

# Le Ventre Qui Se Venge

7 raisons pour lesquelles ton intestin  
ne t'écoute plus — et ce que ton  
pharmacien ne te dit pas.



*« Tu n'as pas besoin de plus de compléments.  
Tu as besoin de comprendre ton corps. »*

## **Dr Christophe**

Docteur en Pharmacie  
Spécialisé en médecine fonctionnelle & micronutrition

## AVANT DE COMMENCER

# Quelques mots d'un pharmacien qui ne supporte plus de se taire.

Chaque jour au comptoir, je vois passer la même scène. Une personne arrive avec un sac. Dedans : un probiotique à 45 euros, de la glutamine, du charbon actif, des enzymes digestives, un draineur, parfois un complexe à 40 plantes. Elle prend tout ça depuis trois mois. Ses ballonnements n'ont jamais été aussi forts.

Je lui pose toujours la même question : **est-ce que quelqu'un a cherché POURQUOI ton intestin dysfonctionne ?** Dans 95 % des cas, la réponse est non. Elle a construit son protocole avec Instagram, sa meilleure amie, ou une influenceuse bien-être. Elle n'a pas un problème de compléments. Elle a un problème de diagnostic.

**Ce guide existe pour changer ça.**

En 15 minutes de lecture, tu vas découvrir les 7 grandes causes physiologiques qui expliquent pourquoi ton intestin résiste — y compris quand tu fais « tout bien ». Tu repartiras avec un test d'auto-évaluation pour identifier tes propres terrains, et une méthode claire pour savoir par où commencer.

Pas de promesse miracle. Pas de régime restrictif universel. Pas de « super complément ». Juste la physiologie — celle qu'on apprend en Pharma mais qu'on n'a plus le temps d'expliquer en officine.

### CE QUE TU VAS DÉCOUVRIR DANS CE GUIDE

- Le principe qui change tout : chercher la cause de la cause
- Les 7 terrains digestifs qu'on ignore quasi systématiquement
- Pourquoi ton IPP entretient probablement ton reflux
- Pourquoi tes probiotiques peuvent aggraver ton ventre
- Un test d'auto-évaluation en 15 questions
- L'ordre précis dans lequel agir

**LE PRINCIPE FONDATEUR**

# Chercher la cause de la cause.

Si tu ne dois retenir qu'une seule chose de ce guide, retiens celle-ci.

Quand tu as des ballonnements, on te propose un anti-ballonnement. Quand tu as du reflux, on te propose un anti-acide. Quand tu as de la constipation, on te propose un laxatif. Dans chaque cas, on traite le symptôme. Presque jamais la cause. Et jamais — ou presque — la cause de la cause.

Or, ton intestin fonctionne comme un **écosystème**. Quand il dysfonctionne, trois terrains se déséquilibrent en même temps :

LE TERRAIN CHIMIQUE	LE TERRAIN NUTRITIONNEL	LE TERRAIN MÉCANIQUE
Acidité gastrique, bile, enzymes pancréatiques. Ce sont tes outils de digestion. S'ils manquent, tout ce qui suit se grippe.	Ce que tu manges, quand tu le manges, et comment tu le manges. Mastication, stress, grignotage, jeûne.	Le mouvement intestinal, notamment le Complexe Moteur Migrant — la vague qui nettoie ton grêle.

Les 7 causes que je vais te présenter sont toutes des expressions d'un déséquilibre sur l'un — ou plusieurs — de ces trois terrains. Les traiter, c'est remonter la chaîne. Pas de solution magique : **une logique**.

*« Un symptôme est une question. Le rôle d'un bon protocole, c'est d'y répondre — pas de la faire taire. »*

**LE TERRAIN**

# Les 7 raisons pour lesquelles ton intestin résiste.

---

Les 7 raisons qui suivent couvrent, dans ma pratique quotidienne, plus de 90 % des troubles digestifs chroniques. Certaines se cumulent. Beaucoup s'auto-entretiennent. Aucune ne se voit à l'œil nu — mais toutes se repèrent à l'interrogatoire et au bilan.

- 1 Tu manques d'acide gastrique**  
Hypochlorhydrie

---

- 2 Ta bile ne fait plus son travail**  
Insuffisance biliaire

---

- 3 Ton nettoyeur d'intestin est en panne**  
Complexe Moteur Migrant altéré

---

- 4 Tu as trop de bactéries au mauvais endroit**  
SIBO

---

- 5 Une levure pilote tes envies**  
Candidose intestinale

---

- 6 Tu fermentes ce que tu manges**  
Dysbiose de fermentation

---

- 7 Tu putréfies tes protéines**  
Dysbiose de putréfaction

Prends ton temps. Note mentalement celles qui résonnent. À la fin du guide, un test d'auto-évaluation te permettra de pointer celles qui te concernent probablement le plus.

**RAISON N°1**

# Tu manques d'acide gastrique.

---

**→ LES SIGNES QUI DOIVENT T'ALERTER**

- Tu rotes souvent après les repas
- Tu as une sensation de lourdeur ou de lenteur digestive
- Tu as du reflux (surtout si aggravé allongé)
- Tu as l'haleine chargée sans raison évidente
- Tu es sous IPP depuis plus de 3 mois
- Tu as plus de 50 ans ou tu vis un stress chronique

**→ CE QUI SE PASSE VRAIMENT DANS TON CORPS**

Ton estomac est censé être **ultra-acide** : pH entre 1 et 2. C'est ce pH qui active tes enzymes digestives, stérilise les bactéries de ton assiette, et signale à ton pancréas et ta vésicule de libérer leurs sucs. Quand l'acidité baisse — stress, âge, IPP, hypothyroïdie — tout le système digestif se grippe en cascade. Tu digères mal, tu absorbes mal, tu laisses passer des bactéries qui colonisent ton intestin grêle.

**→ POURQUOI LES SOLUTIONS CLASSIQUES ÉCHOUENT**

Le drame, c'est qu'on confond régulièrement **hyperacidité** et **hypoacidité**. Les symptômes se ressemblent : brûlures, reflux, pesanteur. La médecine prescrit un anti-acide. L'anti-acide soulage 2 semaines, puis aggrave durablement. Parce qu'on traite l'inverse du vrai problème. Résultat : déficits en fer, magnésium, B12, zinc, et installation d'un terrain propice au SIBO.

**→ LA PISTE À EXPLORER**

**Teste-toi** avec le test au bicarbonate : une cuillère de bicarbonate de soude dans un demi-verre d'eau, à jeun le matin. Chronomètre. Tu dois roter en moins de 2 minutes. Au-delà, il y a suspicion d'hypochlorhydrie. Les pistes à explorer : prise en charge du stress, sevrage progressif des IPP sous accompagnement, stimulation douce de la sécrétion acide (gingembre, vinaigre de cidre dilué avant repas), et bilan thyroïdien si non fait récemment.

**RAISON N°2**

# Ta bile ne fait plus son travail.

---

**→ LES SIGNES QUI DOIVENT T'ALERTER**

- Tu digères mal les repas gras (ou tu te sens lourd pendant des heures)
- Tes selles sont claires ou flottent
- Tu as des nausées après un plat riche
- Tu as une douleur sourde sous la côte droite après le repas
- Tu as été opéré-e de la vésicule biliaire
- Tu te sens ballonné-e haut, près de l'estomac

**→ CE QUI SE PASSE VRAIMENT DANS TON CORPS**

La bile, c'est le « karcher » de ton duodénum. Elle émulsionne les graisses (sans elle, pas d'absorption de vitamines A, D, E, K) et surtout, elle **nettoie mécaniquement** ton intestin grêle des bactéries. Quand la bile est insuffisante ou paresseuse — vésicule retirée, spasme du sphincter d'Oddi, stress chronique, foie surchargé — les bactéries prolifèrent là où elles devraient être rares. Et ta digestion des graisses devient un cauchemar silencieux.

**→ POURQUOI LES SOLUTIONS CLASSIQUES ÉCHOUENT**

La fonction biliaire n'est quasiment jamais évaluée en consultation classique. On te dira « surveillez les graisses », ce qui masque le problème au lieu de le traiter. Pire : en évitant les bonnes graisses, tu entretiens les déficits en vitamines liposolubles, qui alimentent à leur tour la fatigue chronique et l'immunité basse. C'est un cercle qu'il faut briser.

**→ LA PISTE À EXPLORER**

Il faut **réveiller le flux biliaire**. Les plantes cholagogues et cholérétiques ont fait leurs preuves : fumeterre, artichaut, curcuma, radis noir, aubier de tilleul. La bétaine en complément peut aider. Travail manuel doux sur le sphincter d'Oddi, cohérence cardiaque (le nerf vague contrôle la libération biliaire), magnésium. Et surtout : ne traiter ni l'un ni l'autre sans avoir exploré la cause (stress ? hypochlorhydrie ? alimentation pauvre en amers ?).

**RAISON N°3**

# Ton « nettoyeur d'intestin » est en panne.

---

**→ LES SIGNES QUI DOIVENT T'ALERTER**

- Tu as tendance à grignoter entre les repas
- Tu sautes le jeûne nocturne (repas tardif + petit-déj tôt)
- Tu as tendance à être ballonné-e en fin de journée
- Tu as déjà eu une gastro-entérite dont tu ne t'es jamais vraiment remis-e
- Tu as subi une chirurgie abdominale
- Tu es sous anticholinergiques, opiacés, ou antidépresseurs

**→ CE QUI SE PASSE VRAIMENT DANS TON CORPS**

Le Complexe Moteur Migrant (CMM) est une vague contractile qui parcourt ton tube digestif toutes les 90 à 120 minutes, **à jeun uniquement**. Son rôle : évacuer les débris alimentaires et les bactéries stagnantes du grêle vers le côlon. C'est ton balayeur municipal. Il s'arrête dès que tu manges — même un yaourt, même un café sucré. Si tu grignotes, il ne travaille quasiment jamais. Les bactéries stagnent. Et le terrain du SIBO s'installe.

**→ POURQUOI LES SOLUTIONS CLASSIQUES ÉCHOUENT**

Le CMM n'est connu que des spécialistes de la physiologie digestive. On te dira de « manger équilibré » ou de « faire attention aux fibres ». Personne ne t'expliquera que ton problème vient peut-être du fait que tu avales un carré de chocolat en travaillant à 16h30. Résultat : tu te privas sans comprendre pourquoi, et les symptômes reviennent.

**→ LA PISTE À EXPLORER**

Respecter un **jeûne digestif entre les repas** : idéalement 4-5 heures sans rien sauf de l'eau, de la tisane ou du café noir non sucré. Respecter un **jeûne nocturne d'au moins 12h**. Si le CMM est très affaibli, on peut stimuler la motiline avec du gingembre avant les repas, activer l'axe sérotoninergique (safran), soutenir la synthèse d'acétylcholine (vitamine B5, L-carnitine). Le stress est un frein majeur du CMM : la cohérence cardiaque quotidienne est une alliée, pas un gadget.

## RAISON N°4

# Tu as trop de bactéries au mauvais endroit.

---

## → LES SIGNES QUI DOIVENT T'ALERTER

- Ton ventre est plat le matin et gonfle progressivement dans la journée
- Tu réagis mal aux aliments « sains » (brocoli, oignon, ail, légumineuses)
- Tu t'es senti-e **moins bien** sous probiotiques ou prébiotiques
- Tu as des gaz, des rots, des éructations fréquentes après repas
- Tu as des carences multiples malgré une alimentation variée
- Tu as des réactions type brouillard mental ou fatigue post-repas

## → CE QUI SE PASSE VRAIMENT DANS TON CORPS

Le SIBO (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth*) est une prolifération anormale de bactéries dans l'intestin grêle — un territoire qui devrait être relativement pauvre en bactéries. Les bactéries fermentent les glucides que tu manges **avant** que tu aies eu le temps de les absorber. Tu produis massivement de l'hydrogène et/ou du méthane. Ton ventre gonfle, tu maldigères, tu absorbes moins — et les bactéries s'auto-entretiennent.

## → POURQUOI LES SOLUTIONS CLASSIQUES ÉCHOUENT

Les solutions classiques **aggravent** souvent le SIBO. Probiotiques : tu rajoutes des bactéries à un système qui en a déjà trop. Fibres : tu les nourris. Kéfir et fermentés : double peine. Régimes « ventre plat » sans diagnostic : tu évites des aliments sans raison, et tu reviens à la case départ. Le SIBO exige un protocole précis, séquentiel — et presque l'inverse du « bon sens » diététique.

## → LA PISTE À EXPLORER

Le diagnostic se fait par **breath test** (test respiratoire à l'hydrogène et au méthane après ingestion de lactulose). Comptez 100-150€, non remboursé. Le protocole suit 4 phases : **affamer** (réduction temporaire des FODMAPs), **éliminer** (huile essentielle d'origan compact, berbérine, allicine), **restaurer** (muqueuse intestinale, glutamine si indiquée), **réactiver** (CMM, acidité gastrique, biliaire). L'ordre est crucial.

## RAISON N°5

# Une levure pilote tes envies.

---

## → LES SIGNES QUI DOIVENT T'ALERTER

- Tu as des **envies de sucre irrésistibles**, surtout en fin de journée
- Tu as une langue blanchâtre, parfois avec perlèche aux coins
- Tu fais des mycoses à répétition (vaginales, ongles, peau)
- Tu as un prurit anal, surtout la nuit
- Tu as un brouillard mental, des variations d'humeur
- Tu as pris beaucoup d'antibiotiques, ou la pilule longtemps

## → CE QUI SE PASSE VRAIMENT DANS TON CORPS

*Candida albicans* est une levure naturellement présente chez tous. En cas de dysbiose — après antibiotiques, alimentation sucrée, stress — elle passe de forme dormante à forme filamenteuse agressive. Elle forme un biofilm qui la protège. Elle sécrète des toxines, notamment l'**acétaldéhyde**, qui fait chuter la dopamine. Résultat : tu vas chercher le plaisir dans le sucre — qui est précisément le carburant de la levure. Ce n'est plus toi qui décides.

## → POURQUOI LES SOLUTIONS CLASSIQUES ÉCHOUENT

La candidose intestinale n'est pas reconnue par la médecine allopathique (sauf chez l'immunodéprimé). On te dira : « vous stressez trop, mangez équilibré ». Les antifongiques en cure courte sont inutiles tant que l'alimentation et le biofilm ne sont pas adressés. Et la plupart des protocoles « anti-candida » sur Internet oublie l'étape du biofilm — qui rend la levure pratiquement insensible aux traitements.

## → LA PISTE À EXPLORER

Le triptyque : **couper le carburant** (sucres rapides, alcool, céréales raffinées) pendant au moins 6 à 8 semaines, **casser le biofilm et éliminer la levure** (huiles essentielles ciblées type organ compact, EPP, acide caprylique, *Saccharomyces boulardii* qui a montré un effet antagoniste documenté), puis **restaurer le microbiote** avec des probiotiques ciblés (souches type *Lactobacillus helveticus*). La durée réaliste : 3 à 6 mois.

## RAISON N°6

# Tu fermentes ce que tu manges.

---

## → LES SIGNES QUI DOIVENT T'ALERTER

- Ballonnements **sans odeur**, surtout en deuxième partie de journée
- Gaz fréquents mais peu odorants
- Aggravation marquée avec les fibres, les légumes crus, les fruits
- Transit irrégulier — alternance diarrhée / constipation
- Douleurs localisées plutôt côté droit du ventre (colon ascendant)
- Consommation importante de sucres rapides et céréales raffinées

## → CE QUI SE PASSE VRAIMENT DANS TON CORPS

Dans un microbiote équilibré, les bactéries fermentaires (lactobacilles, bifidobactéries) vivent en harmonie avec les autres. Quand elles prolifèrent — par excès de glucides, stress chronique, mastication insuffisante — elles transforment les fibres en acides gras volatils et en gaz (dont beaucoup de CO<sub>2</sub>). D'où les ballonnements sans odeur. Et comme elles acidifient le milieu, le terrain devient propice à d'autres déséquilibres.

## → POURQUOI LES SOLUTIONS CLASSIQUES ÉCHOUENT

Le piège, c'est qu'on te dit « mange plus de fibres ». Or avec une dysbiose de fermentation installée, plus de fibres = plus de carburant pour les bactéries qui posent problème. Tu gonfles davantage, tu as plus mal, tu abandonnes. La solution n'est pas de supprimer les fibres à vie, mais de les réduire **temporairement**, le temps de rééquilibrer.

## → LA PISTE À EXPLORER

**Réduire temporairement** les aliments très fermentescibles (crucifères, légumineuses, oignon, ail, certains fruits crus) sur 3 à 4 semaines. **Masticer** longuement : la mastication est une arme thérapeutique. Éliminer les pathogènes dominants avec de la phytothérapie ciblée. Puis **réensemencer** avec des probiotiques et **réintégrer progressivement** les aliments. Si tu évites les prébiotiques en complément pendant cette phase : c'est volontaire, ils aggravent temporairement.

## RAISON N°7

# Tu putréfies tes protéines.

---

## → LES SIGNES QUI DOIVENT T'ALERTER

- Tes gaz sont **très odorants** (odeur d'œuf, de soufre)
- Tes selles sont malodorantes de façon constante
- Tu as une haleine chargée, parfois métallique
- Tu te sens lourd-e, foie « engorgé »
- Douleurs plutôt côté gauche du ventre (colon descendant, sigmoïde)
- Tu es sujet-te à l'anxiété, l'irritabilité, ou un sommeil perturbé

## → CE QUI SE PASSE VRAIMENT DANS TON CORPS

Quand les protéines arrivent mal digérées dans le côlon — typiquement en cas d'hypochlorhydrie ou de mastication insuffisante — les bactéries protéolytiques (*Bactéroides*, *Clostridium*) s'en régale. Elles produisent **ammoniac**, phénols, indole, scatole, hydrogène sulfuré. Ces toxines consomment les précurseurs de ta sérotonine (d'où anxiété et irritabilité), surchargent ton foie, activent l'inflammation de bas grade via le LPS, et peuvent perturber l'axe thyroïdien.

## → POURQUOI LES SOLUTIONS CLASSIQUES ÉCHOUENT

Comme pour la plupart des déséquilibres microbiotaux, la médecine classique dispose de peu d'outils. On te parlera régime « pauvre en sel » ou tu seras renvoyé-e chez un psy pour anxiété. Or la cause peut littéralement se trouver dans l'assiette et dans la mastication. Et la bonne nouvelle, c'est que ça se répare relativement vite quand c'est bien adressé.

## → LA PISTE À EXPLORER

**Réduire temporairement** la quantité de protéines animales, surtout rouges. **Optimiser la digestion haute** : acidité gastrique, mastication, vésicule biliaire, enzymes pancréatiques si besoin. **Alcaliniser** légèrement le terrain en augmentant légumes et fruits peu fermentescibles. Éliminer si besoin les pathogènes dominants en phytothérapie. Puis réintégrer progressivement les protéines, en réapprenant à les « pré-digérer » avec le terrain chimique optimisé.

**L'OUTIL**

# Test d'auto-évaluation en 15 questions.

---

Réponds par OUI ou NON. Ne triche pas avec toi-même — c'est pour toi. Compte ensuite tes OUI par section. Plus tu as de OUI dans une section, plus ce terrain est probablement déséquilibré chez toi.

**TERRAIN CHIMIQUE (acidité, bile, enzymes)**

- Je rote régulièrement après les repas
- Je me sens lourd·e ou fatigué·e longtemps après manger
- Je digère mal les repas gras
- Je suis sous IPP ou je l'ai été récemment
- Mon haleine est régulièrement chargée

**TERRAIN MICROBIEN (SIBO, dysbiose, candidose)**

- Mon ventre est plat le matin et gonfle dans la journée
- Je réagis mal aux aliments « sains » (oignon, brocoli, légumineuses)
- J'ai des envies de sucre difficiles à contrôler
- J'ai fait plusieurs cures d'antibiotiques dans ma vie
- Mes gaz sont très odorants OU je produis beaucoup de gaz sans odeur

**TERRAIN MÉCANIQUE (motricité, stress, rythmes)**

- Je grignote entre les repas ou je mange moins de 3h avant le coucher
- Je suis stressé·e quasi quotidiennement
- Je mastique peu (moins de 15-20 fois par bouchée)
- Je mange souvent devant un écran ou en marchant
- Mon sommeil est irrégulier ou court (moins de 7h)

**COMMENT INTERPRÉTER TON RÉSULTAT ?**

**0 à 2 OUI par section** : terrain probablement peu en cause.

**3 OUI par section** : terrain à surveiller, agir en prévention.

**4 OUI ou plus par section** : terrain très probablement impliqué. Une prise en charge ciblée s'impose.

*Attention : ce test est un outil d'orientation, pas un diagnostic. Il ne remplace pas une investigation approfondie.*

## LA MÉTHODE

# Par où commencer ? L'ordre qui change tout.

---

Tu as maintenant une vision d'ensemble. Mais si tu n'appliques qu'une chose à partir de maintenant, que ce soit ceci : **l'ordre dans lequel tu agis est aussi important que ce que tu fais.**

Voici la séquence que je suis avec chacun de mes patients, depuis des années :

- 01 INVESTIGUER**  
Avant toute supplémentation, cartographier les terrains déséquilibrés. Interrogatoire approfondi, tests cliniques simples (bicarbonate, palpation), bilans biologiques ciblés si nécessaire (breath test, MOU, bilan micronutritionnel). Cette étape est NON négociable.
- 02 AFFAMER**  
Réduire temporairement le carburant des pathogènes dominants (sucres rapides pour la candidose, FODMAPs pour le SIBO, protéines animales pour la putréfaction).  
Durée : 3 à 6 semaines selon le cas. Toujours temporaire.
- 03 ÉLIMINER / RESTAURER**  
Phytothérapie ou aromathérapie ciblée pour éliminer les pathogènes. En parallèle, soutien de la muqueuse intestinale si abîmée (glutamine, zinc, vitamine A, oméga-3).  
Durée : 3 à 8 semaines. Dans l'ordre, pas en même temps.
- 04 RÉACTIVER / RECONSTRUIRE**  
C'est seulement MAINTENANT qu'on introduit les probiotiques adaptés, qu'on réhabilite l'acidité gastrique, la bile, le CMM. Et qu'on réintègre progressivement les aliments évités. Cette phase se prolonge sur plusieurs mois.

*« La plupart des protocoles échouent non parce qu'ils sont faux, mais parce qu'ils sont appliqués dans le désordre. »*

## LES 3 ERREURS À NE PLUS COMMETTRE

→ **Empiler les compléments** sans avoir fait de bilan. C'est comme prendre 5 antibiotiques en même temps « au cas où ». Tu neutralises ton foie, ton porte-monnaie, et souvent ton microbiote.

→ **Prendre des probiotiques ou des prébiotiques** sans avoir exclu un SIBO. C'est l'erreur la plus coûteuse — autant en argent qu'en confort de vie.

→ **Changer de protocole tous les 15 jours** parce que « ça ne marche pas ». Un déséquilibre installé depuis 5 ans ne se corrige pas en 3 semaines. Compte au minimum 3 mois pour un vrai repositionnement.

**LA SUITE**

# Et maintenant, que fais-tu de tout ça ?

Tu as maintenant une boussole. Mais une boussole ne te dit pas où poser le pied ensuite — sur QUEL terrain agir, DANS QUEL ORDRE, à QUELLE intensité. Ça, c'est le travail d'une investigation approfondie. La tienne.

Si tu te reconnais dans plusieurs des 7 raisons de ce guide, si tu en as assez de dépenser de l'argent dans des compléments qui ne changent rien, si tu veux qu'on regarde TON cas avec la rigueur qu'il mérite — je propose un appel découverte gratuit.

## APPEL DÉCOUVERTE — 15 MINUTES

### Ce que tu vas en retirer :

- Une identification rapide de ton terrain principal
- Les 2-3 premiers leviers prioritaires pour toi
- Une réponse claire à la question « est-ce que tu peux m'aider ? »

### Ce que tu NE retireras PAS :

- Un protocole personnalisé (ça prend 1 à 2h d'interrogatoire)
- Une prescription à l'aveugle
- Un discours commercial déguisé

**Format :** visioconférence · **Durée :** 15 min · **Tarif :** gratuit

→ **Pour réserver : le lien est dans ma bio Instagram**  
**@drchristophe.micronutrition**

Un dernier mot. Ce guide est dense. Il contient ce que j'explique à chacun de mes patients en première consultation — et bien plus de choses que je n'ai le temps de dire en officine. Si tu l'as lu jusqu'ici, tu fais déjà partie des 5% qui vont reprendre la main sur leur santé digestive. Le chemin est là. Il reste à marcher.

**À très vite.**

**Dr Christophe**

## L'AUTEUR

# Qui suis-je, et pourquoi ce guide.

---

## Je suis Christophe, Docteur en Pharmacie.

J'ai été formé à la pharmacie classique. J'ai travaillé des années au comptoir. J'ai délivré plus d'IPP, plus de probiotiques, plus de compléments que je ne peux en compter. Et j'ai vu, encore et encore, ces patients qui revenaient avec les mêmes symptômes, parfois aggravés, en me disant : « *ça ne marche pas, qu'est-ce que je peux essayer d'autre ?* »

À un moment, j'ai refusé de continuer à répondre à cette question en proposant un n-ième produit. J'ai approfondi en médecine fonctionnelle et en micronutrition. J'ai repris la physiologie digestive à la racine. Et j'ai commencé à **chercher les causes avant de prescrire des solutions.**

Aujourd'hui, je vis et je consulte depuis Dubaï. J'accompagne en coaching 1:1 des personnes qui, comme toi peut-être, ont épuisé les protocoles standards et cherchent une approche à la fois plus profonde et plus honnête.

Ma mission : rendre la micronutrition digestive compréhensible, applicable, et surtout — **personnalisée.** Parce que ton intestin n'est ni celui de ton voisin, ni celui de l'influenceur que tu suis.

## MES PRINCIPES DE TRAVAIL

- Pas de langue de bois. Je ne suis pas payé par les laboratoires.
- Pas de protocole universel. Chaque bilan est individuel.
- Pas de promesse miracle. Un intestin se rééduque, il ne se « guérit » pas en 10 jours.
- Transparence totale sur ce qui marche, ce qui est empirique, et ce qu'on ne sait pas.

---

## POUR ME SUIVRE OU ME CONTACTER

- Instagram :** @drchristophe.micronutrition
- Coaching 1:1 :** Lien de réservation dans la bio Instagram
- Newsletter :** Inclusion automatique si tu as téléchargé ce guide

**MENTION IMPORTANTE**

Ce guide a une vocation éducative et informative. Il ne constitue pas un avis médical individualisé. Les pistes présentées ne se substituent pas à une consultation avec un professionnel de santé qualifié. En cas de symptômes persistants, de traitement en cours ou de pathologie chronique, parlez-en à votre médecin avant toute modification.

© Dr Christophe — Tous droits réservés — 2026  
*Guide à usage personnel. Ne pas redistribuer sans autorisation.*