

Prolifération bactérienne du grêle (Small Intestine Bacterial Overgroth) – Traitement

• Traiter les éléments favorisants	Mesures thérapeutiques
<p>Maldigestion : tout ce qui est mal digéré nourrit exagérément les bactéries</p> <p>Digestion buccale-----></p> <p>Digestion gastrique (perturbée par l'hypochlorhydrie, liée à l'âge, au stress chronique, à l'hypothyroïdie, aux IPP, à une gastrite,...)</p> <p>Digestion pancréatique (perturbée par les mêmes causes et par des pathologies pancréatiques)</p> <p>Digestion biliaire (perturbée par cholecystectomie, lithiase, SIBO (certaines bactéries synthétisent des hydrolases qui hydrolysent les sels biliaires)</p>	<p>Faire des petits repas, éviter les aliments industriels (pauvres en enzymes), préférer légumes Bio Manger calmement et lentement MASTIQUER minimum 20x chaque bouchée</p> <p>Éventuellement, prendre du vinaigre de cidre ou du Citrate de Bétaïne</p> <p>Prendre des enzymes digestives (Bromélaïne (issus de l'ananas : protéolytique), gélules Ananas-Fenouil, Digestenzym (Nutrixéal),...)</p> <p>Prendre des cholérétiques (augmentent la sécrétion de la bile ; tous contre-indiqués en cas d'obstruction des voies biliaires) : extrait de radis noir (peut être irritant pour les muqueuses, risque de diarrhées, diurétique), extrait de feuilles d'artichaud (risque de diarrhée) ; Chardon-Marie+Artichaud</p>
<p>Hypomotilité du tractus digestif</p>	<p>Faire des petits repas (sans graisses (ou huile d'olive crue) ni fibres si gastroparésie (cf. fiche)) Traiter la constipation qui, par feed-back, ralentit la vidange gastrique Boire des liquides (non gazeux) avec les repas Acupuncture, ostéopathie Bouillotte chaude sur l'estomac Sorbitol, jus de pruneaux, jus de betterave, Magnésium ; gingembre Cholérétiques ci-dessus (stimulent la motilité) Si besoin : Métoclopramide</p>
<p>Déficience immunitaire</p>	<p>Vitamine D, exercice physique, 8h00 sommeil, gestion du stress, légumes et fruits dès que possible ; arrêter de fumer et boire de l'alcool, perdre du poids si obésité ; décoctions de feuilles d'olivier,... champignons (Reishi, Shitaké,...)</p>
<p>• Traiter la Prolifération</p>	<p>Nacéthyl Cystéine (600mg 3x/j) + EPP Infusions de Thym, menthe poivrée ; cannelle ; citron ; gingembre, origan,...(attention au risque d'irritation)... ; ail, oignon, Si besoin : Antibiotiques : Augmentin (Amoxiciline + acide clavulanique) 3g/j, 8jrs (ou Tixtar (Rifaximine) sous ATU)</p>
<p>• Traiter la Fermentation</p>	<p>Faire des petits repas Donner le moins possible de sucres aux bactéries : Régime sans FODMAP huit semaines, puis réintroduction progressive (les légumes et fruits sont fondamentaux pour le tube digestif) Cas sévère : commencer par re-nutrition liquide Attention au risque de perte de poids</p>
<p>• Soigner la muqueuse digestive</p>	<p>Glutamine, Omégas 3, Zinc, Vitamines groupe B...</p>

Docteur Vincent Laupies