

JE RECONSTRUIS MA FLORE INTESTINALE, C'EST PARTI

Christopher
Vasey



jou^{vence}
EDITIONS

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !, Isabelle Doumenc
La géobiologie par soi-même, c'est parti !, Eva Dolezel
J'apprivoise les sons qui me dérangent, c'est parti !, Dominique Habellion
Se protéger des addictions aux écrans, c'est parti !, Alexis de Maud'huy
Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda
Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini !, Christophe Tissier
J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor
Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !, Michel d'Aniello
21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason
Se laisser marcher sur les pieds, c'est fini !, Jean-Louis Muller
Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !, Catherine Bonnafous
et Alessandra Moro Buronzo
S'initier à la méditation, c'est parti !, Olivier Raurich
Je voyage équitable, c'est parti !, Stéphanie Vialfont
Je rumine moins, c'est parti !, Denis Inkei

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-131-8

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Illustration de couverture : Adobe stock / © enjoys25

Illustrations intérieures, pages 22 et 29 : Adobe stock / © stockshoppe

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteur

Christopher Vasey, naturopathe et auteur, exerce à Chamby-Montreux, en Suisse. Après des études dans une école de naturopathie à Paris, sous la direction de Pierre-Valentin Marchesseau et d'Alain Rousseaux, il ouvre son cabinet de consultation en 1979. Dès 1988, il publie régulièrement des livres de médecine naturelle aux Éditions Jouvence, dont *Manuel de détoxification*, *L'Équilibre acido-basique*, *Les Anti-inflammatoires naturels*. Une partie de ses livres a fait l'objet de traductions, en anglais, allemand, espagnol, portugais, italien, russe, arabe, chinois... Par ailleurs, Christopher Vasey donne des conférences et participe à des salons du livre et de médecine naturelle, ainsi qu'à des émissions de radio et de télévision.

Site de l'auteur : www.christophervasey.ch

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Gérez votre équilibre acido-basique, 2018

Mon alimentation santé facile : acido-basique, 2017

Sucre et Santé, 2017

Prévenir et vaincre la grippe, 2017

Les Cures de santé, 2017

Je détoxique mon foie, c'est parti !, 2016

L'Équilibre acido-basique, 2016

Compressees et Cataplasmes, 2016

Se libérer de la constipation, 2015

Détox, 2015

Alternatives naturelles aux antibiotiques, 2014

Quand le corps a soif, 2014

Manuel de détoxification, 2014

Les Anti-inflammatoires naturels, 2013

La Cure de petit-lait, 2013

Les Compléments alimentaires naturels, 2012

Petit traité de naturopathie, 2011

Détoxification optimale, 2011

Manuel de diététique, de nutrition et d'alimentation saine, 2009

La Fièvre, une amie à respecter, 2008

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sommaire

Introduction	7
Autodiagnostic : comment se porte ma flore intestinale ?	9

Première partie

Qu'est-ce que la flore intestinale ?

Chapitre 1 ■ Micro-organisme et flore intestinale	12
Chapitre 2 ■ Les fonctions de la flore intestinale	26
Chapitre 3 ■ Flore intestinale et défenses immunitaires	40
Chapitre 4 ■ Les ennemis de la flore intestinale	47
Chapitre 5 ■ Déséquilibre de la flore intestinale et maladies	59

Deuxième partie

Comme reconstruire ma flore intestinale ?

Chapitre 6 ■ Bien nourrir les germes de fermentation : les prébiotiques	76
Chapitre 7 ■ Apport de germes de fermentation : les probiotiques	93
Chapitre 8 ■ Réduction de la flore de putréfaction	124
Conclusion	128

Introduction

J'ai régulièrement du mal à digérer et je souffre de ballonnements. J'ai souvent des diarrhées qui alternent avec des périodes de constipation. J'ai suivi un traitement aux antibiotiques et depuis je ne me sens pas bien. J'ai des mycoses qui m'importunent beaucoup. Je commence à avoir des intolérances alimentaires. J'attrape facilement des infections. Je manque souvent d'énergie. Je suis régulièrement fatigué et d'humeur changeante. Parfois, je suis un peu dépressif...

STOP ! Tous ces maux, aussi variés qu'ils soient, peuvent avoir un point de départ unique : **votre flore intestinale**.

Les recherches récentes ont en effet montré que la flore intestinale remplissait de très nombreuses fonctions, beaucoup plus que ce que l'on ne s'imaginait jusque-là. Ce ne sont pas seulement nos digestions qui en dépendent, mais aussi notre transit intestinal, l'épuration de notre organisme, nos capacités à nous défendre contre les infections, notre résistance face aux allergies et aux inflammations... et même notre vitalité et joie de vivre. De nombreux problèmes de santé peuvent ainsi avoir pour point de départ une défaillance de la flore intestinale. Or, de nos jours, la flore intestinale est menacée de multiples manières. Ces menaces ne sont pas des menaces extérieures sur lesquelles nous n'avons aucune prise, mais elles sont **en relation avec notre hygiène alimentaire** (consommation d'aliments raffinés, aseptisés, pauvres en fibres...) **et notre manière de nous**

soigner (abus d'antibiotiques). **Ce sont donc des facteurs sur lesquels nous pouvons agir et le but de ce livre est de montrer comment.**

Dans une première partie, il sera expliqué **ce qu'est la flore intestinale, quelles sont ses fonctions, comment elle s'affaiblit et quelles sont les maladies qui en résultent.**

Dans la deuxième partie du livre, plus pratique, il sera exposé **comment soutenir la flore intestinale par la prise de prébiotiques** – des aliments riches en fibres dont les germes intestinaux ont absolument besoin pour se nourrir – et **comment renforcer la flore intestinale par la prise de probiotiques** – des aliments ou compléments riches en germes qui facilitent la régénération de la flore intestinale.

Les moyens de réparer sa flore intestinale présentés ici sont simples, efficaces et facilement applicables par tout un chacun.



Autodiagnostic

Comment se porte ma flore intestinale ?

1. Je mange peu de fruits et de légumes. ☐ oui ☐ non
2. J'ai exclu les yogourts et le fromage de mon alimentation. ☐ oui ☐ non
3. Je mange principalement du pain blanc et des pâtes blanches. ☐ oui ☐ non
4. Mes digestions sont lentes et difficiles. ☐ oui ☐ non
5. J'ai souvent des gaz et des ballonnements. ☐ oui ☐ non
6. J'ai tendance à avoir des diarrhées. ☐ oui ☐ non
7. Les infections, comme le rhume, les cystites..., sont récurrentes chez moi. ☐ oui ☐ non
8. Je souffre de mycose. ☐ oui ☐ non
9. Je fais des allergies alimentaires. ☐ oui ☐ non
10. On m'a diagnostiqué une candidose. ☐ oui ☐ non
11. Malgré tous les efforts, je perds difficilement du poids. ☐ oui ☐ non
12. Souvent je manque d'énergie. ☐ oui ☐ non
13. Je suis d'humeur changeante. ☐ oui ☐ non

Analyse des réponses

De 0 à 3 oui :

Votre flore intestinale se porte bien, mais il serait bon de mieux la connaître pour la préserver.

De 4 à 7 oui :

Votre flore intestinale est en difficulté, c'est le moment de commencer à appliquer les conseils donnés dans ce livre.

À partir de 8 oui :

Votre flore intestinale a un urgent besoin d'être reconstruite, passez à l'action sans tarder.

