

## Fermentations intestinales : idées reçues sur l'alimentation

Le 19/11/2012 le Dr Bruno Donatini a expliqué, lors du Congrès des thérapies quantiques de Reims, que plusieurs recherches suggèrent qu'il faut remettre en cause les effets attribués à un terrain acide, que le rôle des neurotransmetteurs a été sous-évalué, que les dégâts causés par la fermentation intestinale sont la cause de nombreuses pathologies et que des protéines inconnues découvertes dans les produits laitiers sont toxiques.

**Il faut réévaluer le critère acido-basique.** Aujourd'hui, de nombreuses pathologies sont imputées à un pH trop acide et on recommande fortement aux personnes soucieuses de préserver leur santé et leur jeunesse d'éviter les aliments qui le favoriseraient, en consommant plutôt les aliments basiques qui seraient antioxydants. Or il semble que ce critère soit à revoir.

Prenons l'exemple de la déminéralisation. On a récemment découvert qu'elle n'était pas due à un pH trop acide mais aux effets d'une inflammation chronique entraînée par un déséquilibre, en quantité et en qualité, des bactéries intestinales.

Ce n'est pas non plus l'acidité de la flore qui accélère le vieillissement mais des infections virales chroniques de l'intestin grêle qui perturbent l'absorption des aliments et provoquent des carences, par exemple en vitamine D. La vitamine D, liposoluble, est absorbée dans l'iléon terminal avec les graisses. Toute altération de l'iléon terminal résulte rapidement en une baisse sévère du taux de vitamine D.

Autre exemple, les rhumatismes se développent eux aussi à cause de carences vitaminiques et de troubles du transit qui finissent par provoquer des altérations des structures articulaires, et non pas à cause d'un excès d'acidité sanguine.

Quant aux maladies auto-immunes comme le diabète, les dysfonctionnements thyroïdiens ou le cancer, elles sont à imputer avant tout à des problèmes d'immunité.

C'est vrai, l'acidité provoque une pullulation des bactéries intestinales, puis une fermentation et une putréfaction du bol alimentaire. Mais, pour les aliments, leur classement en « acide » ou « alcalin » est à revoir. Par exemple, ceux qui fermentent sont toujours acidifiants car les bactéries intestinales les transforment

en alcool et acides butyrique, acétique ou propionique. C'est ainsi que chez de nombreuses personnes, la pomme de terre et la carotte sont acidifiantes? En revanche, les aliments absorbés au niveau de l'intestin grêle ne passent pas par l'étape de putréfaction et, du coup, sont alcalinisants. C'est le cas du canard, riche en oméga-9, et des poissons gras (saumon, thon, maquereau, etc.), riches en oméga-3, qui sont bel et bien antioxydants.

Certaines idées reçues sur l'effet de l'acidité sont donc à revoir et continuent de faire l'objet de recherches.

### **Les neurotransmetteurs déterminent notre personnalité**

Un autre domaine passionnant explore le rôle des bactéries intestinales et leur action sur les neurotransmetteurs, messagers chimiques de l'organisme.

Le fœtus n'a pas de flore bactérienne propre, il vit sur celle de sa mère. Son premier essaimage a lieu au moment de sa naissance, grâce à la flore vaginale de sa maman puis aux bactéries qu'il respire. C'est cette flore primaire qui crée son milieu bactérien pour la vie entière. Une flore secondaire la complète au contact du sein de la maman, au moment des tétées. Si l'enfant n'a pas bénéficié de ces deux essaimages, sa flore sera déficiente et lui sera toute sa vie plus fragile, plus sensible aux allergies par exemple, mais aussi à de nombreuses pathologies.

Or c'est dans les intestins qu'on fabrique 70 % des neurotransmetteurs. Une flore défectueuse engendre forcément un déséquilibre entre ceux qui stimulent (adrénaline, dopamine, acétylcholine) et ceux qui apaisent (sérotonine, GABA).

Lorsqu'on sait que les neurotransmetteurs contribuent, entre autres, à façonner notre comportement, on comprend que leur déséquilibre influence profondément notre personnalité.

Les recherches en cours mettent ainsi en évidence l'influence de l'alimentation sur l'équilibre de notre flore intestinale, et donc sur notre comportement. Il est démontré qu'une malabsorption du fructose ou du lactose, ou encore qu'une flore méthanogène favorise la dépression. Un excès de polyamines (parfois rattaché à

un excès protéique) favorise les douleurs, l'anxiété et les troubles de la coordination ou du comportement compulsif. Il faut rester attentif à la valeur de nos pulsions alimentaires qui sont révélatrices d'un dysfonctionnement aussi bien physiologique que psychologique.

**Du nouveau sur l'équilibre bactérien** Le déséquilibre bactérien conduit aussi à une fermentation excessive qui produit des graisses et alcools, entraînant un excès de graisse viscérale et une inflammation hépatique qui perturbent gravement le métabolisme (surpoids, cholestérol, hypertension et diabète). Dans les conditions d'un déséquilibre, les bactéries vivantes produisent des toxines qui rendent la paroi intestinale perméable au passage de plus gros fragments de bactéries et d'aliments, des fragments que les globules blancs sous-muqueux essaient de détruire, ce qui provoque une inflammation. Or toute inflammation chronique entraîne une baisse de l'immunité antivirale et antitumorale de l'organisme, d'où un plus grand risque de développer un cancer. La fermentation intestinale est ainsi devenue la principale cause de mortalité dans le monde occidental.

Pour éviter cette fermentation bactérienne, la première solution est alimentaire. Elle préconise l'arrêt des laitages et des pré- et probiotiques, qui créent une pullulation bactérienne, la diminution de la portion quotidienne de fruits crus et le blanchiment des légumes. Il faut aussi opter pour des protéines de volailles et poissons, et abandonner celles de mammifères. En effet, tous les mammifères possèdent des récepteurs appelés « siglec » qui diminuent les réactions inflammatoires aux germes les plus courants et les moins agressifs. Chez les humains, ils ont muté il y a 100 000 ans et réagissent moins violemment aux germes courants, et les nouveau-nés développent moins de septicémies aux streptocoques. Quand on consomme de la viande de mammifères, ses récepteurs siglec, moins inhibiteurs, se fixent sur nos membranes et interfèrent avec les nôtres. On augmente alors le risque de développer un statut inflammatoire chronique?

Quant à la seconde solution contre la fermentation, elle est sportive : le vélo et la course à pied, en particulier, augmentent significativement les capacités

d'absorption de l'intestin grêle.

Dans le cas d'une détérioration de l'intestin grêle installée, le Dr Bruno Donatini recommande un traitement antiviral ou anti-Helicobacter pylori dont l'objectif est de diminuer la flore du côlon ou de l'estomac grâce à des mycéliums de champignons (le *Coriolus versicolor*, le *Ganoderma lucidum* ou le *Hericium erinaceus*). On prendra également des huiles essentielles pendant les repas (Thym vulgaire riche en linalol, menthe poivrée, Origan, Cannelle de Ceylan, Clou de Girofle ou encore *Citrus officinalis*, Gingembre, Tea tree) contre les clostridium ou les acinetobacters surabondants. Ces huiles sont fixées sur des fibres d'écorces et sur un mycélium de *Laetiporus sulfureus* qui inhibent la lipase pancréatique des huiles essentielles et empêchent qu'elles soient absorbées dans l'estomac ou les anses jéjuno-iléales. Ces huiles essentielles se libèrent dans le côlon où elles auront toute leur efficacité pour lutter contre la pullulation bactérienne. Ce mycélium est aussi un bon immunostimulant. Ce traitement désinfecte peu à peu l'intestin, surtout sa partie basse, et stimule l'immunité antivirale et antitumorale du grêle.

~~Des protéines inconnues dans les produits laitiers~~ L'index glycémique très bas des produits laitiers et des yaourts incite aujourd'hui encore les médecins et les diététiciens à les recommander à leurs patients, y compris diabétiques. Or des chercheurs suédois et danois ont récemment découvert que l'indice insulinique des yaourts était en fait élevé, à cause de l'abondance de protéines inconnues dans le lactosérum des produits laitiers. Des recherches doivent confirmer ces travaux.

Manger du yaourt, c'est donc une fausse bonne idée, aussi bien pour les diabétiques que pour les consommateurs en général, car ces protéines perturbent gravement le système immunitaire et diffusent des messages hormonaux de croissance inutiles et même dangereux pour des adultes dont la croissance, justement, est terminée?

A la lumière de ces études récentes qui mettent l'intestin au centre de la santé, certaines certitudes sur l'alimentation et la digestion doivent donc être sérieusement réévaluées.

Sinon je crois qu'on ne parlera jamais assez des intolérances alimentaires. Au delà des aliments actuellement plus ou moins dénaturés comme le lait et le blé, la dégradation de la qualité de la flore et de l'intégrité de la paroi intestinale crée de nombreuses intolérances. Cela se mesure à la quantité de d'IGg qu'ils produisent.

Mais il existe une autre catégories d'intolérances, sans nécessairement créer des IGg, ce sont des aliments qui induisent une réactivité énergétique dans le tube digestif, ce qui perturbe leur assimilation et surtout crée des perturbations dans la bonne circulation des méridiens. Ils finissent par créer un profond déséquilibre énergétique. Comment les détecter ? ça se fait par des tests musculaires, avec des énergéticiens, et les aliments détectés sont invitation à apprendre à s'écouter : apprendre à dissocier les aliments et à observer leur influence sur notre état de santé et notre humeur...