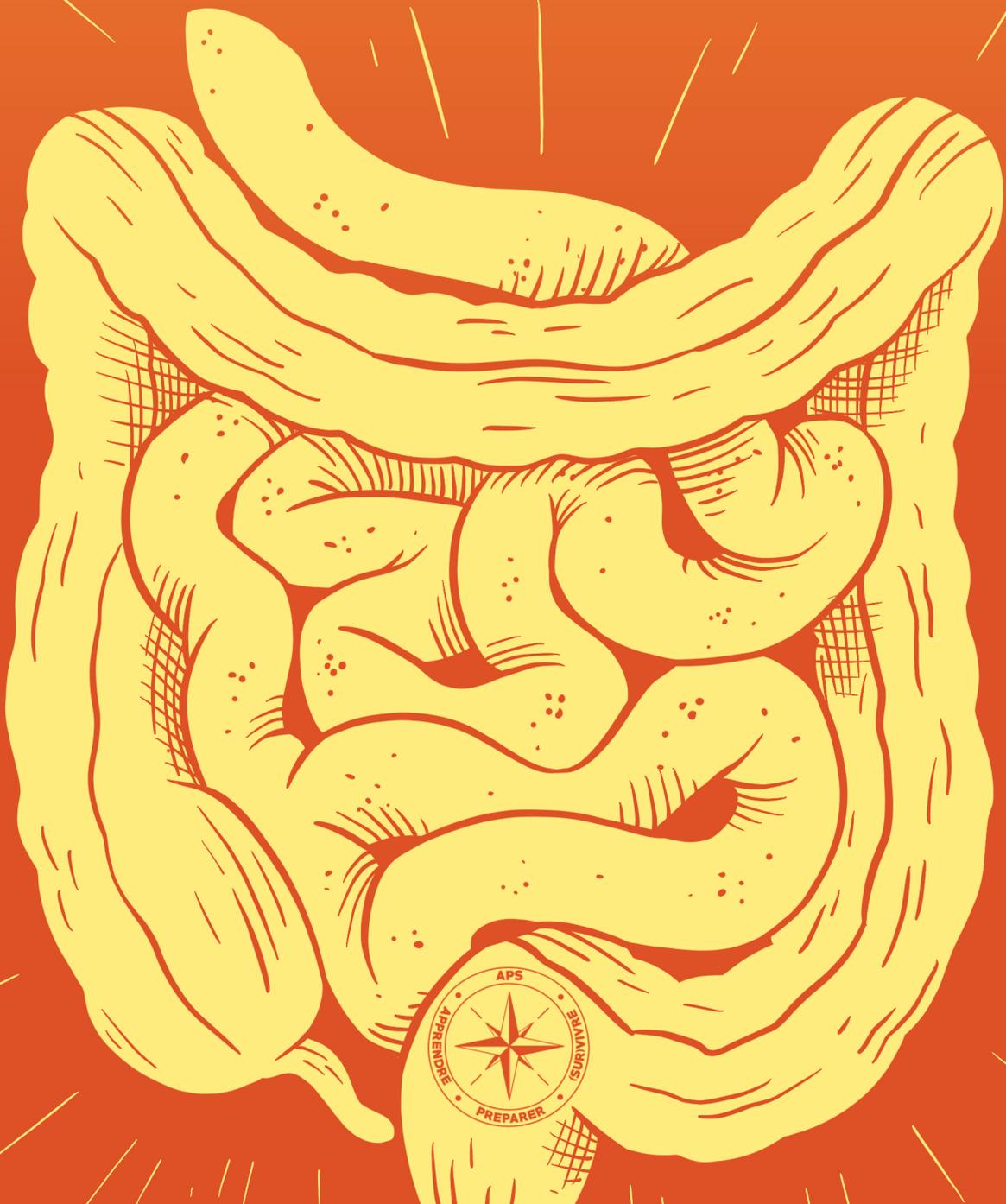


# La Bibliothèque Du Résilient

---

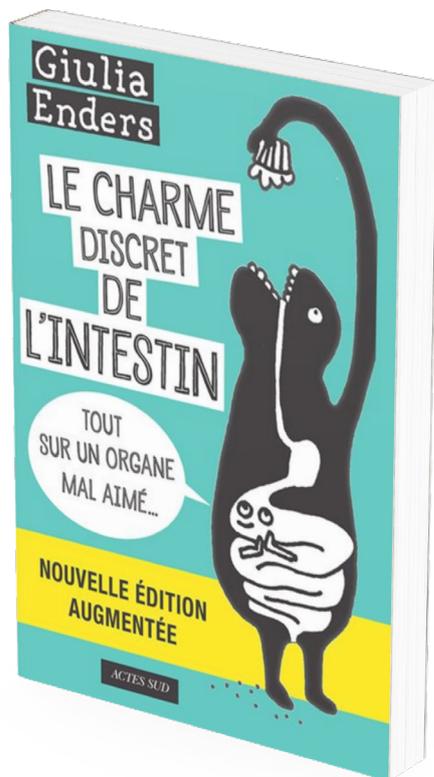
## LE CERVEAU DE NOS ENTRAILLES



## SOMMAIRE

<b>LE CHARME DISCRET DE L'INTESTIN, GIULIA ENDERS .....</b>	<b>3</b>
<b>LE SYSTÈME DIGESTIF .....</b>	<b>4</b>
L'art d'aller à la selle .....	4
Visite guidée du tube digestif .....	5
Digestion et alimentation .....	6
Allergies et intolérance .....	7
<b>LE CERVEAU D'EN BAS .....</b>	<b>9</b>
Un système autonome .....	9
Du reflux gastro-œsophagien au vomissement .....	10
Constipé... ..	10
La tête et le ventre .....	11
Le « moi » .....	12
<b>LA PLANÈTE MICROBIENNE .....</b>	<b>12</b>
Bactéries .....	12
La flore intestinale .....	13
Les mauvaises bactéries .....	14
Attention à l'excès de propreté .....	14
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>16</b>

# LE CHARME DISCRET DE L'INTESTIN, GIULIA ENDERS



## L'auteure

Née en 1990, Giulia Enders est une gastroentérologue allemande, connue pour avoir publié en 2014 le livre *Le charme discret de l'intestin*, qui s'est imposé comme un phénomène de librairie, vendu à plusieurs millions d'exemplaires et traduit dans plus de trente langues.



C'est parce qu'elle est atteinte d'une grave maladie de la peau dans ses jeunes années que Giulia Enders s'est intéressée au système digestif et à l'intestin.

Et cela a payé car en changeant son alimentation, elle est parvenue à guérir de sa maladie ! Déterminée à explorer plus encore le système digestif et à élargir son champ de recherche, elle s'intéresse à la fois à la médecine officielle mais aussi à la médecine naturelle.

## RÉSUMÉ ET ANALYSE DU LIVRE

Trop longtemps **notre intestin a été délaissé!** On lui préférerait souvent l'étude du cerveau, ou encore du cœur, où il était facile d'imaginer que tout le génie de l'homme y résidait. Et pourtant, notre système digestif a son mot à dire et son importance, **bien au-delà de ce qu'il y paraît ...**

Avec beaucoup d'humour et de dérision, **Giulia Enders nous offre une visite guidée de nos entrailles.** Elle nous explique le cheminement des aliments qu'on ingère chaque jour,

revient sur le rôle de ce « *deuxième cerveau* » et sur l'importance des bactéries qui se logent dans nos intestins.

S'appuyant sur de nombreuses études scientifiques (ce qui fait la valeur du livre, tout comme les études de médecine de l'auteure et sa thèse de doctorat à l'Institut de microbiologie médicale), Enders parvient à **vulgariser la médecine et intéresser son lecteur qui (re)découvre tout ce qu'il se passe dans son ventre!**

# LE SYSTÈME DIGESTIF

## L'ART D'ALLER À LA SELLE

Qu'on se le dise, **ce livre s'attache à l'examen de notre système digestif.** Les enfants en riraient sans doute, les adultes seront peut-être un peu gênés, mais il est ici question de « caca », de « prout », de « *l'art de bien chier* »... et de tout autre phénomène qu'on observe à la digestion, qu'il soit bruyant, odorant, ou autre.

Pour mettre le lecteur dans le bain, Giulia Enders débute en nous expliquant ce qu'il arrive quand on va à la selle. **La sortie des matières fécales est contrôlée par deux sphincters de l'anus:** le sphincter interne et le sphincter externe, qui travaillent ensemble.

Tout le monde a déjà connu une envie pressante: voici ce qu'il arrive. Lorsque les résidus de la digestion arrivent au sphincter interne, « *le muscle s'ouvre automatiquement, mais sans laisser aussitôt passer toute la mar-*

*chandise* ». Il va laisser passer ce que l'auteure qualifie d'« *échantillon test* ». Dans la zone qui sépare les deux sphincters, **cet échantillon va être analysé par des cellules sensorielles qui envoient des infos au cerveau qui va s'adapter à son environnement.** Exemple: courir aux toilettes, lâcher un pet, se retenir car on est en pleine réunion...

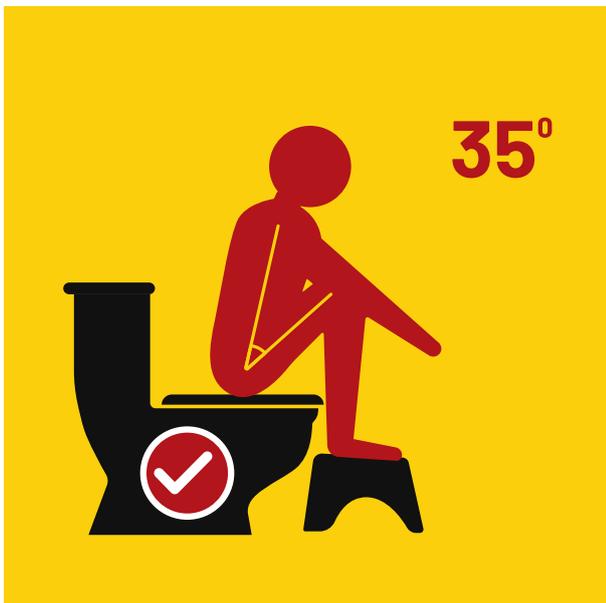
Le sphincter externe, lui, agit en conséquence. Il peut, par exemple, se fermer encore un peu plus, envoyant par-là un signal au sphincter interne comme quoi le moment est mal choisi. Vous l'aurez compris, pour que le système se porte bien, **il est conseillé que les deux sphincters parlent la même langue et de ne pas sursolliciter l'un des deux au risque de leur donner de mauvaises habitudes, comme une constipation chronique.**

Savez-vous quelle est la position adéquate pour « faire caca » ?

Eh bien, c'est **d'être accroupi!** Pourquoi? Parce que la sortie de notre système digestif **n'est pas conçue pour s'ouvrir tant que nous sommes assis ou debout.**

*«Les excréments arrivent donc tout d'abord à un virage, qu'on appelle l'angle anorectal (...) où ils sont forcés de ralentir. Du coup, en position assise ou debout, les sphincters ont moins d'efforts à fournir pour contenir la circulation quand le feu est rouge. Dès que le muscle en question se relâche, le coude disparaît.»*

**La position accroupie a très longtemps été la position naturelle,** jusqu'à ce que «*l'art de trôner sur une cuvette*» apparaisse au XVIII<sup>ème</sup> siècle. Si vous voulez revenir à cette position, il est possible de surélever les pieds lorsqu'on s'assoit...



## VISITE GUIDÉE DU TUBE DIGESTIF

Tout commence au niveau de la bouche. Puis vient l'œsophage, dont la largeur est de deux centimètres, et qui va rejoindre l'estomac, «un peu plus loin sur le côté» et non à son sommet... **L'œsophage est relié à la colonne vertébrale par des fibres nerveuses, il s'étire et se rétrécit, d'où l'importance de se tenir droit au moment des repas!**

L'estomac, lui, est plus long d'un côté que de l'autre. Il se recroqueville sur le côté le plus court tandis que des plis se forment à l'intérieur. **Si l'eau que l'on boit atterrit le long du côté droit, le plus court, la nourriture va dans la partie renflée de l'estomac,** où la poche digestive fait alors le tri entre ce qui doit être malaxé et ce qui continue son chemin vers l'intestin grêle.

**Long de trois à six mètres, l'intestin grêle forme des lacets** et il est d'une «*brillance veloutée, d'une humidité rosée et d'une délicatesse plutôt étonnante*». L'intestin grêle accumule, sur un seul millimètre carré, une «*trentaine de villosités*». Il s'agit de replis de la paroi intestinale **qui vont permettre d'amplifier le processus d'absorption** par l'augmentation de la surface intestinale et du nombre de cellules.

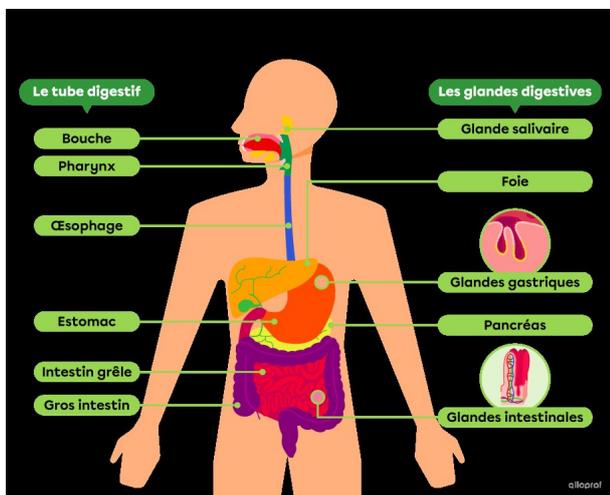
**Si l'on aplanissait toutes les villosités, l'intestin mesurerait sept kilomètres.**

*«Nous nous grandissons pour réduire en petits morceaux tout ce qui vient de l'extérieur – jusqu'à ce que les fragments soient assez infimes pour être assimilés et devenir une part de nous-mêmes.»*

L'auteure explique aussi qu'à l'entrée de l'intestin grêle, se trouve la **papille duodénale, petit orifice d'où les sucs digestifs sont projetés sur les aliments déjà réduits en bouillie**; production des sucs qui est lancée dans le foie et le pancréas.

Vient ensuite le gros intestin, fait de plis et de poches. Il est intéressant de noter que les excréments tels qu'on les connaît **ne se trouvent que dans le dernier mètre du gros intestin.**

Nous reviendrons sur tous ces points...



Source de l'image: alloprof

## DIGESTION ET ALIMENTATION

Voici donc les principales parties du système digestif, qui travaillent ensemble pour désintégrer la nourriture que l'on avale.

Mais où et comment se déroule la digestion ?

Ce qu'il faut savoir en premier lieu est que **la partie la plus importante de la digestion se déroule dans l'intestin grêle** que l'on vient de brièvement présenter. Là se trouve la plus grande surface digestive et les plus petites particules de nourriture. C'est à ce moment

que de **grandes décisions impliquant notre santé sont prises**: suis-je allergique à cet aliment, suis-je intolérant, est-ce une bonne ou une mauvaise nourriture ?

*«Lors de cette étape, nos enzymes digestives agissent comme de minuscules paires de ciseaux qui découpent la nourriture en confettis jusqu'à trouver le plus petit dénominateur commun avec les cellules de notre corps. La nature, maligne, a en effet doté tout ce qui vit des mêmes matériaux constitutifs : molécules de sucre, acides aminés et lipides. Et tout ce que nous mangeons provient d'organismes vivants.»*

Ainsi, notre alimentation est constituée de **glucides, de lipides et d'acides aminés.**

Les glucides, d'abord. Pour en parler, Enders nous parle du sucre. Elle explique que **les molécules de sucre forment des chaînes complexes qui sont les glucides.** On le sait, l'excès de sucre est mauvais et pousse le corps à réagir. Pour trouver un équilibre, il libère de grandes quantités d'hormones, principalement de l'insuline. C'est ce qui explique **la fatigue qui nous assaille après une orgie de sucre...**

Le problème qui se pose aujourd'hui est que nous mangeons du sucre en excès. Pour le stocker, soit celui-ci est transformé en glucides et entreposé dans le foie, c'est ce qu'on appelle le glycogène; soit il est transformé en graisse qui est stockée dans les tissus adipeux. Le vice du sucre est que **le corps raffole de gras** (il fait des réserves en cas de coup dur), tout comme ses cellules. Voilà pourquoi il y a une surconsommation.

L'auteure s'intéresse ensuite **aux lipides**, qui sont assimilés par le système lymphatique.

«Chaque vaisseau sanguin (...) est escorté d'un vaisseau lymphatique.» Ces vaisseaux convergent vers un gros vaisseau, qui est le conduit thoracique.

**Si les mauvaises graisses sont à bannir, il en existe de bonnes, comme l'huile d'olive** (pressée à froid, vierge extra). Celle-ci permettrait de lutter contre certains maux comme l'artériosclérose, le stress cellulaire, la maladie d'Alzheimer... Mais attention, un excès de bonnes graisses est aussi néfaste.

**Les acides aminés**, enfin. De nombreux aliments (tofu, viande...) ont la même base: de nombreux petits acides. **Ces molécules sont organisées en chaînes qui vont former des protéines.**

*«Les acides aminés sont au nombre de vingt et les possibilités de les combiner pour former des protéines sont infinies.»*

Pour pallier aux protéines animales, les végétariens doivent donc miser sur des associations intelligentes pour ne pas avoir de carences. Exemple: du riz avec des haricots, des toasts au beurre de cacahuète...

Voilà de quoi est constituée notre alimentation, qui passe à travers notre système digestif. Seulement, parfois, ça coince...



## ALLERGIES ET INTOLÉRANCE

Voilà un sujet qui intéresse le plus grand nombre. En effet, dans nos sociétés contemporaines, on observe de plus en plus de personnes disant souffrir d'intolérances alimentaires ou d'allergies. Qu'en est-il réellement?

Voici une hypothèse avancée par Enders:

Il est possible que **l'apparition d'allergies débute au cours de la phase digestive, dans l'intestin grêle**. Là, il peut subsister de minuscules morceaux de protéines que nous n'avons pas réussi à fragmenter en acides aminés. Ces **particules, une fois enfermées dans une gouttelette de graisse, arrivent dans la lymphe** (liquide circulant dans les vaisseaux lymphatiques) où elles sont repérées par des cellules immunitaires. Au milieu du fameux liquide lymphatique, celles-ci vont détecter un intrus, comme une particule de cacahuète, et vont l'attaquer.

Ensuite, à chaque fois que vous mangez une cacahuète, les cellules immunitaires attaquent de nouveau, avec plus de virulence, **jusqu'à causer des réactions allergiques de plus en plus prononcées, comme un œdème**. Cela est particulièrement vrai pour les aliments qui sont à la fois gras et riches en protéines, comme les œufs, le lait... et bien sûr les fameuses cacahuètes!

Il existe bien d'autres intolérances, et parmi elles l'une est en tête de peloton de nos jours: **le gluten!**

L'auteure explique que **le développement d'allergies ne peut pas trouver comme seule explication les graisses**. Certains sont allergiques aux crustacés, au pollen ou au gluten,

qui ont peu de lipides. Il a été remarqué que **les gens ayant une alimentation très riche en graisse n'ont pas plus d'allergies.**

Ainsi, voici une autre hypothèse:

*« la perméabilité de la paroi intestinale peut parfois brièvement augmenter, des résidus de nourriture profitent de l'opportunité et se fraient alors un passage dans les tissus intestinaux et le sang. »*

Il peut arriver que des protéines de blé se retrouvent dans des endroits où elles n'ont rien à faire, comme dans d'autres cellules, et **cela pousse notre système immunitaire à réagir**. Une personne atteinte de la maladie cœliaque peut avoir d'importantes inflammations, des diarrhées, des maux de ventre... Et si la maladie peut être complexe à trouver, **une fois identifiée, il vaut mieux arrêter les produits contenant du gluten.**

Les personnes ayant une sensibilité au gluten présenteront parfois des troubles digestifs, des ballonnements, des maux de tête... Pour autant, il ne leur est pas conseillé d'arrêter totalement le gluten, seulement de faire attention. L'auteure le rappelle: **sans une allergie identifiée, mieux vaut manger de tout !**

Giulia Enders s'intéresse également **au lactose ou au fructose**, mais ce qui est très intéressant est **l'approche globale.**

Pour ceux qui voudraient tout arrêter, ou aux professionnels de santé qui conseillent de le faire, voici une réponse:

*« Mettre ces aliments au menu est une bonne chose, car ils contiennent des substances extrêmement utiles – mais peut-être devrions-nous revoir les quantités que nous ingérons. Tandis que nos ancêtres, les chasseurs-cueilleurs, mangeaient chaque année jusqu'à cinq cents variétés de racines, d'herbes et de végétaux, nous nous nourrissons aujourd'hui le plus souvent de dix-sept plantes utiles. »*

Autant dire que l'excès est souvent responsable des maux de ventre et que **le manque de diversité aggrave le problème!** Réduire certains aliments est conseillé en cas de troubles mineurs avant de les réintroduire petit à petit.



# LE CERVEAU D'EN BAS

## UN SYSTÈME AUTONOME

On pense rarement à son système digestif, sauf quand il nous pose problème, et pourtant **il s'en passe des choses...**

Une fois les aliments ingérés, ils vont être confiés à des muscles lisses sur lesquels nous n'avons aucun contrôle. Le système digestif possède trois couches de muscles lisses, est extrêmement souple, et **est géré par le système nerveux viscéral, ou système nerveux autonome.**

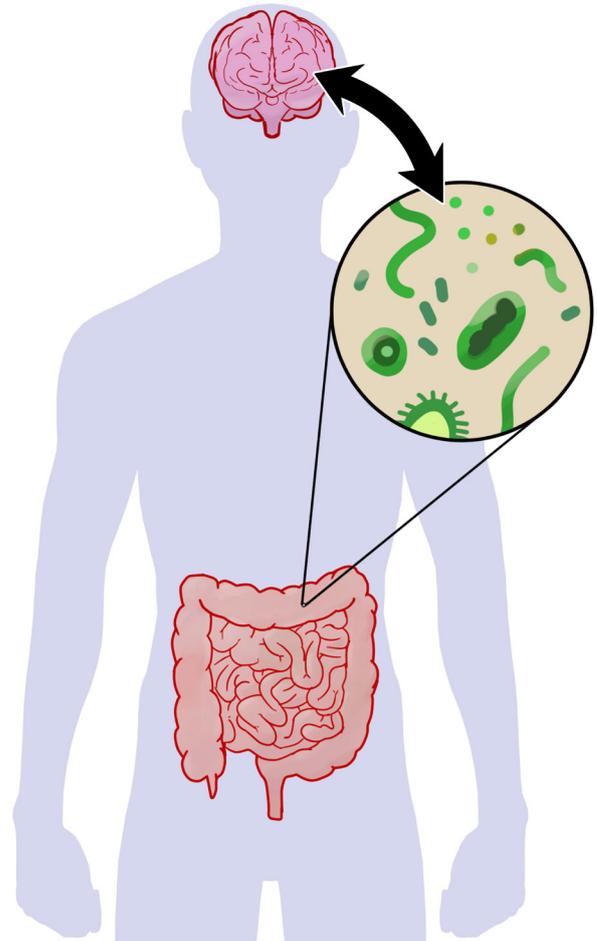
L'auteure revient en détails sur le système digestif et sur les parties qui le composent. C'est l'occasion d'apprendre que **l'œsophage, jusqu'en haut du sternum, est composé de muscles striés** (voilà pourquoi on a conscience de la nourriture jusque-là) puis les muscles lisses apparaissent et nous n'avons plus conscience de rien.

Il y a ensuite le sphincter œsophagien (ceux qui ont une hernie connaissent) qui s'ouvre sur l'estomac. Lorsque la nourriture atteint cette partie, l'estomac va se « balancer » durant deux heures, où **il moule chaque bouchée en de minuscules particules, qui ne dépassent pas 0,2 millimètre.**

Les miettes arrivent ensuite dans l'intestin grêle où, on l'a vu, la véritable digestion commence: **le temps est venu d'extraire les nutriments.** Il est intéressant, pour tous ceux qui ont tendance au grignotage, de savoir qu'une heure après avoir digéré, « l'intestin lance le programme autonettoyant », connu sous le nom de « *complexe moteur migrant* ».

Le pylore (sphincter entre l'estomac et l'intestin grêle) « *ouvre ses portes et se débarrasse de tous ses déchets dans l'intestin grêle.* » Celui-ci va alors générer une onde qui pousse le tout vers la sortie. Il aime pour cela le calme, donc ne pas être assailli de nouvelles particules de nourriture !

Le gros intestin, quant à lui, **travaille tranquillement** (raison pour laquelle on ne doit pas aller à la selle toutes les dix minutes) et **va laisser le temps aux bactéries de digérer tout ce qui ne l'a pas été.**



## DU REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN AU VOMISSEMENT

Tout le monde a déjà senti ce feu en lui. **L'estomac peut être responsable de certains maux** qui peuvent, parfois nous gêner la vie. Les muscles lisses peuvent se rater et du suc gastrique se retrouve alors là où il ne devrait pas. Rien de trop grave, mais ça brûle !

*« Dans le cas des remontées acides, du suc gastrique et des enzymes digestives remontent jusque dans le pharynx. Dans le cas du reflux gastro-œsophagien, ils n'arrivent que jusqu'à l'entrée de l'œsophage et sont responsables de sensations de brûlure dans la poitrine. »*

Les responsables de ces désagréments ? Ce sont les nerfs. En effet, **les nerfs digestifs peuvent recevoir de mauvaises informations et laisser repartir le suc gastrique en marche arrière**. Entre l'œsophage et l'estomac, il y a une zone de « haute pression » où cohabitent deux systèmes nerveux : **le système nerveux couplé au cerveau et le système nerveux de l'appareil digestif**. Chacun ayant une fonction définie, il arrive **qu'ils se coordonnent mal**. Lutter contre le reflux et les remontées vise à aider ces deux systèmes à bien fonctionner.

Si le reflux correspond à « rater la marche », vomir relève d'un plan d'urgence précis. Le contenu de notre estomac, tout comme notre sang, est testé par des millions de petits récepteurs qui vont communiquer des informations au cerveau à travers l'immense réseau de fibres nerveuses.

Le cerveau fait ensuite le tri et, **selon l'intensité des alarmes, prend la décision de vomir ou non**. Si le cerveau décide de vomir, il fait travailler les muscles sélectionnés. Le corps va commencer par produire de grandes quantités de salive, c'est que la bouche protège vos dents du vomi qui ne va pas tarder à arriver...

Puis, **l'estomac et l'intestin font des vagues et poussent leur contenu dans des directions contraires**. Enfin, « les poumons prennent une grande bouffée d'air, les voies respiratoires se ferment. L'estomac et le cardia se relâchent et... blam ! Le diaphragme et les muscles de la paroi abdominale se contractent, exerçant soudain une pression d'en bas. Tout le contenu de notre estomac se vide alors. »

Les causes du vomissement peuvent être un virus de gastro, une intoxication alimentaire, le mal des transports...

## CONSTIPÉ...

Beaucoup sont sujets à la constipation, qui va se manifester selon ces critères : aller à la selle moins de trois fois par semaine, produire des selles très dures, être obligé de forcer, n'avoir jamais la sensation d'être pleinement vidé.

Voici quelques astuces pour remédier aux blocages légers :

- **Manger plus de fibres alimentaires ;**
- **Boire beaucoup si on en a besoin ;**
- **Aller aux toilettes quand le corps en a envie ;**
- **Consommer des prébiotiques et des probiotiques.**

L'auteure conseille aussi de se balancer d'avant en arrière plusieurs fois quand vous êtes assis aux toilettes... Libération garantie.

Dans les cas les plus graves, **il ne faut pas hésiter à avoir recours aux laxatifs**. On rappelle qu'après la prise, les intestins ont tendance à bien se vider et qu'il n'est pas inquiétant de ne plus aller à la selle durant trois jours.

## LA TÊTE ET LE VENTRE

Nous avons tendance à penser que toutes nos émotions viennent du cerveau. Joie, stress, angoisse, satisfaction... Nous pensons que tout cela naît dans notre tête. **Et si ce n'était pas tout à fait le cas... ?**

Des chercheurs remettent aujourd'hui en cause **la suprématie du cerveau**, au profit notamment de l'intestin... C'est que **l'intestin est très complexe**, il a sa disposition « *toute une cohorte de messagers chimiques, de matériaux d'isolation cellulaire et de types de connexion.* » Le seul autre organe aussi complexe est le cerveau, pas étonnant, donc, qu'on parle de « *deuxième cerveau* ».

En effet, **pourquoi un organe se montrerait si complexe si sa tâche était uniquement de transporter de la nourriture ?** Nous sommes ce que nous avons dans le ventre.

Les signaux envoyés par l'intestin peuvent arriver dans différentes parties du cerveau, qui sont : le cortex insulaire, le système limbique, le cortex préfrontal, le complexe amygdalien, l'hippocampe ou le cortex cingulaire antérieur. Pour aller à l'essentiel, **ce sont des zones qui**

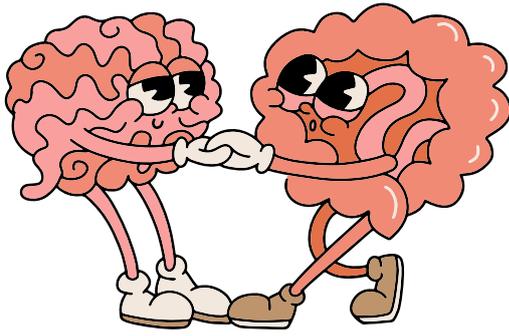
**s'occupent de la gestion des émotions, la perception du « moi », la moralité, la peur, la mémoire et la motivation.** Autant dire ce qui nous caractérise...

Le cerveau prend des informations de l'intestin via le nerf vague et **cela lui donne une vue d'ensemble de ce qui se déroule en nous**. L'intestin est au « *cœur de la bataille* » : **il sait ce qu'on mange, il est au contact des cellules immunitaires, des hormones...** En tant qu'organe le plus étendu, il a la possibilité d'en récolter, des informations !

Ce qui est particulièrement évocateur, c'est que le cerveau va choisir ou non de traiter les informations envoyées par l'intestin. Elles n'ont pas toutes la même valeur. Le cerveau va traiter **celles qui envoient des signaux de douleur en priorité**. Ainsi, il a été démontré que « *des sentiments de mal-être ou d'inconfort psychologique pouvaient être générés par l'axe intestin-cerveau.* » Cela peut être le cas pour le syndrome de l'intestin irritable, qui peut être dû, par exemple, à des **micro-inflammations non décelées sur une longue période**, une flore intestinale défaillante ou encore des intolérances alimentaires.

Tous les sentiments qui viennent de notre estomac **sont une source de savoir pour le cerveau**. Exemple : je n'aime pas la nourriture trop épicée, je sais que je suis à ma limite d'alcool, je sais que le sucre raffiné me fait du mal...

En termes de stress, rappelons que **95 % de la sérotonine (hormone du bonheur) que nous produisons est fabriquée dans nos intestins**.



## LE « MOI »

Pour conclure cette partie, intéressons-nous **au travail du chercheur Bud Craig.**

Ce dernier a passé sa vie à colorer les nerfs et à suivre leur parcours dans le cerveau. Il en

est arrivé à la conclusion **que là où se forme le « moi » se trouve dans l'insula.** L'insula est **une des zones du cerveau où parviennent les informations de l'intestin.** Ainsi, selon ce chercheur, l'insula recevrait des informations de tout le corps et elle va générer une petite image de tout ce que nous ressentons, jusqu'à former une sorte de film, le film de notre vie.

Ainsi, **nos humeurs ne seraient pas seulement la cause de notre cerveau.** Le fameux « *Je pense, donc je suis* » de Descartes ne serait donc plus tout à fait d'actualité. Il s'agirait plutôt de « *Je ressens, de sorte que je pense, donc je suis.* »

# LA PLANÈTE MICROBIENNE

## BACTÉRIES

Petit rappel: **nous sommes faits de micro-organismes et 99 % d'entre eux se trouvent dans notre intestin.** Autant dire qu'en matière « *d'atlas bactériologique* », l'intestin est la « *discipline reine* ».

Les bactéries sont de petits organismes unicellulaires. Pendant longtemps, elles ont été pointées du doigt (elles sont responsables de maladies qui peuvent être graves). Mais on se rend compte aujourd'hui que la plupart sont inoffensives pour l'homme.

Le microbiote intestinal héberge 100 billions de bactéries et sont essentielles pour notre santé. **Elles décomposent les aliments, nous donnent de l'énergie, des vitamines, éli-**

**minent les toxines...** Les bactéries qui nous habitent nous sont propres et sont habituées à nous. Aussi, la densité microbienne varie selon les parties de l'intestin, elle est très importante dans la dernière partie de l'intestin.

Autre preuve de l'importance de l'intestin: **notre système immunitaire s'y trouve à 80 %.** Là, il a un sérieux travail à faire. Il doit être très attentif **à ne pas exterminer toutes les bactéries.** Il doit localiser les organismes dangereux et les neutraliser. Il doit également **faire la distinction entre les cellules des bactéries et nos propres cellules humaines.** Tout ce petit monde qui vit en nous nous influence constamment...



## LA FLORE INTESTINALE

Dès que nous venons au monde, nous sommes confrontés aux bactéries. La première communauté se compose d'exemplaires de la flore vaginale et intestinale maternelle, de germes cutanés et des bactéries présentes dans l'hôpital. Là commence le tout premier travail :

*«L'armée acide nous protège contre de vilains envahisseurs, d'autres bactéries commencent déjà les séances d'entraînement du système immunitaire, et des germes survivables décomposent pour nous les premiers éléments non digestibles du lait maternel.»*

Il faut environ **trois années pour que la flore trouve son équilibre** dans notre intestin. Après avoir été protégé par le système immunitaire maternel et les sécrétions de lait, **le bébé connaît une première révolution microbienne au moment du sevrage**. La nourriture change et **de nouvelles bactéries se développent pour pouvoir digérer**. Heureusement, parmi les premiers germes colonisateurs (ceux qui aiment le lait maternel), certains aiment les glucides simples.

Les bactéries sont à la fois capables de s'adapter aux aliments, mais **elles peuvent aussi emprunter des outils à d'autres bactéries, comme au Japon où des bactéries de l'intestin ont emprunté à des bactéries marines**. C'est dire leur capacité d'adaptation. Ce que nous mangeons influe donc sur la composition de nos bactéries intestinales. Notre mode de vie, des maladies, nos loisirs... vont aussi influencer notre flore intestinale.

Dès les premiers jours, le bébé est en contact avec de nombreuses bactéries, notamment en portant ses doigts à sa bouche.

L'auteure explique qu'on range le vivant selon **trois catégories**, à savoir :

- **Les eucaryotes** : qui sont les cellules les plus grosses et les plus complexes. Ils peuvent être multicellulaires et atteindre des tailles impressionnantes (une baleine, comme un être humain, est un eucaryote) ;
- **Les bactéries** : qui constituent 90 % de notre population intestinale ;
- **Les archées** : qui sont un mélange entre les deux catégories.

Les bactéries vont définir à quel type d'intestin nous appartenons. Il existe **trois familles de bactéries**, qui sont : *Bacteroides*, *Prevotella* et *Ruminococcus*.

La famille des *Bacteroides* est la plus connue et constitue le gros de la masse. Ils assimilent les glucides et peuvent fabriquer n'importe quelle enzyme assimilatrice.

La famille *Prevotella* est plus fréquente chez les végétariens.

Quant à la famille *Ruminococcus*, les spécialistes ne sont pas encore d'accord entre eux...

Nous l'avons mentionné, mais la concentration de bactéries est plus importante où la digestion est quasiment terminée, donc vers la sortie de l'intestin. Les bactéries vont à la fois décomposer nos repas mais aussi fabriquer de nouvelles substances, comme **des vitamines**.

## LES MAUVAISES BACTÉRIES

Il existe des bonnes et des mauvaises bactéries. Elles ont toutes un rôle à jouer dans notre corps, seulement il arrive que l'on puisse être colonisé par certaines, ce qui crée quelques désagréments...

L'une des mauvaises bactéries la plus connue est : **les salmonelles**, qu'on attrape le plus souvent avec du poulet mal cuit. Il faut savoir que les salmonelles se multiplient très vite dans la paroi intestinale et **peuvent pénétrer nos cellules et provoquer un syndrome inflammatoire**. Pour l'éviter, cuisez suffisamment le poulet et nettoyez bien les coquilles d'œuf et tous les ustensiles qui ont été en contact avec le poulet cru.

Après les salmonelles, vient *Helicobacter*. Le germe de cette bactérie va **nicher dans notre muqueuse et fragiliser la barrière protectrice qu'elle constitue**. Cela a pour conséquence que le suc gastrique va attaquer et digérer notre repas mais aussi nos cellules. Cela crée des petites lésions dans la paroi stomacale et donne lieu notamment à un ulcère de l'estomac.

Mais là où la chose se complique est que *Helicobacter* **peut aussi être une bactérie utile et prévenir notamment du cancer des poumons ou d'un accident vasculaire cérébral** (mais augmenter le risque d'un cancer de l'estomac). Voilà toute la complexité de ces bactéries : **elles ont plusieurs facettes**.



Illustration

## ATTENTION À L'EXCÈS DE PROPRETÉ

À partir du moment où l'on a su que les bactéries pouvaient causer des maladies et autres troubles, **une guerre a été déclarée**. Seulement, c'est excessif et **éliminer les mauvaises bactéries revient souvent à éliminer les bonnes, dont nous avons besoin pour aller bien**.

L'auteure **met en garde contre une tendance hygiéniste**. Pour lutter contre les mauvaises bactéries, il existe trois armes : **les antibiotiques, les probiotiques et les prébiotiques**.

Avant cela, il est essentiel de rappeler que l'excès de propreté (comme tout laver à la javel) est mauvais. Plus de **95 % des bactéries sont inoffensives**, donc pas besoin de les éli-

miner. Nettoyer bien, c'est réduire le nombre de bactéries, pas les supprimer. Pour ce faire, il faut diluer pour nettoyer, bien sécher, ne pas craindre le froid (qui tue les bactéries) et nettoyer de manière proportionnée.

Revenons aux antibiotiques. Leur découverte et leur élaboration a changé le monde. Il s'agit de la meilleure arme contre les bactéries dangereuses. Seulement, ils ont aussi leur lot de contrariétés. **Les antibiotiques empoisonnent les bactéries** (aussi bien les bonnes que les mauvaises) et par-là ils transforment notre flore intestinale. Résultat: on se retrouve affaibli.

**La prise d'antibiotiques ne doit se faire que sur l'avis d'un médecin** qui est certain de l'infection. Prendre trop fréquemment un tel médicament a tendance à **endurcir les mauvaises bactéries qui trouvent des stratégies pour lutter contre le médicament.**

Alors, sauf si c'est prescrit, **mieux vaut miser sur les probiotiques et les prébiotiques pour stimuler sa flore intestinale.** Ceux-ci sont disponibles en pharmacie et permettent de booster ses bactéries. Les probiotiques permettraient notamment de lutter contre la diarrhée, de renforcer le système immunitaire et peut-être, de lutter contre les allergies.

# CONCLUSION

Voilà un livre inattendu et qui tient le lecteur en haleine. Grâce à un style teinté d'humour et une simplification de son propos, l'auteure parvient à illustrer la manière dont fonctionne notre système digestif et à attirer l'attention sur la nécessité d'avoir une bonne santé intestinale.

Ce qu'il se passe dans notre ventre est aussi important que ce qui se déroule dans notre tête. On comprend que notre bien-être dépend de ce qui se trouve dans nos assiettes et de toutes ces bonnes (et moins bonnes) bactéries qui nous habitent.

On ressort un peu plus instruit de cette lecture et convaincu que la digestion n'est plus à prendre à la légère !

Arthur Monnier

Si le résumé et l'analyse vous ont plu, je vous recommande fortement de lire l'ouvrage en entier, vous pouvez le commander dans votre librairie ou en ligne, via ces liens :

Le site de l'éditeur : <https://www.actes-sud.fr/catalogue/sciences-humaines-et-sociales-sciences/le-charme-discret-de-lintestin>

Le site de la librairie Payot (Suisse) : [https://www.payot.ch/Detail/le\\_charme\\_discret\\_de\\_lintestin-giulia\\_enders-9782330048815](https://www.payot.ch/Detail/le_charme_discret_de_lintestin-giulia_enders-9782330048815)

Le site de la Fnac : <https://www.fnac.com/a11074438/Giulia-Enders-Le-Charme-discret-de-l-intestin>

Amazon : <https://media.apprendre-preparer-survivre.com/?id=yfT>

Source : *Le charme discret de l'intestin*, Giulia Enders

***La Bibliothèque du Résilient***

**Société éditrice:** APS Formations SA, société anonyme dont le siège social se situe à c/o Drys Fiduciaire SA, Rue Haldimand 10, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-464.618.854, représentée par M. Bernard Robert Jahrman, en sa qualité d'Administrateur.

**Directeur de publication:** Remi Daniel

**Rédacteur en chef :** Antoine Ledu

**Dépôt légal :** Juillet 2023

**Abonnement :** 19€ / mois (9,5€ / n°)

**Contact :** [support@apprendre-preparer-survivre.com](mailto:support@apprendre-preparer-survivre.com)

Crédits photos: / Shutterstock.com / Martial Red – Duski Sa'ad – New Africa – monticello – Steven McDowell  
– Lana Sham – nobeastsofierce

