

# LE GUIDE ANCESTRAL DE LA DIGESTION

Le plan d'action en 30 jours pour retrouver  
une digestion optimale et éliminer la fatigue,  
les problèmes de peau, de poids et de sommeil.

46

pays parcourus

100+

peuples étudiés

10+

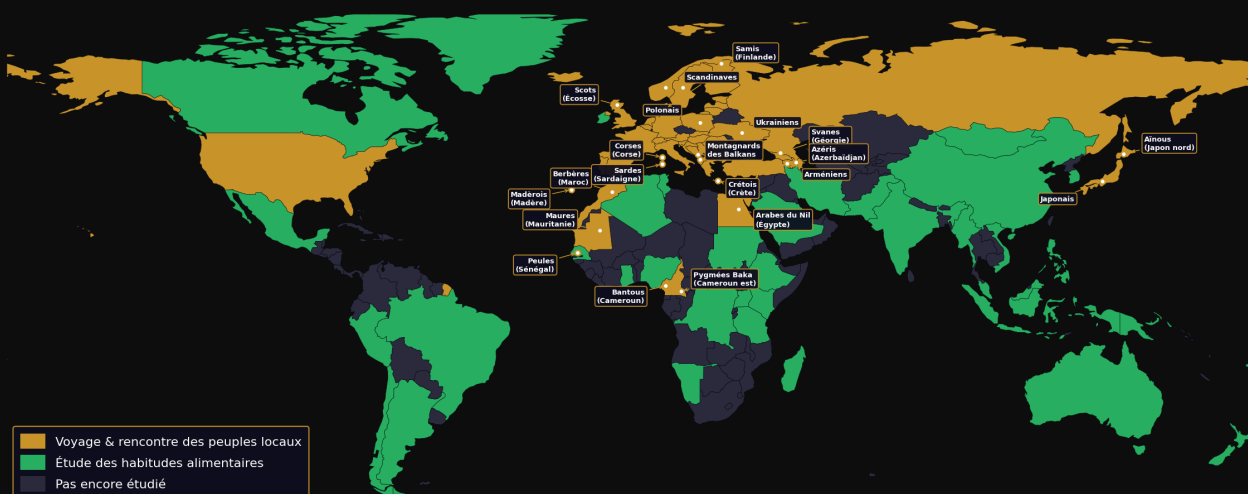
ans de recherche

## MaoBrut

Naturopathe · Fondateur INUAT · @maobrut

Depuis 10 ans, entre voyages (46 pays) et explorations bibliographiques, MaoBrut a rencontré en personne des peuples aux traditions alimentaires préservées, notamment les Pygmées d'Afrique centrale, les Sami de Scandinavie, les Svanes du Caucase géorgien, les montagnards des Balkans, entre autres. Il a également étudié les données anthropologiques sur les Inuits, les Hadzas, les Hunzas, les Akhazes, etc., et observé les effets de la modernisation alimentaire aux États-Unis, en Crète, en Ukraine et ailleurs. Passionné de naturopathie, il collabore avec un docteur en biologie pour croiser terrain et littérature scientifique. Depuis 2 ans, INUAT accompagne des centaines de personnes à reprendre totalement en main leur métabolisme.

La santé durable commence toujours par l'intestin.



Quelques-unes des populations rencontrées, étudiées et observées — liste non exhaustive

# SOMMAIRE

01

## Pourquoi ta digestion contrôle tout

La cascade digestive : du ventre au reste du corps

02

## Les 5 erreurs modernes qui détruisent ton intestin

Ce que tu fais chaque jour sans le savoir

03

## Le cadre ancestral : 3 piliers fondamentaux

Éliminer, Reconstruire, Repeupler

04

## Pilier 1 — Éliminer les agresseurs

Les aliments à retirer et pourquoi

05

## Pilier 2 — Reconstruire la muqueuse

Protocole de réparation intestinale

06

## Pilier 3 — Repeupler le microbiote

Les aliments fermentés ancestraux

07

## Plan d'action 30 jours

Semaine par semaine, jour par jour

08

## Auto-évaluation : où en es-tu ?

Score ton terrain digestif

09

## Pour aller plus loin

Ton accompagnement personnalisé

# SOURCES

## SCIENTIFIQUES

- [1] **Microbiote intestinal et immunité**  
*Wiertsema SP et al.*  
Nutrients. 2021;13(3):886. PMID 33803407
- [2] **Sérotonine produite par l'intestin (>90 %)**  
*Yano JM et al.*  
Cell. 2015;161(2):264-76. PMID 25860609
- [3] **Microbiote, perméabilité et inflammation**  
*Di Vincenzo F et al.*  
Intern Emerg Med. 2024;19(2):275. PMID 37505311
- [4] **L-Glutamine et jonctions serrées**  
*Kim MH & Kim H.*  
Int J Mol Sci. 2017;18(5):1051. PMID 28498331
- [5] **Zinc et barrière muqueuse intestinale**  
*Wan Y & Zhang B.*  
Biomolecules. 2022;12(7):900. PMID 35883455
- [6] **Vitamine D et barrière intestinale**  
*Sun J & Zhang YG.*  
Cells. 2022;11(7):1129. PMID 35406694
- [7] **Butyrate et épithélium intestinal**  
*Salvi PS & Cowles RA.*  
Cells. 2021;10(7):1775. PMID 34359944
- [8] **Régime riche en n-6 : dysbiose et inflammation**  
*Selmin OI et al.*  
Nutrients. 2021;13(7):2284. PMID 34203196
- [9] **Oméga-3 EPA/DHA et microbiote intestinal**  
*Costantini L et al.*  
Int J Mol Sci. 2017;18(12):2645. PMID 29215589
- [10] **Gliadine, zonuline et perméabilité**  
*Lammers KM et al.*  
Gastroenterology. 2008;135(1). PMID 18485912
- [11] **Fermentés et diversité microbienne**  
*Wastyk HC et al.*  
Cell. 2021;184(16):4137. PMID 34256014
- [12] **Stress, nerf vague et digestion**  
*Bonaz B et al.*  
Front Neurosci. 2018;12:49. PMID 29467611

01

# POURQUOI TA DIGESTION CONTRÔLE TOUT

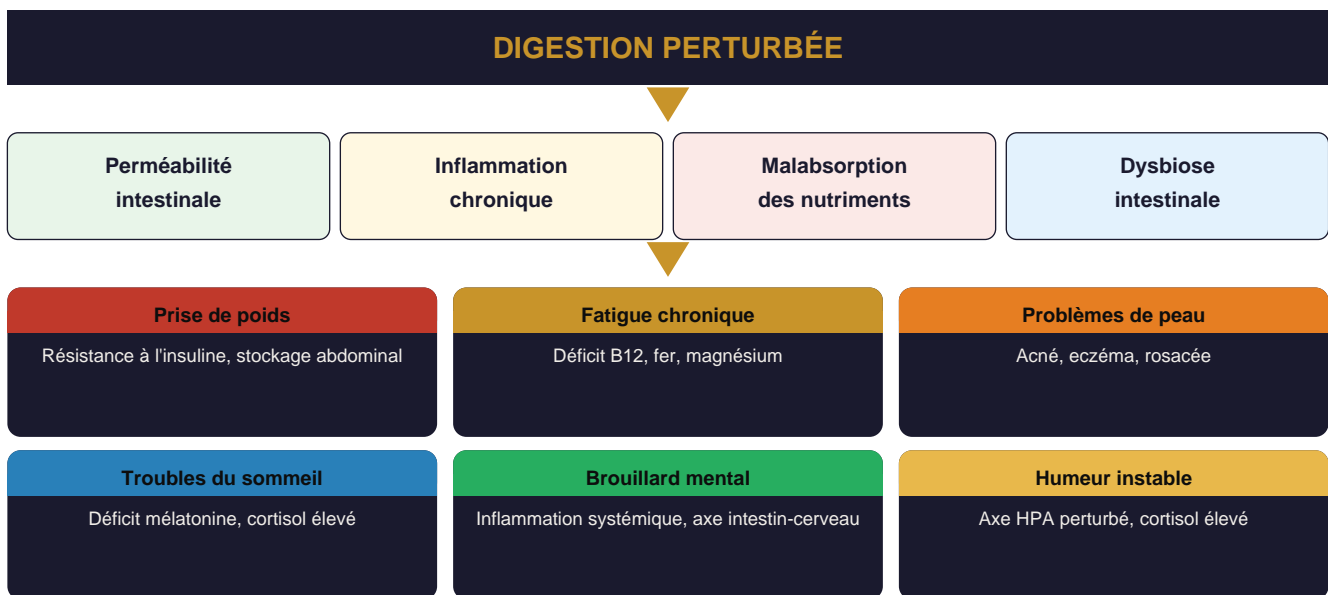
80 % de ton système immunitaire se trouve dans ton intestin [1]. Ton microbiote produit plus de 90 % de ta sérotonine [2]. Ta paroi intestinale est la première barrière entre le monde extérieur et ton sang. Quand cette barrière cède, tout cède avec elle.

**OBSERVATION DE TERRAIN — 46 PAYS, 100+ PEUPLES**

*J'ai rencontré des Pygmées d'Afrique centrale, des Sami de Scandinavie, des Svanes du Caucase géorgien, des montagnards des Balkans. Pas de ballonnements, pas de gaz, aucune constipation, des corps sculptés naturellement et surtout une longévité (en forme !) incroyable. J'ai aussi étudié les données sur les Hadzas, Hunzas, Abkhazes, Okinawaïens, des peuples qui comptent parmi les plus grands taux de centenaires actifs du monde. Et j'ai observé ce qui se passe quand un peuple bascule dans la modernité : États-Unis, Europe de l'Ouest, Crête, Ukraine. Le constat est sans appel : explosion des troubles digestifs, de la fatigue, des maladies chroniques, infertilité et j'en passe...*

## LA CASCADE DIGESTIVE

Les effets d'une digestion perturbée ne sont jamais isolés. Cela déclenche des réactions en chaîne qui touchent tous tes systèmes physiologiques. [3]



**POINT CLÉ : Tu ne peux pas régler un problème de peau, de poids ou de sommeil sans d'abord régler ta digestion. C'est la racine. Le reste, ce sont des branches.**

02

# LES 5 ERREURS MODERNES QUI DÉTRUISENT TON INTESTIN

Avant de reconstruire, il faut comprendre ce qui détruit. Ces 5 erreurs sont omniprésentes dans l'alimentation moderne occidentale. Aucune population traditionnelle saine ne les commet.

## EXCÈS D'HUILES VÉGÉTALES (PUFA)

**Ratio  $\omega$ -6/ $\omega$ -3 dans l'alimentation industrielle : 20/1. Optimal ancestral : 1/1.**

1

Les huiles de tournesol, colza, soja et maïs sont omniprésentes dans l'alimentation industrielle. Riches en acides gras polyinsaturés oméga-6, elles sont hautement oxydables et favorisent l'inflammation intestinale chronique [8]. Les graisses ancestrales sont saturées ou monoinsaturées : beurre, ghee, suif, huile de coco, olive.

## CÉRÉALES MODERNES MAL PRÉPARÉES

**Le blé moderne contient 50 % de gliadine de plus que les variétés anciennes.**

2

Le blé moderne (déjà mauvais en soi) n'est plus préparé correctement. Les populations traditionnelles font toujours tremper, fermenter ou germer leurs céréales, ce qui réduit l'acide phytique, les lectines et les inhibiteurs enzymatiques [10].

## EXCÈS DE SUCRE RAFFINÉ + ABSENCE DE FIBRES FERMENTESCIBLES

**70 g de sucre ajouté/jour en moyenne — l'OMS recommande max 25 g.**

3

Le sucre blanc et la farine blanche créent un déséquilibre minéral et vitaminique qui provoque dysbiose, ralentissement du transit et du métabolisme. Ils favorisent la prolifération de Candida, SIBO, IMO, ISO. En supprimant les fibres des aliments complets, ils privent aussi les bonnes bactéries de leur carburant.

## ABSENCE TOTALE D'ALIMENTS FERMENTÉS

**Il y a 100 ans : fermentés à chaque repas. Aujourd'hui : quasi zéro pour la majorité.**

4

Chaque culture traditionnelle possède ses fermentations : kéfir (Caucase), kimchi (Corée), miso (Japon), attiéké (Côte d'Ivoire), kombucha (Mandchourie), kvass (Russie). L'industrie agroalimentaire a tout remplacé par des produits pasteurisés. Ton microbiote reçoit zéro renfort.

## STRESS CHRONIQUE + REPAS AVALÉS EN 5 MINUTES

**Sous stress, le nerf vague est inhibé : enzymes et acide gastrique ne sont plus correctement sécrétés [12].**

5

Le système nerveux parasympathique doit être activé pour que le processus digestif fonctionne. Manger devant un écran, stressé, en 5 minutes, c'est court-circuiter le nerf vague : enzymes non sécrétées, acide gastrique insuffisant, nourriture qui fermente au lieu d'être digérée.

03

## LE CADRE ANCESTRAL : 3 PILIERS FONDAMENTAUX

Ce protocole est construit sur l'observation directe de populations en bonne santé digestive à travers le monde. Il se structure en 3 piliers séquentiels. L'ordre compte : on ne repeuple pas un intestin enflammé.

### PILIER 1

## ÉLIMINER

Retirer les agresseurs alimentaires qui perturbent la digestion. Repartir sur des bases saines. Objectif :  
Semaine 1.

- Supprimer huiles PUFA, blé non fermenté, sucre raffiné
- Cuisson avec graisses stables : ghee, suif, huile de coco
- Manger assis, sans écran, sans stress. Activer le nerf vague.

### PILIER 2

## RECONSTRUIRE

Apporter les nutriments essentiels à la réparation de la muqueuse uniquement via l'alimentation ancestrale.

- Bouillon d'os chaque matin à jeun (250 ml)
- Foie, jaunes d'œufs, fruits de mer : rétinol, zinc, oméga-3
- Eau filtrée + sel marin non raffiné : reminéralisation

### PILIER 3

## REPEUPLER

Réintroduire ce qui nourrit le microbiote et stimule les organes digestifs. Le terrain est prêt, ensemencement possible.

- Fermentés non pasteurisés : choucroute crue, kéfir lait cru
- Amers hépatiques : artichaut, roquette, pissenlit
- Glucides bien préparés : pommes de terre, patate douce, avoine fermenté, riz rincé

Avant une alimentation complète, il faut redémarrer le système digestif depuis zéro.

Éliminer → Reconstruire → Repeupler

04

# PILIER 1 — ÉLIMINER LES AGRESSEURS

Avant de réparer, il faut arrêter de casser. Voici la liste des aliments et substances à retirer pendant au

CATÉGORIE	À ÉLIMINER	POURQUOI	ALTERNATIVE ANCESTRALE
Huiles	Tournesol, colza, soja, maïs, arachide	PUFA oxydables, pro-inflammatoires	Beurre cru, ghee, huile de coco, suif, olive
Céréales	Blé moderne, pain industriel, pâtes blanches	Gliadine, lectines, acide phytique	Sarrasin, riz trempé, pain au levain long
Sucres	Sucre blanc, sirop glucose-fructose, sodas	Nourrit Candida et pathogènes	Miel brut, fruits mûrs, datte, panela
Produits laitiers	Lait UHT, yaourts industriels, fromage fondu	Caséine A1, lactose dégradé	Lait cru, kéfir, fromage au lait cru
Additifs	Émulsifiants (E471), édulcorants, colorants	Détruisent le mucus intestinal	Aliments entiers non transformés
Boissons	Alcool, excès de café	Irritants muqueuse gastrique	Tisanes, bouillon d'os, eau filtrée
Médicaments	IPP, AINS (si non prescrits)	Détruisent flore + muqueuse	Consulter ton médecin

**ASTUCE TERRAIN :** Chez les Abkhazes du Caucase — région connue pour sa longévité exceptionnelle — le lait est toujours fermenté en kéfir ou matsoni. Jamais pasteurisé, jamais UHT. La fermentation pré-digère le lactose, transforme la caséine et empêche les mauvaises bactéries de se développer.

05

# PILIER 2 — RECONSTRUIRE LA MUQUEUSE

La muqueuse intestinale se renouvelle tous les 3 à 5 jours. Avec les bons matériaux, la réparation est rapide.

NUTRIMENT	RÔLE	SOURCES ANCESTRALES	DOSE / JOUR
<b>L-Glutamine</b>	Carburant entérocytes, répare les jonctions serrées	Bouillon d'os, viande, oeuf	5-10 g/j
<b>Zinc</b>	Réparation tissulaire, intégrité muqueuse	Huîtres, foie, viande rouge	15-30 mg
<b>Vitamine A (rétinol)</b>	Différenciation cellulaire, mucus protecteur	Foie, beurre cru, jaune d'oeuf	3 000-10 000 UI
<b>Collagène / Glycine</b>	Structure tissu conjonctif intestinal	Bouillon d'os, peau, cartilages	10-15 g
<b>Oméga-3 EPA/DHA</b>	Anti-inflammatoire, résolution inflammation	Sardines, maquereau, foie, abats, oeufs	1-2 g
<b>Vitamine D</b>	Régulation immunitaire, intégrité barrière	Soleil, foie de morue, jaune d'oeuf	2 000-5 000 UI
<b>Butyrate</b>	Énergie des colonocytes, anti-inflammatoire	Beurre cru, fibres fermentescibles	Via alim.

*Réfs : L-Glutamine [4] Zinc [5] Vit.D [6] Butyrate [7] Oméga-3 [9]*

## LE BOUILLON D'OS : L'ALIMENT UNIVERSEL

De la Mongolie au Mexique, du Japon à la France, chaque culture traditionnelle prépare un bouillon à partir d'os. Ce n'est pas un hasard. Le bouillon d'os concentre collagène, glycine, proline, glutamine et minéraux biodisponibles. C'est le protocole de réparation intestinale le plus ancien et le plus éprouvé du monde.

Ingrédients : carcasse de poulet (ou os à moelle de boeuf) + 6–8 L d'eau filtrée + 2 c.s. vinaigre de cidre + légumes et herbes selon vos goûts. Porter à ébullition, écumer, puis laisser mijoter 4 à 12 h à feu très doux (possible en plusieurs fois). Filtrer. Consommer 250 ml chaque matin à jeun pendant tout le protocole.



06

## PILIER 3 — REPEUPLER LE MICROBIOTE

Un intestin réparé doit être recolonisé par les bonnes souches. Les probiotiques en gélule ne remplacent pas la diversité d'un aliment fermenté traditionnel. Un seul pot de choucroute crue contient plus de diversité bactérienne que la plupart des suppléments [11].

### CARTE DES FERMENTATIONS ANCESTRALES

RÉGION	ALIMENT FERMENTÉ	BASE	SOUCHES DOMINANTES
Caucase	Kéfir	Lait cru	Lactobacillus kefiranofaciens, levures
Corée	Kimchi	Chou, radis, piment	L. plantarum, L. brevis
Japon	Miso / Natto	Soja fermenté	B. subtilis (natto), Aspergillus
Côte d'Ivoire	Attiéké	Manioc fermenté	L. plantarum, L. fermentum
Russie	Kvass	Pain de seigle fermenté	Lactobacillus, levures
Europe	Choucroute crue	Chou lacto-fermenté	L. plantarum, L. brevis, Pediococcus
Europe	Babeurre, vin naturel	Lait, raisin, céréales	Lactobacillus, levures sauvages
Asie centrale	Koumiss	Lait de jument	L. delbrueckii, levures
Éthiopie	Injera	Teff fermenté	Lactobacillus, levures sauvages

### PROTOCOLE D'INTRODUCTION SUR 30 JOURS

Les aliments fermentés s'introduisent progressivement. Il faut d'abord assainir l'intestin avant de l'aider à

SEMAINE	ACTION	QUANTITÉ
Sem. 1	ÉLIMINATION : aucun fermenté. Supprimer les agresseurs, rétablir les graisses stables.	Aucun fermenté
Sem. 2	SOUTIEN : bouillon d'os + aliments réparateurs (foie, œufs). Pas encore de fermentés.	250 ml bouillon/j
Sem. 3	COLONISATION : introduire 1 seul fermenté non pasteurisé (ex : choucroute crue, kéfir lait cru).	1 c.s./repas
Sem. 4	DIVERSIFICATION : rotation de 2-3 fermentés différents. Observer les réactions du corps.	Portions complètes

**ATTENTION** : Si tu as des ballonnements importants avec les fermentés, c'est un signe de dysbiose (SIBO, candidose, IMO, ISO). Dans ce cas, le protocole doit être adapté. C'est exactement ce qu'on traite dans l'accompagnement personnalisé INUAT.

07

# PLAN D'ACTION 30 JOURS

Voici ton plan structuré semaine par semaine. Chaque semaine introduit un changement spécifique. Ne saute pas d'étape. La progression est intentionnelle.

SEMAINE 1 - NETTOYAGE	
<b>Matin</b>	Bouillon d'os (250 ml) à jeun
<b>Alimentation</b>	Retirer huiles végétales, sucre raffiné, blé moderne
<b>Cuisson</b>	Graisses stables : beurre cru, ghee, huile de coco
<b>Repas</b>	Manger assis, sans écran, mastiquer 20 à 30 fois
<b>Soir</b>	Dernier repas 3 h avant le coucher
SEMAINE 2 - RÉPARATION	
<b>Matin</b>	Bouillon d'os (250 ml) + 1 c.c. de ghee
<b>Abats</b>	Foie de boeuf ou rognons (50-100 g, 2-3x/sem.). Si tu n'aimes pas le foie : huîtres, moules, maquereau.
<b>Oeufs</b>	Jaunes d'oeufs crus ou mollets (2-3/jour) : source de rétinol, zinc, choline
<b>Hydratation</b>	Eau filtrée + pincée de sel marin non raffiné
SEMAINE 3 - RECOLONISATION	
<b>Matin</b>	Bouillon d'os + 1 c.s. choucroute crue
<b>Fermentés</b>	1 fermenté par repas : choucroute crue, kéfir lait cru, miso
<b>Fibres</b>	Légumes cuits doux : carottes, courgettes, patate douce
<b>Amers</b>	Roquette, artichaut, pissenlit : stimulent foie et pancréas
<b>Observation</b>	Noter énergie, transit, sommeil et peau chaque jour
SEMAINE 4 - CONSOLIDATION	
<b>Matin</b>	Bouillon d'os + fermenté au choix
<b>Diversité</b>	Rotation de 3 fermentés : choucroute, kéfir, kimchi ou miso
<b>Féculents</b>	Réintroduire riz trempé, sarrasin, patate douce
<b>Fruits</b>	Fruits mûrs tropicaux : banane, mangue, papaye
<b>Bilan</b>	Comparer sem. 1 et sem. 4 : énergie, digestion, peau, sommeil

## JOURNÉE TYPE — SEMAINE 4

HEURE	ACTION	DÉTAIL
7h00	Réveil + lumière naturelle	La lumière du soleil aide le réveil matinal. 10 min dehors si possible.
7h30	Bouillon d'os	250 ml tiède, réhydratation (mieux que le café)
8h30	Petit-déjeuner	Bouillie de céréales (kasha, porridge), ou pain levain + miel, ou bananes + fruits
12h30	Déjeuner	Patates/riz + légumes + beurre + salade carottes + sardines
16h00	Collation (si faim)	Kéfir + fruits mûrs (banane, mangue) ou fromage au lait cru
19h00	Dîner	Poisson + patate douce + kimchi, par exemple
21h00	Routine soir	Pas d'écran. Podcast Youtube ou Spotify MaoBrut pour s'endormir, tisane camomille ou mélisse

## LES 7 RÉSULTATS ATTENDUS EN 30 JOURS

- **Digestion** — Fin des ballonnements et lourdeurs post-repas
- **Énergie** — Disparition de la fatigue post-prandiale — énergie stable toute la journée
- **Sommeil** — Endormissement plus rapide, sommeil plus profond
- **Peau** — Réduction de l'inflammation cutanée (acné, eczéma, rougeurs)
- **Poids** — Perte naturelle des kilos inflammatoires (2-5 kg selon le terrain)
- **Mental** — Clarté mentale accrue, disparition du brouillard cognitif
- **Transit** — Régularité intestinale (1-2 selles formées/jour)

08

# AUTO-ÉVALUATION : OÙ EN ES-TU ?

SYMPTÔME	0	1	2	3	SCORE
Ballonnements après les repas	0	1	2	3	<input type="text"/>
Gaz excessifs	0	1	2	3	<input type="text"/>
Reflux / brûlures d'estomac	0	1	2	3	<input type="text"/>
Constipation ou diarrhée	0	1	2	3	<input type="text"/>
Fatigue après manger	0	1	2	3	<input type="text"/>
Fatigue chronique au réveil	0	1	2	3	<input type="text"/>
Brouillard mental	0	1	2	3	<input type="text"/>
Problèmes de peau (acné, eczéma, rosacée)	0	1	2	3	<input type="text"/>
Difficultés à perdre du poids	0	1	2	3	<input type="text"/>
Troubles du sommeil	0	1	2	3	<input type="text"/>
Envies de sucre incontrôlables	0	1	2	3	<input type="text"/>
Douleurs abdominales	0	1	2	3	<input type="text"/>
Mauvaise haleine	0	1	2	3	<input type="text"/>
Intolérances alimentaires multiples	0	1	2	3	<input type="text"/>
Stress / anxiété fréquents	0	1	2	3	<input type="text"/>
<b>TOTAL</b>					<b>— — — / 45</b>
SCORE	TERRAIN	INTERPRÉTATION			
0-10	STABLE	Bonne base. Ce guide suffit pour optimiser.			
11-20	DÉSÉQUILIBRÉ	Dysbiose probable. Le protocole 30 jours est indispensable.			
21-35	CRITIQUE	Accompagnement personnalisé recommandé.			
36-45	URGENT	Ne reste pas seul avec ce score. Consulte dès maintenant.			

09

## POUR ALLER PLUS LOIN

Ce guide te donne les fondations. Mais chaque intestin est unique. Un SIBO hydrogène ne se traite pas comme un SIBO méthane. Une candidose n'a pas le même protocole qu'une simple dysbiose. Et certains terrains nécessitent une prise en charge sur mesure.

### POURQUOI L'ACCOMPAGNEMENT ?

*Ce guide donne les bases. Mais les bases ne suffisent pas quand le terrain est complexe : SIBO, candidose, hypothyroïdie, inflammation chronique... Sur ces cas, se tromper de protocole fait reculer, pas avancer. J'ai mis 10 ans à comprendre ce qui fonctionne vraiment. L'accompagnement INUAT, c'est ça : construire le bon protocole, pour ton terrain, et l'ajuster chaque semaine jusqu'aux résultats.*

## L'ACCOMPAGNEMENT INUAT — 3 MOIS

### Bilan complet

Analyse approfondie de ton terrain : digestion, microbiote, thyroïde, inflammation, toxicité.

### Protocole sur mesure

Plan nutritionnel individualisé basé sur ton terrain spécifique (SIBO, candidose, perméabilité, etc.).

### Suivi hebdomadaire

Appels de suivi pour ajuster le protocole en temps réel selon tes résultats.

### Accès communauté

Intégration à la communauté Skool INUAT : modules, masterclass, échanges avec d'autres membres.

### Approche scientifique

Protocoles enrichis en collaboration avec notre docteur en biologie pour croiser observation de terrain et littérature scientifique actuelle.

## RÉSULTATS OBSERVÉS APRÈS 30 JOURS

- Digestion normalisée — ballonnements et reflux disparaissent dans la grande majorité des cas.
- Énergie stable — plus de fatigue post-prandiale ni de brouillard mental chronique.
- Peau, poids, sommeil — amélioration visible en 3–4 semaines pour la majorité.

### PRÊT À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ?

Tu sais maintenant quoi faire. Ce qui manque, c'est quelqu'un qui vérifie que tu fais les bons choix pour TON terrain. Envoie "CENTENAIRE" en DM sur @maobrut. On évalue ensemble, et on construit ton protocole.

# PRÊT À TRANSFORMER TA DIGESTION ?

Envoie-moi un DM pour qu'on évalue ensemble ton terrain digestif et qu'on construise ton protocole personnalisé.

**12 accompagnements maximum par trimestre — places limitées.**

Envoie "CENTENAIRE" en DM sur Instagram

**@maobrut**

Je te réponds personnellement.



**BONUS GRATUIT — Liste de courses ancestrale**

Demande-la dans ton DM — reçois-la en 24 h.

Tous les aliments du protocole, organisés par rayon.

MaoBrut — Naturopathe · Fondateur INUAT · @maobrut

**46 pays parcourus · 100+ peuples étudiés · 10+ ans de recherche**