

« Nouvelle flore » est détaillée et explicitée en tableaux dans le topo « Du gaz dans les neurones », topo profane dont ce tome-ci est le complément expert. J'élabore ici les commentaires techniques sur le sujet, je ne répéterai pas les tableaux pratiques. Lorsque cela s'impose, j'indique la référence aux pages du topo de base selon la pagination de l'édition 2020. Ce topo expert-ci n'est compréhensible que si vous avez lu le topo profane.

On classe généralement les perturbations digestives en fonction de symptômes spécifiques. Ici, nous ferons simple en nous limitant à deux catégories : les colopathes et les dysbiotiques.

Les colopathes se connaissent comme tels, généralement. Leurs souffrances sont regroupées sous le terme « Syndrome de l'Intestin Irritable » (SII) ou « Troubles Digestifs Fonctionnels » (TDF). D'autres termes ont circulé pendant plusieurs années : colite nerveuse, intestins nerveux, colon irritable, colite spasmodique, etc. Ce trouble est très courant, dans la mesure où quinze à vingt pour cent de la population consulte un médecin à ce sujet. Comme quoi, hein, notre « alimentation française globalement équilibrée » ne l'est peut-être pas autant qu'on voudrait le croire.

En classico, les TDF sont confirmés par des tests cliniques pointus. Quelques questions simples suffisent à orienter l'entretien et à rappeler au mangeur la « norme ». Selon la doctoresse Kousmine : « *quand l'intestin est sain, vous devez aller une à deux fois par jour à la selle et avoir des selles de bonne consistance; presque sans odeur. La selle normale de l'homme doit avoir la forme d'une saucisse épaisse de 4 cm et longue de 15 à 20 cm et ne pas requérir plus d'une feuille de papier de nettoyage...* ». Cela nous fait un tableau idyllique, n'est-ce pas ? Ne prenons pas ces