

SI VOUS AVEZ MIS LES PIEDS RÉCEMMENT DANS UNE LIBRAIRIE, VOUS N'AVEZ PAS PU PASSER À CÔTÉ D'UN CURIEUX LIVRE, QUI CARACOLE EN TÊTE DES VENTES DEPUIS DES MOIS : « LE CHARME DISCRET DE L'INTESTIN » DE GIULIA ENDERS (ACTES SUD), JEUNE DOCTORANTE EN MÉDECINE. VENDU À PLUS D'UN MILLION ET DEMI D'EXEMPLAIRES EN ALLEMAGNE, ET PRESQUE AUTANT EN FRANCE, C'EST LE BEST-SELLER LE PLUS INATTENDU DE L'ANNÉE !

Par Delphine Guilloux, naturopathe et iridologue



© Clemens Schußler

VISITE GUIDÉE... DE NOS INTESTINS !

Son livre est un petit bijou sur le fonctionnement de nos entrailles, combinant avec bonheur humour et compétence. Son but ? Nous faire comprendre que la maladie prend naissance dans les intestins. Une naturopathe qui s'ignore ! Comment expliquer cette fascination soudaine des lecteurs pour un organe mal aimé, provoquant borborygmes particulièrement gênants et effluves non moins confondants ?

SERIONS-NOUS EN CRISE DE PIPi-CACA AIGUÉ ?

Cette prise de conscience du petit monde qui vit dans notre ventre est au contraire tout à fait salubre. Récemment, une jeune fille à qui j'expliquais les principes de base de la naturopathie, disait en riant à sa copine : *"j'y crois pas, il y a un rapport entre ce que je mange et mes problèmes de peau !!"*... Et oui, il existe bien un lien entre nos habitudes alimentaires, nos modes de vies et la plupart des maladies chroniques ! Pour être plus claire, je vais vous faire un dessin : imaginez vos intestins comme une maison dont la flore intestinale (ou microbiote) est une partie des habitants. Cette maison contient, en plus d'un tas de cellules, 100 milliards de bactéries, composées de plus de 500 espèces différentes. Une véritable jungle où chaque bactérie joue son rôle pour en maintenir l'équilibre.

COMME DANS UNE FOURMILIÈRE, À CHACUNE SON BOULOT !

Les guerrières : certaines combattent et tuent en permanence les germes qui pourraient se développer, alors que d'autres neutralisent certaines toxines.

Les ouvrières : elles produisent des enzymes digestives, des vitamines et les carburants des cellules du gros intestin.

Les forteresses : on les trouve surtout dans l'intestin grêle, elles sont capables de produire des anticorps, point central de notre système immunitaire.

BREF, ÇA BOSSE DUR DANS NOS TUYAUX !

Mais pour que ce petit monde fonctionne correctement, il faut vérifier l'étanchéité du toit de votre maison. Non, je ne me suis pas découvert une passion soudaine pour le métier de couvreur, je vous parle de votre muqueuse intestinale !

Lorsque tout se passe bien, cette muqueuse est comme un gel translucide qui laisse passer les bons nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) pour venir nourrir vos habitants. C'est la lumière intestinale. Mais ce gel fait également office de barrière aux agresseurs : virus, microbes, résidus... Cette barrière intestinale protège et nourrit votre flore.

Lorsque vous vous nourrissez mal, prenez des médicaments sur une longue durée, ou même lorsque vous subissez un stress prolongé, votre organisme s'acidifie et abîme votre muqueuse. Il manque alors des tuiles à votre toit ! La voie royale aux squatteurs, perturbateurs de vos précieux hôtes.

Votre flore, alors fragilisée, se détériore et vous voici exposé à de nombreuses maladies comme le syndrome du côlon irritable (ballonnements, gaz...), les allergies, le diabète, les intolérances au gluten, l'eczéma et le psoriasis, la fibromyalgie, les rhinopharyngites à répétition, etc. De récentes études établissent même le lien entre un déficit de flore intestinale et l'autisme.

Heureusement, les tuiles peuvent se reconstituer par un apport en acide aminé L. glutamine, et une alimentation adéquate riche en pré et pro-biotiques. Votre hôtel sera comme neuf et bientôt classé 4 étoiles ! ■