MICROBIOTE & DIGESTION

L'intestin irritable & les intolérances alimentaires

Comprendre l'écosystème intestinal et la multiplicité des causes des troubles digestifs, pour agir avec la bonne stratégie.

Ph Alexandra Ferret
Pharmacien Nutritionniste
aferretnutri@gmail.com · +32 471 60 44 00

Par Ph Alexandra Ferret, Pharmacien Nutritionniste

Votre intestin irritable prend trop de place dans votre tête ?
Il y a des solutions.

> **L'idée essentielle :** l'intestin est un écosystème complexe (microbiote, mucus, épithélium, système immunitaire), relié en amont à l'alimentation et en aval au cerveau — d'où la multiplicité des causes et des manifestations des troubles digestifs.

> *« Toute maladie commence dans l'intestin ! »*
>
> — Hippocrate

L'intestin EST notre deuxième cerveau, mais pas que : c'est aussi le lieu d'absorption des nutriments, vitamines et minéraux, et là où l'immunité commence.

Aujourd'hui, 10 à 20 % de la population générale souffre du syndrome de l'intestin irritable, et environ 20 % d'intolérance(s) alimentaire(s) — alors que seulement 2 à 3 % souffrent d'une allergie vraie. Ces phénomènes sont en constante augmentation depuis 30 ans.

10-20 %	**20 %**	**2-3 %**
souffrent du syndrome de l'intestin irritable	souffrent d'intolérance(s) alimentaire(s)	souffrent d'une allergie vraie

Un écosystème à 4 éléments

L'intestin est un écosystème, composé de quatre éléments :

1. Un microbiote qui doit être en eubiose = équilibre.
2. Un mucus de protection.
3. Un épithélium.
4. Un système immunitaire / tolérance - intolérance.

Il est relié et dépendant, en amont, de l'alimentation — avec ses apports ou ses carences en nutriments et micronutriments indispensables — et, en aval, du cerveau par un dialogue à

distance : le « gut brain connection », la connexion intestin-cerveau.

Une étiologie complexe

C'est dire si l'étiologie du syndrome de l'intestin irritable (SII) est complexe ! Sont à la fois en cause des réactions d'intolérances alimentaires, des troubles du système immunitaire, des troubles de la sensibilité et de la motricité intestinale, des troubles du « gut-brain connection », des désordres du microbiote (dysbiose) et des parasitoses — comme, par exemple, la candidose intestinale.

C'est pour cela que les manifestations de ces inconforts intestinaux et de ces douleurs abdominales sont à la fois digestives et extra-digestives. Difficile d'y voir clair, parfois.

LES GRANDS DÉCLENCHEURS

Tous ces troubles sont liés soit à l'alimentation, soit à une dysbiose ou une inflammation de bas grade, soit encore à la prise de médicaments comme les IPP — sans oublier notre incontournable faiseur de désordre : le stress chronique.

Un éventail large de manifestations

Il existe donc un éventail très large de causes directes et indirectes de l'intestin irritable, et de ses manifestations : des troubles du transit (ballonnements, diarrhée et/ou constipation) à l'intolérance au gluten et/ou aux FODMAPs ou au lactose, pouvant aller jusqu'à l'hypothyroïdie fruste.

Notre stratégie d'intervention

Notre boîte à outils en physionutrition clinique, pour trouver des solutions partielles ou totales, est également très large. Notre stratégie d'intervention se base sur :

- un régime alimentaire adapté
- la prise de compléments alimentaires
- la phytothérapie
- la gestion du stress
- la pleine conscience
- et bien d'autres outils encore

> *Chaque intestin irritable a son histoire propre : la bonne stratégie se construit sur mesure, à partir de votre écosystème et de vos causes spécifiques.*

Cet article donne des repères généraux ; il ne remplace pas un avis médical ou nutritionnel individualisé. Pour un accompagnement personnalisé, contactez-moi. Cabinets : Av. Montjoie 171 (Bât. Washington), 1180 Uccle — Bd du Souverain 23 (SouverainMed), 1170 Watermael-Boitsfort.