

Présentez-vous les
symptômes de surpopulation
bactérienne dans l'intestin
grêle ?



Faites le test !!

Présentez-vous les symptômes de surpopulation bactérienne dans l'intestin grêle (SIBO ou Small Intestinal Bacterial Overgrowth)?

Pour le savoir répondez à ces questions. Inscrivez une croix dans la colonne « Oui » lorsque la réponse est affirmative. Additionnez les points indiqués chaque fois que vous répondez oui.

Questions	Oui	Points si oui
Souffrez-vous régulièrement de ballonnements ?		3
Ressentez-vous une oppression de votre estomac après les repas ?		3
Souffrez-vous de diarrhée, de selles molles, décolorées ou de constipation ?		2
Avez-vous des carences en Fer et/ou Vitamine B ?		3
Avez-vous perdu du poids ou pris du poids ?		3
Souffrez-vous d'hypoglycémies (faim, tremblements, fatigue) entre les repas ?		2
Avez-vous une digestion lente (hypochlorhydrie), souffrez-vous de reflux ou prenez-vous des médicaments anti-acides?		3
Accumulez-vous facilement de la graisse abdominale ?		2
Souffrez-vous d'acné rosacae ou d'eczéma ?		2
Avez-vous régulièrement des crampes ou des douleurs dans le ventre ?		2
Avez-vous régulièrement des flatulences, météorismes ?		3
Faites-vous beaucoup de renvois ?		3
Souffrez-vous d'intolérances et/ou allergies alimentaires ?		3
Fatigue importante inexpiquée ?		2

Votre total :

Vous pouvez répondre au questionnaire et additionner les points de vos réponses affirmatives :

- en dessous de 11 points, test négatif.
- entre 11 et 25 points : Prolifération bactérienne dans l'intestin grêle probable avec/sans candidose. Faites-également le questionnaire Candidose et parlez-en à un professionnel de la santé.
- plus de 25 points, vous souffrez certainement de prolifération bactérienne dans l'intestin grêle avec/sans candidose. Faites également le questionnaire Candidose et parlez-en à un professionnel de la santé.

Maladies associées à la Prolifération Bactérienne dans l'intestin grêle ?

La prolifération bactérienne dans l'intestin grêle peut-être une cause importante de colon irritable, acné rosacae, stéatose non-alcoolique, intolérance au lactose, fibromyalgie, diabète, perte de poids ou prise de poids, maladie coeliaque,.... Cette prolifération bactérienne est souvent associée à une candidose également.

Qu'est ce que la Prolifération Bactérienne dans l'Intestin grêle?

En temps normal, la flore de l'intestin grêle comprend une concentration relativement faible de bactéries endogènes (10^5) contrairement au colon (10^{14}). L'intestin grêle est surtout responsable de la digestion et de l'assimilation des aliments et non de la fermentation bactérienne, réservée au colon. Les bactéries de l'intestin grêle sont nécessaires pour différentes fonctions mais doivent respecter une certaine hiérarchie (bactéries anaérobies dominantes) et rester en petite quantité. Différentes causes peuvent cependant désamorcer la hiérarchie naturelle de notre flore, augmenter la virulence et la prolifération de certaines bactéries/levures endogènes dans l'intestin grêle : la prise de médicaments anti-acides/antibiotiques, une vidange gastrique et motilité intestinale réduite, l'hypochlorhydrie, une dysbiose/candidose du colon (Crohn, Diverticulite..), le stress, certaines infections virales (Ebstein-Barr, Cytomegalovirus, Herpes,..) et parasitaires (Lyme,..),.... De ce fait là, la fermentation/putréfaction augmente dans l'intestin grêle et provoque des symptômes désagréables tels que ballonnements, douleurs, crampes, malabsorption (Vit A,D, E, K), troubles digestifs et troubles du transit. Cette prolifération bactérienne dans l'intestin grêle est également associée à un déséquilibre de la flore du colon.

Comment est-elle diagnostiquée ?

A l'aide de l'anamnèse clinique (symptômes et questionnaire) et si nécessaire à l'aide d'un test respiratoire au lactulose et/ou glucose. Le lactulose est un sucre non digéré par nos enzymes. Il est uniquement transformé en Hydrogène, Méthylacétate et Méthane par nos bactéries/levures intestinales en cas de prolifération excessive. Ces gazs sont ensuite expirés par nos poumons. La quantité de gazs expirés permet de mesurer la prolifération excessive dans l'intestin grêle. Le glucose, quant à lui est digéré par nos enzymes et par les bactéries/levures intestinales. En cas de non prolifération, le glucose sera assimilé et ne pourra pas être transformé en Hydrogène et Méthane. En cas de prolifération bactérienne/fongique excessive, celles-ci prennent le dessus sur nos enzymes et il y a production/expiration excessive de gazs mesurables.

Comment soigner la Prolifération Bactérienne, associée ou non à une prolifération de levures, dans l'Intestin grêle?

Il existe des solutions médicamenteuses et naturelles. Privilégier les actifs naturels pour commencer est cependant le plus indiqué car cela limite le risque de récurrence et de résistance médicamenteuse. L'idéal est de combiner plusieurs plantes à visée anti-microbienne tout en détruisant le biofilm microbien. Une cure d'actifs naturels est conseillé pendant 15 jours à 3 mois min.

Voici quelques actifs naturels efficaces à visée anti-bactérienne et anti-fongique, soutenus par divers travaux scientifiques, et détruisant le biofilm microbien, :

- L'Acide caprylique
- La feuille d'Olivier
- Le Lapacho
- L'Hydraste du Canada
- L'ail
- L'origan
- La Menthe poivrée
- La Cannelle de Ceylan
- Le Clou de girofle

Actifs naturels protégeant la muqueuse intestinale : Le Zinc

Actifs naturels soutenant les voies de métabolisation hépatique des toxines: la vitamine C et le Zinc

Actifs soutenant le système immunitaire dans la lutte contre la candidose intestinale :

- L'Echinacée, La Propolis, Le Zinc et la Vitamine C

Où trouver ces plantes et actifs naturels à visée anti-microbienne naturelle ?

Ces actifs naturels sont soit disponibles séparément ou soit associés au sein d'un même produit. Ils sont vendus en pharmacie, magasin bio spécialisé ou conseillé par votre professionnel de la santé. Demander conseil à votre conseiller en magasin bio, pharmacie ou à votre professionnel de la santé et ils vous orienteront.

Quel régime alimentaire adopter ?

En cas de Colon Irritable, il est conseillé de suivre le régime FODMAPS (éviter les substances fermentescibles tels que oignons, légumineuses, lactose, sucre,...) En cas de candidose associée, il est recommandé d'éviter les sucres rapides et céréales/féculents à IG élevé (chips, riz blanc, pain,..), le vinaigre, les champignons, la levure, l'alcool, le lait, l'excès de yaourt et de fromages et parfois les fruits dans un premier temps.

Dans tous les cas, il est recommandé dans un premier temps de privilégier les légumes cuits, le jus de citron, le quinoa, millet, sarrasin, riz complet, les patates douces, les protéines végétales et animales (volaille, gibier, légumineuses, œufs, poissons, graines de sésame/tournesol/courge...), les bouillons de viande/poisson maison (Régime GAPS Dr Natacha Campbell) et les huiles vierges en assaisonnement (Olive, Lin, Chanvre, Noix, Noix de coco,...). Dès que la dysbiose s'améliore, on peut introduire progressivement des légumes crus, jus de légumes/fruits frais et instaurer quelques repas végétariens par semaine.