

Sommaire – Les Solutions

M.1

« La base d'une alimentation personnalisée »

- **M.1** Sommaire
- **M.70** Mastiquer le plus longtemps possible
- **M.70** Mangez dans le calme.
- **M.70** La correction alimentaire
- **M.73** Rétablir l'équilibre de la flore intestinale : Les pro-biotiques
- **M.75** Rétablir l'équilibre de la flore intestinale : Les pré-biotiques - Symbiotiques

- **M.76** Restaurer l'intégrité de la muqueuse de l'intestin grêle
- **M.77** Réduire l'inflammation et l'oxydation
- **M.78** Aider la digestion, rétablir la fonction hépatique : Enzymes et sels biliaires
- **M.79** Les plantes : soutien de la digestion et du foie



Les Solutions

M.70

« La base d'une alimentation personnalisée »

Mastiquer le plus longtemps possible

Par exemple : pensez à un grain de maïs, s'il n'est pas mâché, la cellulose n'est pas éclatée, les nutriments contenus ne sont donc pas disponibles, et le grain de maïs est retrouvé intact dans les selles.

Mangez dans le calme.

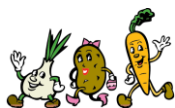
La correction alimentaire

La rectification alimentaire est primordiale et passe par la consommation d'aliments sains, c'est-à-dire non pollués et de forte densité nutritionnelle (Cf. fiche aliments santé). Il convient d'éviter les phénomènes de putréfaction et de fermentation intestinale avec quelques règles simples :

- Eviter les associations alimentaires néfastes
 - Protéines animales et végétales
 - Fruits et céréales : ne pas consommer de fruits crus au cours d'un repas contenant des céréales, les fruits crus doivent être pris entre 16h et 17h
- Eviter la consommation de protéines glyquées (associées aux glucides):

Ces protéines sont formées au cours du chauffage de protéines en présence de glucides: c'est la réaction de Maillard. Elles ne sont pas spontanément formées dans l'organisme à l'aide des outils naturels que sont les enzymes spécifiques (dits de glycosylation).

Exemples : pain (amidon = sucre + gluten = protéine), lait UHT (caséine + lactose), desserts type crèmes brûlées ou flans, et bien d'autres produits brunis par la cuisson (en général à haute température ; biscuits !)



Les Solutions

M.71

« La base d'une alimentation personnalisée »

La correction alimentaire

Ces protéines ne peuvent pas être digérées car nous ne possédons pas d'enzymes pour les métaboliser. Il s'agit d'édifices moléculaires associant des protéines et des sucres. Elles sont normalement éliminées dans les selles quand la muqueuse intestinale est en bonne santé, donc quand elle ne les absorbe pas, mais en présence d'une hyperperméabilité intestinale, ces protéines glyquées se retrouvent dans le sang, deviennent des allergènes avec formation d'anticorps, et/ou bien ne sont tout simplement pas éliminées du corps et s'entassent (cerveau, artères...) entraînant des inflammations chroniques.

- Eviter une grosse consommation de viande
- Eviter une forte consommation de sucres rapides ou lents,
- Eliminer les acides gras trans (produits transformés, viennoiseries, riches en huile de palme)
- Eviter les eaux gazeuses (trop alcalines) pendant les repas, qui en augmentant le pH de l'estomac diminuent l'action des enzymes gastriques,
- De même l'excès ou l'insuffisance d'eau perturbe la digestion,
- Eviter les plats issus de l'industrie agro-alimentaire,
- Combattre tout ce qui allonge le temps de digestion en évitant de mélanger les protéines entre elles, les glucides entre eux au cours d'un repas,
- Bannir le grignotage en respectant le temps de digestion 3 à 4 h entre les repas.



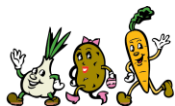
Les Solutions

M.72

« La base d'une alimentation personnalisée »

La correction alimentaire

- Varier les aliments, choisir des aliments les plus naturels possible, de préférence issu de l'agriculture biologique :
 - des légumes, des fruits variés, de culture biologique, des aromates, fines herbes et épices (estragon, basilic, coriandre, origan, sarriette...)
 - du poisson, des œufs, de la volaille, de la viande non traités aux antibiotiques,
 - de bonnes huiles riches en acides gras essentiels mais équilibrés en oméga 6, 9 et 3 (olive, colza, noix, chanvre)
 - des légumineuses,
 - des céréales complètes ou semi complètes : amarante, quinoa, millet, riz, sarrasin (donc pauvres en gluten),
 - des produits fermentés (choucroute, kéfir, tempeh),
- Consommer raisonnablement des laitages, préférer ceux à base de chèvre, de brebis, ou les remplacer par du « lait » de soja authentique, du tofu, du « lait » d'amandes, de riz, de châtaignes...
- Consommer des fruits secs et des graines oléagineuses de préférence pré trempés
- Consommer de l'eau minérale
- Eviter le verre de vin à chaque repas,
- Supprimer certains aliments en cas d'intolérance alimentaire le temps de retrouver une perméabilité fonctionnelle.



Les Solutions

M.73

« La base d'une alimentation personnalisée »

Rétablir l'équilibre de la flore intestinale

Les pro-biotiques [Fiches S70 à S80]

Un pro biotique est un micro-organisme vivant qui, lorsqu'il est consommé en quantité adéquate, produit un bénéfice pour la santé de l'hôte. Les plus connus sont le Bifidus, le *Lactobacillus bulgaris* (le fameux yaourt bulgare...) et le *Streptococcus thermophilus* largement utilisés dans les yaourts et les produits fermentés.

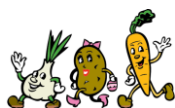
Rôles :

- Ils repoussent les germes grâce à un effet barrière,
- Ils favorisent la digestion du lactose,
- Ils améliorent la digestibilité et l'assimilation des nutriments et des minéraux,
- Ils renforcent le système immunitaire,
- Ils restaurent l'équilibre de la flore lors des troubles du transit ou dans le cas de certains troubles urinaires ou vaginaux,
- Ils préviennent les dégâts liés à une antibiothérapie. Si l'antibiothérapie n'est pas à remettre en question lorsqu'elle est justifiée, elle représente néanmoins une attaque terrible pour l'équilibre de la flore.

→ Il faut toujours apporter des probiotiques après une antibiothérapie afin de rétablir sa flore

Quelles espèces ?

Les espèces les plus étudiées sont les Lactobacilles dont le rhamnosus, et les Bifidobactéries.



Les Solutions

M.74

« La base d'une alimentation personnalisée »

Les Pro-biotiques [Fiches S70 à S80]

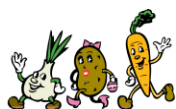
→ Pour corriger les troubles cités précédemment, une alimentation riche en pro-biotiques ne suffit pas, il conviendra de se supplémenter avec un complément alimentaire adapté apportant un très grand nombre de pro-biotiques, se fixant et se développant durablement dans l'intestin. Pour être véritablement efficaces, les pro-biotiques doivent arriver en concentration suffisante dans l'intestin grêle et dans le colon.

→ Les scientifiques ont établi des critères idéaux auxquels doivent répondre les pro-biotiques et il faudrait s'assurer lorsqu'on achète des pro-biotiques, en plus de la concentration en bactéries amies, de :

- l'origine humaine pour être bien tolérés,
- leur résistance à l'acidité gastrique de l'estomac,
- leur résistance à l'attaque des sels biliaires,
- l'adhérence à la muqueuse intestinale,
- leur production des substances antibiotiques,
- leur vitalité et leur stabilité dans le temps.

→ De plus, les pro-biotiques doivent être adaptés à l'âge de la personne, en effet, leurs qualités et fonctionnalités sont « espèce-dépendante ».

→ La durée de vie in situ des pro-biotiques n'excédant pas une quinzaine de jours, il faut en consommer régulièrement, à moins d'apporter des FOS, nourriture du pro-biotique, pour entretenir sa propre flore.



Les Solutions

M.75

« La base d'une alimentation personnalisée »

Rétablir l'équilibre de la flore intestinale

Les pré-biotiques

Ce sont des ingrédients alimentaires non digestibles qui stimulent de manière sélective au niveau du colon la croissance de nos propres bactéries intestinales et /ou l'activité d'une ou d'un nombre limité de groupes de bactéries susceptibles d'améliorer la physiologie de l'hôte. En clair, ce sont des fibres « nourriture à probiotiques ».

Rôles :

- Ils renforcent l'activité enzymatique et l'équilibre bactérien au niveau intestinal,
- Ils favorisent la régénération des entérocytes (cellules de l'intestin),
- Ils améliorent l'absorption de certains minéraux : calcium, magnésium, fer, zinc.
- Ils diminuent le taux des triglycérides,
- Ils favorisent la production naturelle de butyrate et de propionate, deux éléments favorisant la prévention du cancer du côlon.

Quels sont-ils ?

Ce sont des fibres souples non digestibles. A ce jour les plus étudiés sont les fructo-oligosaccharides (FOS) et l'inuline. Plusieurs végétaux renferment de l'inuline (ail, asperge, poireau, topinambour, banane etc.), mais c'est essentiellement de la **racine de chicorée** que celle-ci est extraite. L'inuline devient un FOS après hydrolyse.

Les symbiotiques

Ce sont des compléments alimentaires contenant à la fois des pros biotiques et des prés biotiques. Le pré biotique permet d'optimiser la puissance d'action du pro-biotique.



Les Solutions

M.76

« La base d'une alimentation personnalisée »

Restaurer l'intégrité de la muqueuse de l'intestin grêle

- **Huiles polyinsaturées** : Réduire la carence [Fiches S10 à S40]

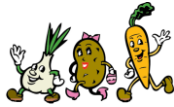
Un certain nombre de nutriments sont nécessaires :

glutamine, oligoéléments, acides aminés, vitamines.

- **La glutamine** : c'est l'aliment privilégié de l'entérocyte et des cellules immunitaires. Cet acide aminé est un des constituants des jonctions serrées, en quelque sorte « le ciment ». Son déficit est fréquent, surtout chez les personnes âgées, les végétariens, les personnes qui jeûnent pendant plusieurs jours. Attention, l'exclusion des produits laitiers ou du gluten favorable à l'élimination de l'allergie entretient un apport en glutamine insuffisant.

La glutamine favorise la réparation de la muqueuse et participe ainsi à la restauration de la barrière intestinale et par conséquent limite l'excès de perméabilité intestinale. Le dosage est de 500 mg à 1 gramme par jour. Il n'y a apparemment pas de contre-indication et la durée du traitement n'est pas limitée dans le temps, 3 à plusieurs mois peuvent être nécessaires à cette dose nutritionnelle. Les cofacteurs indispensables sont le zinc, le bêta-carotène, la vitamine B9.

- **Le n-butyrate** : c'est l'équivalent nutritif des cellules du colon qui est produit par une bonne consommation de fibres végétales d'où la nécessité de conseiller des légumes dans l'alimentation ou de conseiller des pré-biotiques à base de FOS.



Les Solutions

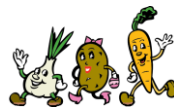
M.77

« La base d'une alimentation personnalisée »

Réduire l'inflammation et l'oxydation

L'alimentation moderne est très inflammatoire (trop de sucre, trop d'acides gras de la série Oméga 6 et saturés, trans, pas assez de fruits et légumes, etc.)

- Le curcuma dont le principe actif essentiel est la curcumine, a fait ses preuves comme anti-inflammatoire et anti-radicalaire,
- La réglisse (racine) : anti-inflammatoire, antiulcéreuse gastrique, anti-radicalaire,
- Le jus d'orge, alcalinisant, antioxydant, riche en vitamines notamment de type E et minéraux,
- Les oméga 3, qui assurent une fluidité membranaire et diminuent les réactions inflammatoires, [Fiches S10 à S40]
- Les antioxydants permettant de lutter contre les radicaux libres. Ils sont normalement apportés par l'alimentation (fruits, légumes, épices, thé vert), mais en présence d'un phénomène inflammatoire il est conseillé de se supplémenter.
 - Les cofacteurs d'enzymes antioxydantes : sélénium, zinc, cuivre, manganèse.
 - Les piègeurs de radicaux libres :
 - les vitamines anti-oxydantes C et E naturelles, le Beta carotène,
 - les flavonoides, molécules antioxydantes présentes dans le thé,
 - le vin rouge (tanins), les fruits rouges, le raisin (resvératrol), le pin maritime (pycnogénol), le ginkgo.



Les Solutions

M.78

« La base d'une alimentation personnalisée »

Aider la digestion, rétablir la fonction hépatique

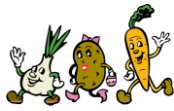
Enzymes et sels biliaires

Pour relancer l'activité enzymatique défaillante et ainsi redonner une puissance de digestion, et donc une qualité d'absorption des nutriments, le recours aux enzymes en complément est nécessaire (lipase, amylase, protéase).

De nos jours, les procédés de conservation détruisent une bonne partie des enzymes. De même, le manque d'aliments frais, une mastication insuffisante, un déficit en acide chlorhydrique (fréquent après 60 ans et/ou si prise de médicaments anti-acide), les pancréatites (alcooliques ou médicamenteuses), les excès alimentaires, les régimes déséquilibrés, mettront les enzymes digestives à mal.

Les enzymes se prennent en même temps que le repas, de préférence à la fin car elles doivent absolument se mélanger à la nourriture.

Ces enzymes pour bien fonctionner, nous l'avons vu, nécessitent la présence de co-facteurs et de catalyseurs tels que les vitamines du groupe B, le magnésium, le fer, le zinc, la Vit C que l'on peut trouver par exemple dans la spiruline.



Les Solutions

M.79

« La base d'une alimentation personnalisée »

Les plantes : soutien de la digestion et du foie

- Artichaut (feuille) : cholérétique (stimule la formation de bile, hépatoprotecteur, antioxydant, diurétique)
- Angélique : antibactérienne, antispasmodique digestif,
- Le desmodium,
- Le chardon marie, hépatoprotecteur, antiradicalaire,
- Le chrysanthellum participe à la régénération du tissu hépatique,
- Una de gato antiradicalaire,
- L'aloé vera aux propriétés cicatrisantes, anti-inflammatoires, il régule la réaction immunitaire et stabilise la production de mucus,
- Ginkgo biloba protège l'intestin de l'ischémie-reperfusion,
- Le lapacho : renforce les défenses immunitaires, il est riche en fer.

L'exercice physique

Rappelons qu'une activité physique telle que 20 minutes de marche vive par jour à la limite de la suee, favorise le péristaltisme intestinal.