

Dr Bruno *Donatini*

« Soigner et équilibrer notre flore intestinale. »

propos recueillis par Pauline Racine

Nos intestins sont le creuset de nos défenses immunitaires. Découvrez ici les conseils du Dr Bruno Donatini pour un système digestif « propre » et sain.



crédit photo : D.R.

GTao : Dr Donatini, vous êtes spécialiste de l'immunologie. Pouvez-vous nous expliquer le rôle de l'alimentation et des intestins dans la régulation de nos défenses immunitaires ?

Dr Bruno Donatini : l'intestin grêle possède des cellules M qui captent les nouveaux fragments bactériens dans la lumière intestinale. Il les présente à des lymphocytes T régulateurs chargés de réprimer toute inflammation. Si la muqueuse est perméable, les fragments ou les bactéries traversent et déclenchent une réponse inflammatoire chronique. Les défenses immunitaires passent alors d'un mode de défense de type TH1 (anti-tumoral et antiviral) vers un mode de défense TH17 (auto-immune). L'intestin n'induit plus de tolérance. Les organes pauvres en lymphocytes régulateurs subissent alors une attaque auto-immune

comme la thyroïde, les articulations ou la peau. Certaines toxines bactériennes bloquent le récepteur qui permet l'étanchéité de la barrière intestinale : la guanyl-cyclase. Survient alors une hyperperméabilité, puis une inflammation chronique d'où une baisse immunitaire, des infections virales, un risque accru de cancer et d'auto-immunité.

Parfois, de véritables biofilms* s'organisent, résistant aux antibiotiques ou aux microbiotes bénéfiques. Ils découpent les muqueuses, dégradent les enzymes digestives et les sels biliaries, et exacerbent la malabsorption, l'inflammation et la production de produits de dégradation délétères. L'acide acétique s'accumule sous forme de graisse dans le foie et les viscères. Les polyamines favorisent la croissance tumorale et amplifient les douleurs périphériques.

Certains composés organiques volatiles induiraient aussi des troubles du comportement ou de l'apprentissage, exacerbés par les carences dues aux défauts d'absorption.

GTao : vous insistez sur l'importance d'avoir des intestins en bonne santé. Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est une bonne flore intestinale et pourquoi vous déconseillez la prise de probiotiques ?

Dr B. D. : une bonne flore intestinale résulte d'une bonne absorption de nutriments dans l'intestin grêle. Elle est donc pauvre car peu d'aliments lui parviennent. Physiologiquement, les bactéries sont détruites par l'acidité gastrique. Leur nombre croît modérément dans l'intestin grêle (1000/ml). Ensuite, les colonies bactériennes explosent en nombre et en diversité dans le colon. Ce dernier, pauvre en récepteurs, absorbe essentiellement l'eau. A noter que les cellules immunitaires, concentrées dans les plaques de Peyer autour de l'intestin grêle, s'intéressent à une flore pauvre. Le colon ne joue aucun rôle immunitaire alors qu'il contient 100 milliards de bactéries par gramme de selle. Plutôt que favoriser la biomasse intracolique, la capacité d'absorption de l'intestin grêle et les enzymes digestives doivent être préservées. Une fermentation excessive se détecte par la mesure des gaz expirés grâce à de petits appareils. Un régime adéquat avec des huiles essentielles appropriées réduira la flore excédentaire. La prise de probiotiques ou de prébiotiques ne fait qu'accroître la prolifération bactérienne.

GTao : vous dites également qu'il faut revoir certaines idées reçues sur l'alimentation. Quelles sont-elles ?

Dr B. D. : l'alimentation doit être adaptée selon nos capacités d'absorption.

- Le fractionnement des repas permettra d'éviter une stase gastrique.
- L'éviction des produits laitiers améliore la flore car 84 % des patients n'absorbent pas le lactose.
- La restriction des fruits (1 à 2/jour) et le blanchiment des légumes diminuent la quantité de fructose ingéré (35 % de la population est intolérante au fructose).
- Eviter la consommation de vinaigre ou d'alcool chez un patient avec une stase gastrique qui conduit à l'accumulation de graisse dans le foie.
- Enfin, la prise excessive de liquides (surtout pétillants) augmente le risque de stase gastrique.

GTao : quelles sont les principales règles à suivre pour maintenir l'équilibre et la santé de la flore intestinale ?

Dr B. D. : ■ Une bonne mastication ou des produits moulins.

- Des petits repas toutes les 2h30 à 3 heures.
- Plus de légumes, moins de fruits. Légumes blanchis si besoin ; 5 fruits et légumes/jour.
- Plus de riz ½ complet pour remplacer les autres céréales qui favorisent la stase gastrique.
- Plus de poisson et peu de viande rouge pour davantage d'oméga 3.
- Plus de sport, surtout après le repas du soir pour vider l'estomac.
- Pas de vinaigre, peu d'alcool, pas trop de liquide, pas de produits gazeux.
- Pas de laitage (85 % des cas).
- Pas de pré ou de probiotiques (90 % des cas).
- Recommandation de fibres non-digestibles (graines) et des huiles essentielles aromatiques.
- 1 à 2 selle/jour.

GTao : les taoïstes considèrent les intestins comme notre deuxième cerveau. Il y aurait donc un lien direct entre ce que nous mangeons et notre personnalité...

Dans 90 % des cas, évitez les probiotiques.

Dr B. D. : En effet. Citons Maximilien Ledoschowski qui a montré que l'inflammation chronique conduit à la baisse de tryptophane, de sérotonine et de cathécolamines, impliquées dans la dépression. L'éthane dans l'air expiré interpelle en faveur d'un trouble schizophrénique ou du comportement. A noter qu'une perméabilité digestive s'étend à la barrière hémato-méningée (entre la circulation sanguine et le système nerveux central) et provoque une inflammation cérébrale chronique à l'origine de maladies neurodégénératives. Afin de ne pas obéir à nos germes intestinaux, nous devons réduire la flore intestinale commensale à son rôle de film protecteur minimal envers les germes pathogènes de passage, sinon elle devient excédentaire et conduit à l'apparition de fermentations, donc d'inflammations et de troubles multiples. ■

*Un biofilm est une communauté multicellulaire plus ou moins complexe (bactéries, champignons), adhérent entre eux et à une surface et marquée par la sécrétion d'une matrice adhésive et protectrice.



PORTRAIT

Le Dr Bruno DONATINI est gastro-entérologue, hépatologue, cancérologue, immunologue et diplômé d'ostéopathie. Il s'investit dans la mycothérapie (traitement par les champignons). Ses recherches ont débouché sur la fabrication de compléments alimentaires utiles dans la prise en charge des pathologies immunitaires (cancers, auto-immunité), infectieuses, dégénératives (Alzheimer, arthrose) ou digestives (perméabilité digestive, syndrome métabolique).

www.fungimedicinal.com