

SOIGNEZ VOTRE INTESTIN

Les Microbes Sont Vos Amis

VOTRE INTESTIN = VOTRE SYSTÈME DIGESTIF

Astuce : Si il n'est pas sain vous ne le serez pas non plus.



7 Faits importants à connaître sur votre intestin.

1 Environ 40 000 milliards d'organismes vivent dans votre intestin !

Le corps humain contient tellement de bactéries que nous avons été appelés des « amas de bactéries ambulantes ». Les levures, les champignons et les parasites font également partie du mélange microbien. Parmi les autres fauteurs de troubles qui aiment se nicher dans votre ventre, citons :

- Les bactériophages (de minuscules monstres viraux qui infectent et consomment de bonnes bactéries)
- Les archées (micro-organismes aimant les acides qui produisent du méthane, qui est ensuite libéré lorsque vous « brisez le vent »)

2 Le mini écosystème vivant dans votre intestin, ou « microbiome » comme on l'appelle, est très similaire à celui de votre mère.

Les bébés nés naturellement sont d'abord inoculés avec le microbiome de leur mère lorsqu'ils traversent le canal de naissance. La connexion ne s'arrête pas là. Les chercheurs ont découvert que votre microbiote intestinal personnel, qui vous est propre, ressemblera le plus à celui de votre mère (suivi de vos frères et sœurs). Donc, tout ce discours sur les influences pré et post-natales n'est pas faux après tout. Quant aux airs de famille, ils nous pénètrent jusqu'aux tripes !

3 Le microbiote de votre intestin a « évolué » depuis votre enfance et peut encore changer.

Avant la naissance, les bébés n'ont pas du tout de microbiote intestinal. Après l'inoculation génitale, le microbiome d'un enfant est largement influencé par l'alimentation et l'hygiène au cours des sept premières années de sa vie. L'exposition à d'autres bactéries (par exemple jouer dans la saleté ou avec des animaux domestiques) renforce également le microbiome intestinal. La base du microbiome d'un enfant est profondément influencée par l'endroit où il vit et d'autres facteurs liés au mode de vie. Bien que la flore et la faune intestinales puissent être améliorées plus tard dans la vie, elles conserveront toujours une « empreinte microbienne » de ces premières années, ce qui les rend très importantes.



CHAPITRE 7

4 Votre microbiome intestinal a un impact énorme sur votre cerveau.

Votre microbiote intestinal affecte votre humeur, votre bonheur, votre motivation et même vos performances mentales. C'est parce qu'environ 90 % de la sérotonine, ou « neurotransmetteur du bonheur » dans votre corps, est produite par les microbes de votre intestin. Ensuite, il y a le « nerf vague », par lequel les bactéries de votre intestin sont en communication constante avec le cerveau. Bien que cela puisse sembler un peu effrayant, la bonne nouvelle est que vous pouvez contrôler une grande partie de ce qui se passe dans votre intestin et l'impact que cela a sur votre processus de réflexion, grâce à ce que vous mangez ! C'est pourquoi l'intestin a été appelé le « deuxième cerveau ».

5 Une « bataille bactérienne » fait rage dans votre corps.

- Les « bons » et les « méchants » se livrent une guerre dans votre ventre.
- Lorsque les « bons » contrôlent les « méchants », l'écosystème du corps est en équilibre et tout va bien. Mais quand les « méchants » prennent le pas sur les « gentils », la maladie frappe à la porte.
- Les « méchants » peuvent être des bactéries, des virus, des agents pathogènes, des parasites ou d'autres agents infectieux.
- Les « bons gars » sont les globules blancs et les bonnes bactéries, qui repoussent les virus de la même manière qu'un agent de sécurité combattrait une bande de voleurs.
- La défense naturelle de votre corps, qui a été conçue pour éloigner les envahisseurs favorisant la maladie, s'appelle le système immunitaire.
- Les infections sont simplement une bataille entre les organismes nuisibles envahisseurs et les « bons défenseurs » de votre corps.

6 La composition de votre intestin est un bon prédicteur pour savoir si vous êtes potelé ou maigre.

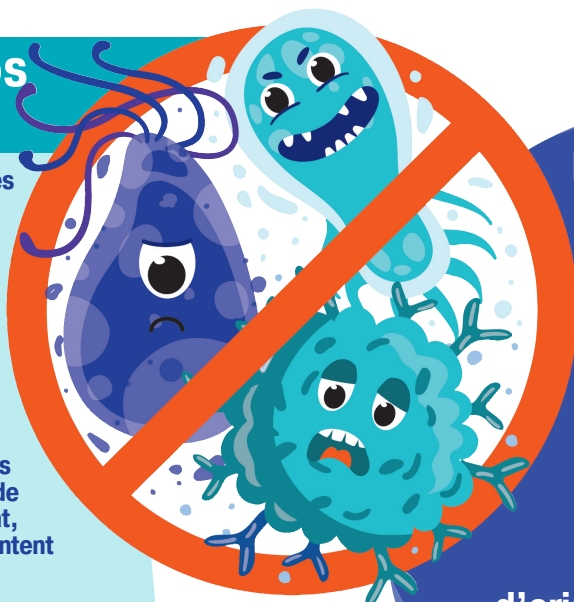
Les chercheurs ont découvert que lorsqu'ils regardent le microbiome intestinal d'une personne, ils peuvent dire avec une précision de 90 % si cette personne est potelée ou maigre. Cela conduit à des implications fascinantes pour les personnes en surpoids, en termes d'impact des changements de régime alimentaire et de mode de vie qui affectent positivement la chimie de l'intestin.

7 Votre fonction intestinale détermine la qualité de l'alimentation de votre corps..

La santé de votre microbiome intestinal affecte la façon dont votre corps extrait l'énergie et les nutriments des aliments que vous mangez. Un intestin sain a également été étroitement lié à un métabolisme sain.

Faites attention à vos «points faibles»

- Vers la fin de la journée, de nombreuses personnes se sentent fatiguées et épuisées.
- Cet état d'épuisement affaiblit le système immunitaire.
- Sentant cette faiblesse, les champignons et les mauvaises bactéries sautent sur l'occasion pour se multiplier.
- Au fur et à mesure que les envahisseurs font tourner leurs moteurs, les envies de glucides raffinés, de sucre, de chocolat, de bière, de vin ou d'alcool fort augmentent également.
- Si vous nourrissez ces envies, surtout la nuit, vous nourrissez littéralement les mauvais microbes à l'intérieur de votre corps.
- C'est pourquoi même un verre de vin le soir, considéré par beaucoup comme un moyen inoffensif de se détendre, peut rendre la vie très dure aux « gentils » qui se battent dans votre ventre.



L'Américain moyen mange 15 grammes de fibres par jour, au lieu des 35 dont il a besoin pour un intestin sain. De plus, le régime alimentaire américain moyen est composé de 10 % d'aliments d'origine végétale, 60 % d'aliments transformés et 30 % de produits d'origine animale.

TRAVAUX IMPORTANTS EFFECTUÉS PAR L'INTESTIN

Dans l'intestin, les bonnes bactéries :

- Identifient les « méchants » et les fait sortir du système.
- Aide le corps à absorber les nutriments et à les transformer en énergie.
- Travaillent pour garder les mauvaises bactéries dans l'intestin où elles peuvent être traitées loin des organes importants du corps.

C'est pourquoi une grande partie de la bataille pour votre santé – et pour contrôler votre système immunitaire – est gagnée ou perdue dans l'intestin.

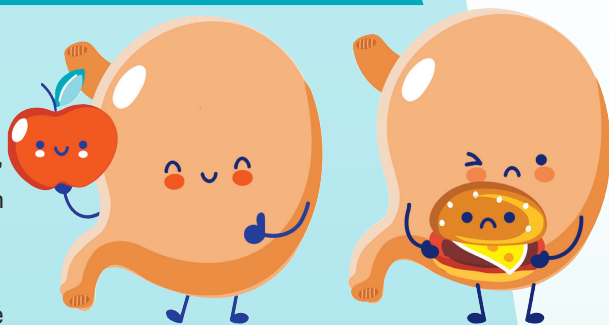
Influence du moment de l'alimentation sur la santé intestinale :

- La nuit, lorsque vous vous endormez, votre corps entre dans une phase de repos, de réparation et de restauration.
- Lorsque votre corps et votre esprit sont en « mode d'arrêt », toute énergie supplémentaire est canalisée vers la partie la plus importante de votre système immunitaire – le gros intestin.
- Comme toujours, vos « bonnes » bactéries intestinales montent la garde, prêtes à attaquer et à dévorer les grandes quantités de microbes parasites (tels que les « mauvaises » bactéries et les champignons) qui se présentent à elles.
- Si vous mangez avant de vous coucher, et surtout si ce que vous mangez est du sucre raffiné ou des glucides, vous venez d'être déjoué par les mauvaises bactéries vivant dans votre tube digestif.
- L'énergie vitale qui était nécessaire pour dévorer les envahisseurs parasites doit maintenant être détournée pour digérer la nourriture que vous venez de manger.



Votre intestin en constante évolution.

Les microbes qui vivent dans votre intestin ne sont pas des résidents permanents. Comme les habitants d'une ville prospère, les « habitants » de votre habitat microbien vont et viennent au fil du temps. Les chercheurs ont rapporté qu'un microbiome plus diversifié est un microbiome plus sain. En d'autres termes, plus il y a de types de bactéries intestinales saines opérant dans votre système, mieux c'est. Cette diversité se traduit par un intestin plus capable et plus résilient. La bonne nouvelle est que nous pouvons contrôler les types de bactéries qui vivent dans notre intestin. Bien que certains facteurs affectant notre microbiome soient difficiles, voire impossibles à modifier (par exemple, la génétique, la maladie ou les événements stressants), nous pouvons modifier et contrôler notre alimentation et d'autres comportements liés au mode de vie.



3 Aliments appréciés des « mauvaises » bactéries intestinales:

1. Les aliments hautement transformés et/ou glucides raffinés.
2. Le sucre (y compris les édulcorants artificiels).
3. Les produits d'origine animale.

Autres déclencheurs courants d'un intestin en mauvaise santé :

- Les boissons alcoolisées ;
- Les antibiotiques ;
- Certains médicaments ;
- Un stress élevé ;
- Une irrégularité du sommeil et de l'alimentation ;
- Une alimentation faible en fibres ;
- Un manque de sommeil.

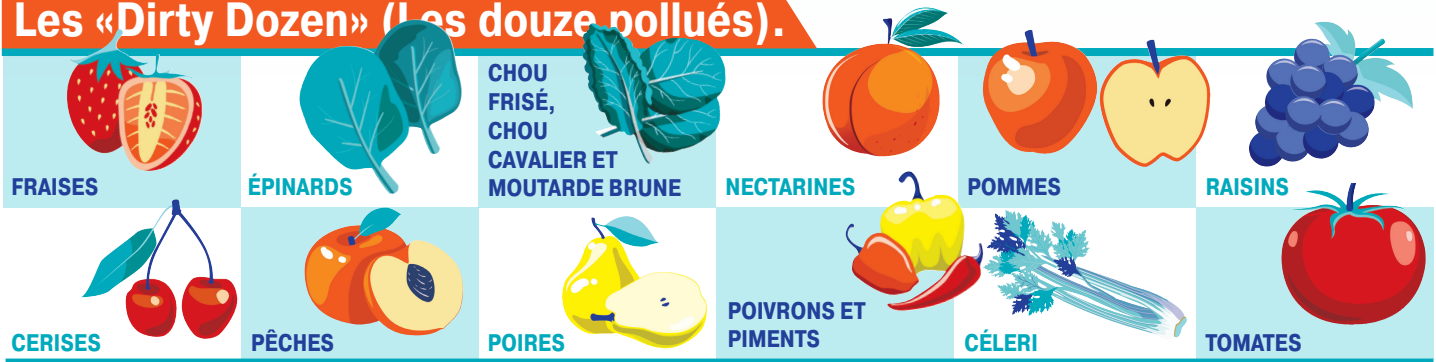
5 STRATÉGIES POUR UNE BONNE SANTÉ INTESTINALE.

- 1. RÉGIME VÉGÉTAL:** Les aliments végétaux riches en fibres fournissent le meilleur carburant pour les bactéries intestinales. Un régime à base de plantes qui comprend une variété de fruits, de légumineuses, de légumes et de grains entiers, augmente la diversité du microbiome intestinal. Ce qui en fait le meilleur régime pour améliorer la santé intestinale.
- 2. ALIMENTS COMPLETS:** Ce n'est pas parce qu'un régime alimentaire est à base de plantes qu'il est sain. La clé est de manger des aliments « entiers » à base de plantes, ce qui signifie manger ces aliments dans un état aussi naturel et non préparé que possible. Pour un intestin plus sain, les légumes du jardin sont à privilégier et les aliments transformés sont à proscrire.
- 3. RÉDUISEZ L'EXPOSITION AUX PESTICIDES:** Lorsque vous achetez l'un des fruits ou légumes connus pour être les plus chargés de pesticides (voir la liste des "Dirty Dozen" sur cette

page), essayez de rechercher des produits biologiques, cultivés à la maison ou sans produits chimiques. Vous pouvez également essayer de laver les légumes non biologiques avec un rinçage au bicarbonate de soude.

- 4. ALIMENTS RICHE EN FIBRES:** Bien que les probiotiques aient reçu beaucoup d'attention, les fibres sont vraiment le « cheval de bataille » pour maintenir un intestin sain. Les aliments riches en fibres, en particulier à base de plantes, sont le menu de choix pour les bonnes bactéries.
- 5. DIVERSITÉ ALIMENTAIRE:** Différentes bactéries – même les bonnes – aiment différents aliments. Alors mangez l'arc-en-ciel ! Vous pouvez également mélanger les choses en mangeant de façon saisonnière, en évitant les habitudes alimentaires et en essayant de nouvelles choses. Manger une gamme variée de fruits et de légumes est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre intestin.

Les «Dirty Dozen» (Les douze pollués).



DES SUPER ALIMENTS QUI NOURRISSENT DES BACTÉRIES INTESTINALES SAINES

Ces aliments qui renforcent le système immunitaire augmentent également le métabolisme, combattent l'inflammation et aident à prévenir le cancer du côlon :

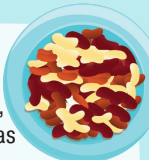
LES BANANES :

Lutte contre l'inflammation, stabilisation des bactéries intestinales.



LES HARICOTS SECS :

Stimulent la satiété et l'absorption, libèrent des acides gras à chaîne courte.



LES MYRTILLES:

Renforcent le système immunitaire, détruisent les bactéries nocives.



LES LÉGUMES DE LA FAMILLE DES CRUCIFÈRES COMME LE BROCCOLI :

Inflammation et cancer.



LES CÉRÉALES COMPLÈTES:

Aident à nourrir, développer et maintenir des bactéries intestinales saines.



LA POLENTA :

Riche en fibres, à bon goût.



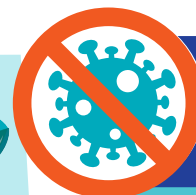
LES YAOURT À BASE DE PLANTES (VÉGÉTALIENS):

Améliore la santé du système digestif, aide le système immunitaire à fonctionner.



LE TEMPEH :

Élimine les mauvaises bactéries et favorise l'absorption des nutriments.



Plan d'Action

- Tenez compte de la santé de votre intestin et décidez s'il peut être amélioré ou non.
- Passez en revue ce chapitre et faites une liste des changements de régime que vous pouvez apporter pour améliorer votre santé intestinale.
- Planifiez la manière dont vous pouvez mettre en œuvre ces changements et commencez !