

Fiche Mémo

La perméabilité intestinale Prise en Charge



1 *Éliminer les agresseurs*

- Si tests d'Ig effectués, éviction des aliments agresseurs pendant quelques mois, à un an
- Si nombreux aliments concernés, faire une priorisation
- Sans tests : éviction systématique du blé (gluten) à cause de son action sur la zonuline (qui laisse ouvertes les jonctions serrées des entérocytes de la barrière intestinale)
- Eviction des produits laitiers pendant 1 mois
- Lors de la réintroduction d'aliments, y aller progressivement (1 à la fois et 5 jours entre chaque)

2 *Autres conseils nutritionnels*

- réintroduire de petites quantités quand on est en phase de réintroduction
- éviter la monotonie alimentaire
- ne pas éliminer les "traces de"
- éviter les épices trop agressives en grande quantité - privilégier : ail, thym, curcuma, gingembre, origan, cannelle
- bien mâcher
- manger dans le calme

3 *Traiter le microbiote*

C'est à dire traiter les sibo, candidose, dysbiose éventuellement associé(s)

Tout est lié, il est important de ne pas faire l'impasse sur cette étape pour éviter les récives

4 *Cicatriser l'intestin*

- Prendre de la glutamine et du butyrate dès le 1er jour de traitement de la candidose, dysbiose ou sibo associé à raison de 3g le soir, durant 3 mois

→ En poudre ou en gélules, au choix. Je conseille en gélules pour une question pratique mais aucune obligation

L-glutamine chez Sunday Natural - 9,90 € - 120 gélules

Prendre 4 gélules / jour (3g) avec de 200ml l'eau

Durée : 1 mois pour une boîte

- Prendre du butyrate

Buty Caps chez Optim sur Amazon

(vendu par lot de 3 moins cher qu'à l'unité) - 94 € - 60 x 3 = 180 gélules

Prendre 1 gélule midi et 1 gélule le soir au moment du repas

Durée : 3 mois

- Prendre du zinc, de la vitamine D, des oméga 3 (voir la fiche sur les compléments alimentaires)

Pour information :

Il peut arriver que l'on soit "FUT2 non sécréteurs". Environ 20% de la population a un polymorphisme génétique qui empêche d'avoir un mucus intestinal de bonne qualité et suffisamment protecteur de la barrière intestinale et du système immunitaire. Cela peut expliquer parfois la présence de candidose rebelle par exemple.

Pour le savoir il faut réaliser un test génétique et s'il est positif, il est conseillé de se compléter en fuccosyllactose à raison de 2g /jour (en général à vie).

Albena GAUTHIER - 456 chemin du serre 30870 Clarensac - 06-63-19-73-78 / albena.gauthier@gmail.com

