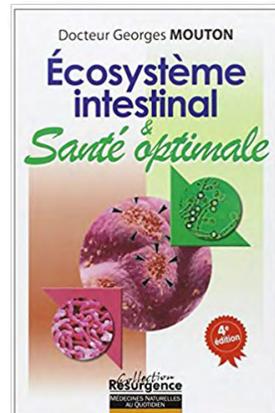


LA VERSION DES PROS DU TUBE

Profane, je me risque ici à une explication en quelques pages du phénomène de la dysbiose intestinale sous une forme que les autres profanes peuvent appréhender, alors que ce sujet complexe mérite plusieurs centaines de pages chez un spécialiste comme le docteur Georges Mouton.

Amis initiés, rendez-vous dans son livre « Écosystème Intestinal et Santé Optimale », chez Résurgence (Pietteur). Présentation de l'éditeur. « *L'écosystème rassemble la microflore intestinale et la muqueuse intestinale. De leur étude approfondie se dégagent les pistes diagnostiques et thérapeutiques permettant de rééquilibrer cet écosystème probablement le plus complexe du monde vivant. A la lumière des publications les plus récentes et avec l'aide de nombreux tableaux et graphiques, découvrez les clés qui vont rendre la santé. Au fil de votre lecture, vous apprendrez que quand l'intestin va, tout va... Ce principe fondamental commence à être démontré scientifiquement. Une incontestable révolution déferle sur l'écosystème intestinal. Conceptuelle d'abord, elle consiste à revoir la position occupée par cet écosystème dans la hiérarchie de nos fonctions et de nos organes. Technologique ensuite, les nouvelles méthodes de biologie moléculaire donnent le vertige quant aux possibilités d'exploration, auparavant très limitées. Scientifique enfin, les publications de qualité foisonnent et modifient rapidement notre compréhension de l'écosystème peut-être le plus complexe du monde vivant. (...) De la santé de notre écosystème intestinal dépend notre santé globale. 1.355 références scientifiques évoquées au long de ces 26 chapitres le prouvent.* »

Formidable source d'informations à l'intention des initiés, car très pointu. 2004, 512 pages, 32 €.



Amorcer le cercle vertueux

On peut inhiber cet envahissement et enclencher la spirale dynamique du cercle vertueux par une simple approche médicamenteuse, mais on peut aussi corriger le régime, comme celui que j'appelle *Nouvelle flore*. Dès que la défaillance intestinale est traitée, lorsque la population bactérienne se rééquilibre, le volume des sous-produits toxiques diminue. La paroi intestinale ne produit alors plus tant de mucus pour se protéger. La digestion des polysaccharides (farineux en tête) s'améliore. La production enzymatique est relancée. Les symptômes d'intolérances alimentaires s'amenuisent. C'est ainsi que l'on peut s'expliquer que le régime tenu assez longtemps peut corriger une malnutrition chronique, dérivant non d'un mauvais choix alimentaire mais d'un mauvais équilibre du microbiote. Après correction, les nutriments sont enfin correctement délivrés sous la forme active nécessaire — ce qui renforce la capacité immunitaire et l'harmonie hormonale, insuline en tête.

Revoir page 39 du topo de base l'illustration de l'hypothèse que je répercute ici, selon laquelle les troubles immunitaires, articulaires ou nerveux sont magnifiés lorsque l'intestin est parasité par des micro-organismes indésirables (la « pullulation bactérienne dans le grêle » du dessin ci-dessous, point de départ du cercle vicieux).

