

Les intestins, un organe à surprotéger

Atelier présenté par
Christine STIEVENARD GINGER
Praticienne en nutrithérapie
www.alimentationsantefamille.fr
06 83 19 79 31



Ch.Ginger n° DA 84740322174



Le **tube Digestif** et en particulier
l'intestin est le système
le **plus vulnérable**
de notre organisme
C'est par lui que *naissent*
la plupart des **maladies chroniques**

Le tube digestif

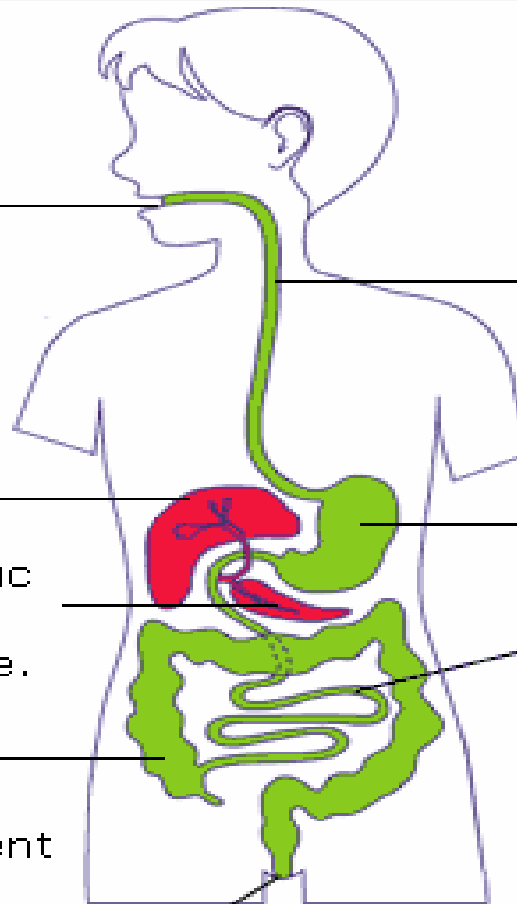
Les aliments entrent par la **bouche**. Ils subissent l'action des dents et de la salive.

Le **foie** produit de la bile, qui est déversée dans l'intestin grêle.

Le **pancréas** produit du suc pancréatique, qui est déversé dans l'intestin grêle.

Les nutriments qui ne sont pas absorbés passent dans le **gros intestin** où se forment les selles...

... qui sont rejetées par l'**anus**.



Ils passent dans l'**œsophage**...

... puis dans l'**estomac** où ils sont malaxés et subissent l'action du suc gastrique.

Les aliments progressent dans l'**intestin grêle** où le suc pancréatique et la bile décomposent les aliments en nutriments. Les nutriments passent dans le sang : ils sont absorbés.

Transformation des aliments

- **Actions mécaniques**

- Mastication
- Mélange
- Destruction
- Apparence modifiée
- Déglutition
- Péristaltisme
- Brassage
- Emulsion

- **Actions chimiques**

- Glandes digestives
- Salive
- Enzymes
- Acide chlorydrique
- Sucs gastriques
- Bile
- Sucs intestinaux

Actions chimiques

- Dans la bouche
 - Salive
 - Enzymes
 - Début de digestion des amidons
- Dans l'estomac
 - Acide gastrique
 - Début de digestion des protéines

Et après ?

- **Dans l'intestin grêle**

- Bile
- Sucs intestinaux
- Sucs pancréatiques
- Digestion des lipides, glucides et protéines
- Absorption des nutriments
- Passage dans le sang et la lymphe
- **Environ 9h !**

- **Dans le colon**

- Matières fécales dirigées vers l'anus
- Eaux, minéraux, fibres
- **14h !!**

La lumière intestinale

Le tube digestif est le seul organe à être en contact avec l'extérieur de la bouche à l'anus, comme un « **patio à ciel ouvert** »

- **L' intestin grêle mesure + de 8 m**
 - Duodénum
 - Jejunum
 - illéon
- **Le gros colon mesure environ 1,5 m**
 - Coecum
 - Colon ascendant, transversal et descendant
 - Sigmoide
 - Rectum
- **400 m2 de muqueuse totale** (sans la bouche l'oesophage et l'estomac!)contre 1,7 m2 de peau chez un homme !

Que trouve-t-on dans notre ventre ?

- **Des nerfs** , on dit qu'il est innervé.
- Connecté au nerf vagal
- **Des neurones autonomes** = système nerveux entérique ou 2ème cerveau
 - Quand stress général / stress ventre
 - Contractions/spasmes de la gorge à l'anus
 - Sensations/stimulis
- **Des globules blancs et des anticorps**
 - Douaniers et soldats//aliments/nutriments
 - Risques d'allergie, d'intolérance, d'inflammation
- **Le microbiote ou la flore intestinale**

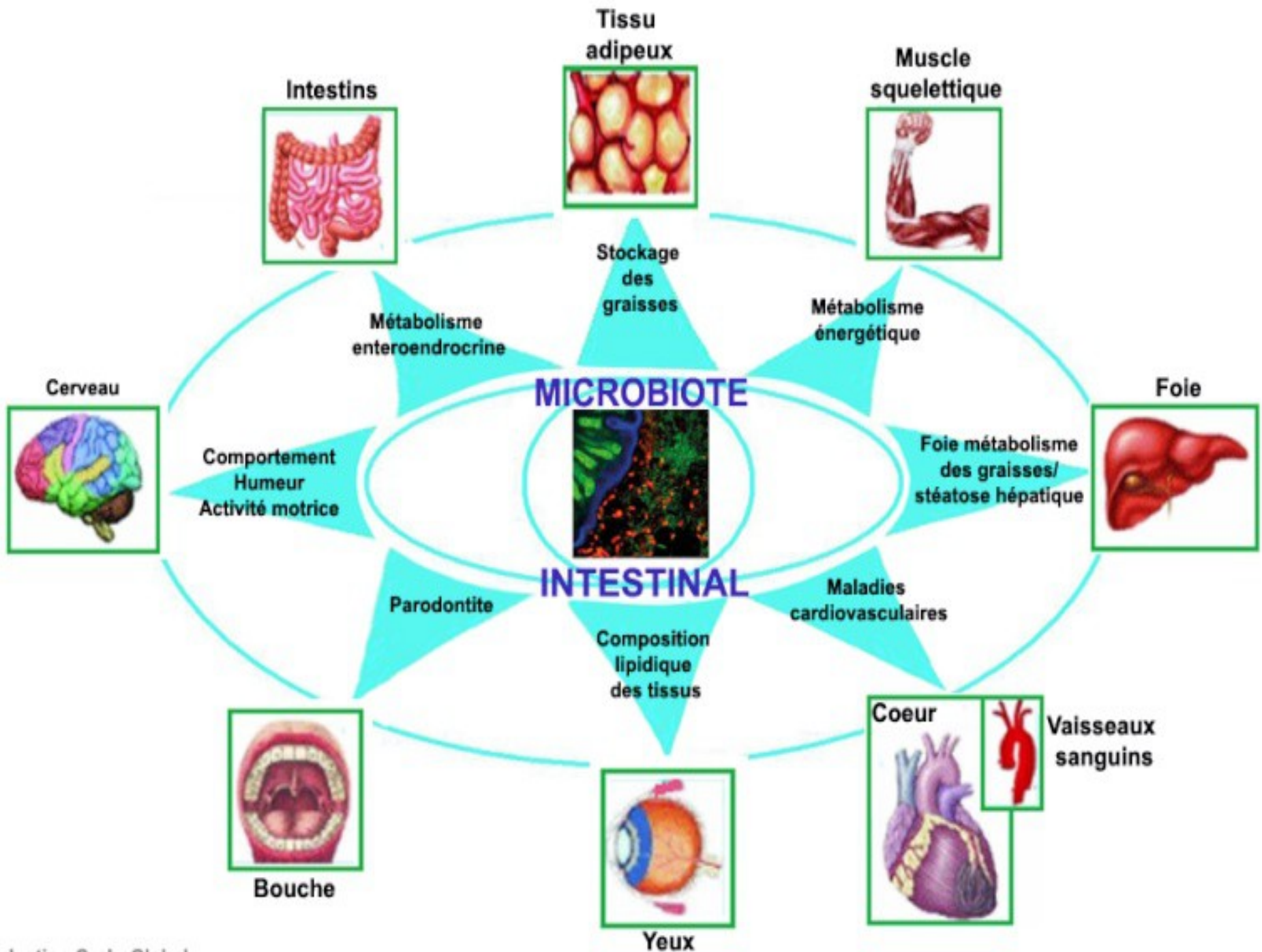
Le microbiote en détails

• Composition

- Bactéries
- Levures
- 1,5 à 2 kg
- 40 % dans les matières fécales
- Autant de cellules que de bactéries et levures **
- 800 à 1000 espèces bactériennes
- Varie tout au long du tractus digestif en variété et en nombre
- Plus abondant et diversifié au niveau de l'intestin grêle
- Stable dans le temps/ « code barre » depuis la naissance

• Rôles

- Digestion des fibres non digérées par estomac et pancréas
- Fabrication de vitamines essentielles (K)
- Rendre les polyphénols + digestes et + actifs
- Régulation de nombreux systèmes
 - Nerveux (production de sérotonine)
 - Immunitaire
 - Métabolique
- régulation de l'appétit
- Régulation de l'inflammation



Histoire du microbiote

- Long cycle de maturation tout au long de notre vie
- À la naissance, premières colonisations
- Environnement / hygiène
- Alimentation /médication
- Maturité vers 2 ans
- Complexité à partir de 65/70 ans



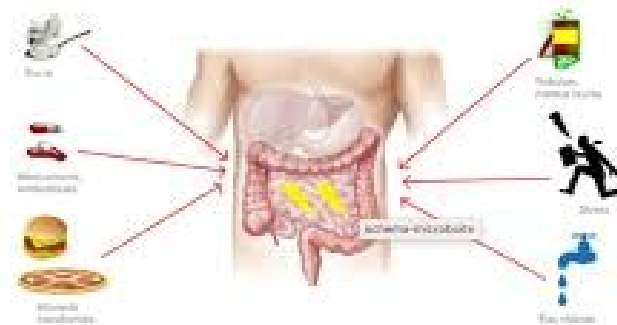
Ch.Ginger n° DA 84740322174

Les ennemis du microbiote

- Césarienne
- Lait maternisé

Les ennemis de votre microbiote

La plupart des déséquilibres du microbiote s'expliquent par les bouleversements de notre mode de vie :



- Stress
- Pollutions environnementales

– Alimentation moderne

– Excès de fer

– Médicaments

– Environnement trop aseptisé

Le stress, le grand perturbateur actions « mécaniques et chimiques »

- Modifications activités nerveuses et musculaires, des productions hormonales, des productions de neuromédiateurs ainsi que du microbiote dans le tube digestif
- Digestion insuffisante (« ça me reste sur l'estomac »)
- Arrivées d'aliments mal « découpés » au niveau du colon = inflammation , flatulences ...

Conséquences

- **Stress....**

- dépense d'énergie++++
- Perte de magnésium +++++
- Tension musculaire
- Agitation au niveau du tube digestif
- Air avalé inconsciemment
- Vésicule biliaire contractée
- Sphincter anal spammé

et ceci à chaque « porte qui claque » !!!

Repercussions sur le système digestif

- Aérophagie
- Ballonnement
- Diarrhées
- Constipation
- Pesanteurs gastriques
- Indigestions
- Flatulences
- Inflammation chronique :
 - Colopathie
 - Maladie de crohn
 - Recto colique
 - Cancer
- Dysbiose
- + /-Allergies

Autre ennemi : L'ALIMENTATION MODERNE !!!

Grande perturbatrice de la flore intestinale, l'alimentation agit ainsi sur tout le tube digestif et par conséquent sur le système immunitaire et nerveux !



Ch.Ginger n° DA 84740322174



Les fibres

- Les fibres permettent la production du butyrate (acide gras)
 - « fuel » pour l'énergie des cellules du colon
 - Signal pour calmer les globules blancs et facilité la tolérance bactérienne et antigénique
 - Conséquences d'un manque de fibres :
 - Inflammation
 - Colopathies
 - Allergies



Viandes , fritures, sucres rapides...

- Augmentation de certaines bactéries de la famille des firmicutes =
 - Augmentation de l'apport calorique à chaque repas
 - Déséquilibre de la flore = dysbiose



- Réduction du propionate (acide) =
 - Diminution signal satiété
 - Augmentation de l'appétit même si besoins comblés
 - Augmentation de la vidange gastrique
 - Ce qui veut dire :
 - Risque de surpoids et ses conséquences
 - Augmentation du sucre dans le sang et risque de diabète

Le repas du soir !

- Fatigue de la journée =
 - Se calmer en mangeant !
- MAIS :
- Trop d'aliments :
 - Mauvaise digestion
 - Trop à traiter/pas de phase de réparation/surchauffe/inflammation
 - Stockages des calories sous forme de graisses
 - Fatigue
 - Mauvais sommeil

Perturbations digestives =

modification du microbiote ...

Ch.Ginger n° DA 84740322174



Autres ennemis

- **Le café en trop grande quantité**
 - Augmentation de l'histamine
 - Augmentation de l'acide chlorydrique
 - Inflammation

- **Le tabac :**

+

- Reflux
- Ulcères
- Polypes
- Altération du goût/de l'odorat
- Gingivite, déchaussement....

- **La pollution**

- Action négative sur la flore



Ch.Ginger n° DA 84740322174

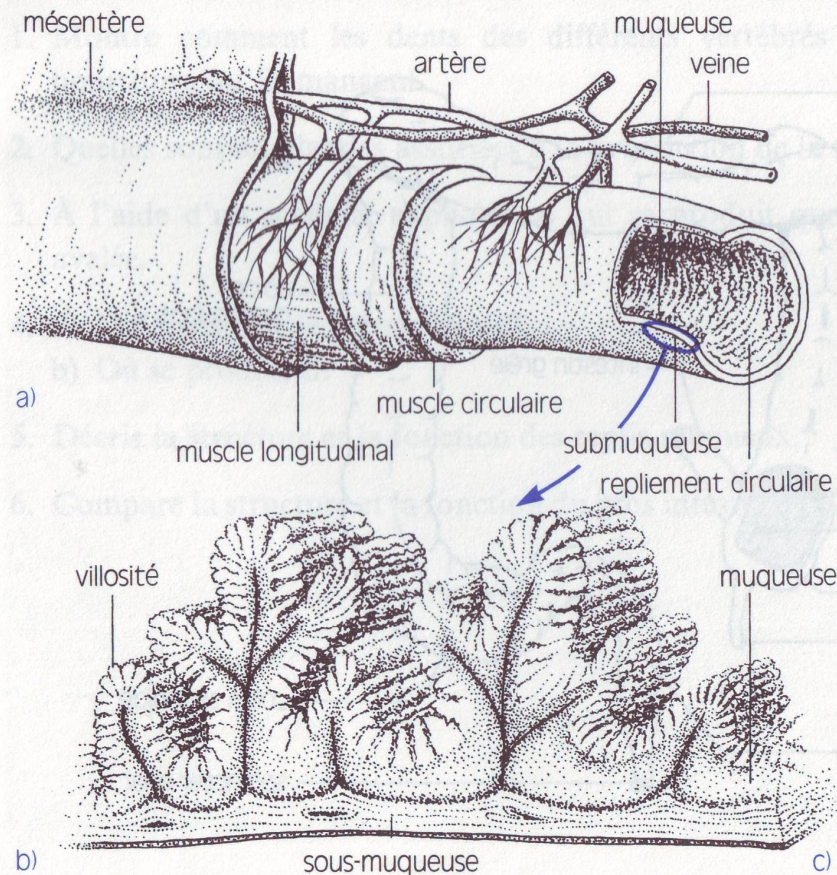
Et encore...

- **Les médicaments**
 - AINS
 - Fragilise les parois de l'estomac
 - Risques d'ulcères
 - Hémorragies possibles à hautes doses
 - Aspirine
 - Ibuprofène
 - Anticoagulants
 - Pansements gastriques avec aluminium (neurotoxique)
 - Antibiotiques (destructeurs du microbiote)
 - Compléments alimentaires trop riches en fer et cuivre
 - Laxatifs trop irritants et risque de malabsorption

La muqueuse intestinale

Figure 20.12

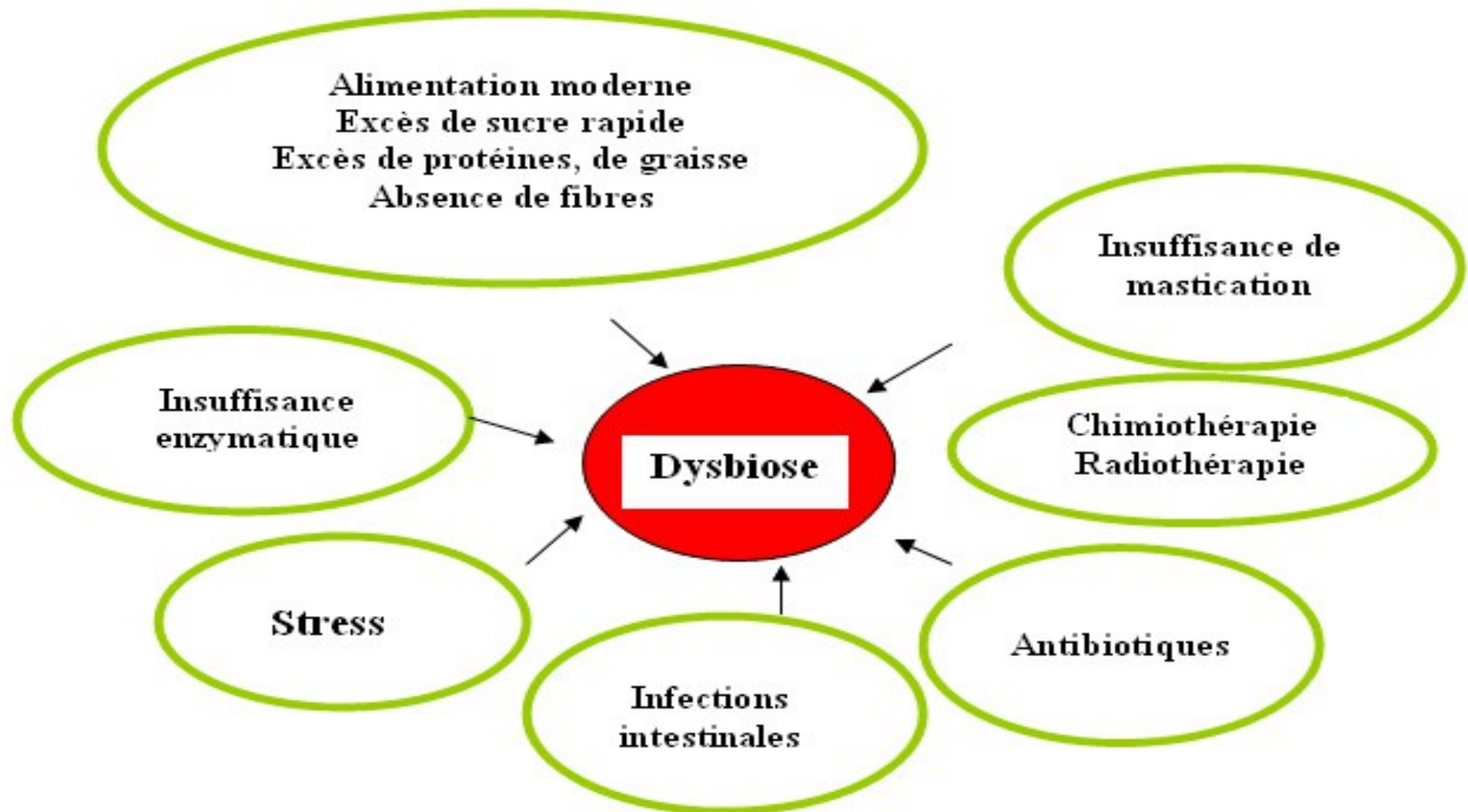
a) Structure générale de l'intestin grêle et disposition des artères et des veines dans le mésentère de soutien. b) La muqueuse est formée de nombreux replis. Des villosités en forme de doigt sortent de ces replis. c) L'augmentation de surface est due aux repliements, aux villosités et aux microvillosités.



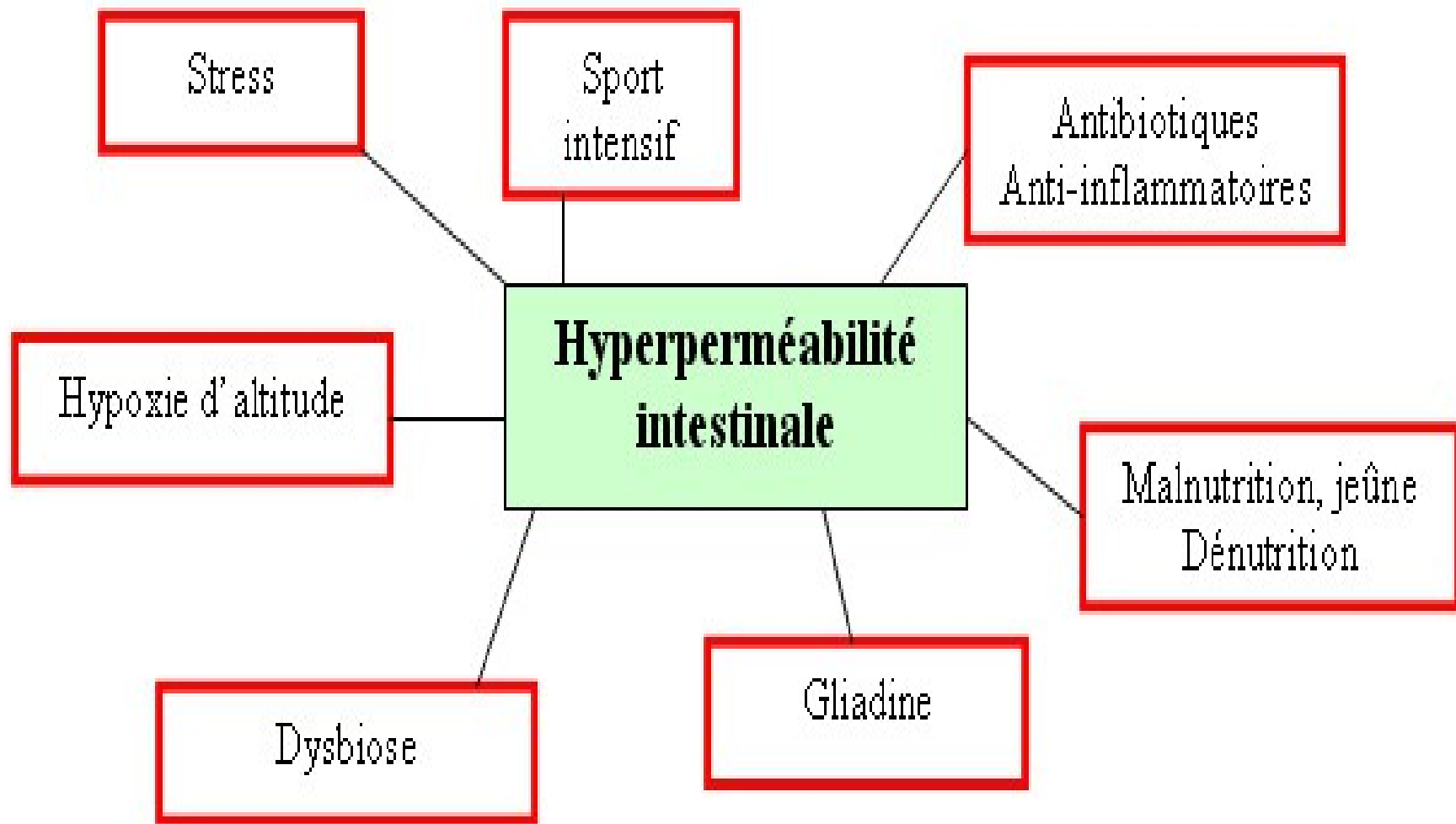
structure	augmentation de la surface (par rapport au cylindre)	surface (cm ²)
surface d'un simple cylindre 280 cm 4 cm	1	3 300
repliements	3	10 000
villosité	30	100 000
microvillosité	600	2 000 000

La dysbiose

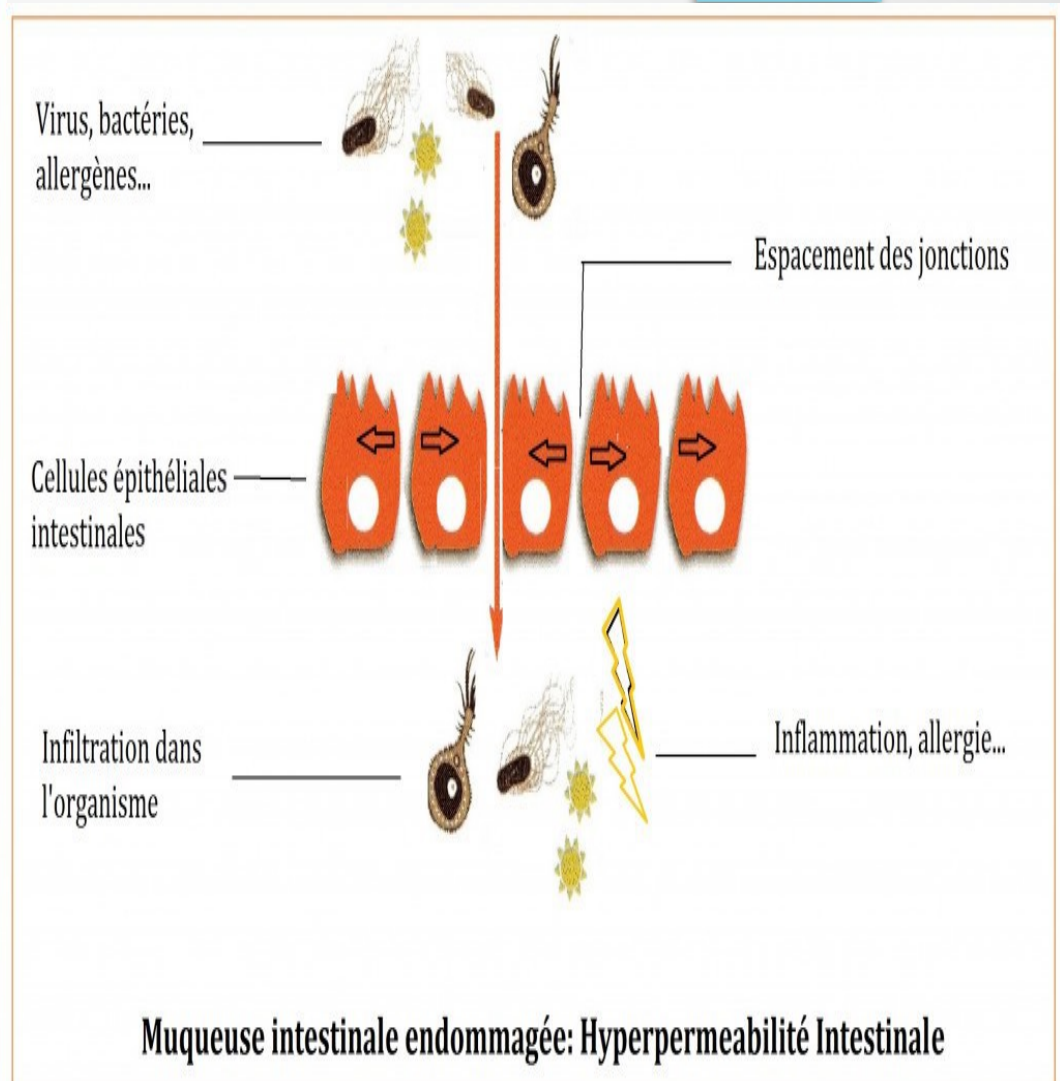
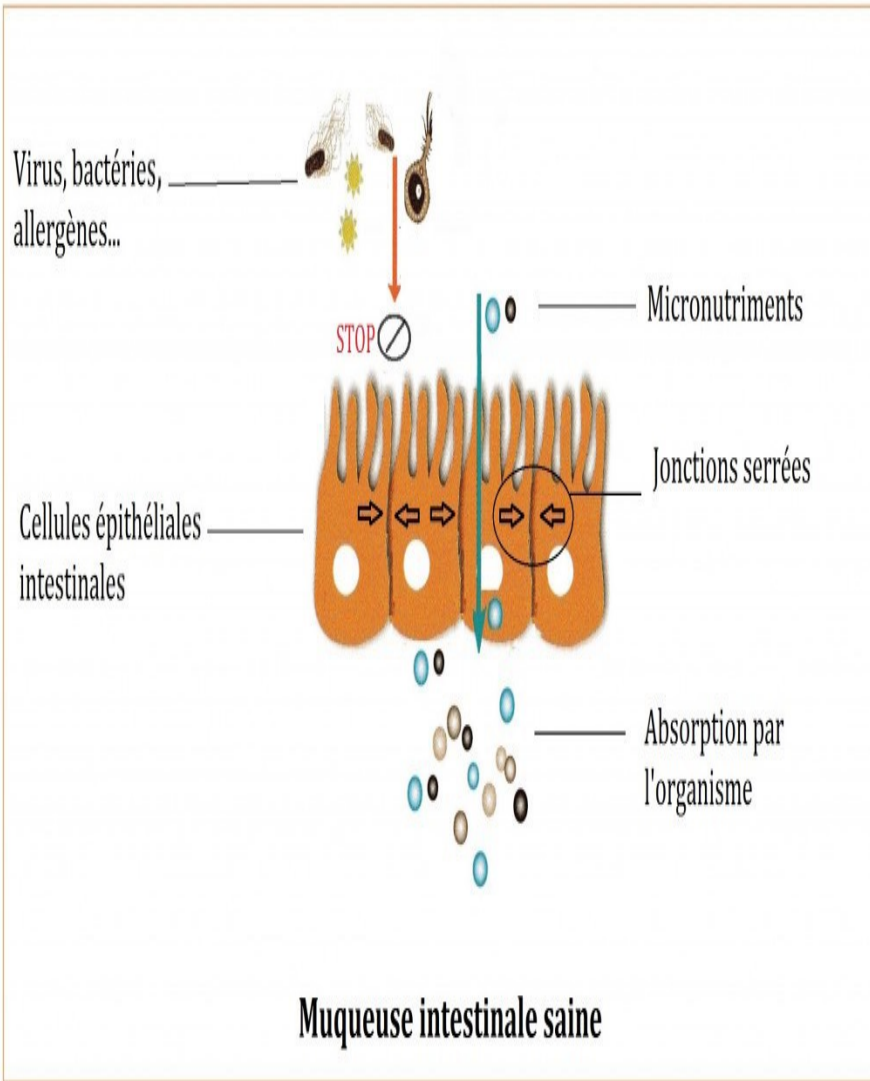
La dysbiose est le résultat du déséquilibre du microbiote



L'hyperperméabilité intestinale



L'hyperperméabilité



Les cas particuliers

- Symptômes colon irritable
- Intolérance aux FODMAPS
- Intolérance au gluten
- Maladie Coéliquue
- SIBO



Le colon irritable ***

- Attention aux fruits crus à la fin des repas
- Évitez les crudités trop riches en fibres
- Limitez les produits trop sucrés et pas d'édulcorant
- Pas de pâte à mâcher
- Repérer les aliments « toxiques »
- Attention à certaines graines
- Se mettre à table dans le calme
- Bien mastiquer
- Prendre son temps
- Des jus de légumes lacto-fermentés à la place des crudités
- Légumineuses en petites quantités et écrasées
- Bonne hydratation pour éviter la constipation

FODMAPS

groupe de glucides à chaîne courte
présents dans certains aliments.

<https://doctonat.com/regime-fodmaps/>

Fermentable
oligosaccharides
Disaccharides
Monosaccharides
And
Polyols

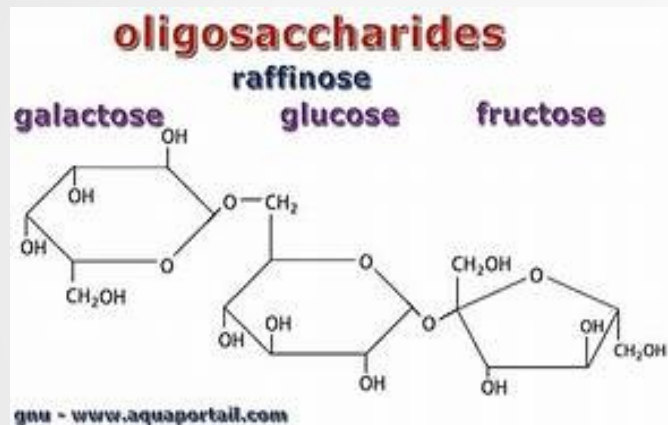
Le régime pauvre en FODMAPs, inventé il y a une dizaine d'années, a prouvé son efficacité contre les troubles intestinaux et notamment contre le syndrome de l'intestin irritable.



° DA 84740322174

FODMAPS

Oligosaccharides



Fructo-
oligosaccharides,

Galacto-
oligosaccharides

Blé, orge, seigle,
poireaux, ail, échalote,
artichaut,

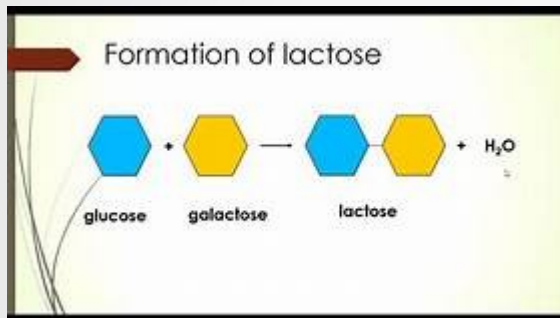
betterave,

fenouil, petits pois,
chicorée, pistache, noix
de cajou,

légumineuses, asperge,
choux, aubergine.

FODMAPS

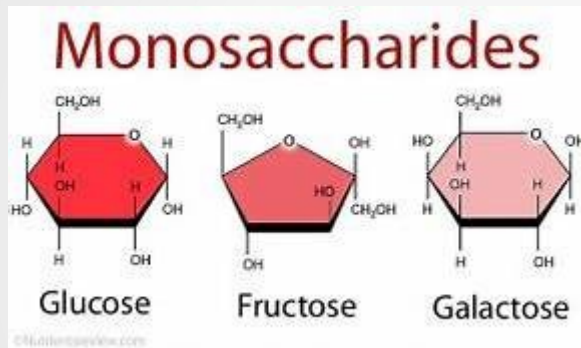
Disaccharides



Lait, fromage frais,
fromage non affiné.

FODMAPS

Monosaccharides



Fructose



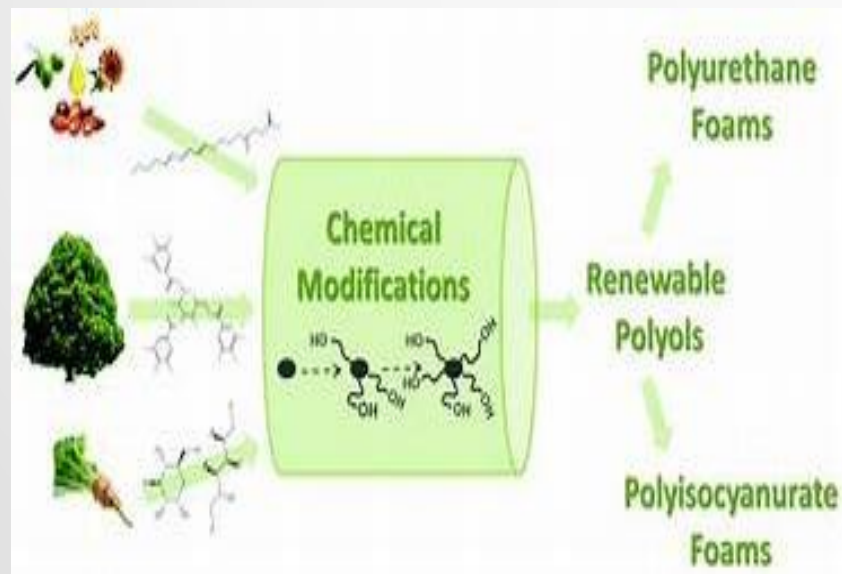
Pomme, poire, mangue,
cerise, pastèque,
asperge, sucre de
table,

pois gourmands, miel,
sirop de glucose-
fructose.

FODMAPS

Polyols :

Sorbitol, mannitol,
maltitol, xylitol



Pomme, poire, abricot,
cerise, nectarine,
pêche,
prune, pastèque, litchi,
avocat, pêche,
pruneau,
champignon, chou-
fleur,
poivron vert, chewing-
gum et sucreries
diverses.

Difficultés rencontrées

Le régime pauvre en FODMAPs peut être difficile à suivre si l'on manque de préparation. Il est recommandé de :

- Connaître les aliments autorisés ou pas.

<https://www.infodietetique.com/regime-fodmap/>

- Vider ses placards et son frigo des aliments riches en FODMAPs.
- Préparer sa liste de course avant d'arriver au supermarché.
- Avant d'aller au restaurant, lire le menu à l'avance afin d'être plus tranquille lors du choix des plats.
- Réintroduction parfois longue et difficile

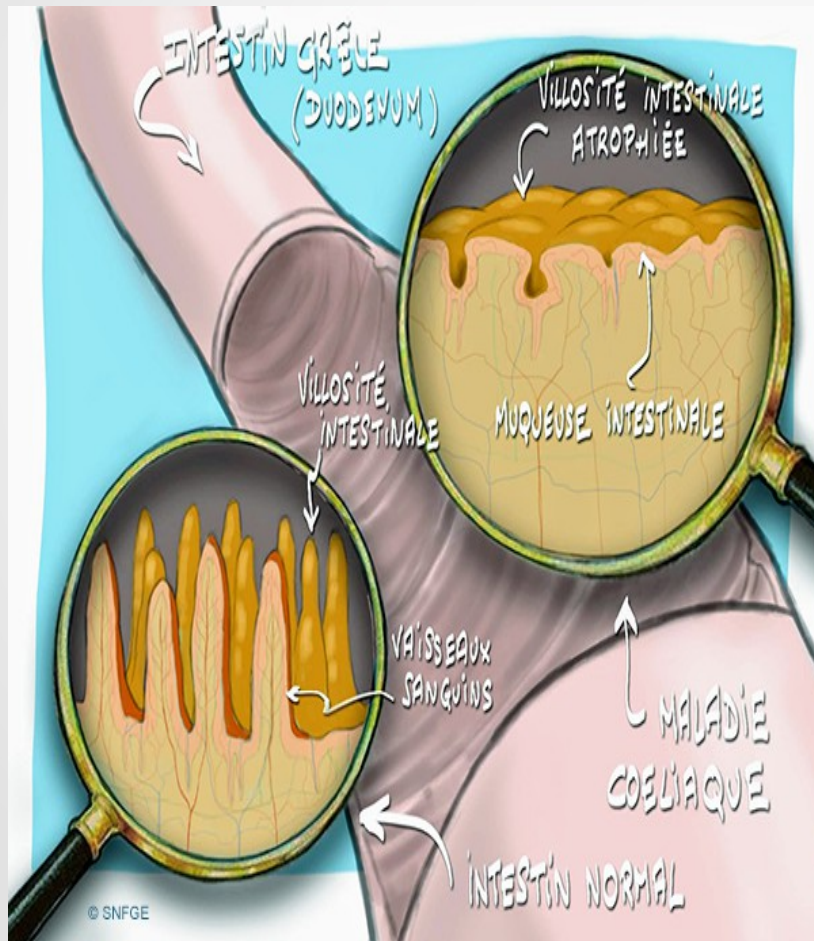
Maladie Cœliaque// Sans gluten

<https://www.snfge.org/content/maladie-coeliaque>

La maladie cœliaque ou « intolérance au gluten » est une **maladie chronique de l'intestin grêle**, entraînant une **disparition progressive des villosités intestinales**. Ces replis de la muqueuse recouvrant l'intestin permettent d'augmenter les surfaces d'absorption des nutriments (glucides, lipides, minéraux, vitamines, etc.).

La maladie cœliaque est une **pathologie d'origine immunologique** : chez certaines personnes, l'ingestion d'une protéine présente dans les farines (blé, orge, seigle) - **le gluten** - **déclenche une réaction exagérée du système immunitaire, d'où une inflammation entraînant la destruction des villosités de la muqueuse intestinale**. Il ne s'agit pas d'une allergie alimentaire. En conséquence, l'absorption des nutriments est plus ou moins réduite, en fonction de la gravité et de l'extension de la maladie.

Cette malabsorption peut générer des troubles extrêmement variés et plus ou moins intenses selon les individus



Ballonnements

Douleurs abdominales

Diarrhées chronique

Constipation

Anémie, fatigue chronique

Malabsorption//carences

Aphtes

Œdème

Amaigrissement

Pb de croissance

Troubles neurologiques ...

nger n° DA 84740322174

Aliments interdits

voir site AFDIAG

SABOKE

Seigle

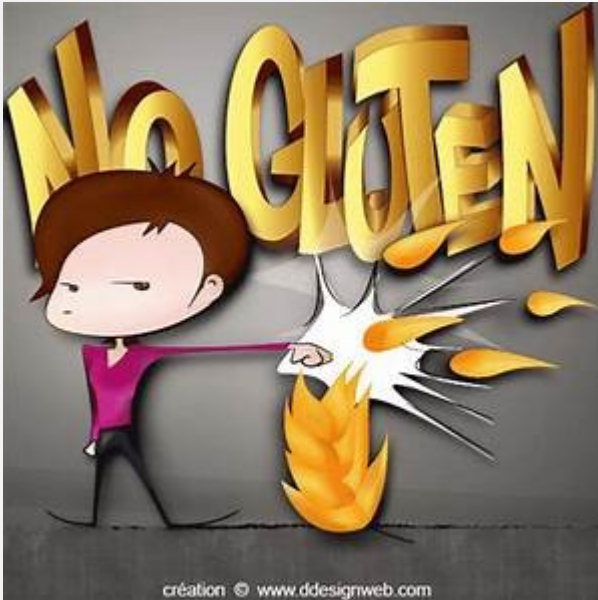
Avoine

Blé

Orge

Kamut

Epeautre



Donc, pain, pâtes, pizza, tartes ,
crêpes, blinis

Tous les produits
commercialisés contenant
céréales à gluten et additifs
à gluten

Souvent associé à
l'intolérance au lactose
...inflammatoire+++donc
suppression produits
laitiers

Attention aux couverts, grille
pain

Attention aux produits sans gluten !

La mode !!!

- Cher
- Complexe

Des carences possibles

Trop de riz raffiné//IG haut + mercure et arsenic

Quinoa// nouvelle intolérance ou allergie

Agro industriel :

Additifs +++tels que E464 et le E330//émulsifiant/colle

IG haut //farines raffinées//sucres

Risque cardiovasculaire Ch.Ginger n° DA 84740322174

Régime Sans gluten sans lactose et pathologies associées

Hypersensibilité au gluten

Colopathies

Intestins irritables

Dysbiose*

Hyperperméabilité intestinale*

SIBO (colonisation bactériennes intestinale) ? Voir aussi sans FODMAPS

Maladie de Crohn

Cancers ?

Toutes maladies inflammatoires** ?



SIBO "small intestinal bacterial overgrowth"

= pullulation bactérienne de l'intestin grêle, qui se caractérise par un nombre excessif de bactéries dans cette partie de l'intestin et une malabsorption.

Symptômes : Des diarrhées, des flatulences et des symptômes liés à la malabsorption

Facteurs de risques : diverticulose, anse borgne etc., troubles de la motricité intestinale, absence de sécrétion acide gastrique....

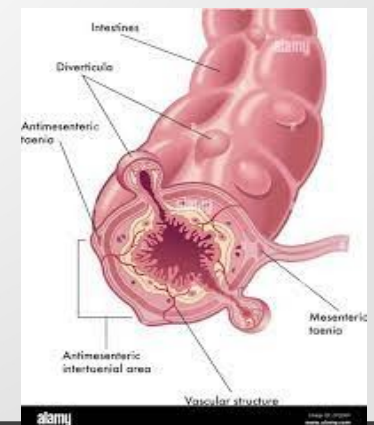
Traitement : régime à haute teneur en matières grasses et pauvre en glucides, la prise en charge des carences, une antibiothérapie à large spectre et l'éviction des facteurs favorisant afin d'éviter la récurrence.

Les diverticules

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=diverticulite-diverticulose-diverticules-mal-de-ventre_pm

- Il s'agit de petites excroissances extérieures, comme de petites « poches » de la taille d'une bille, situées à différents endroits du gros intestin.
- La diverticulose est une affection qui touche le côlon ou gros intestin. Toutefois, on peut retrouver des diverticules sur tout le tube digestif, incluant l'œsophage, l'estomac et l'intestin grêle.
- Un style de vie sédentaire, sans activité physique et un régime comprenant trop peu de fibres alimentaires sont souvent en cause.

Ch.Ginger n° DA 84740322174



Les mesures préventives

- Un mode de vie actif et une alimentation comportant une bonne quantité de fibres alimentaires (légumineuses, céréales à grains entiers, fruits et légumes) font diminuer le risque de diverticulose et de diverticulite.
- augmenter graduellement l'apport en fibres alimentaires qui doivent être consommées à la ration de 30 grammes par jour ;
- réduire la consommation de produits céréaliers raffinés ;
- boire suffisamment ;
- manger moins de viande et de matières grasses ;
- consommer des probiotiques ;
- faire régulièrement de l'activité physique ;
- aller à la selle dès que le besoin s'en fait sentir ;
- bien mastiquer ;
- éviter la prise d'anti-inflammatoires et de corticoides chez les personnes ayant déjà eu une diverticulite.



En cas de diverticulite...

- **Pendant la phase aiguë, plusieurs aliments sont donc à proscrire.**

C'est notamment le cas :

- des légumineuses comme les pois, les lentilles, les fèves ; les graines..
- des noix ...oléagineux.
- du beurre d'arachide et du beurre de noix
- des pâtes alimentaires à base de blé entier,
- du riz brun
- du quinoa
- du sarrasin
- de la pomme et de la poire avec des pelures

- des brocolis
- du céleri
- des choux de Bruxelles
- du concombre
- des épinards
- du maïs
- du navet
- de l'oignon
- de la patate douce
- des petits pois
- du radis
- de la rutabaga
- du melon
- du pruneau
- de la nectarine

Prendre soin de notre ventre, c'est...

- « Avoir de la chance dès le début !!! »
- Une bonne hygiène alimentaire
- Une bonne hygiène de vie
- Un environnement sain



Les amis du microbiote

- **Les bifidogènes**

- Poireau
- Ail
- Oignon
- Artichaut ...

- **Les fruits et légumes riches en fibres**



- **Les aliments riches en bifidus et lacto bacilles**

- Choucroute
- Légumes lacto fermentés
- Soja
- Olives
- Kéfir et kombucha***

- **Les aliments riches en polyphénols**

- Fruits rouges, noirs violets
- La peau des pommes
- Les agrumes
- Le thé vert
- Le chocolat noir*

D'autres solutions :

- **Le magnésium et les vitamines du groupe B** pour le système nerveux
- **Les probiotiques** pour apporter de bonnes bactéries**
- **Psyllium** pour réguler les selles
- **Aliments fermentés** pour nourrir la flore
- **Des oméga 3** pour tous les systèmes//cellules
- **Les prébiotiques** pour nourrir la flore
- **Et encore :**
 - Aloe vera
 - Vit D
 - Cure détox
 - Monodiète ...

Quand c'est la tête qui fait mal au ventre !

- Avant toute chose , rechercher les causes
- Avis médical indispensable
- Mettre en place une hygiène alimentaire correspondant aux symptômes
- Se tourner vers des thérapies douces
 - Naturopathie
 - Réflexologie
 - Relaxation, méditation, cohérence cardiaque ...
 - Yoga, gi gong, do-in ...
 - Psychothérapie

Conclusion

- Notre corps est notre meilleur ami :
 - Il nous signale nos dysfonctionnements
 - Il se bat pour nous guérir
 - Il veille à notre sécurité
 - Il prend soin de nous.....
- Le meilleur moyen de le remercier est de prendre soin de lui car :

« *La pharmacie la plus efficace se trouve dans notre organisme* » R.C Peale

Bibliographie

- **Le charme discret de l'intestin.**

Giulia enders/actes sud

- **Chouchoutez votre intestin.**

C ; Brun/rustica edition

- **Syndrome de l'intestin irritable**

Mélanie Duféey du chaudron Pastel
chez hachette bien être

Ch.Ginger n° DA 84740322174

- **Les clés de l'alimentation santé.**

Dct M . Lallement/mosaïque santé

- **L'intestin, notre 2eme cerveau.**

F.Joly Gomez /poche marabout



Proverbe :

« Ce que nous laissons après un repas copieux nous fait plus de bien que ce que nous avons mangé ! »



Merci de votre attention