

L'intestin est le siège de cinquante pour cent de nos défenses immunitaires, ainsi qu'un des maîtres de notre système nerveux et hormonal. Il est capital qu'une assiette vue comme remède soigne au premier chef cette écologie intérieure. Voyons quels paramètres ajouter aux préceptes habituels, si, victime de dysbiose, vous souhaitez calibrer votre régime selon l'état de votre biotope, sans suivre la cure *Nouvelle flore* à la lettre.

## Savoir où vous en êtes

J'ai rencontré plus d'un mangeur pratiquant un régime antidysbiose alors qu'il ne manifestait aucun des troubles typiques. Hé oui, il est très « in » de mettre tous les mangeurs au GAPS™ ou à *Nouvelle flore*. Vérifiez d'abord que vous êtes sujet à ce désordre. Les praticiens disposent de tests sophistiqués pour évaluer s'il y a dysbiose ou colopathie; et, le cas échéant, pour repérer le type d'intrus qui vous squattent le tube digestif. Faites vous une première idée en remplissant le questionnaire ci-après.

## Colopathie

- Produisez-vous des selles plus de deux fois par jour (avec ou sans alternance de constipation) ?
- Êtes-vous constipé au principal ?
- Vous sentez-vous souvent gonflé, gêné par des tensions abdominales ?
- Produisez-vous plus de deux vents par jour ?
- Ressentez-vous souvent des crampes abdominales ?

## Dysbiose

- Souffrez-vous de gaz et/ou d'éructions fréquentes ?
- Souffrez-vous d'inconforts digestifs (de tout type, acidité d'estomac, nausées faciles, bouche pâteuse au réveil, reflux gastrique) ?
- Êtes-vous facilement ballonné après les repas ?
- Êtes-vous victime de confusion mentale ?
- Êtes-vous sujet à la déprime ?
- Vous a-t-on diagnostiqué victime de « candida » ?
- Femmes : êtes-vous sujette à des pertes blanches, des brûlures ou des démangeaisons vaginales, à des infections génitales ?
- Avez-vous pris un traitement antibiotique plus d'un mois d'affilée, ou pendant quelques jours mais plusieurs fois dans la même année (à quelque période de la vie que ce soit) ?
- Avez-vous utilisé de la cortisone ou la pilule contraceptive pendant plus d'un an ?
- Avez-vous des champignons sur la peau ou les ongles, ou le pied d'athlète (champignons sur les pieds) ?
- Souffrez-vous de pathologies fréquentes du nez, gorge, oreilles (rhumes, sinusites, otites) ? Ou était-ce le cas lorsque vous étiez enfant ?
- Avez-vous des douleurs articulaires ou musculaires qui ne sont pas reconnues comme arthrose ?
- Avez-vous des troubles cutanés chroniques ou fréquents (eczéma, psoriasis, dermatite atopique, herpès...) ?
- Vous sentez-vous victime d'épuisement chronique ?
- Avez-vous des dartres ou des rougeurs de peau chroniques ?
- Avez-vous des démangeaisons ?

Si le total des cases cochées est supérieur à 7 dans la catégorie dysbiose et se cumule à au moins 3 signes de colopathie, on peut imaginer qu'il faut creuser du côté de cette cure-ci.

## DYSBIOSE INTESTINALE ET PERMÉABILITÉ

La dysbiose (hyperperméabilité intestinale) est un état où la paroi intestinale du sujet est endommagée, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes (dont le *candida albicans* et bien d'autres populations). Des déchets alimentaires et bactériens pénètrent dans le circuit sanguin lorsque les liaisons cellulaires intestinales (les jonctions serrées) sont ouvertes, elles qui ferment théoriquement les espaces séparant les cellules de la muqueuse intestinale. Cette ouverture crée un passage qui ne garantit plus que se déroule correctement la régulation normale du mouvement des substances au travers des cellules intestinales. Ce mouvement de fluide et de ses solutés au travers du passage est aussi appelé « transport paracellulaire » par les gens très sérieux. Lorsque l'intestin est ainsi perméable, le sang, chargé d'éléments nutritifs en temps normal, est surchargé de composés pathogènes. En passant dans le foie, il va occasionner une surcharge de travail à ce grand éboueur. Si le sujet souffre d'autres fragilités (dont des voies de détoxification déficientes), le cercle vicieux de la dysbiose peut s'installer.

Les différentes espèces de notre écologie microbienne ne se tiennent plus mutuellement en respect. C'est le cas lorsque l'une d'entre elles dépasse les bornes et se met à envahir le système global. Détails, pensez-vous. Que nenni ! Tant qu'à vivre avec près de deux kilos de bactéries dans le corps, autant qu'elles coexistent en harmonie. Dès qu'elles sont submergées par des organismes malvenus, nous mettons en péril l'immunité, le système nerveux et... la santé mentale. Voir en image (p. 39).