



Intolérances alimentaires et perméabilité intestinale

Le sans-gluten envahit notre quotidien. Des multiples produits vendus en grande surface ou sur des sites spécialisés jusqu'aux restaurants pour intolérants, c'est un marché qui ne cesse de progresser.

Est-ce un effet de mode ? Un excès d'orthorexie¹ face à l'angoisse de la maladie ?

Quoi qu'en disent certains spécialistes, il est certain que non ! Car la réalité clinique est là : les personnes qui arrêtent de consommer du gluten vont mieux. Amélioration des troubles digestifs, des douleurs, des migraines ou des dermatoses, les symptômes qui disparaissent à l'arrêt du gluten sont nombreux et cette efficacité n'est pas une vue de l'esprit ou un effet placebo, c'est une réalité !

Mais le gluten n'est pas seul en cause !

Des intolérances multiples

Si le gluten est la molécule dont on parle le plus, en fait, il existe beaucoup de possibilités d'intolérances alimentaires.

Le Dr Roger MUSSI, auteur du livre « Je mange ce qui me réussit », montre par sa grande expérience du sujet que 50% des intolérances qu'il diagnostique sont des intolérances à l'œuf. Vient ensuite le gluten, talonné de près par les laitages, puis on retrouve pêle-mêle les oléagineux, des fruits (surtout « tropicaux » : kiwi, ananas, orange...), la vanille ou encore les algues ou plantes qui servent d'épaississants (guar, agar-agar...).

C'est pourquoi, en cas de symptômes pouvant évoquer des intolérances alimentaires, il est utile de consulter un spécialiste et de faire un bilan.

Car toutes les intolérances au pain ne sont pas des intolérances au gluten.

Intolérance immunitaire ou intolérance enzymatique

On estime qu'au moins 30% de la population peut présenter des intolérances alimentaires d'origine immunitaire. On les appelle aussi des allergies de type 3. Mais si vous arrêtez le pain et que vous vous sentez mieux, il y a plus de chances que vous ayez plutôt une intolérance enzymatique au blé. En effet, la digestion du pain n'est pas simple et cet aliment peut entraîner beaucoup de troubles digestifs (ballonnements, gaz, selles molles, colite...) si notre système digestif est déficient.

Ces intolérances digestives sont liées avant tout à un déficit en enzymes pancréatiques, mais aussi à des troubles de la flore intestinale et parfois à une dysbiose². Le même phénomène existe avec le lait. On peut présenter une intolérance immunitaire aux protéines du lait, mais on peut aussi avoir une intolérance enzymatique au lactose (sucre du lait) par déficit en lactase³.

Mais pourquoi de plus en plus de personnes sont intolérantes à certains aliments ?

Encore une fois, l'intestin est au cœur de la problématique. Notre intestin est le principal centre de notre santé. C'est un organe complexe aux multiples propriétés. C'est un organe neuroendocrine, notre 2^{ème} cerveau, mais aussi un élément essentiel de notre système immunitaire.

Si la flore ou la muqueuse intestinale sont déséquilibrées, non seulement certains aliments vont passer la barrière intestinale, mais notre réaction immunitaire à ces molécules « étrangères » sera perturbée.

Dans les intolérances alimentaires d'origine immunitaire

(allergies de type 3), c'est donc bien l'intestin qui est en première ligne. Or notre monde moderne est très agressif pour l'intestin. Ce n'est pas par hasard que les troubles intestinaux représentent le 1^{er} motif de consultation en médecine générale.

Le stress, une hygiène de vie déséquilibrée, l'alimentation moderne, l'utilisation d'antibiotique pour nous soigner, mais aussi et surtout pour nourrir les animaux, les nombreux additifs alimentaires, mais aussi les ondes électromagnétiques sont les principales raisons de la perturbation de notre flore et surtout de l'hyperperméabilité intestinale (HPI) souvent présente chez les personnes malades.

Prendre en charge l'intestin devant toute intolérance alimentaire

Qu'on ait une véritable allergie de type 3 (diagnostiquée par un bilan d'intolérances alimentaires ou une simple intolérance enzymatique, la priorité est d'agir sur l'intestin. Des symbiotiques avant tout, car il est essentiel d'agir sur la flore intestinale.

Quantaflore est un symbiotique de 3^{ème} génération associant 4 souches de probiotiques et des prébiotiques particulièrement bien tolérés par le système digestif.



Il est indispensable d'agir aussi sur la dysbiose (prolifération d'une flore pathogène dont les premiers témoins sont les gaz malodorants et les selles molles). Dans ce cas, la priorité sera donnée au **Quantavillosi** associant cannelle et curcuma.

Si les selles ne sont pas molles, on pourra préférer ou associer **Quantaphylle**, car la chlorophylle est le produit naturel le plus intéressant (avec le charbon végétal) pour absorber les gaz et assainir l'intestin.

Pour agir sur la perméabilité intestinale, le produit naturel ayant montré la plus grande efficacité est sans aucun doute la L-Glutamine, un acide aminé essentiel pour le renouvellement des cellules de l'intestin et donc la qualité de la muqueuse intestinale.



Protocole PhytoQuant en cas d'intolérance alimentaire

En attaque, pendant 2 mois :

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin 10 min avant le repas
- **Quantavillosi** ou **Quantaphylle** (suivant l'aspect des selles) : 2 gélules le soir 15 min avant le repas
- **Quantagluta** : 2 gélules matin et soir

En entretien, pendant 4 mois :

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin 10 min avant le repas les jours pairs
- **Quantaphylle** : 2 gélules le matin 10 min avant le repas les jours impairs
- **Quantagluta** : 2 gélules matin et soir – 1 boîte (soit seulement 2 mois)

Cette prise en charge de l'intestin est très importante en cette saison, car nous allons progressivement augmenter notre consommation de crudités très agressives pour la muqueuse intestinale, puis nous partirons en vacances, au cours desquelles les risques de consommer des aliments auxquels nous sommes intolérants seront plus importants.

Agir sur l'intestin dès maintenant peut permettre à beaucoup de personnes de passer une fin de printemps et surtout un été bien plus sereins sur le plan intestinal. Sans parler de l'effet des symbiotiques sur la prévention des diarrhées du voyageur.

Les Produits Quantabugast et Quantadigest ont changé de composition (prix inchangés)



Quantabugast

Information nutritionnelle pour 4 cuillères doses de 900 mg (soit 3,6 g) par jour :

Colostrum	900 mg
Aloe vera (gel)	360 mg
Extrait aqueux de Réglisse (racine)	180 mg
Extrait aqueux de Souci (fleur)	162 mg



Quantadigest

Information nutritionnelle pour 6 comprimés par jour :

Poudre de Fenugrec (graine)	742,5 mg
Poudre de Psyllium (graine)	729 mg
Extrait sec de Colostrum	403,4 mg
Poudre de Carvi (fruit)	270 mg
Poudre de Calendula (fleur)	216 mg
Poudre d'Angélique (racine)	135 mg
Poudre d'Achillée millefeuilles (sommités)	40,5 mg

¹ Orthorexie : Souci obsessionnel et excessif d'une alimentation saine

² Dysbiose : déséquilibre de la flore avec excès d'une flore anormale

³ Lactase : l'enzyme qui aide à digérer le lactose