

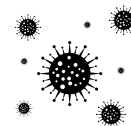


La dysbiose de fermentation

Il s'agit d'une prolifération de bactéries de fermentation ou une diminution de la diversité bactérienne, laissant place au développement de bactéries de fermentation.

Favorisée par :

- une consommation excessive de glucides simples et complexes
- certaines maladies
- le stress
- certains médicaments (AINS, antibiotiques, ...)
- un défaut de mastication



Conséquences :

Par conséquent, en cas de dysbiose de fermentation, on retrouve souvent :

- Des troubles du transit (diarrhée, constipation ou alternance des deux)
- Des ballonnements majorés
- Des douleurs au niveau du colon ascendant (à droite)
- Des gaz non odorants



Il est possible de mettre en évidence la dysbiose de fermentation de façon plus précise par le biais d'analyses avec les laboratoires LIMS ou Barbier par exemple. Notamment :

- le MOU (Métabolites Organiques Urinaires). On retrouve dans les urines les métabolites produits par les bactéries présentes dans les intestins et le colon, ce qui permet d'en déduire la présence de telle ou telle bactérie en excès selon ce qui est retrouvé dans les urines.
- l'analyse des acides gras à chaînes courtes (prise de sang)

→ Voir les fiches des labos LIMS et Barbier pour les tarifs

Prise en charge :

La prise en charge de la dysbiose de fermentation repose sur plusieurs axes : nutritionnels, micronutritionnels et digestifs :

Prise en charge nutritionnelle :

- 👉 Supprimer les aliments fermenticibles - FODMAP - pendant 1 mois (voir liste)
- 👉 Privilégier le semi-complet au complet
- 👉 Peu de sucre raffiné ni d'aliments à charge glycémique élevée
- 👉 Eviter de manger tard à cause de la baisse du péristaltisme
- 👉 Réintroduction progressive : catégorie par catégorie avec 3-4 jours entre chaque / si un aliment ne passe pas, poursuivre l'éviction (maintenir l'éviction du gluten à cause d'Hashimoto)

Optimiser la fonction digestive :

- 👉 Avoir une bonne mastication +++++ (avaler des aliments avec la consistance de bouillie)
- 👉 Avoir une bonne gestion du stress
- 👉 Manger dans le calme
- 👉 Eviter les médicaments non indispensables (IPP, AINS, Antibiotiques, ...)

Prise en charge micronutritionnelle :

Seulement si les 2 points précédents sont insuffisants : voir alors les protocoles pour éliminer les pathogènes et optimiser le microbiote

Éliminer les pathogènes et optimiser le microbiote :

1 Protocole n°1

1°) Prendre 2 gélules, 2x / jour (matin et soir), 5 jours / 7, d'huile essentielle d'origan compact pendant 19 jours et ensuite

STOP

Chez PRANAROM sur Amazon - 14,54 € - 2 x 30 capsules

Durée : 1 semaine pour 1 boîte

ATTENTION !

L'huile d'origan compact est hépato-toxique. Il convient de bien respecter la durée et surtout de vérifier au préalable l'état du foie par une prise de sang (demander un bilan au médecin).

Si un problème au niveau du foie était révélé il convient d'appliquer le 2nd protocole sur ce premier point !



2°) A partir de J20, durant 20 jours, 1 sachet à jeun le matin

Vivomixx 450 de Arkopharma sur le site newpharma.fr - 22,49 € - 10 sachets

Durée : 10 jours pour 1 boîte



2 Protocole n°2

Ici on remplacera l'HE d'origan compact par la prise de

Ergypar de chez NUTERGIA - 14,50 € - 250ml sur ONATERA.com

10 à 20 ml dans 1/2 verre d'eau - 5 jours / 7 pendant 2 mois

Durée : 2 mois pour un flacon (10ml / jour)



Puis Vivomixx 450

Il est nécessaire enfin de traiter également l'insuffisance biliaire et l'hypochlorhydrie (voir fiche sur les étapes de la digestion et celle sur les compléments alimentaires).

Aliments FODMAP : Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols

Le régime FODMAP a pour but :

- de limiter la fermentation et l'inflammation digestive
- d'arrêter de nourrir le microbiote du grêle
- d'identifier si un aliment n'est pas toléré au moment de la réintroduction

Oligosaccharides :

blé, orge, seigle, oignon, poireau, échalotte, ail, artichaut, petits pois, légumineuses, chicorée

Disaccharides :

lait, crème, crème glacée, fromage frais non affiné

Monosaccharides :

pomme, poire, mangue, cerise, pastèque, asperge, sucre de table, miel, sirop de glucose fructose, sirop d'agave, soda

Polyols :

pomme, poire, abricot, cerise, nectarine, pêche, prune, pastèque, champignon, chou-fleur, chewin gum, sucreries