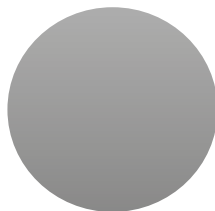
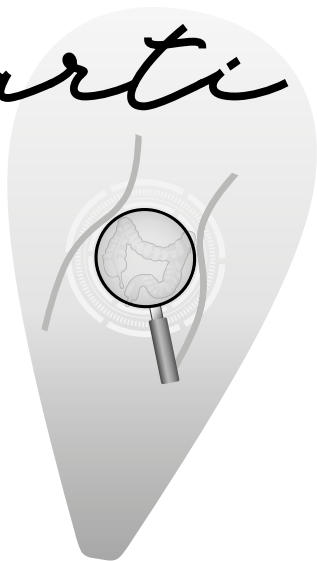


# JE RECONSTRUIS MA FLORE INTESTINALE,

*c'est parti*

Christopher Vasey



JouVence

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

*Ma révolution sexuelle avec la symptothermie, c'est parti !*, Eugénie Tabi

*Je guéris du vaginisme, c'est parti !*, Mame Ndanty Badiane

*Se baigner dans l'eau froide, c'est parti !*, D<sup>r</sup> Philippe Stéfanini  
et Myriam Willemse

*La pilule contraceptive, c'est fini !*, Eugénie Tabi

*3 jours de jeûne, c'est parti !*, Sandra Stallaert

*Les hémorroïdes, c'est fini !*, Corinne Allieux Goldfarbe

*Les troubles digestifs, c'est fini !*, D<sup>r</sup> Rémy Romney et Linda Gobindoss

*Réduire sa consommation de viande, c'est parti !*, Véronique Beck

*Mes astuces anti-grignotage, c'est parti !*, Véronique Beck

*Les intolérances alimentaires, c'est fini !*, Isabelle Mante

### ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2019 pour la première édition

© Éditions Jouvence, 2024 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-895-9

Composition : SIR

Maquette de couverture et intérieure : Virginie Cauchy

Couverture : Éditions Jouvence

Illustration de couverture : Adobe stock / © enjoys25

Illustrations intérieures, pages 21 et 28 : 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](http://www.christophervasey.ch)

## Du même auteur aux Éditions Jouvence :

*L'Équilibre acido-basique*

*Je mange moins de sel, c'est parti !*

*Mon grand guide de naturopathie*

*Entretenir son immunité pour se prémunir des virus*

*Le Système lymphatique : votre nouvel allié santé*

*Je mange sainement au quotidien, c'est parti !*

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

*Prévenir et vaincre la grippe*

*Sucre et Santé*

*Spécial détox*

*Compresses et Cataplasmes*

*Se libérer de la constipation*

*Manuel de détoxification*

*Les Anti-inflammatoires naturels*

*Détoxification optimale*

*Les Cures de santé*

*Les Principes de base d'une alimentation saine*

*Gérez votre équilibre acido-basique*

*Petit traité de naturopathie*

*Quand le corps a soif...*

*Les Compléments alimentaires naturels*

*Mon alimentation santé facile :*

*Spécial détox*

*Mon alimentation santé facile :*

*desserts sans sucre raffiné*

*Mon alimentation santé facile :*

*acido-basique*

*Détox*

# Sommaire

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

## PREMIÈRE PARTIE

### Qu'est-ce que la flore intestinale ?

Chapitre 1 ■ Micro-organismes et flore intestinale	12
Chapitre 2 ■ Les fonctions de la flore intestinale	25
Chapitre 3 ■ Flore intestinale et défenses immunitaires	39
Chapitre 4 ■ Les ennemis de la flore intestinale	46
Chapitre 5 ■ Déséquilibre de la flore intestinale et maladies	57

## DEUXIÈME PARTIE

### Comme reconstruire ma flore intestinale ?

Chapitre 6 ■ Bien nourrir les germes de fermentation : les prébiotiques	73
Chapitre 7 ■ Apport de germes de fermentation : les probiotiques	90
Chapitre 8 ■ Réduction de la flore de putréfaction	121
Conclusion	126

# 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**

## JE RECONSTRUIS MA FLORE INTESTINALE

**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

## **JE RECONSTRUIS MA FLORE INTESTINALE**

### **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.

# 1<sup>re</sup> *partie*

**QU'EST-CE QUE  
LA FLORE  
INTESTINALE ?**

# Chapitre 1



## MICRO- ORGANISMES ET FLORE INTESTINALE

D'innombrables sortes différentes de microbes peuplent le globe terrestre. Notre environnement entier en est rempli. Il y en a dans la terre, dans l'air, dans l'eau, dans la glace... Les microbes sont partout, aucun endroit ne semble épargné. Les plantes et les animaux en sont aussi peuplés. L'être humain ne fait pas exception : de nombreux microbes vivent sur sa peau et sur les muqueuses de ses organes creux, comme les poumons et les intestins. Ces peuplements sont normaux. Ils forment la flore microbienne de notre corps. Selon leur localisation, on parlera de flore buccale, pulmonaire, vaginale, cutanée et, pour celle qui nous occupera dans ce livre, de flore intestinale.

Le mot flore peut surprendre, car il est généralement utilisé pour désigner l'ensemble des fleurs qui croissent dans une région déterminée. Cependant, par analogie, le mot flore est aussi employé pour désigner **l'ensemble des microbes peuplant une région donnée du corps**. L'utilisation de cette désignation est justifiée parce que les microbes qui composent la flore intestinale sont **d'origine végétale**.

### À RETENIR

- Les **bactéries** sont des algues.
- Les **champignons** unicellulaires sont bien sûr aussi des végétaux.
- Les **levures** sont une sorte particulière de champignons.

Pour simplifier, on utilise le mot **champignon** pour désigner aussi bien les champignons que les levures lorsqu'il s'agit de la flore intestinale.

La flore intestinale est essentiellement constituée de bactéries, les champignons sont beaucoup moins représentés.

## Le processus de formation de la flore intestinale

La flore intestinale de l'être humain contribue de manière importante à la bonne marche de l'organisme. Elle est un maillon indispensable des digestions, elle synthétise des nutriments, neutralise des toxines, etc. Elle est un élément si fondamental pour notre santé que le corps ne pourrait pas s'en passer. Or, à la naissance, le nouveau-né n'en possède pas. Son tube digestif est absolument stérile, il ne contient donc aucun microbe. Comment la flore

## JE RECONSTRUIS MA FLORE INTESTINALE

intestinale va-t-elle se former ? **Ce sont des microbes provenant de l'extérieur du corps qui vont lui permettre de se constituer.**

Les voies d'entrée sont le nez et la bouche. De là, les microbes peuvent descendre dans les intestins. En s'y installant et en se multipliant, ils constitueront la flore intestinale. Celle-ci cependant ne se formera pas à partir de l'ensemble des microbes qui pénètrent dans les intestins. Comme tout être vivant, **les microbes ne peuvent survivre que dans un milieu qui présente des conditions favorables à leur développement.** La température et le degré d'humidité doivent leur correspondre. Ce milieu doit aussi leur offrir la nourriture qui leur convient et, cela, en quantité suffisante.

Ainsi, certains microbes meurent dès qu'ils entrent dans le tube digestif, car ils y trouvent des conditions trop adverses. D'autres ne feront qu'y transiter et ressortiront dans les selles, car les conditions de vie ne leur sont pas assez favorables. Une partie des microbes par contre y trouve des conditions de vie idéales et de la nourriture en abondance. Ces microbes demeureront dans l'intestin. Ils s'y planteront de manière durable. En se multipliant, ils colonisent l'intestin et formeront ainsi la flore de cet organe.

**Les premiers apports microbiens ont lieu par les voies aériennes.** L'air inhalé par le nouveau-né contient des microbes. En pénétrant dans le corps, ils se déposent sur les muqueuses du nez. De là, ils descendent dans la gorge, puis dans le tube digestif.

**Un apport de microbes a aussi lieu par l'intermédiaire de la bouche.** Celle-ci est en contact avec les choses sur lesquelles se trouvent des microbes : les doigts du bébé, les draps de son lit et la peau de sa mère. Ces microbes peuvent aussi migrer vers les intestins.

**L'apport principal de microbes a cependant lieu par le biais des aliments,** car eux aussi en sont pourvus (comme nous l'avons vu,

les microbes sont partout]. Le premier aliment du nouveau-né est le lait maternel. En tétant, le bébé n'absorbe pas seulement du lait, mais aussi les microbes qu'il contient. Ceux-ci gagnent les intestins où ils se multiplient. Parmi ces microbes se trouvent **les lactobactéries** qui sont les germes principaux de la future flore intestinale.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une bonne flore intestinale est possible grâce à l'allaitement. Le lait maternel s'est révélé indispensable au développement d'une bonne flore intestinale. Entre 1960 et 1970, à cause d'un effet de mode, bien des bébés ne furent pas nourris au sein, mais au biberon. Les déficiences de leur flore intestinale furent à l'origine de nombreux problèmes de santé. C'est en prenant conscience de la cause de ces maladies que les bienfaits de l'allaitement furent à nouveau mis en évidence.

L'augmentation du nombre de microbes de la flore intestinale naissante est rapide. 48 heures après la naissance, les premières selles contiennent un taux de germes élevé, mais d'un nombre restreint d'espèces. Au bout d'une semaine, le nombre de variétés est plus élevé, tout comme le nombre total de microbes. Cette composition restera dorénavant stable pendant tout l'allaitement.

Avec le sevrage et l'introduction des aliments pour remplacer le lait maternel, la composition de la flore intestinale se modifiera. De nouveaux microbes qui pénètrent dans le tube digestif élargiront la variété de ceux déjà présents. Les microbes bénéficient aussi d'un apport quantitativement plus important d'aliments dont ils peuvent se nourrir. Ils se multiplient d'autant plus facilement, ce qui augmentera grandement leur nombre.

# Une population très nombreuse

La population de germes qui constitue la flore intestinale – on parle en effet plutôt de germes que de microbes lorsqu'il est question de la flore digestive – est extrêmement nombreuse. Elle ne se compte pas en milliers d'individus mais en milliards. **La flore intestinale de l'être humain est en effet composée de 100 000 milliards de germes ( $10^{14}$ )**. On a déjà de la peine à s'imaginer ce que représente le nombre de cellules du corps humain tellement celles-ci sont nombreuses ( $10^{13}$ ). La population de la flore intestinale est **10 fois plus élevée**.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le langage courant, on parle de flore intestinale, les scientifiques utilisent plutôt le mot microbiote.

**Si l'on souhaitait réunir tous les germes intestinaux dans un récipient, celui-ci devrait avoir un volume de 1 à 2 litres pour tous les contenir et le poids de ces germes serait de 1 à 3 kg !**

**400 familles différentes de bactéries** entrent dans la composition de la flore intestinale. Mais une famille peut elle-même posséder de nombreux sous-genres, appelés espèces. La bactérie *Escherichia coli* par exemple se décline en plus de 2 000 espèces différentes, chacune d'entre elles étant représentée par un nombre élevé d'individus.

Si les germes qui peuplent les intestins peuvent être si nombreux, c'est qu'ils sont extrêmement petits : de l'ordre du micron, c'est-à-dire du millième de millimètre. On peut avoir une meilleure idée

de leur taille en les comparant à celle d'un cheveu. Les bactéries et les champignons sont 100 fois plus petits que l'épaisseur d'un cheveu. Un volume de 1 millimètre cube peut contenir 100 millions de germes.

## Multiplication des germes

Chaque jour, de nombreux germes sont emportés par les selles et quittent ainsi le milieu intestinal. D'après certaines estimations, l'ensemble de ces germes représenterait la moitié du poids des selles. Pour maintenir la population de la flore intestinale, les germes éliminés doivent constamment être remplacés par de nouveaux germes. Ils le sont facilement pour deux raisons :

- de nombreux germes sont constamment apportés par la nourriture ;
- les germes se multiplient à une vitesse très élevée.

Les germes ont une manière particulière de se reproduire qui permet une multiplication rapide de leur descendance. Une cellule, dite cellule-mère, se divise en deux et donne ainsi naissance à deux nouveaux germes appelés cellules-filles. Au cours de ce processus, la mère cesse d'exister. En se divisant à leur tour, les deux cellules-filles meurent également, mais donnent chacune deux cellules-filles. Et ainsi de suite.

Le nombre de descendants n'augmente donc pas d'une unité par génération, mais double à chaque fois : 2, 4, 8, 16, 32, etc. La vitesse de reproduction des germes est donc très rapide. Elle l'est d'autant plus que, contrairement aux êtres humains où une génération apparaît tous les 20 ans environ, chez les germes, elles se suivent de manière générale toutes les 15 à 60 minutes.

## JE RECONSTRUIS MA FLORE INTESTINALE



### *La multiplication cellulaire*

Les lactobacilles et les bifidobactéries, les germes les plus fortement représentés dans la flore intestinale, ont une vitesse de reproduction moyenne : **une nouvelle génération toutes les heures**. En 20 heures, le chiffre de 1 million de descendants est atteint. La multiplication est plus rapide pour *Escherichia coli* : une nouvelle génération apparaît toutes les 20 minutes. Le million d'individus est atteint en 7 heures.

### À RETENIR

L'organisme perd quotidiennement une partie de sa flore intestinale, mais elle est constamment remplacée par les nouveaux germes produits par cette même flore.

## Les microbes ne sont-ils pas dangereux ?

Les microbes ont la réputation d'être dangereux. Ils peuvent nous infecter et nous rendre très malades. Comment se fait-il que le corps puisse en abriter autant et que ceux-ci puissent même lui être bénéfiques ?

**Il existe des milliards de germes différents sur le globe, mais seulement une minorité est pathologique. Tous les autres ont un rôle bénéfique.** Ils peuvent être comparés à des petits ouvriers invisibles dont l'activité est indispensable pour l'élaboration et la décomposition de la matière. Les plantes et les animaux dépendent entièrement de l'étape microbienne pour survivre.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans la nature, ce sont des microbes qui vivifient les minéraux inertes du sol pour les rendre assimilables par les plantes [cycle de l'azote, du phosphore, du soufre]. Ce sont aussi eux qui décomposent les végétaux morts et les cadavres d'animaux. Les tissus de ces derniers contiennent une foule de substances qui pourraient être réutilisées. Pour être recyclées, elles doivent d'abord être libérées des structures organiques qui les retiennent. Les microbes décomposent les tissus en particules plus petites qui sont ainsi réintégrées dans les cycles.

Les germes de la flore intestinale jouent un rôle similaire. À partir de substances simples qu'ils trouvent dans le bol alimentaire, ils synthétisent des vitamines, des acides aminés, etc. Ils décomposent également les particules alimentaires

## JE RECONSTRUIS MA FLORE INTESTINALE

insuffisamment digérées (chaîne d'acides aminés) ou ne pouvant être digérées par les sucs digestifs (fibres végétales). De plus, ils détruisent des toxines et des poisons pour les rendre inoffensifs.

Si l'être humain tire un grand profit des germes de la flore intestinale, ces derniers profitent aussi du corps qui les abrite. Les intestins leur offrent jour après jour **des débris d'aliments dont ils peuvent se nourrir ainsi que l'environnement humide et chaud qui leur est indispensable pour survivre.**

### À RETENIR

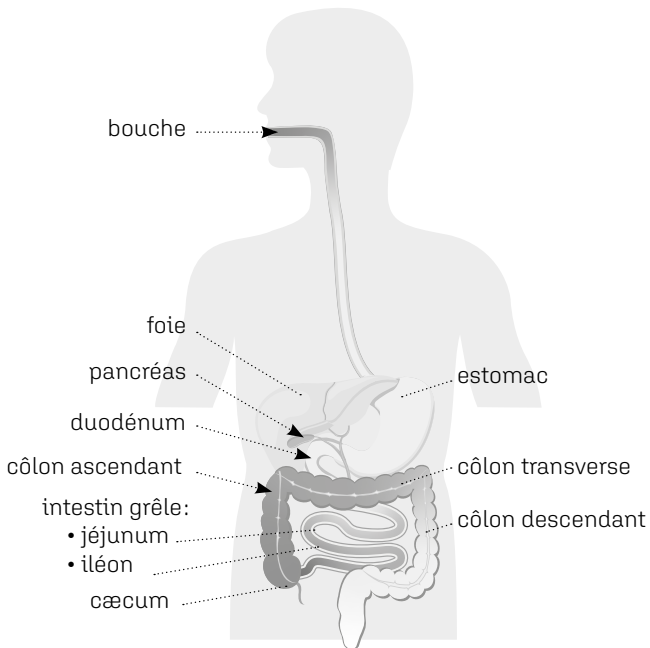
Une relation dans laquelle deux organismes d'espèces différentes (ici, les germes intestinaux et l'être humain) bénéficient tous les deux de la présence de l'autre est appelée **une relation symbiotique**. Les germes qui contribuent aux bienfaits de cette relation sont dits **saprophytes**, par opposition aux germes qui ont une action néfaste : les germes **pathogènes**.

## Répartition par niveaux

**La répartition des germes n'est pas uniforme, elle varie suivant la partie du tube digestif où ils s'implantent.**

**Dans la bouche**, la teneur est moyenne (10 millions par ml). **Dans l'estomac**, par contre, elle est extrêmement basse (1000 par ml). Le haut degré d'acidité des sucs gastriques (pH 1,5 à 5) tue en effet une partie des germes qui y transitent. Il en subsiste cependant toujours un certain nombre qui gagne l'intestin. Là, ils s'y multiplient et leur nombre s'élève brusquement. Il y en a

100 millions par ml dans **la première partie de l'intestin grêle** (le jéjunum), et 10 à 100 milliards dans **la deuxième partie de l'intestin grêle** (l'iléon) et **dans le côlon**.



*Répartition de la flore microbienne*

## JE RECONSTRUIS MA FLORE INTESTINALE

**La répartition des différents genres de germes dans le milieu intestinal se fait tout naturellement en fonction des caractéristiques des germes.**

**Les germes aérobies**, par exemple, **ont besoin d'air libre et d'oxygène pour vivre**. Ils se trouvent par conséquent tout naturellement dans la partie supérieure de l'intestin grêle : au niveau du duodénum et dans le jéjunum, puisque l'air contenu dans l'estomac y pénètre encore facilement. **Les germes anaérobies n'ont pas besoin d'oxygène pour survivre**. Ils peuplent les lieux clos et pauvres en oxygène, donc la deuxième moitié de l'intestin grêle et le côlon.

Pour subsister dans un segment de l'intestin, les germes ne doivent pas seulement se trouver dans l'espace en question, mais s'y ancrer, c'est-à-dire **se fixer sur les parois de l'intestin**. Or, si pour une raison ou une autre les intestins ne souhaitent pas accueillir un germe, **les muqueuses intestinales sécrètent des lymphocytes qui les agressent et les chassent**. Ne pouvant adhérer aux parois, ils sont emportés par les selles vers l'extérieur du corps. Ils ne peuvent donc ni faire partie de la flore intestinale ni contribuer à la maintenir et la renouveler. C'est, en effet, principalement **à partir des germes fixés sur les parois de l'intestin que le renouvellement et l'entretien de la flore intestinale se font**.

Pour s'installer, les germes doivent aussi trouver **un espace libre**. Les territoires où séjourner sont l'objet d'une vive concurrence. D'innombrables germes différents cohabitent à tous les étages de l'intestin. Lorsqu'ils sont trop nombreux dans une région ou trop fermement implantés, un nouveau germe n'y trouvera pas de place pour s'y établir.

En plus des germes normaux qui la constituent, la flore intestinale peut accueillir passagèrement des germes pathogènes, mais ceux-ci ne font pas partie de la flore intestinale proprement dite.

## À RETENIR

Les trois composantes de la flore intestinale :

- la flore **dominante**, stable et fixée aux parois intestinales (99 % de la flore) ;
- la flore **sous-dominante**, variable et plus ou moins fixée (0,9 % de la flore) ;
- la flore **fluctuante**, germes de passage et ne se fixant pas (0,1 % de la flore).

## À chacun sa flore intestinale

Il n'y a pas de composition standard de la flore intestinale, c'est-à-dire une composition commune à tous les êtres humains.

**Chacun en a une personnelle.** Certes, 50 genres de bactéries sont communs à 90 % de la population. Cependant 350 autres genres peuvent entrer dans la composition de la flore, ils le font de manière variée d'un individu à l'autre. La teneur en levure et champignons varie aussi d'un individu à l'autre.

Si la composition de la flore intestinale varie en fonction des genres de germes qui en font partie, elle le fait aussi en fonction du nombre de germes de chacun des genres. Certaines populations sont plus nombreuses car elles trouvent davantage de nourriture qui leur convient que d'autres populations.