

L'intestin, bouclier de notre santé

Par Eric Darche, naturopathe, comportementaliste, écrivain

Aucun produit alimentaire ne peut réellement profiter à l'organisme sans passer par une bonne digestion. Or si l'on considère les troubles digestifs dont souffrent ponctuellement ou chroniquement la plupart d'entre nous, il semble que celle-ci n'aille pas de soi... Aussi, une présentation détaillée de ce merveilleux transformateur énergétique et une révision de son mode d'emploi nous seront sans doute profitables à l'approche de l'hiver et de ses affections.

L'assimilation des aliments dépend du métabolisme (l'ensemble des transformations chimiques et physico-chimiques qui ont lieu dans tous les tissus de l'organisme et que subissent les constituants de la matière vivante). Le métabolisme inclut l'anabolisme et le catabolisme.

Le terme d'anabolisme est réservé aux opérations de construction (élaboration de nouveaux tissus) et de synthèse. Le catabolisme désigne les phénomènes de dégradation et de désassimilation.

Exemple : lorsque l'on mange du poisson ou des pommes de terre avant que ceux-ci puissent être utilisés par notre organisme, on assiste à divers processus relatifs au catabolisme : oxydation, décomposition par hydrolyse, dégradation enzymatique, etc., jusqu'à obtenir des molécules plus petites, solubles, assimilables et susceptibles d'être incorporées au niveau cellulaire. Une partie de ces molécules va participer à la phase d'anabolisme.

Déperdition d'énergie

Tant que l'on souffre de troubles digestifs chroniques (ballonnements intestinaux, brûlures, aigreurs d'estomac, diarrhées, constipation), on ne peut atteindre un niveau de santé optimal. En effet, tous ces troubles génèrent le plus souvent une grande déperdition d'énergie, une inflammation de la muqueuse digestive, etc. Par exemple, si la digestion de fruits ou d'amidons est entravée, au lieu d'obtenir normalement des sucres simples (glucose, lévulose, galactose) facilement assimilables, il se produit de l'oxyde de carbone, de l'acide oxalique, de l'acide acétique et de l'alcool occasionnant ballonnements intestinaux, gaz, etc.

Le fonctionnement digestif, lorsqu'il est perturbé, connaît un emballement du processus normal de fermentation et de putréfaction, avec production décuplée de toxines. Des germes étrangers nocifs peuvent évidemment provenir de l'extérieur, mais n'oublions pas que l'intestin grêle abrite 100 000 milliards de bactéries dont la majorité (entre 95 et 98 %) est constituée normalement de micro-organismes saprophytes, bénéfiques à l'organisme.

Le mécanisme d'intoxication

Dès que les cellules du foie (nommées cellules de Kupfer), ainsi que les cellules du tissu lymphoïde intestinal (follicules solitaires et plaques de Peyer) sont dépassées dans leur fonction détoxifiante, il se produit une intoxication de l'organisme par le passage de poisons intestinaux dans les humeurs (sang, lymphe, liquide interstitiel). On parle alors de toxilymphémie.

Par la suite, ces toxiques nés d'une digestion incorrecte, pourront être éliminés par les muqueuses (membranes qui tapissent la face interne de tous les organes creux du corps) : tube digestif, appareil respiratoire, utérus...

Celles-ci jouent, vis-à-vis des surfaces intérieures, le même rôle protecteur que la peau pour les surfaces extérieures.

Certaines sécrétions sont digestives, d'autres sont défensives et ont pour rôle d'agglomérer les premières, d'isoler les substances nocives, de neutraliser les acides et de les diluer. D'autres sécrétions, qui se présentent sous forme de mucus, favorisent l'expulsion des déchets dont l'organisme tente de se libérer. L'irritation de la muqueuse par les toxines qui l'encombrent provoque une inflammation ou état catarrhal (lié aux écoulements), et peut donner lieu à des attaques de la sphère ORL entraînant sinusites, rhinopharyngites, otites, conjonctivites...

Un facteur essentiel de la maladie

En effet, lors de l'augmentation du : processus normal de fermentation et de putréfaction, certaines bactéries ou virus au pouvoir pathogène latent voient leur virulence exacerbée et, en raison de

l'inflammation-érosion intestinale, pénètrent l'organisme malgré le tissu lymphoïde. C'est l'un des mécanismes à l'origine des infections respiratoires, urinaires, et articulaires, etc.

Dans son livre Sauvez votre corps,(éd. J'ai lu), le docteur Catherine Kousmine précise : « Quelle que soit la façon dont ce désordre s'exprime, il importe de supprimer le plus rapidement possible ce que je considère comme un facteur essentiel de la maladie, c'est-à-dire l'intoxication ou l'infection d'origine intestinale. » Un traitement anti-infectieux est souvent nécessaire, mais pour éviter une récurrence, il convient de corriger les causes des troubles en question.

En raison de l'inflammation de la muqueuse digestive, ces bactéries peuvent s'étendre de proche en proche, aux muqueuses de la bouche, la gorge, l'œsophage, l'estomac, les intestins jusqu'au rectum, et même jusqu'à celles des organes féminins.

Cette « ligne de protection » du tube digestif s'étend au-delà de la bouche, jusqu'au nez, aux yeux, et aux paupières. L'inflammation peut même atteindre les oreilles par les conduits tels les trompes d'Eustache !

Jeûnes et compléments

Selon le docteur Seignalet, cet apport supplémentaire de déchets bactériens et alimentaires en provenance de l'intestin grêle, peut être à l'origine de diverses pathologies d'élimination (sinusites, rhino-pharyngites etc.), d'encrassement (arthrose, fibromyalgie, goutte intestinale. etc.), auto-immunes (sclérose en plaque, maladie de Basedow, etc.).

En règle générale, l'évolution des maladies auto-immunes est de type inflammatoire chronique.

Kousmine (op. cit.) relate des cas de patients guéris de maladies très graves comme le cancer en expliquant qu'il s'agit de « débrayer ou de couper le moteur du cancer » par la suppression de l'intoxication intestinale. À cette fin, elle préconise des périodes de jeûne ou de diète, accompagnées de corrections alimentaires. Des compléments alimentaires viennent combler les carences en nutriments (vitamines, minéraux, enzymes, corps gras, etc.). On procédera dans certains cas à des lavements étalés sur quelques jours. Kousmine signale avoir également eu recours, en tant que médecin, à différentes mesures et traitements spécifiques, en fonction des personnes et des particularités de chacun. Dans son autre livre, Soyez bien dans votre assiette (éd. Tchou), Kousmine explique que les souris cancéreuses supportent des doses de poisons intestinaux mortelles pour les souris saines. La tumeur pourrait apparaître ici comme une mise entre parenthèses de nombreux toxiques intestinaux, afin d'éviter qu'ils ne se retrouvent dans la circulation générale. La doctoresse précise : « Un tissu cancéreux est donc capable de capter les micro-organismes et les toxines en circulation dans le sang, mes expériences sur les souris cancéreuses m'ont permis de démontrer cette propriété. »

Elle a également procédé à plusieurs reprises à l'analyse de tissus tumoraux révélant la présence de bactéries (colibacilles, corynebactéries, etc.) que l'on trouve habituellement dans l'intestin grêle (duodénum et jéjunum).

Le pancréas et le foie en première ligne

L'intoxication intestinale pourrait en partie expliquer pourquoi les cancers d'organes digestifs comme le pancréas et le foie sont parmi ceux qui « tuent » le plus vite. En effet, ces derniers sont en permanence imprégnés et empoisonnés par le « bain » toxique d'origine gastro intestinal dû à l'indigestion chronique. À cela s'ajoutent les substances toxiques alimentaires (conservateurs, additifs, pesticides, métaux lourds, etc.) ainsi que celles issues des aliments grillés, brûlés, caramélisés, etc.

Le naturopathe Robert Masson déclare dans l'un de ses ouvrages : « Si l'on excepte les cancers du sein, les cancers génitaux où la perturbation psycho-diencéphalo-endocrinienne joue un rôle majeur et si l'on excepte également les cancers pulmonaires dus au tabac, on s'aperçoit que la quasi-totalité des cancers touche le tube digestif et les glandes annexes. Comment expliquer ce phénomène capital ? On sait que les cancéreux ont un tube digestif délabré et souffrent d'une exceptionnelle fermento-putrescence intestinale ».

Le rôle des fibres

Le manque de fibres dans l'alimentation favorise la stagnation des matières fécales contre la muqueuse du côlon. Certains de leurs composants peuvent être cancérogènes du fait de la dégradation pathologique des sels biliaires ou tout simplement d'un développement excessif du processus de fermentation et de putréfaction.

Le contact prolongé de ces composants est susceptible de participer au déclenchement du cancer du côlon et de l'intestin grêle. Bien qu'il puisse y avoir de nombreuses causes au déséquilibre de la flore intestinale, la carence en fibres y contribue de façon importante.

Nombre de personnes acceptent de vivre au quotidien avec toutes sortes de symptômes en relation avec des troubles digestifs chroniques sans prendre conscience qu'à terme, elles ne pourront jamais vraiment recouvrer une bonne santé. Tous ces troubles chroniques favorisent le manque d'assimilation et les carences organiques, l'altération du bol alimentaire et de la flore intestinale, et l'intoxication permanente de l'organisme¹.

Inflammations chroniques

Ces symptômes sont à l'origine d'inflammations et d'irritations chroniques des tissus, contribuant à l'apparition de pathologies plus ou moins graves pouvant aller, dans certains cas, jusqu'au cancer.

Dans son livre Anticancer, David Servan-Schreiber évoque le docteur Harold Dvorak, professeur de pathologie à la Harvard Medical School, « dans son article intitulé "Tumeurs: des blessures qui ne guérissent pas", il démontre la similarité étonnante entre les mécanismes mis en jeu par l'inflammation nécessaire à la réparation des blessures d'une part et la fabrication des tumeurs cancéreuses de l'autre. Il note aussi que plus d'un cancer sur six est directement lié à un état inflammatoire chronique. Ainsi du cancer du col de l'utérus, le plus souvent consécutif à une infection chronique par le papillomavirus. Du cancer du côlon, très fréquent chez les personnes souffrant d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin. »

Il ne s'agit pas ici de faire naître la panique ou la crainte d'hypothétiques pathologies plus ou moins graves, mais au contraire de favoriser l'application de tous les facteurs contribuant à assurer une digestion sans histoires. La norme devrait être la santé et non des symptômes partagés par le plus grand nombre.

Maladies hivernales ou réactions aux agapes ?

Les épidémies accompagnent les migrations, les guerres, les bouleversements sociaux, la dénutrition, la misère. Elles se produisent en somme chaque fois que les conditions sont réunies pour permettre aux microbes pathogènes de prendre le dessus.

Certaines périodes de l'année sont plus propices aux épidémies, notamment l'hiver, après les festivités et les plantureuses agapes de Noël et du Nouvel An.

En effet, l'organisme « encrassé » déclenche alors des crises d'élimination sous forme de maladies aiguës dont les symptômes sont la fatigue, la fièvre, l'irritation de la gorge et du nez, l'élimination du mucus catarrhal par le nez, l'absence de faim, la transpiration excessive... autant de signes que l'on retrouve dans les angines, laryngites, sinusites, broncho-pneumonies...

Dans certains cas, lorsqu'une personne dit avoir « attrapé la crève », ses symptômes découlent de crises d'élimination en relation avec une intoxication de l'organisme dont les mécanismes ont été expliqués plus haut.

Il est donc sage d'aborder cette période froide par des mesures d'hygiène de vie propres à renforcer le système immunitaire en évitant tout comportement susceptible d'entraver son efficacité et son intégrité. Il n'est pas question ici de nier l'impact délétère pour la santé de certains virus ou bactéries extérieurs, mais plutôt de rappeler que bien des maux hivernaux résultent d'erreurs alimentaires et d'hygiène de vie sur lesquelles on peut tout à fait agir à titre préventif.

DIS-MOI COMMENT TU MANGES...

Notre état de santé reflète celui de nos intestins, souvent victimes de mauvaises habitudes diététiques. En voici la liste :

- **Manger sans faim** entrave la sécrétion des sucs digestifs.
- Après un **exercice physique** intense, une grande quantité d'énergie vitale est soustraite à la digestion. La capacité de digestion-assimilation est directement liée au potentiel d'énergie et de

¹ Toutes les informations précédentes ne prétendent pas résumer en quelques mots la complexité ou la genèse du cancer, mais simplement proposer des éléments pouvant contribuer à expliquer en partie certains mécanismes liés à cette maladie.

vitalité qui varie au cours de la vie, au gré des saisons, et même au cours d'une journée. - Les repas mal présentés ou insipides ne favorisent pas la sécrétion des sucs digestifs.

- Les **ambiances** déséquilibrantes comme les pièces enfumées, trop parfumées ou nauséabondes, etc. nuisent à la digestion.
- Le **stress** visuel, sonore ou intellectuel est à éviter. Les perturbations émotionnelles, chez les animaux comme chez les humains, entraînent plus ou moins rapidement une modification de la flore intestinale - miroir de l'état physique et psychologique -, une altération des fonctions de celle-ci et des perturbations de santé plus ou moins graves. Ne pas oublier que 100 millions de neurones sont répartis sur toute la longueur du tube digestif. Ces cellules nerveuses sont chargées de transmettre des informations aux cellules immunitaires ainsi qu'aux organes annexes que sont le pancréas et la vésicule biliaire. Ils communiquent également à notre cerveau les maux de l'intestin. C'est une communication à double sens... Ceci explique entre autres, comment les émotions peuvent altérer les fonctions digestives. Alors, oubliez le JT !
- Avoir **trop chaud ou trop froid**. Occupé à se refroidir ou à se réchauffer, le corps ne peut mobiliser l'énergie suffisante à la digestion.
- Ne pas **mastiquer** suffisamment. Les particules alimentaires trop grosses et mal digérées favorisent le développement de bactéries indésirables.
- **Boire trop** de liquides dilue les sucs digestifs.
- **Grignoter** entre les repas, pratique courante, et pourtant très nuisible pour la santé. De nombreux adultes et enfants peuvent ainsi « grignoter » entre 5 à 10 fois ou plus, ce qui entraîne toutes sortes de conséquences délétères souvent sous-estimées. Lors de digestions laborieuses ou entravées, le sang et l'énergie sont concentrés sur la fonction digestive hyperhémie des muqueuses digestives et ORL, favorisant les pathologies infectieuses en relation avec l'immunosuppression. Il se produit ainsi un ralentissement de la digestion générant des pathologies ORL et bronchiques, ainsi que maints autres maux en relation avec une intoxication chronique de l'organisme.

- Il est donc recommandé de ne rien manger pendant 4 heures environ après un repas et de ne pas boire pendant un minimum de 2 heures, sauf si l'on a vraiment soif et uniquement de l'eau non sucrée.

La chimie des aliments

- Les boissons froides, les desserts glacés peuvent provoquer des spasmes digestifs, le ralentissement voire l'arrêt du péristaltisme et des sécrétions intestinales. Un aliment glacé (entre -10° et +10°) tombant dans la poche stomacale qui est à +37° va faire consommer énormément d'énergie au système digestif pour mettre à température le dit aliment pour qu'il soit digéré.
- **Trop, c'est trop**. Un repas peut être lourd à digérer en raison de la quantité absorbée, mais aussi de la nature des aliments. Ainsi, la sphère digestive sera particulièrement monopolisée par: les fritures, les rillettes, certaines charcuteries et pâtisseries du commerce, les pizzas mal cuites, les mueslis divers (y compris la crème Budwig), les pains composés de farines différentes, les sirops, les sodas, les margarines hydrogénées, le lait UHT (Ultra Haute Température), les produits très composites et tout particulièrement ceux comprenant des céréales, des légumineuses, des tomates ou des fruits. Ils favorisent une stagnation alimentaire au niveau stomacal et intestinal favorisant les processus de fermentation et de putréfaction excessifs à l'origine de l'intoxication de l'organisme.
- Le manque de fibres (contenues dans les légumes, les céréales, les fruits, les légumineuses, etc.) entraîne un déséquilibre de la flore intestinale générant une augmentation de la flore de putréfaction. A noter que la consommation excessive de fibres provoque également des inflammations de la muqueuse digestive, et même dans certains cas, des occlusions intestinales.
- La surconsommation de **sucre blanc** favorise la prolifération bactérienne au niveau de l'intestin, en particulier une flore colibacillaire génératrice d'acide oxalique.
- Les **inhibiteurs de digestion** sont par exemple les sirops, les limonades, les boissons à base de cola, les sodas, le miel, les bonbons et les friandises composés d'ingrédients raffinés et de synthèse, les potages trop liquides, les jus lacto-fermentés, les yaourts de lait de vache à cause de

leur acidité. Chez certaines personnes, l'indigestion peut également être provoquée par le café, le thé ou le cacao.

- Les **aliments incompatibles**. Par exemple : les fruits frais au dessert (orange, pomme, poire, cerise, abricot, etc.) avec des féculents (comme les pâtes, pain, riz, pomme de terre, etc., consommés au cours du repas). Les fruits aqueux se consomment sur un estomac vide. Tous les aliments acides ou semi-acides comme les yaourts au lait de vache, les fromages blancs sont déconseillés au dessert, car ils peuvent contribuer à gêner la digestion des féculents ou céréales (pain, pâtes, riz, pomme de terre etc.). Seuls les fruits oléagineux peuvent se consommer sans problèmes avec des féculents ou céréales (pain + amande ou noisette).
- L'abus de **produits excitants** (alcool, café, piment fort, tabac, etc.) échauffe les muqueuses, favorisant les irritations et les infections.
- Certaines protéines, comme la bêta-lacto globuline contenue dans le **lait de vache**, sont allergisantes.
- Les **régimes dissociés**, hyperprotéinés, hypocaloriques, fruitariens, etc., l'excès de graisse animale ou le manque de glucides sous forme d'amidon et de cellulose entraînent un déséquilibre de la flore intestinale.
- Les **aliments transformés** avec des molécules de synthèse non reconnues par le système enzymatique.
- Les **aliments allergisants** comme les produits contenant du gluten (protéine du blé) ou encore les produits laitiers (intolérance à la caséine); À ce propos, il est intéressant de préciser que dans bien des cas d'intolérance à un aliment, il s'agit le plus souvent d'un blocage enzymatique provoqué par des métaux lourds toxiques comme le mercure, le cadmium ou le plomb. Ainsi, lorsque la caséine du lait est incorrectement digérée, elle génère un « métabolite intermédiaire toxique » encore appelé M.I.T ou caso-morphine, peptide opioïde qui peut être à l'origine de maladies diverses tels que des troubles neurologique, mais aussi des maladies respiratoires chroniques, ORL (otites, bronchites, sinusites, asthme), dermatose, problèmes oculaires, etc. Il en va de même pour le gluten, qui incorrectement digéré en raison du blocage enzymatique par des toxiques, va être à l'origine de molécules indésirables, telles que la gliadinomorphine ou gluten-morphine. Il est donc conseillé d'éviter toutes les sources de métaux toxiques: tabagisme actif et passif (cadmium et plomb), coquillages et poissons de grande taille à consommer modérément en raison du mercure, les ustensiles de cuisine en aluminium.
- La **cuisson excessive** entraîne la dégradation des constituants alimentaires et la production de toxines.
- Le **manque d'hygiène** domestique (fruits et légumes mal lavés, aliments consommés les mains sales, etc.) favorise les intoxications.

Les causes internes

- **L'hypochlorhydrie stomacale** entraîne au niveau de l'intestin grêle un déséquilibre de la flore intestinale avec apparition de germes microbiens de types fécaux. L'hypochlorhydrie peut être due à des troubles digestifs chroniques, mais aussi à une carence en protéines, en chlorure de sodium et en vitamines du groupe B, un excès alimentaire, des aliments fades ou insipides, un manque d'activité physique ou de repos, ou encore des problèmes au niveau des vertèbres cervicales ou dorsales.
- En cas **d'excès d'acide** au niveau de la première partie de l'intestin grêle (ou duodénum), la digestion des graisses et surtout des protéines demeure incomplète. Il en résulte une digestion incorrecte qui provoque ensuite leur décomposition et leur fermentation au niveau intestinal ou du côlon. Cela génère une flore majoritairement de putréfaction, source d'auto-intoxication et de constipation. Cet excès d'acide peut être provoqué par le stress ou par des aliments acides.
- Le manque de **soins dentaires** génère des foyers bactériens. Il convient donc de se laver les dents avec un dentifrice de bonne qualité, de changer régulièrement de brosse à dents et de désinfecter systématiquement les appareils dentaires. L'usage d'un jet dentaire est très fortement recommandé pour expulser les débris alimentaires qui persistent même après un brossage soigneux et

provoquent l'inflammation des gencives et la dégradation des dents. Ces foyers infectieux peuvent être à l'origine de troubles digestifs à distance.

- La carence en **enzyme lactase** empêche la digestion des laits animaux.
- La prise de certains **médicaments** (antibiotiques, antiseptiques, anti-inflammatoires, etc.). Les antibiotiques rompent les conditions de concurrence vitale dans la flore intestinale. Certaines souches se développent considérablement, d'autres se modifient. Il y a appauvrissement qualitatif et quantitatif de la flore normale et augmentation de souches pathogènes. On assiste à une destruction de micro-organismes producteurs de vitamines et favorables à l'immunité générale.
- Un **dysfonctionnement mécanique** tel qu'une ptose (ou descente d'organes), une hernie hiatale, une occlusion intestinale, etc., ou physiologique: faiblesse hépatique, pancréatique, intestinale, etc.
- Un **déficit** en minéraux, oligo-éléments, vitamines, enzymes, protéines, fructo et gluco-oligosaccharides (glucide d'origine végétale, fibres solubles, etc.) dû aux aliments raffinés, à la sous-alimentation, et aux troubles digestifs chroniques. Le calcium, le magnésium et le manganèse interviennent dans le métabolisme des bactéries lactiques en tant que cofacteurs enzymatiques; leur présence est indispensable à la croissance bactérienne. La présence de cuivre, de zinc et de potassium est également primordiale pour l'activité bactérienne.
- Des études cliniques chez l'homme ont démontré qu'une **carence en vitamine A et B** est à l'origine de multiples affections gastro-intestinales, dont les plus classiques sont la diarrhée et la sensibilité aux infections. Ces dernières peuvent être à l'origine d'une atonie intestinale, et même d'ulcérations du côlon et du rectum. Tous les nutriments tels que les minéraux, les enzymes, les oligo-éléments etc., bien que présents, peuvent voir leur fonction entravée, voire inhibée, sous l'action des métaux lourds.
- Un **séjour hospitalier** peut occasionner des troubles digestifs en raison des souches bactériennes pathogènes et abondantes présentes dans ces établissements.