

L'Hyperperméabilité Intestinale (HPI)

Une conséquence du monde moderne aux multiples répercussions



Document strictement réservé aux professions de santé

Sommaire

L'INTESTIN, UN ORGANE ESSENTIEL ET POURTANT SI FRAGILE !	4
LA FLORE, UN ALLIÉ INDISPENSABLE DE LA MUQUEUSE INTESTINALE	4
DES AGRESSIONS MULTIPLES	4
1. Des carences	4
2. Fermentation et putréfaction	5
3. Antibiotiques	5
4. Stress	5
5. Sport intensif	5
6. Dysbiose	5
CONSÉQUENCES DE L'HPI	6
DES SOLUTIONS FIDÈLES	6
PROTOCOLES DE BASE	7

L'INTESTIN, UN ORGANE ESSENTIEL ET POURTANT SI FRAGILE !

Est-il encore nécessaire de rappeler le rôle central de l'intestin dans notre santé. Certains parlent de 2^{ème} cerveau, d'autres de carrefour de la santé. Tout cela est lié aux multiples rôles de cet organe qui possède en particulier des fonctions neuroendocrines pas totalement élucidées.

Mais l'intestin est avant tout un filtre, une barrière entre l'extérieur et l'intérieur de l'organisme. C'est lui qui va permettre le passage des nutriments et qui est censé bloquer les grosses molécules qui doivent d'abord être digérées par nos enzymes et notre flore.

Pourtant, cette barrière essentielle est très fragile puisqu'elle couvre une surface de 200 m² pour une épaisseur de quelques microns représentée par une couche unicellulaire d'entérocytes. Et qui plus est, ces cellules intestinales ont une durée de vie très courte (6 jours). Ce sont donc des cellules à renouvellement rapide qui ont besoin de substrats nutritionnels importants pour leur métabolisme.

LA FLORE, UN ALLIÉ INDISPENSABLE DE LA MUQUEUSE INTESTINALE

Quand on analyse la physiologie de l'intestin, on comprend vite que cette muqueuse ne peut pas assurer son rôle de barrière à elle seule. Elle est bien trop fragile. La nature lui a prévu un épais « manteau » de protection : la flore intestinale.

Là aussi, tout a déjà été dit sur ce microbiote qui compte 10 fois plus de cellules que notre organisme dans son ensemble et dont la qualité, l'équilibre, sont encore plus importants que la quantité pour notre santé.

Mais le rôle « barrière » de cette flore est probablement un des principaux. Elle filtre tout ce qui arrive dans l'intestin à commencer par les différents germes pathogènes, empêchés de se développer grâce à cette flore saprophyte ... quand elle est équilibrée.

DES AGRESSIONS MULTIPLES

Malgré son rôle central et sa relative fragilité, notre muqueuse est constamment agressée par de multiples facteurs, de plus en plus nombreux dans le monde moderne.

1. Des carences

Plus fréquentes qu'on ne le croit malgré une offre alimentaire de plus en plus pléthorique. Les aliments industriels sont souvent carencés en oméga-3 et beaucoup de personnes perdent l'habitude de choisir des huiles équilibrées en acides gras essentiels. Tournesol, maïs et surtout palme, sont présents partout entraînant un rapport oméga-6 / oméga-3 très déséquilibré au profit du premier.

Mais nos habitudes ou nos peurs alimentaires se traduisent aussi par des carences en protéines. Régimes amaigrissants déséquilibrés, repas déstructurés, rejet de la viande, phobie du cholestérol ou crainte de la pollution du poisson, autant de raisons de manquer d'acides aminés pour nos cellules à renouvellement rapide.

2. Fermentation et putréfaction

Mais plus que les excès ou les carences, ce sont surtout les erreurs alimentaires, les mauvaises associations ou des aliments trop « modernes » qui vont perturber notre intestin. Le grignotage, l'excès de sucres rapides (soda, sirop de glucose, pain blanc, sucreries ...) ou des repas pris dans le stress sont autant de causes de fermentation puis de putréfaction intestinales. La fermentation est directement liée aux sucres alors que la putréfaction est la conséquence de développement d'une flore anormale. Dans le 1^{er} cas, on ressent des flatulences inconfortables et dans le 2^{ème}, les gaz deviennent malodorants et les selles sont perturbées.

Fermentation et putréfaction créent une inflammation de l'intestin qui devient plus fragile.

3. Antibiotiques

L'utilisation excessive d'antibiotiques, surtout dans la petite enfance, va altérer notre flore, spécialement fragile chez les bébés. Et on le comprend bien à la lecture de ce qui précède : une altération de la flore va obligatoirement avoir des conséquences sur la perméabilité intestinale.

4. Stress

Notre intestin est notre 2^{ème} cerveau. Il y a plusieurs raisons à cette appellation et l'une d'elles est que cet organe est branché « en direct » sur notre cortex, nos émotions sont commandées par le système neuro-végétatif, tellement sensible au stress. D'ailleurs, ne dit-on pas « ça me prend aux tripes » ! Le stress et sa mauvaise gestion seront donc une autre cause de colite et d'altération de notre barrière intestinale.

5. Sport intensif

Le sport est bon pour la santé, mais le sport en excès peut avoir plusieurs conséquences néfastes. Parmi elles, figure le « syndrome de reperfusion ». Pendant un effort intense, le sang est prioritairement dirigé vers les organes qui en ont besoin. Les autres sont sous-perfusés. C'est en particulier le cas de l'intestin puisque toutes les fonctions digestives sont mises en stand-by pendant un effort intense. Au moment où cet effort va prendre fin, le sang va rapidement revenir vers le système digestif, mais malheureusement en entraînant une souffrance de la muqueuse intestinale. Ce syndrome de reperfusion est une cause importante d'hyperperméabilité intestinale chez le sportif et explique peut-être pourquoi on trouve beaucoup d'intolérances alimentaires chez les sportifs de haut niveau.

6. Dysbiose

Nous terminons cette liste non exhaustive par une « cause » d'hyperperméabilité intestinale qui est aussi, elle-même, une conséquence de plusieurs points cités ci-dessus.

La dysbiose, c'est le déséquilibre quantitatif et surtout qualitatif de la flore intestinale avec un développement excessif de certaines souches, en particulier de la flore sous-dominante pendant que la flore dominante peut devenir insuffisante.

Cela entraîne des putréfactions, des colites, des troubles du transit (selles molles, éclaboussantes ...) et donc une HPI souvent marquée.

Certains classent les candidoses dans les dysbioses puisque nous sommes tous porteurs de levures dans notre intestin, qui sont normalement contrôlées par notre flore dominante.

CONSEQUENCES DE L'HPI

Nous venons de survoler les principales causes de l'Hyperperméabilité Intestinale. Mais quelles en sont les conséquences. Il est probable qu'on ne les ait pas encore toutes identifiées, mais si la muqueuse intestinale devient trop perméable, il y aura 2 conséquences évidentes :

- Le passage de germes dans la circulation qui peuvent entraîner des infections aiguës (cystite par exemple) ou des infections froides chroniques
- Le passage de grosses molécules de notre bol alimentaire, insuffisamment digérées, hydrolysées par nos enzymes.

Nous allons nous intéresser surtout à ce 2ème phénomène, car l'HPI peut ainsi être cause de nombreuses pathologies ou déséquilibres :

- Un encrassement de l'organisme à cause de multiples molécules (toxines, pesticides, polyamines ...) qu'il faudra ensuite éliminer avec toutes les conséquences sur les émonctoires et en particulier la peau et les muqueuses
- Le passage trop facile des métaux lourds et d'autres grosses particules qui n'auraient jamais pu passer une muqueuse intestinale normale
- L'arrivée dans le sang de morceaux de protéines, des polypeptides, voire des molécules complètes comme le gluten ou d'autres protéines alimentaires qui peuvent encrasser encore une fois notre organisme, mais qui vont surtout entraîner des réactions immunitaires et créer des intolérances alimentaires.

DES SOLUTIONS FIDÈLES

Conscient du rôle majeur de l'intestin pour notre santé, *PhytoQuant* a voulu développer, dès sa création, des produits novateurs et synergiques ciblés sur le confort digestif. Nous sommes maintenant reconnus comme un des leaders dans ce domaine grâce à une gamme qui ne cesse de s'étoffer.

Quantaflore : symbiotique de 3^{ème} génération, il présente la particularité de proposer 4 souches de ferments lactiques déshydratés et non pas lyophilisés. Elles sont associées à des FOS à courte chaîne pour un rapport efficacité / tolérance optimal. On ne présente plus les multiples usages des ferments lactiques et tout ce qui précède permet de bien comprendre leur intérêt en cas d'HPI et d'intolérances alimentaires.

Quantaphylle : une chlorophylle magnésienne dont la synergie avec le **Quantaflore** est étonnante. C'est l'association la plus plébiscitée par les utilisateurs de nos produits. La chlorophylle a une action sur les flatulences, mais également sur l'équilibre de la flore et la qualité de la muqueuse. Elle sera systématiquement associée au **Quantaflore** sauf en cas de selles trop molles.

Quantavillosi : c'est le complément alimentaire idéal en cas de dysbiose et d'inflammation. C'est avant tout la présence de cannelle qui fait son intérêt. Son action est complétée par le curcuma. La présence de L-Glutamine permet de commencer à nourrir les entérocytes et donc favoriser une réparation de la muqueuse.

Quantaepp : cet extrait de pépins de pamplemousse est exceptionnel par sa teneur en flavonoïdes.

L'action de l'EPP est bien connue. Le **QuantaEPP** sera utilisé dans les dysbioses marquées et surtout en cas de développement de levures. Il s'associe au **Quantavillosi**, mais aussi au **Quantaflore**.

Quantalostrum : c'est notre produit le plus concentré en colostrum. Il ne contient que 2 ingrédients : le colostrum pour son effet trophique sur les muqueuses digestives et des lactases, enzymes essentielles pour digérer le lactose qui est souvent cause de fermentations et putréfactions chez les personnes qui ont une activité enzymatique déficiente.

QuantaGluta : ce produit est le dernier arrivé de notre gamme à visée digestive. Les entérocytes sont des cellules à renouvellement rapide et sont, de ce fait, avides de L-Glutamine qui est un acide aminé à double intérêt : rôle énergétique et rôle structurel.

Ces compléments alimentaires seront choisis en fonction de la situation, des symptômes et des causes. Ils seront toujours associés à des corrections diététiques adaptées à chaque personne.

PROCOLES DE BASE

La durée des prises dépend surtout de la clinique. Les durées indiquées sont des suggestions moyennes.

Confort intestinal : pendant 4 mois = 2 boîtes de chaque

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin, 15 mn avant le repas, les jours pairs
- **Quantaphylle** : 2 gélules le matin, 15 mn avant le repas, les jours impairs

Dysbiose : pendant 2 mois :

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin, 15 mn avant le repas
- **Quantavillosi** : 2 gélules le soir
- Ajouter éventuellement **QuantaEPP** : 15 gouttes matin et soir pendant 1 flacon
- Au bout de 2 mois, remplacer le **Quantavillosi** par du **Quantaphylle** et poursuivre 2 mois de plus

HPI : pendant 2 à 4 mois – il sera parfois nécessaire de faire cette cure 2 fois par an

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin
- **Quantaphylle** : 2 gélules le soir si le transit est plutôt lent ou s'il existe des flatulences
- **QuantaGluta** : 2 gélules matin et soir pendant 1 ou 2 boîtes suivant les cas
- Chez l'enfant, on adapte la dose de **QuantaGluta** à l'âge et on associe systématiquement 1 gélule de **Quantalostrum**

Site Internet :
www.phytoquant.net