

Mesures générales pour traiter la dysbiose et la perméabilité intestinale

Principes	Mesures à prendre
<i>Tout ce qui est mal digéré risque de nourrir de mauvais micro-organismes</i>	Manger calmement Mastiquer 20 fois chaque bouchée (voir fiche « mastication ») Si digestion difficile : 1 càs de vinaigre de cidre dans ½ verre d'eau, ou Bicarbonate 1 petite càc dans ½ verre d'eau, ou Bétaïne, ou Enzymes digestives Biovéa)
<i>Les aliments sucrés favorisent la dysbiose, notamment à champignons</i>	Manger peu sucré (éviter confitures, sodas, gâteaux, excès de fruits sucrés,...)
<i>L'excès de protéines animales favorise la dysbiose (mais les protéines sont nécessaires pour éviter la perméabilité intestinale ; en manger 0,8g/kg de poids corporel/jr)</i>	Manger modérément de la viande (2-3 fois/semaine, dont viande rouge maximum 1 fois/semaine) et du poisson (2 fois par semaine) ; Consommer d'autres sources de protéines : œufs, légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots,...), noix, amandes, arachides
<i>Les fibres sont indispensables pour nourrir, diversifier et stabiliser la flore intestinale et nourrir les cellules du colon</i>	Manger plusieurs sources de fibres, à chaque repas : légumes, légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots,...), fruits ; Herbes aromatiques (persil, ciboulette, coriandre,...),
<i>Plus la flore intestinale est abondante et variée, meilleure est la santé digestive</i>	Consommer à chaque repas des aliments fermentés, même en petite quantité (voir le site « Ni cru, ni cuit ») et/ou pro-biotiques
<i>Le Gluten provoque perméabilité intestinale et inflammation,... Idem pour la caséine du lait. Ces deux substances, de plus, provoquent l'envie d'en manger toujours davantage.</i>	Si la motivation est suffisante : Régime sans gluten (sans blé, seigle, orge) et sans laitages (lait, fromage, yaourts)
<i>Des aliments sont naturellement antiseptiques. Ils contribuent à prévenir, voire traiter la dysbiose</i>	Manger ail et oignon le plus souvent possible thym, origan, romarin (dans les plats et en tisane) cannelle, ...
<i>Les anti-oxydants sont indispensables pour neutraliser les radicaux libres.</i>	En plus des fruits et légumes, consommer : Huile d'olive, Thé vert, curcuma à mélanger avec un peu de poivre noir (si ce mélange est toléré),...
<i>Certaines molécules favorisent l'inflammation : sucres, excès de graisses oméga 6, graisses trans, acrylamide (secondaire à la cuisson de l'amidon à haute température), nitrosamines (conservateur),...</i>	Éviter les aliments industriels, Éviter les graisses trans (margarine,...), Éviter les produits raffinés (sucres raffinés, céréales raffinées, biscuits) Manger peu de charcuterie
<i>La cuisson à température supérieure à 100°C produit des molécules (« protéines glyquées » et « lipides oxydés ») pro-inflammatoires, voire cancérigènes. De même pour les grillades (amines aromatiques, hydrocarbures aromatiques polycycliques)</i>	Ne pas rôtir, ni frire, ni griller, ni cuire en cocotte minute, mais cuire si possible à la vapeur, ou à feux doux Faire cuire la viande (y compris volailles) dans une marmite avec un peu d'eau (et beaucoup d'herbes aromatiques)
<i>Certaines conditions favorisent la perméabilité intestinale</i>	Ne pas jeûner Éviter les médicaments agressifs pour la muqueuse digestive (Anti-inflammatoires dont l'Aspirine (préférer le Paracétamol) ; ÉVITER L'ALCOOL Développer la gestion du stress (cohérence cardiaque,...)
<i>L'exercice physique favorise l'équilibre de la flore intestinale</i>	Faire de l'exercice physique tous les jours (marche 30mn)

Mesures générales pour traiter la dysbiose et la perméabilité intestinale