et non pas avec les changements du contenu calorique ($R_2 = 0,06$) dans leur alimentation.

POURQUOI NOTRE COLON VA SI MAL, DE NOS JOURS ?

Etonnement, nous avons progressé en médecine mais d'une certaine façon nous avons TROP progressé en alimentation et cette évolution ne va pas dans le sens de la santé.

Aujourd'hui, on mange trop et la qualité nutritionnelle de nos assiettes est trop faible.

MAUVAISE QUALITE NUTRITIONNELLE ?

DES FRUITS ET DES LEGUMES HORS SAISON

Oui, nous ne tenons plus compte des saisons et il faut savoir qu'un fruit ou un légume ou même un fromage qui n'est pas cueilli au moment où il doit l'être, **est vide nutritionnellement parlant**.

Vous visualisez sans mal je suppose, les tomates que l'on peut acheter dans les supermarchés en hiver ?

Les analyses démontrent qu'elles sont plus riches en eau et en sucre qu'une tomate récoltée en été.

Alors l'eau c'est bien, mais cela n'est pas nourrissant et le sucre, on en a déjà trop dans bien d'autres aliments que nous consommons chaque jour comme les céréales, le pain, les pizzas, les sodas, les pommes de terre, les pâtes...

A noter également que ce type d'aliment sera donc plus acidifiant pour notre corps... ce qui n'est pas bon du tout pour le vieillissement de notre peau !

DES SOLS APPAUVRIS

Dans cette tomate de supermarché, été comme hiver, les analyses comparatives avec celles d'un maraîcher BIO sont sans équivoque. La tomate BIO est bien plus riche en phytonutriments, enzymes qui facilitent la digestion, vitamines, minéraux, oligo-éléments, anti-oxydants pour la jeunesse de notre corps et de notre peau.

Le soleil de l'été, la chaleur ambiante, les animaux qui vivent autour durant cette saison, la présence d'autres végétaux de cohabitation, cette alchimie de VIE, encore mal comprise des scientifiques, permet que cette tomate BIO soit un vrai cadeau pour l'être humain qui s'en nourrit. Une nourriture saine qui ne le fera pas grossir mais au contraire qui prendra soin de son corps, le nourrissant de nombreux éléments revitalisants.

A contrario, la tomate produite hors-sol en hiver est : vide, trop sucrée, avec trop peu de ces précieux nutriments dont nous avons besoin pour bouger et être en joie. Cette tomate n'a pas de VIE à nous transmettre !

PESTICIDES, FERTILISANTS AND CO ...

Les tomates ou autres légumes et fruits bon marché, sont produits en grandes quantités, à n'importe quelle saison, avec des produits fertilisants et autres pesticides, fongicides ... utilisés pour augmenter le rendement (on mange trop) et ils sont toxiques pour notre organisme et donc toxiques pour notre colon et donc pour notre peau !

Evidemment, vous garderez à l'esprit que ces aliments vides et toxiques, (si on peut appeler ça des aliments ...), sont très utilisés dans les plats tout préparés. On y ajoute pour palier à leur manque de saveur : du sucre, des arômes et pour palier à la faible teneur en éléments vitaux on « enrichi » ces plats inutiles, de vitamines et autres additifs de synthèse, tout aussi inutiles car non reconnus par notre

corps !

Et si c'est inutile, c'est donc à notre foie puis à nos intestins de s'en débarrasser, comme s'ils n'avaient rien d'autres de plus urgent à faire !

Car oui, ne vous méprenez pas, tandis que notre foie neutralise « pesticides and co », il n'a plus le temps de faire son travail de detox quotidien efficacement ! Et notre corps s'encrasse de jour en jour ... et notre colon s'encrasse de repas en repas et notre peau n'a qu'à attendre que tout cela se fasse pour avoir la possibilité de se régénérer !

Alors, plus efficacement votre foie et vos intestins fonctionneront, plus belle et fraîche sera votre peau.

« Toute dérégulation de la flore intestinale peut favoriser les maladies allergiques, inflammatoires, Infectieuses ou auto-immunes, voir certains cancers. »

Guy Gorochov Professeur d'Immunité à L'Hôpital Salpêtrière à Paris.

TROP DE VIANDE

Ce n'est plus un secret, notre civilisation de pays industrialisés consomme beaucoup trop de viandes ce qui pollue indirectement la planète et directement nos intestins.

Il est avéré qu'on augmente de 40% le risque de tumeur lorsqu'on mange 200gr de viande par jour, comparativement aux consommateurs de viande qui se limitent à 2 fois par semaine.

- Les protéines sont moins concentrées. Il y a de fait, moins de putrescences dans le colon gauche des personnes.
- Ces protéines animales sont dépourvues de fibres contrairement aux aliments riches en protéines végétales : soja, légumineuses, chia, spiruline, graines germées...
- Les fibres contenus dans les végétaux, contribuent à détoxifier les substances toxiques en les absorbants et en « raclant » le colon.

Cette mauvaise nouvelle ne concerne pas les volailles et le poisson car :

- ils contiennent moins de substances toxiques
- ils sont moins pro-inflammatoires car moins riches en graisses animales reconnues pour être pro-inflammatoires.

Clairement, si vous souffrez d'une maladie de peau avec irritation, rougeurs, démangeaisons (ex : acnée, psoriasis, exczema petits boutons rouges ...), c'est à dire, une maladie « inflammatoire » = réduisez fortement votre consommation de viande, surtout les viandes rouges et les graisses animales (creme fraiche, beurre, fromage ...).

Certaines personnes ont expérimentées l'alimentation vegan et ont vu les résultats positifs s'installer progressivement, voir rapidement dans certains cas.

« Le taux de cancer du colon augmente en même temps que l'augmentation de la consommation de viande et la diminution de la consommation de fibres »

J. Lederer 1970

A noter : on pollue la planète en mangeant trop de viande pour différentes raisons mais la plus simple est que les animaux ont besoin de manger et qu'on produit des céréales pour eux et que cette production est consommatrice de beaucoup d'eau, de machines, de pesticides... = gaze à effet de serre, appauvrissement des sols... sans parler de la souffrance animale infligée qui s'applique quand on est face à une production massive de viande..., ça irait mieux de se point de vue là aussi, si on en consommait moins !

RAFFINAGE DES CEREALES ET DES ALIMENTS EN GENERAL

Comme vous le savez, on appelle céréales raffinées, les plantes sur lesquelles on a appliqué un traitement mécanisé ou chimique.

Le blé, le riz notamment, subissent dans l'alimentation moderne, une suppression de leur enveloppe protectrice : le son. Cette enveloppe contient :

- des fibres purifiantes et detoxifiantes,
- des vitamines notamment du groupe B très importantes pour la peau puisqu'elles régulent la sécrétion de sébum, sont antioxydantes (anti-âge) et optimisent l'aspect de la peau, sa qualité, sa régénération.

De la même façon, le sucre classique de betterave (poudre blanche) subit un raffinage par blanchiment, il est alors dépourvu totalement de nutriments utiles (fibres, minéraux, vitamines), ce qui n'est pas le cas du sucrapadura le plus qualitatif, car le moins transformé, ou le muscovado.

Tous ces nutriments contenus dans les aliments non raffinés sont indispensables au fonctionnement normal de nos intestins.

Manger des aliments non transformés, non raffinés, permet de consommer régulièrement ces vitamines précieuses pour notre peau, nos cheveux, nos ongles et assure une bonne efficacité des fonctions intestinales ce qui favorise également une belle peau.

CUISSON TROP LONGUE ET TROP FORTE

Lorsque nous faisons une compote de pomme, la pomme subit une transformation, elle devient donc moins riche en éléments vitaux, en nutriments vivants, comme les vitamines, les minéraux.

C'est pareil pour les légumes, les autres fruits, les céréales trop cuites, les viandes, poissons, les œufs ...

Pour préserver l'énergie vitale des aliments et leur qualité nutritionnelle, c'est-à-dire leur richesse en

nutriments (vitamines, minéraux, fibres, enzymes digestives ...), il est indispensable de manger des aliments crus (cruautés) en plus des aliments cuits (cuidités).

Gardez bien à l'esprit que ces précieux nutriments : vitamines, minéraux, fibres ... ne sont pas « un peu utiles », ils sont **INDISPENSABLES** car ce sont des **CO-FACTEURS** obligatoires à toutes les fonctions du corps humain et en particulier à celle des intestins.

Les cuissons trop fortes : supérieures à 110° abime, dénaturent l'aliments. Le cuiseur Baumstal ou le Cuiseur de Marion, par exemple sont des appareils de cuisson qui préservent les nutriments.

Les cuissons trop longues altèrent aussi les nutriments, veillez à faire ni trop, ni trop peu.

LE MANQUE D'EAU

Vous avez sûrement pu le constater, le manque d'eau empêche la bonne évacuation des selles.

Les légumes et les fruits contiennent beaucoup d'eau, là réside aussi l'intérêt d'en consommer.

Quand vous utilisez du Chia ou du Psyllium pour faciliter le transit, c'est parce que ce sont des végétaux qui ont la capacité de retenir une grande quantité d'eau et ainsi d'en apporter au colon.

SURCHARGE ALIMENTAIRE

On mange trop, vous le savez et aussi on mange trop souvent en cours de journée pour beaucoup de personne. On « grignote » ce qui sollicite beaucoup notre système digestif et l'épuise.

La surcharge alimentaire est surtout un problème pour ce qui est des **LIPIDES** (corps gras), notamment les graisses animales (dans les viandes rouges, beurre, creme fraiche, fromages) car elles irritent la paroi intestinales, ce qui n'est pas le cas des graisses végétales, au contraire.

De plus cette surcharge en gras, sollicite beaucoup trop le foie qui doit produire plus de bile que la normal, lorsque nous consommons des graisses animales en trop grandes quantité, ex : viande rouge + mayonnaise + frites + dessert lacté. Le foie est alors épuisé si on s'alimente comme cela trop souvent.

LES ALIMENTS ACIDIFIANTS ET LE STRESS EN EXCES

Fruits acides, sucres raffinés, graisses cuites, graisses animales, excès de protéines animales, vinaigre, Yaourt (voir liste des aliments acides) mais aussi le stress fragilise la paroi intestinale à cause de l'acidité dégagée. Notre énergie vitale est épuisée lorsqu'on manque de minéraux pour compenser (légumes notamment) et les intestins altérés.

Le stress bloque la digestion, qui engendre des fermentations et donc une irritation du colon.

LES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES DEFAILLANTES

Parfois on mixe dans un même repas différents aliments qu'on ne devrait pas associer.

En effet, il s'agit de veiller à ne pas associer trop d'aliments acidifiants en même temps.

Fruit acide + **GLUCIDES** (céréales, pomme de terre, potimaron...)

Protéines fortes (viandes rouge) + GLUCIDES en quantité équivalente ou plus
Fruit pendant le repas (sauf la pomme)
Fruit en fin de repas (sauf la pomme, et éventuellement l’ananas, la mangue qui contiennent des enzymes digestives).

INFO +

L’élimination de la bouche à l’anus prend entre 18h et 28h en moyenne.
Au-delà on parle de constipation, plus rapide c’est la diarrhée.

Des selles parfaites ?

Oui il existe des selles idéales, elles sont ni trop molles ni trop dures, on dit qu’elles sont bien moulées, quelles ne nécessitent pas de papier pour s’essuyer et dans l’eau, elle tendent à flotter. Elles sont peu odorantes, on parle d’odeur « d’humus ».

