

Fiche Mémo

SIBO

Small Intestinal Bacterial Overgrowth



Il s'agit d'une prolifération de bactéries dans l'intestin grêle, générant des troubles digestifs et extra-digestifs.

Favorisée par :

- une insuffisance de sécrétion et/ou d'élimination d'acides biliaires
- une hypochlorhydrie
- une insuffisance d'enzymes pancréatiques
- un défaut de mastication
- le grignotage - non respect du jeûne nocturne
- une dysfonction du CMM (Complexe Moteur Migrant)



Le CMM c'est la vague contractile de l'estomac jusqu'au rectum qui permet d'éliminer les débris alimentaires et les micro-organismes stagnant dans le grêle.

Il s'active entre les digestions (environ 90min après le dernier repas) grâce aux hormones produites dans le duodénum (elles-mêmes activées par un niveau suffisant d'acidité gastrique, de bile et de sucs pancréatiques). Le CMM s'arrête lors de la prise alimentaire suivante.

Dans les causes pouvant altérer le CMM on retrouve notamment :

- le grignotage
- l'hypochlorhydrie
- l'insuffisance d'enzymes pancréatiques
- l'insuffisance biliaire
- le stress chronique
- l'alcool
- l'hypothyroïdie
- le diabète de type 2
- certains médicaments : IPP, opiacés, anticholinergiques, ...

**CE QUI ENTRAÎNE UNE
STAGNATION DES MICRO-
ORGANISMES ET DES SUBSTRATS
ALIMENTAIRES DANS LE GRÊLE
=
PROLIFÉRATION BACTÉRIENNE -
SIBO**

Conséquences du SIBO :

Par conséquent, en cas de SIBO, on retrouve souvent :

- Fermentation dans l'intestin grêle
- Augmentation de l'absorption de toxiques / nes
- Hypersensibilité alimentaires et réactions immunitaires
- Déficits micro-nutritionnels
- Dysfonction mitochondriale (fatigue, hypothyroïdie, ...)
- Inflammation
- Perturbation de l'axe intestins - cerveau



Il est possible de mettre en évidence le SIBO de façon plus précise par :

- le breath test qui mesure le niveau d'hydrogène et de méthane expiré après ingestion de lactulose
- l'analyse des acides biliaires
- la recherche de carences micronutritionnelles via une prise de sang

Prise en charge :

La prise en charge de la dysbiose de fermentation repose sur plusieurs axes.

Lutter contre le climat nutritionnel et chimique favorisant le SIBO :

Cela passe par limiter les FODMAP et optimiser la digestion (mastication, lutte contre le stress et optimisation des enzymes digestives : acide gastrique, bile, enzymes pancréatiques).

Éliminer les pathogènes :

Par un protocole en phyto / aroma.

Lutter contre le climat mécanique favorisant le SIBO :

Cela passe par l'activation du CMM.

DONC :

- 1 - se reporter à la [fiche sur la dysbiose de fermentation](#) (même protocole FODMAP et phyto / aroma).
- 2 - se reporter à la [fiche sur l'insuffisance biliaire](#)
- 3 - pour l'hypochlorhydrie :
 - traiter le stress si présent
 - se compléter en Bétaïne HCL et en magnésium
 - traiter l'hypothyroïdie pour éviter le cercle vicieux
- 4 - pour activer le CMM :
 - optimiser les hormones CKK, Sécrétine et Motiline (donc traiter l'hypochlorhydrie)
 - stimuler la motiline avec du gingembre (se compléter si besoin)
 - activer les récepteurs à la sérotonine avec du safran (idem)
 - optimiser la synthèse d'acétylcholine (avec la L-carnitine et la vitamine B5 - dosage à définir selon carence éventuelle)
 - éviter le grignotage et respecter le jeûne nocturne
 - lutter contre le stress



Chez Sunday Natural

1 gélule 3x/j

2 x 120 gélules

20,70 €

Durée boîtes : 80 j

Sur Amazon

1 gélule à midi et soir

240 gélules

24,99 €

Durée boîte : 3 mois

1 gélule / jour

Durant 3 mois pour commencer

120 gélules

16,90 €

Chez Sunday Natural

1 gélule / jour

2 x 120 gélules

28,30 €

Durée boîtes : 6 mois

2 x 90 gélules

32,11 €

Durée boîtes : 3 mois