

La santé intestinale pour une santé globale

Regard sur les intolérances alimentaires

Suzanne Malenfant, md

© 2015

Afin de respecter les règles d'éthique en vigueur,

Je déclare que je n'ai aucun conflit d'intérêt potentiel avec quelle que société commerciale que ce soit, concernant la présentation de ce jour.

Je suis inscrite au Collège des Médecins du Québec comme médecin retraitée et ai pratiqué la médecine familiale en région pendant 38 ans.



La vie intestinale : le rôle des bactéries



Impacts des intolérances alimentaires sur la santé



Comment reconnaître ses intolérances alimentaires ?

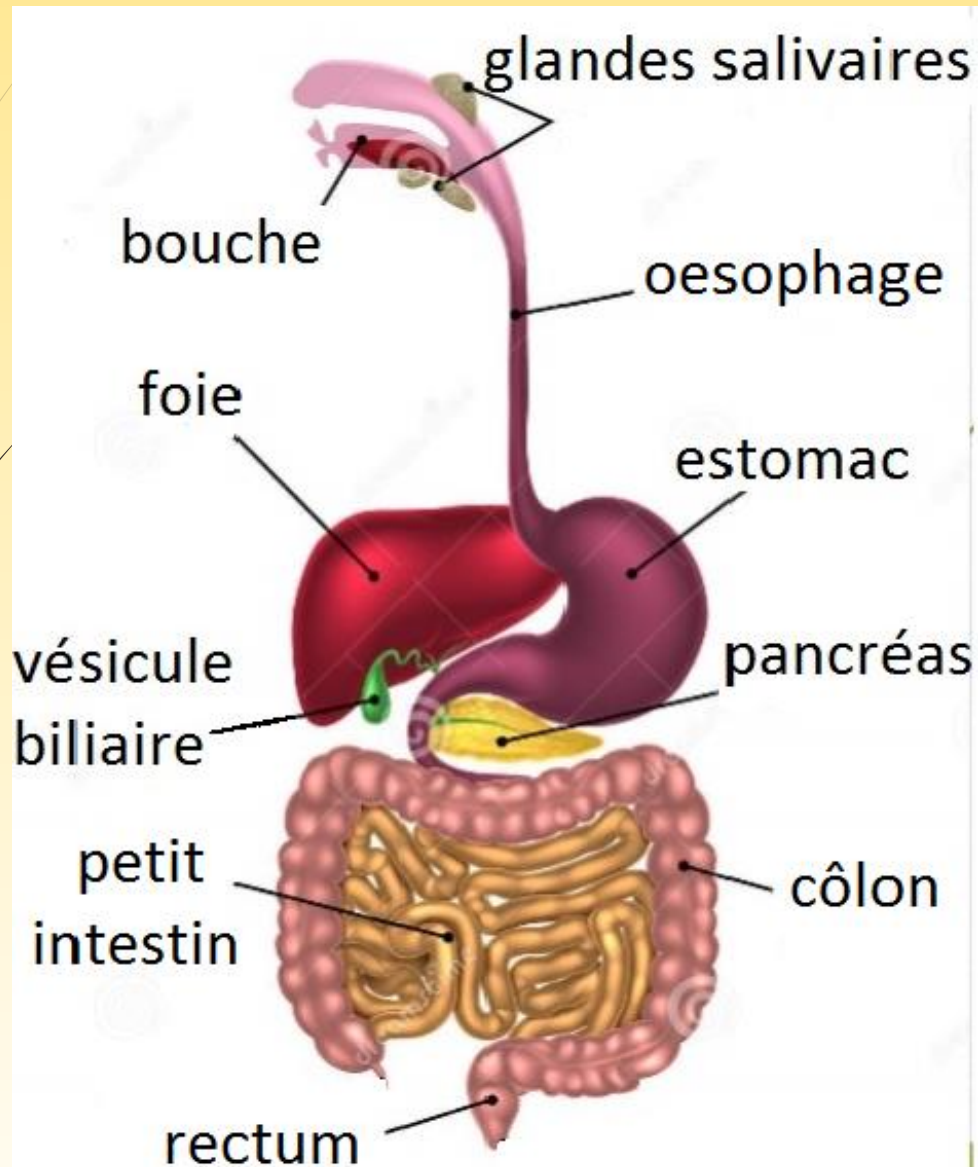


Gestion des intolérances alimentaires au quotidien

Le tube digestif



4



L'écosystème intestinal



5

Le microbiote (bactéries)

10 fois plus que les
cellules dans tout le corps

**Le système
nerveux intestinal**
2^e cerveau

Le système immunitaire intestinal

70% des cellules immunitaires
se trouvent dans l'intestin !

**La muqueuse
intestinale**

Le microbiote



Protection

Bactéries nuisibles
Substances toxiques
Produit des anti-
inflammatoires
Module le système
immunitaire

Digestion et nutrition

Enzymes digestifs
Produit des vitamines
Nourrit la muqueuse

Comportement

Produit 95% de la
sérotonine

Le système nerveux intestinal



200 millions de neurones, autant que dans la moelle épinière !

Communication constante avec le cerveau

Bien-être émotionnel modulé par microbiote et système nerveux intestinal



Le système immunitaire intestinal

Défense

Bactéries, virus,
levures

Tolérance

Aliments,
Bactéries
bénéfiques

Le système immunitaire intestinal



**Non-
tolérance**



Mucus : selles molles



Anticorps IgE : allergie



Histamine : Fausse allergie



Anticorps IgG spécifiques aux aliments :
intolérance alimentaire

La muqueuse intestinale

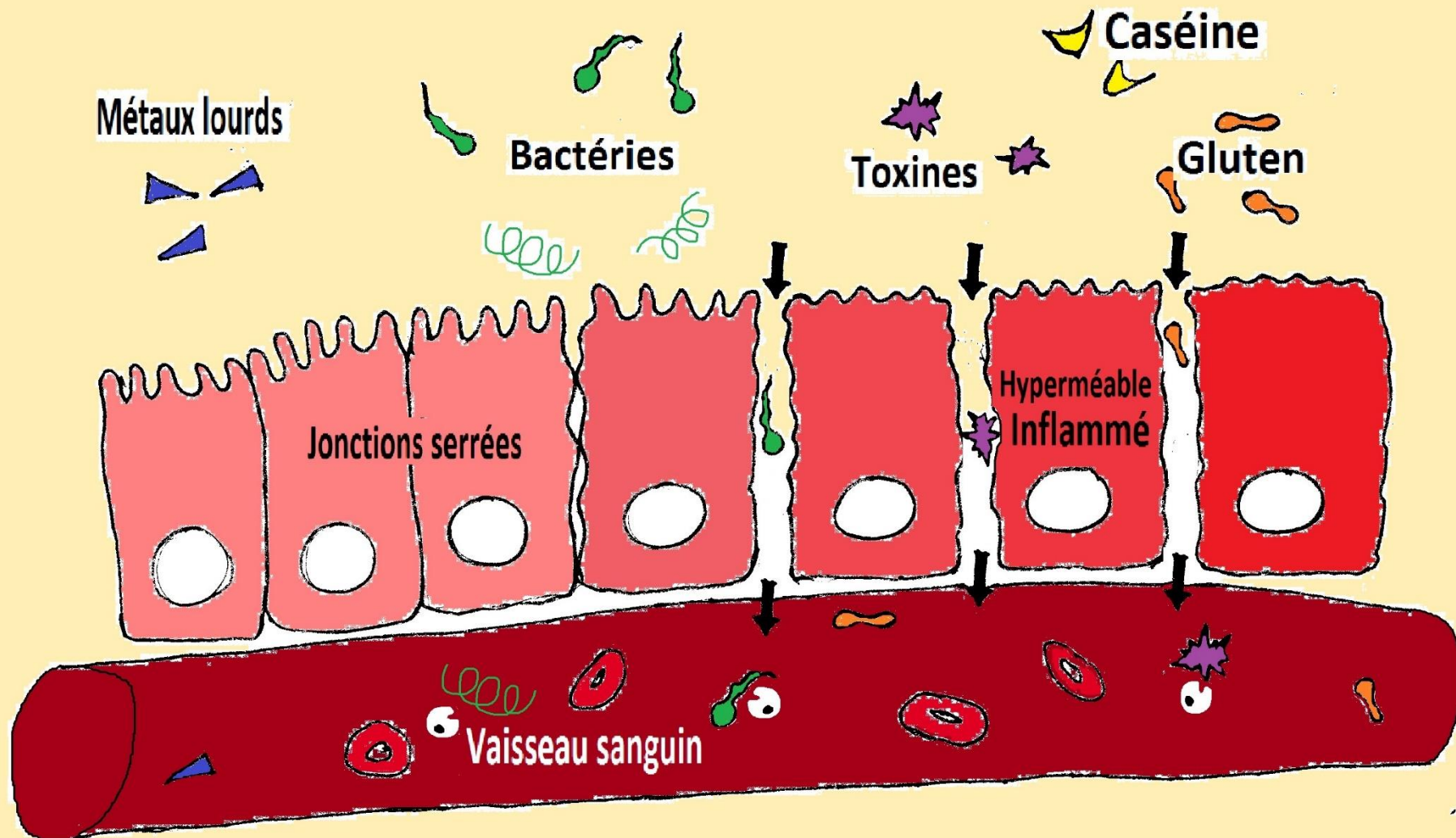


Absorbe les nutriments
des aliments que nous
mangeons

Fonction de barrière : la
douanière

Dans certaines conditions, elle **devient poreuse**
et laisse passer des particules indésirables

Muqueuse hypermécable



Muqueuse intestinale hyperméable



**Maladies
chroniques**



Articulations → arthrose, arthrite

Muqueuse intestinale hypermécable



Maladies chroniques

Articulations → arthrose, arthrite

★ Muscles → fibromyalgie, tendinites

Muqueuse intestinale hypermécable



Maladies chroniques

Articulations → arthrose, arthrite

Muscles → fibromyalgie, tendinites

★ Voies respiratoires → otites, sinusites, bronchites, amygdalites, allergies

Muqueuse intestinale hypermécable



Maladies chroniques

Articulations → arthrose, arthrite

Muscles → fibromyalgie, tendinites

Voies respiratoires → otites, sinusites, bronchites, amygdalites, allergies

★ Peau → eczéma, psoriasis, dermatites

Muqueuse intestinale hypermécable



Maladies chroniques

Articulations → arthrose, arthrite

Muscles → fibromyalgie, tendinites

Voies respiratoires → otites, sinusites, bronchites, amygdalites, allergies

Peau → eczéma, psoriasis, dermatites

★ Système nerveux → anxiété, dépression, insomnie, trouble d'attention, TDAH, Parkinson, Alzheimer, autisme, fatigue chronique

Muqueuse intestinale hypermémable



Maladies chroniques

Articulations → arthrose, arthrite

Muscles → fibromyalgie, tendinites

Voies respiratoires → otites, sinusites, bronchites, amygdalites, allergies

Peau → eczéma, psoriasis, dermatites

Système nerveux → anxiété, dépression, trouble d'attention, TDAH, Parkinson, Alzheimer, autisme, fatigue chronique

★ Système vasculaire → maladies cardio-vasculaires, hypertension, AVC

Muqueuse intestinale hypermécable



Maladies auto-immunes

Arthrite rhumatoïde

Spondylite ankylosante

Lupus érythémateux

Thyroïdite d'Hashimoto

Hyperthyroïdie Graves-Basedow

Diabète juvénile

Maladie coeliaque

Sclérose en plaques

Maladie de Crohn

Colite ulcéreuse

Les intolérances alimentaires

entraînent

Hyperméabilité de la muqueuse intestinale



Causes fréquentes d'intolérances alimentaires

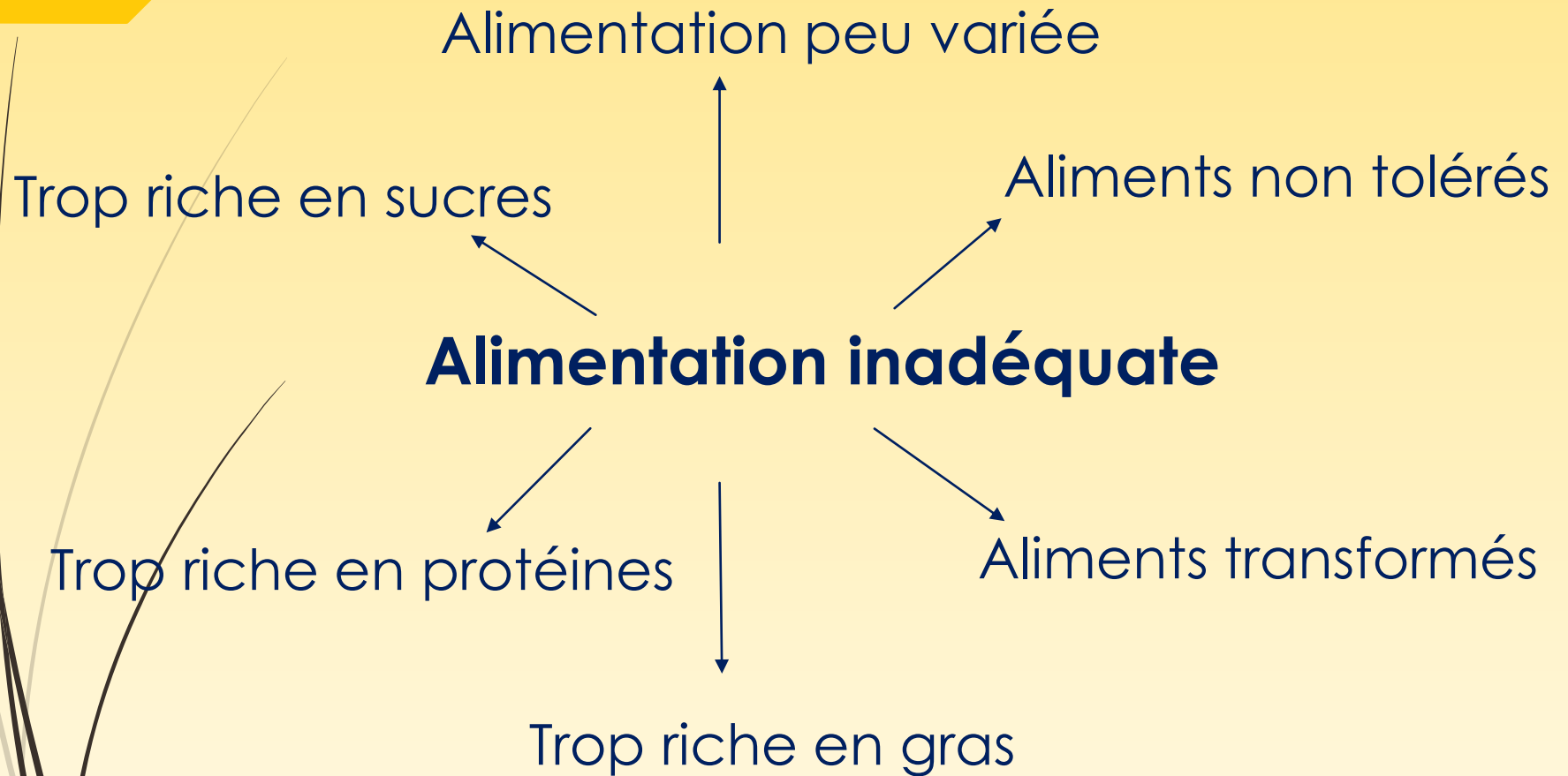
**Dysbiose
(bactéries
intestinales)**

Antibiotiques
Métaux lourds
Alimentation inadéquate
Gingivite chronique
Certains médicaments
Candida

**Stress
chronique**

**Irritants
de
l'intestin**

Tabac
Pesticides
Additifs alimentaires,
Certains médicaments



Manifestations des intolérances alimentaires



Digestives

Digestion difficile Brûlements d'estomac
Ballonnement Constipation
Flatulences Selles malodorantes
Reflux Douleurs abdominales
Côlon irritable

Non-digestives

Douleurs musculaires inexplicables
Fatigue Migraine Obésité
Dépression Anxiété Insomnie
Eczéma
Trouble de l'attention



Que faire ?

Éviction des aliments non-tolérés

1



Lactose
Caséine



Levure
Gluten
Fructanes

Œufs, soja, noix, colorants, ...



Rétablir l'équilibre
de la flore intestinale

Éviter sucres raffinés
Charbon activé
Probiotiques



Corriger l'inflammation de
la muqueuse intestinale

Oméga-3,
Curcuma, gingembre,
Corriger l'acidité



Corriger les causes

Stress,
Choix alimentaires,
Métaux lourds,
Santé buccale,
Polluants



Réintégrer les aliments
progressivement

Un aliment à la fois
En petites quantités
De façon espacée



Par quoi remplacer?

Les produits laitiers



Les produits laitiers



31

Par quoi remplacer ?

Calcium

Noix et graines :

amandes, graines de
sésame

Légumes verts foncés
brocoli, kale, épinards,...

La plupart des légumes

Sardines, algues

Protéines

Viandes

Poissons

Oeufs

Légumineuses

Noix et graines

Algues

Les produits laitiers



32

Par quoi remplacer ?



Laits végétaux :

Lait d'amande,
de soja,
de riz,
de coco,
de noix,
de sésame

Les produits laitiers



33

Par quoi remplacer ?



Sandwich :

Purée d'avocat

Beurre d'amande ou de noix

Beurre de sésame ou de citrouille

Gratins :

Crème de cajou ou d'amande

Crème de graines de tournesol

Noix et/ou graines moulues

Crumble de noix ou graines

Les produits laitiers



34

Par quoi remplacer ?



Dessert et collation :

- Yogourt de soja,
- Compote de fruits
- Mousse à l'avocat
- Mousses aux fruits

Probiotiques :

- Kéfir de fruits
- Kombucha
- Choucroute
- Légumes fermentés

Les produits laitiers



35

Par quoi remplacer ?



Huile d'olive
Beurre d'arachide
Beurre d'amande
Beurre de sésame
Purée d'avocat



Sorbets



Les céréales à gluten

36



Seigle

Avoine

Blé

Orge

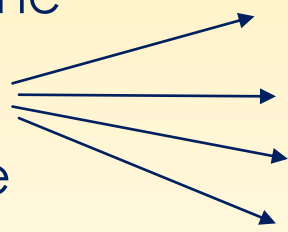
Triticale

Kamut

Épautre

Bulgur

Couscous



Les céréales à gluten



37

Par quoi remplacer ?

Céréales
sans gluten

○ ○ ○ Riz, Millet, Sarrasin, Quinoa,
Sorgho, Amarante, Teff

Ajouter un
agglutinant
pour la
cuisson

œuf,
Fécule de tapioca,
Fécule de pomme de terre,
Gomme de guar ou de xanthane,
Beurre de noix, Tapioca,

Les œufs



Par quoi remplacer ?



- = 1 c. à table de graines de lin + 3 c. à table d'eau
- = 1 c. à table de graines de chia + 5 c. à table d'eau
- = ½ banane écrasée
- = ¼ tasse compote de pommes ou prunes ou poires
- = 3 c. à table de beurre d'arachide ou de beurre d'amandes ou beurre de sésame
- = ¼ tasse purée de courge, de pommes de terre, de carotte ou de légumineuses
- = 1 c. à table de tapioca fin + 3 c. à table d'eau

Les œufs



40

Par quoi remplacer ?

Pâtisserie

Banane
Compote de fruits :
pommes, prune,
poire, citrouille
Graines de lin ou de chia
Beurre de noix ou de
graines
Tapioca

Recettes salées

Purée de légumes :
pommes de terre,
carottes, courge,
patates sucré
Purée de légumineuses
Graines de lin ou de chia
Beurre de noix ou de graines
Tapioca

*Fécule de pomme de terre, fécule de tapioca
Gomme de guar, gomme de xanthane*

Le soja



41



Protéines végétales,
Protéines végétales
hydrolysées (PVH)

Le soja



42

Chapelure, aliments panés,
Craquelins,
Succédanés de produits laitiers,
Substituts de repas,
Préparations pour nourrisson,
Viande avec agents de remplissage
(hamburgers),
Garniture pour tacos,
Simili-poisson, simili-bacon

Le soja



43

Par quoi remplacer ?

Autres légumineuses

Lentilles,
Pois chiches,
Pois secs,
Pois verts, haricots verts,
Fève de Lima
Fèves rouges, noires,
Fèves Pinto, mungo

Les noix



Les noix



45

Par quoi remplacer ?

Protéines
végétales

Graines oléagineuses
Noix de coco
Légumineuses

Bons gras

Huile d'olive,
Huile de canola
Avocat
Olives

La levure de boulanger



46

Par quoi remplacer ?

Abandonner l'idée du pain !

Remplacer par des crêpes

Le pain au levain sans gluten est rare
et difficile à réaliser



Résumé

Prévenir les intolérances



De vrais aliments,
les moins
transformés possible

Des aliments
exempts de
polluants chimiques

Des aliments
qu'on est apte
à digérer

Une bonne gestion
de notre stress

Alimentation
variée

Traiter les intolérances



49

Éviction des
aliments non-tolérés

Rétablir l'équilibre de
la flore intestinale

Corriger
l'inflammation de la
muqueuse intestinale

Corriger les
causes

Réintégrer
progressivement
les aliments



Conclusion

L'intestin, un joyau à protéger et à respecter

L'équilibre de l'écosystème intestinal est primordial pour notre santé globale

Références

51

- [Jacqueline Lagacé](#). *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation*. Éditions Fides, 2011
- [Dr Michel Lallement](#), chirurgien oncologue. *Les clés de l'alimentation santé; intolérances alimentaires et inflammation*. Collection Vérités, Éditions Mosaïque-Santé, 2012
- [Marion Kaplan](#), nutritionniste. *Alimentation sans gluten et sans laitage*. Éditions Jouvence, 2010
- Dr David Perlmutter, neurologue. *Grain Brain*. Éditions Little, Brown and Company, 2013 Traduction française : *Ces glucides qui menacent votre cerveau*
- Dr Georges Mouton. *Écosystème intestinal et santé optimale*. Collection Résurgence, 2004
- [Dr Jean Seignalet](#). *L'alimentation ou la 3e médecine*. Office d'Édition Impression Librairie, 5e édition, 2004

Fibromyalgie et Candida

- Denis Richer, micronutritionniste. *Ne nourrissez plus votre douleur; Micronutrition et fibromyalgie*. Édition de Boeck, 2013

Autisme, TDAH, et autres troubles neuro-psychiques

- Nathalie Champoux. *Être et ne plus être autiste*. Édition Fides, 2015
- Dr Natasha Campbell-McBride. *The Gut and Psychology Syndrome*. Medinform Publishing 2010 Traduction française : *Le syndrome entéro-psychologique* sur Amazon.fr