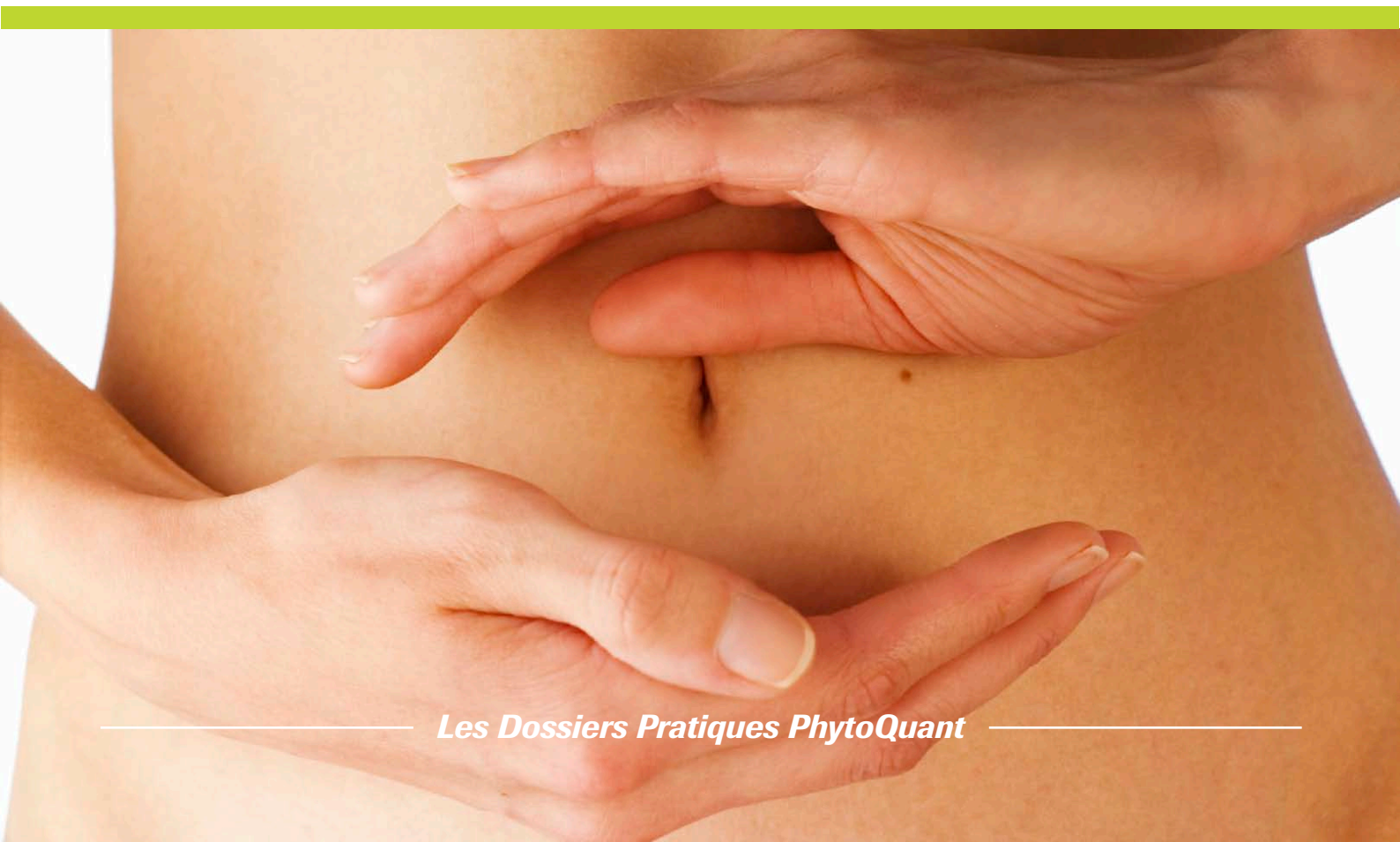


AUTOMNE 2014



La flore intestinale et ses implications santé

Exemple de la prévention hivernale



Que n'a-t-on pas écrit sur la flore intestinale ! Et pourtant nous avons décidé d'y consacrer ce premier dossier, car nous sommes surpris de constater que l'utilisation des probiotiques et prébiotiques est aussi peu développée.

Pourtant, des milliers d'études existent sur le sujet et l'importance de la flore intestinale pour la santé n'est plus à prouver.

Après un survol des principales propriétés de la flore, nous exposerons les différentes utilisations possibles des symbiotiques en nous attachant sur leur intérêt pour le système immunitaire et la prévention hivernale.

Car vous le savez : sans flore, pas d'immunité !

1/ Les grands rôles de la flore intestinale

De tout temps, les hommes de science ont pressenti l'importance majeure de l'intestin pour notre santé. Bouddha disait déjà « Le sage est l'homme dont l'intestin fonctionne bien » ! Plus proche de nous, Catherine Kousmine qui a beaucoup travaillé sur ce sujet aimait rappeler que « l'intestin est le moteur des maladies, car c'est au niveau de l'intestin que tous les désordres membranaires auront les plus graves conséquences ».

On voit dans ces citations les différents éléments que nous devons protéger : la flore, la muqueuse intestinale et l'élimination efficace des selles.

De fait, l'intestin est au cœur de la genèse de nombreuses maladies, allant du cancer aux troubles du comportement en passant par les allergies, les maladies auto-immunes et les infections récidivantes. Sans parler de la colopathie qui est le premier motif de consultation en médecine générale.

a) Pourquoi une telle importance ?

D'abord, l'intestin représente une barrière essentielle entre le sang, « l'intérieur » de l'organisme, et la lumière intestinale, « l'extérieur », puisque l'intestin est un tuyau ouvert aux 2 bouts !

Cette barrière doit trier tout ce qui passe dans l'intestin pour laisser passer ce qui nous est indispensable et bloquer les éléments néfastes (molécules étrangères, microbes, polluants, grosses molécules non digérées...).

Ensuite, l'intestin héberge 60% des cellules du système immunitaire. Des amygdales à l'appendice en passant par les plaques de Peyer, le système immunitaire est partout présent dans ce tube digestif qui doit à la fois nous défendre et participer à la maturation de notre système de défense.

Mais il contient aussi une partie du système nerveux dont le rôle paraît majeur, mais encore mal compris. Ainsi, 90 % de la sérotonine est produite dans l'intestin. Une des raisons pour lesquelles on le nomme souvent « le 2ème cerveau ».

Enfin, la flore intestinale joue un rôle direct dans la nutrition des tissus (synthèse de la vit K, de l'acide butyrique ...) et de la protection de l'organisme (digestion et détoxification du bol alimentaire, compétition vis-à-vis des germes pathogènes ...).

On comprend ainsi que lorsque ce système se dérègle, de nombreuses pathologies peuvent en découler.

b) Mieux connaître la flore

La flore intestinale est de mieux en mieux connue. On a même commencé à étudier son génome. On l'appelle le « métagénome » et il va nous permettre probablement de mieux comprendre et soigner diverses maladies comme la maladie de Crohn.

Il est maintenant bien connu que notre intestin contient 10¹⁴ bactéries, soit 10 fois plus que toutes les cellules du corps humain ! Nous devons donc vivre en bonne intelligence avec ce microbiote, une entité à part entière qui vit au plus profond de nos tripes !

Grâce aux études récentes, on a pu analyser en détail cette flore. On sait qu'il existe une flore dominante et une flore sous dominante. Si cette seconde devient trop présente (on parle de dysbiose qui correspond à un déséquilibre de la flore), les désordres commencent (flatulences, diarrhée, colite...) avec de nombreuses conséquences sur tout l'organisme.

Mais une autre classification est apparue comme essentielle. Pour simplifier, 2 grandes familles sont présentes dans l'intestin et surtout le colon : les Firmicutes et les Bacteroidetes.

Les Firmicutes renferment des germes bien connus : Clostridia, Staphylocoques et surtout les grands défenseurs de notre intestin, les Lactobacilles et autres Bifidobactéries.

Les Bacteroidetes sont constitués de nombreuses espèces aux noms complexes qu'il n'est pas nécessaire de détailler. Le plus important est de savoir que les Firmicutes sont (et doivent être) bien plus importants dans notre intestin que les Bacteroidetes¹.

Si cet équilibre est rompu en faveur des Bactéroidetes, il est démontré que cela va favoriser diverses maladies allant de l'obésité aux maladies auto-immunes. Et nous ne sommes qu'au début de la compréhension de ces mécanismes.

Mais une chose est sûre, nous devons prendre garde à protéger l'équilibre de cette flore et les probiotiques et prébiotiques sont une arme essentielle dans ce combat.

L'alimentation jouera également un rôle majeur. Ainsi, il est démontré qu'une alimentation sans gluten en cas de maladie cœliaque va permettre un rééquilibre de la flore avec augmentation des lactobacilles et des bifidobactéries². C'est aussi la conséquence favorable obtenue par une plus grande consommation de fibres prébiotiques³ (légumes, légumineuses, fruits...).

Nous ne détaillerons pas ici la question alimentaire, mais elle est évidemment essentielle et l'utilisation des symbiotiques ne doit pas nous faire oublier l'importance d'un réglage alimentaire.

[1] Reinhardt C, Reigstad CS, Bäckhed F. Intestinal microbiota during infancy and its implications for obesity. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2009 ;48:249-56.

[2] Di Cagno R, et al. - Different fecal microbiotas and volatile organic compounds in treated and untreated children with celiac disease. *Appl Environ Microbiol.* 2009 ;75:3963-71.

[3] Langlands SJ et al. - Prebiotic carbohydrates modify the mucosa associated microflora of the human large bowel. *Gut.* 2004; 53:1610-6

c) La perméabilité intestinale

L'intestin, du fait de ses différentes villosités, offre une surface d'environ 300 m². Mais ce filtre immense ne fait que quelques microns d'épaisseur puisque la muqueuse intestinale est constituée d'une seule couche de cellules.

Pire encore, ces cellules ont une durée de vie très courte, 6 jours. Ainsi, c'est plusieurs millions de cellules qui doivent être renouvelées chaque minute dans notre intestin. On comprend donc que cette muqueuse soit fragile et que la perméabilité intestinale puisse être augmentée au moindre problème digestif (colite, inflammation, diarrhée...).

L'hyper-perméabilité intestinale ou HPI (Leaky Gut Syndrome pour les anglo-saxons) est donc un phénomène fréquent qui doit être absolument traité sous peine de voir de nombreuses molécules, toxines ou microbes passer dans le sang.

La liste des pathologies pouvant avoir un lien avec l'HPI est ainsi très longue : Toute maladie inflammatoire chronique, douleurs articulaires (encrassement), maladies de la thyroïde, atteintes intestinales, maladie de Crohn, maladie cœliaque, côlon irritable et toutes les maladies auto-immunes, en particulier articulaires (polyarthrite, spondylarthrite...). Mais aussi les manifestations cutanées (eczéma atopique, acné, psoriasis, érythème, prurit...) et les affectations respiratoires, l'asthme, les fragilités ORL. On va aussi la rencontrer dans les migraines, la constipation, les troubles psychiques, le Syndrome de Fatigue Chronique, la fibromyalgie, l'obésité et chez les sportifs, dont l'intestin est particulièrement agressé pendant l'effort.

Cette HPI dépend de l'équilibre de la flore et de la qualité de la muqueuse intestinale.

2/ Comment analyser la flore et la qualité de la muqueuse ?

C'est la principale difficulté pour appréhender ces mécanismes, car il n'existe pas d'examens très fidèles.

Pour la flore et la dysbiose, on peut faire une coproculture, mais il faut réaliser cet examen dans un laboratoire qui a une grande expérience et s'intéresse au sujet. Dans un laboratoire standard, on ne recherche que les quelques bactéries qui donnent des maladies graves, mais on ne dose jamais les lactobacilles ou les bifidobactéries.

Un laboratoire spécialisé recherchera une vingtaine de bactéries et on aura ainsi un bon reflet de la dysbiose.

Pour la perméabilité intestinale, c'est encore plus délicat. On peut doser, là encore dans des laboratoires spécialisés, la calprotectine, l'alpha-1-anti-trypsin, les bêta-défensine ou les IgA sécrétoires qui peuvent donner une idée de l'inflammation et de la perméabilité intestinale. Mais la fiabilité de ces dosages n'est pas encore parfaite.

Finalement, il existe un moyen indirect d'évaluer la santé de l'intestin tout en analysant une partie des causes : le bilan IMUPRO qui permet de diagnostiquer les intolérances alimentaires. On a ainsi des indications très importantes sur les causes des symptômes et nous savons aussi que plus il existe d'intolérances alimentaires, plus on peut suspecter une HPI.

3/ Les causes de l'hyper-perméabilité intestinale (HPI)

Elles sont nombreuses, mais on peut mentionner en particulier :

- Parasitoses
- Candidoses
- Dysbioses
- Stress aigu ou chronique
- Sport intensif
- Intolérances alimentaires
- Facteur environnemental
- Médicaments (antibiotiques, cortisone, AINS - aspirine ...)
- Métaux lourds
- Obésité

Ainsi, on sait que la prise d'aspirine ou d'un anti-inflammatoire va affecter la muqueuse intestinale dans 50 % des cas⁴.

Pour agir sur la flore et l'HPI, les principales pistes sont :

- Alimentation
- Relaxation
- Nutrithérapie
- Probiotiques
- Prébiotiques

Il faudra réduire les agresseurs : excès d'alcool, café et épices, médicaments (AINS, Aspirine, Antibiotiques), cuisson intense (grillades, fritures...), excès de fer, stress...

La consommation régulière d'aromates au cours des repas sera très favorable en stimulant la digestion, en réduisant les flatulences et en assainissant le bol alimentaire :

- Frais : coriandre, menthe, thym, sarriette, basilic, aneth...
- Séchés : girofle, cumin, curcuma, cardamome, anis, fenouil, coriandre, carvi, genièvre

[4] Clin Gastroenrol Hepatol 2009

4/ Les principaux compléments alimentaires pour agir sur l'intestin et sa flore

Ce sont avant tout les probiotiques, les prébiotiques et la chlorophylle.

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (essentiellement des bactéries) qui exercent un effet positif sur la santé, au-delà de leurs effets nutritionnels classiques.

Les prébiotiques sont des ingrédients alimentaires non digestibles qui stimulent de manière sélective, au niveau du colon, la multiplication ou l'activité des bactéries intestinales, permettant d'améliorer le fonctionnement et la santé de l'individu.

L'association d'un probiotique et d'un prébiotique s'appelle un SYMBIOTIQUE. Tous les spécialistes s'entendent pour dire que les symbiotiques sont supérieurs aux pro ou prébiotiques utilisés seuls.

La chlorophylle possède de nombreuses propriétés. Dans l'intestin, elle permet :

- Un effet cicatrisant de contact pour la muqueuse,
- L'absorption des gaz en excès,
- De limiter la pénétration des toxines dans le sang,
- De limiter le développement des champignons,
- D'améliorer les transits trop lents.

Par ailleurs, l'alternance entre les symbiotiques et la chlorophylle permet d'optimiser l'efficacité des 2 produits et d'apporter un meilleur confort intestinal.

a) Quantaflore : symbiotique de 3^{ème} génération

4 bactéries reconnues pour leur efficacité :

- Lactobacillus acidophilus SGL 11 (1,5 milliard)
- Lactobacillus casei ATCC 11582 (1,5 milliard)
- Lactobacillus rhamnosus SGL 06 (1 milliard)
- Bifidobacterium longum SGB 05 (1 milliard)

5 milliards de germes pour 2 gélules, associés à des Fructo-Oligosaccharides (FOS) à chaînes courtes de betterave à sucre et à l'inuline.

b) Quantaphylle

Une des meilleures chlorophylles proposées actuellement. 200 mg de chlorophylle magnésienne pure associée à la poudre totale d'ortie dont la chlorophylle est issue afin de conserver la signature énergétique de la plante et d'optimiser son efficacité.

c) Quantavillosi

Une formule unique mise au point par le Pr Jean-Robert RAPIN associant :

- Curcumine pure pour son effet anti-inflammatoire et antioxydant,
- Poudre de cannelle et huile essentielle de cannelle dont l'effet antiseptique est largement reconnu,
- L-Glutamine pour nourrir les cellules de l'intestin et les aider à se réparer.

Ce produit est avant tout utilisé dans les dysbioses.

d) Quantagluta****

Une L-Glutamine pure, sans aucun adjuvant, arôme ou conservateur. Un des meilleurs rapports qualité-prix pour cet acide aminé essentiel à la réparation de la muqueuse intestinale.

e) Quantalostrum****

Une association unique de colostrum et de lactase qui sera utilisée chez toutes les personnes intolérantes au lactose et ayant des signes de flatulences ou d'HPI. Ce produit est particulièrement utilisé chez les enfants.

f) QuantaEPP****

Un des extraits de pépins de pamplemousse (EPP) les plus concentrés en flavonoïdes et en vitamine C naturelle. L'EPP est particulièrement utilisé en cas de dysbiose et de candidose digestives.

5/ Les protocoles de prise en charge de l'intestin et de sa flore

a) Pour le confort intestinal et l'équilibre de la flore

En attaque :

2 gélules **Quanta**flore**** le matin 15 mn avant le repas,

2 gélules **Quanta**phylle**** le soir 15 mn avant le repas (ou au coucher).

En entretien :

2 gélules **Quanta**flore**** le matin les jours pairs 15 mn avant le repas,

2 gélules **Quanta**phylle**** le matin les jours impairs 15 mn avant le repas (ou au coucher).

Ce protocole est proposé par **PhytoQuant** au prix de 18,00 € par mois, ce qui lui permet d'être utilisé par le plus grand nombre sans grever inutilement le budget.

Pour nous il est essentiel de proposer ces produits à un prix abordable, car ils représentent un passage indispensable pour la prise en charge du terrain et des maladies chroniques.

b) En cas de dysbioses

Quantaflore**** : 2 gélules le matin, 15 mn avant le repas,

Quantavillosi**** : 2 gélules le soir 10 mn avant le repas.

Ajouter éventuellement **Quanta**EPP**** : 15 gouttes matin et soir au début des repas pendant 1 flacon.

Au bout de 2 mois, remplacer le **Quanta**villosi**** par du **Quanta**phylle**** et poursuivre 2 mois de plus.

c) En cas d'Hyper Perméabilité Intestinale

Pendant 2 à 4 mois :

- **Quanta**flore**** : 2 gélules le matin, 15 mn avant le repas,

- **Quanta**phylle**** : 2 gélules le soir 15 mn avant le repas si le transit est plutôt lent ou s'il existe des flatulences,

- **Quanta**gluta**** : 2 gélules matin et soir 15 mn avant le repas.

Il sera parfois nécessaire de faire cette cure 2 fois par an en cas d'HPI importante ou de maladie chronique potentiellement en lien avec l'HPI.

Chez l'enfant, on adapte la dose de **Quanta**gluta à l'âge et on y associe systématiquement 1 gélule de **Quanta**lostrum.

6/ La prévention des infections hivernales

La place de l'intestin et de la flore dans la prévention des infections hivernales n'est plus à faire. Les études qui prouvent ce rôle se comptent par centaines⁵.

En premier lieu, une flore équilibrée est la première prévention des diarrhées et autres gastro-entérites⁶. Ensuite, je rappelle que la majorité des anticorps qui protègent les muqueuses respiratoires (les IgA) sont fabriqués dans le système immunitaire de l'intestin (les plaques de Peyer).

Par ailleurs, un défaut de la perméabilité intestinale va entraîner un « encrassement » de l'organisme qui est à l'origine des écoulements chroniques au niveau des muqueuses (la réaction psorique des homéopathes ou ce que les naturopathes appellent les maladies d'élimination). Un écoulement nasal postérieur, une toux chronique ou un enrouement du matin persistant doivent faire rechercher une hyper-perméabilité intestinale, des intolérances alimentaires et une inflammation du système digestif. Mais la flore ne va pas seulement protéger des infections respiratoires ! Il est également prouvé que les symbiotiques vont permettre de réduire le risque de vaginites⁷ ou encore de cystites⁸.

A la lecture de ces nombreuses preuves, proposer une prise en charge de la flore et de la muqueuse intestinale dans la prévention hivernale paraît essentiel, quels que soient les traitements de stimulation immunitaire proposés (homéo, phyto, nutrithérapie...).

A côté de sa gamme très complète à visée intestinale, **PhytoQuant** propose un complément alimentaire unique pour participer à la prévention des infections hivernales : le **Quantastimmun**.

Essayer le **Quantastimmun** c'est l'adopter tellement sa richesse en principes actifs se ressent au quotidien.

5 Goldin BR, Gorbach SL. Clinical indications for probiotics: an overview. *Clin Infect Dis*. 2008 Feb 1;46 Suppl 2:S96-100; discussion S144-51. Review.

Pregliasco F, Anselmi G, Fonte L, Giussani F, Schieppati S, Soletti L. A new chance of preventing winter diseases by the administration of synbiotic formulations. *Clin Gastroenterol*. 2008 Sep;42 Suppl 3 Pt 2:S224-33.

6 Traveller's 'funny tummy' - reviewing the evidence for complementary medicine. Cohen M. *Aust Fam Physician*. 2007 May;36(5):335-6. Review.

11. Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea. McFarland LV. *Travel Med Infect Dis*. 2007 Mar;5(2):97-105. Epub 2005 Dec 5.

7 Antonio MA et al. Colonization of the rectum by *Lactobacillus* species and decreased risk of bacterial vaginosis. *J. Infect Dis* 2005 Aug 1;192(3): 394-8

Reid G et al. Oral use of *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 and *L. fermentum* RC-14 significantly alters vaginal flora: randomized, placebo-controlled trial in 64 healthy women. *FEMS Immunol Med Microbiol*. 2003 Mar 20;35(2):131-4.

8 *Lactobacilli vs Antibiotics to Prevent Urinary Tract Infections* A Randomized, Double-blind, Noninferiority Trial in Postmenopausal Women - Mariëlle A. J. Beerepoot, MD; et - *Arch Intern Med*. 2012;172(9):704-712. doi:10.1001/archinternmed.2012.777

The Advantages of Second Best Comment on "Lactobacilli vs Antibiotics to Prevent Urinary Tract Infections" - Barbara W. Trautner, MD, PhD; Kalpana Gupta, MD, MPH - *Arch Intern Med*. 2012;172(9):712-714. doi:10.1001/archinternmed.2012.1213

Chaque sachet-dose de **Quantastimmun** contient :

- Tous les produits de la ruche :
 - Extrait de Pollen
 - Propolis
 - Gelée royale fraîche
 - Miel d'Eucalyptus italien
- De l'Echinacée
- Un extrait pur de Cacao : 550 mg, pour son apport en théobromine, mais aussi sa saveur.

Mais au-delà de cette composition, c'est la qualité des matières premières et la synergie de l'ensemble qui sont remarquables. Aucun excipient ni conservateur dans ce produit 100 % naturel. Aucun produit ne vient d'Asie. La gelée royale provient d'Amérique du Sud et tous nos ingrédients sont titrés en principes actifs.

Pour la prévention hivernale, nous proposons un **LOT HIVER** à un prix très raisonnable au regard de la qualité des produits (moins de 33,00 € par mois) :

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin les jours pairs,
- **QuantaPhylle** : 2 gélules le matin les jours impairs,
- **Quantastimmun** : 1 sachet-dose le matin avant le petit déjeuner, 6 jours sur 7.

Bien entendu, suivant l'état de la flore et de la muqueuse intestinale de votre patient, vous pourrez moduler leur prise en charge en fonction des protocoles vus plus haut.

Nous sommes certains que vous étiez déjà conscients de l'importance de l'intestin dans la santé humaine. Nous espérons que ce petit dossier thématique vous sera utile et vous permettra d'encore mieux prendre en charge vos patients.

Site Internet :
www.phytoquant.net