

Qu'est-ce qu'un microbiote en bonne santé ?

La santé de notre intestin détermine notre capacité à résister aux maladies. Organe ignoré, voire méprisé il y a encore quelques décennies, il est aujourd'hui mis en avant dans tous les médias de santé.

Et, en effet, depuis quelques années, des études indiscutables sont venues confirmer ce que les pionniers (Dr Catherine Kousmine, Dr Jean Seignalet ou Dr Natasha Campbell) ont observé depuis des années : [l'intestin est un organe-clé de la santé.](#)

Ce n'est pas une surprise. Car, à l'instar des bactéries dont nous reparlerons, nous sommes des êtres vivants.

Et tous les êtres vivants fonctionnent de la même manière : ils accueillent des éléments pour se régénérer, puis rejettent ceux dont ils n'ont pas besoin.

Dans le fond, de la bactérie à l'humain, en passant par le pinson, nous sommes tous des tubes ! ☺

Celui qui nous intéresse est digestif. Il fait 7 ou 8 mètres de long (selon les individus) et est constitué de deux parties : le grêle et le côlon (ou gros intestin).

A l'intérieur, la paroi, portée par un muscle, est prolongée par une muqueuse riche en villosités. On dit parfois que la muqueuse intestinale étalée sur un plan en deux dimensions donnerait une surface considérable : 400 m² environ, soit deux terrains de tennis ! Cette image donne une idée de l'espace d'interaction que représente la muqueuse de l'intestin et ses villosités [1].

Là, se trouvent notamment les cellules de l'immunité intestinale : cellules épithéliales pour l'immunité innée, lymphocytes pour l'immunité adaptative. La première est d'ordre génétique, la deuxième se construit avec le temps dès la naissance.

Au cœur de ce système fourmille une armée considérable de corps étrangers : [le microbiote !](#)

Ce sont des bactéries, des virus, des levures... tout un ensemble d'êtres vivants, qui vivent leur vie... dans la nôtre !

Etrangers ? Vraiment ? Car chaque personne dispose d'un microbiote personnalisé. Même si l'on retrouve les mêmes fonctions d'une personne à l'autre, les micro-organismes qui peuplent notre intestin nous sont propres. Plus exactement, on note que parmi la flore présente (on devrait dire la faune !), on retrouve de nombreuses sous-espèces "sujet-spécifiques". Ce sont vos microbes à vous !

De manière générale, ce microbiote remplit 3 grandes fonctions :

- Métaboliques, ce qui comprend notamment la fermentation, la synthèse des vitamines et la production d'énergie. C'est là que se joue la digestion.

Qu'est-ce qu'un microbiote en bonne santé ?

Après avoir bien été bien mastiqués au niveau de la bouche, les aliments sont cassés par l'estomac et synthétisés par l'intestin. C'est là que sont séparés les éléments utiles à l'organisme (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux) de ceux qui doivent être éliminés.

- L'effet barrière : le microbiote défend l'organisme d'agents pathogènes extérieurs et régule en son sein le bon équilibre entre les bactéries.
- Immunitaires : le microbiote permet le développement et la maturation du système immunitaire.

L'intestin et son microbiote jouent donc un rôle absolument fondamental dans la santé de l'être humain. En prendre soin, c'est s'assurer une meilleure immunité, un meilleur métabolisme (fonctionnement général) et une plus grande stabilité émotionnelle.

En clair, la prévention des maladies, le bien-être au quotidien, voire le retour à la santé passe nécessairement par un travail sur l'intestin. On appelle cela "travailler son terrain".

Comment se constitue le microbiote?

Le tube digestif du nourrisson à la naissance est dépourvu de bactéries. La colonisation microbienne débute à la naissance. La mère fournit l'équipement : ses propres bactéries (fécales, vaginales et cutanées) fournissent la matière première (et vivante !).

Ce principe n'est pas valable en cas de césarienne. Là, ce sont les bactéries de l'hôpital qui viennent occuper l'espace inoccupé du tube digestif. D'où la pratique, chez certaines sages-femmes de mettre le bébé en contact avec la flore microbienne de la mère.

L'allaitement permet de compléter la composition de la flore microbienne. En effet, même collecté de façon aseptique, ce dernier n'est pas stérile ! [2]

Plus tard, le microbiote pourra être détérioré par une mauvaise alimentation, la prise de médicaments (antibiotiques, pilule, etc.) ou la pollution. C'est la dysbiose.

Qu'est que la dysbiose intestinale?

C'est un mot un peu barbare pour désigner un état de déséquilibre de la flore intestinale. Lorsque la proportion entre bactéries et levures (entre autres) n'est plus bonne, l'intestin ne fonctionne plus comme il faut.

Certains médecins ou thérapeutes considèrent que la bonne proportion de bactéries doit être de 60 à 80% au moins. Les champignons (levures) occupent une bonne partie de l'espace restant.

Qu'est-ce qu'un microbiote en bonne santé ?

Généralement, les troubles digestifs viennent d'une dysbiose. Il est bon dans ce cas de mesurer la qualité de la flore intestinale.

En effet, la porosité intestinale, l'hyperperméabilité intestinale mais aussi tout ce qui relève des sensibilités, des intolérances ou des allergies alimentaires est lié à la dysbiose.

Fermentation : ennemi public n° 1 !

Dans le monde du microbiote et de l'intestin grêle, l'objectif est de limiter la fermentation au maximum.

Or, il est fréquent que les aliments arrivent à l'intestin mal coupés. Les raisons en sont multiples : stress, déficit d'acide chlorhydrique ou d'enzymes, métaux lourds, etc. Ce phénomène déclenche de la fermentation dont résulte une prolifération de mauvaises bactéries (putrescine et cadavérine, par exemple) et une inflammation de l'intestin.

Par ailleurs, sont également sécrétés à cette occasion différents gaz :

- l'hydrogène (H₂),
- le méthylacétate : le plus acidifiant de tous (sorte de vinaigre), propice, entre autres, aux candidoses,
- le méthane (isobutylène) : ce composé est directement lié au méthylacétate,
- l'hydrogène sulfureux : très rare, il indique un état inflammatoire (H₂S, putréfaction),
- le monoxyde d'azote (NO).

Toutefois, leur présence en excès donne de précieux renseignements au thérapeute. Elle indique notamment un niveau de fermentation trop élevé.

Il existe encore de nombreux tests qui peuvent être effectués pour savoir où se situe la cause des troubles digestifs.

La tendance actuelle parmi les thérapeutes de santé naturelle est de chercher à mieux comprendre les troubles digestifs afin de parvenir à mieux les soigner. En les identifiant plus ou moins précisément, il est possible de proposer des traitements complémentaires très efficaces et adaptés à la personne : alimentation, ostéopathie, phytothérapie, mycothérapie, gestion du stress, etc.