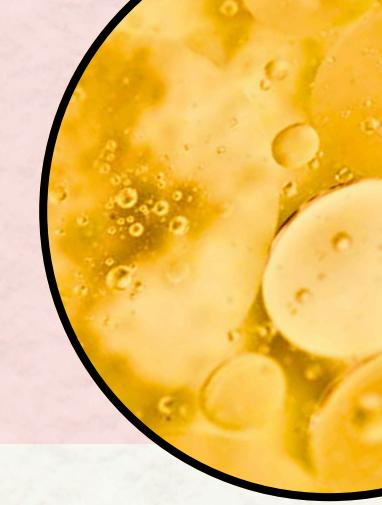


Côloflore MUC

COMPRENDRE ET APAISER DURABLEMENT SES TROUBLES DIGESTIFS



QUAND L'INTESTIN SE DÉRÈGLE, TOUT L'ORGANISME RÉAGIT

Ballonnements, douleurs abdominales, alternance diarrhée/constipation, fatigue chronique, hypersensibilités alimentaires, brouillard mental... Ces **symptômes digestifs récurrents** concernent aujourd’hui une grande partie de la population. Pourtant, ils ne relèvent pas toujours d’un simple repas mal digéré ou d’un excès de stress.

Les recherches récentes sur le microbiote intestinal et la médecine fonctionnelle mettent en lumière quatre déséquilibres digestifs souvent intriqués :

- **le SIBO,**
- **la perméabilité intestinale,**
- **le syndrome de l'intestin irritable (SII),**
- **et la colite spasmodique.**

Comprendre leurs mécanismes permet de construire une stratégie globale pour apaiser les troubles digestifs et retrouver un confort durable.

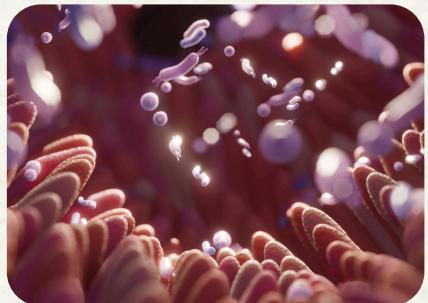
⚠ *Les informations de cet article sont à visée éducative et ne remplacent pas l’avis d’un professionnel de santé.*

LE SIBO : QUAND DES BACTÉRIES PROLIFÈRENT DANS L'INTESTIN GRÊLE

Le **SIBO** (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth*) correspond à une prolifération anormale de bactéries dans l'intestin grêle, une zone normalement peu colonisée. Ces bactéries, souvent issues du côlon, fermentent les sucres alimentaires et produisent gaz (hydrogène, méthane) et toxines.

Symptômes évocateurs :

- Ballonnements après les repas
- Douleurs abdominales et gaz
- Diarrhée, constipation ou alternance
- Fatigue chronique
- Hypersensibilités alimentaires (FODMAPs, histamine...)
- Brouillard mental, anxiété légère



Causes Fréquentes :

- Transit ralenti ou hypochlorhydrie (manque d'acidité gastrique)
- Prise prolongée d'IPP, d'antibiotiques ou chirurgie digestive
- Perturbation du complexe moteur migrant (MMC), responsable du “nettoyage” intestinal entre les repas

Le SIBO n'est pas une maladie en soi, mais le signe d'un déséquilibre du microbiote ou du transit intestinal.

PERMÉABILITÉ INTESTINALE : QUAND LA BARRIÈRE DEVIENT POREUSE

L'intestin joue un rôle clé : il filtre les nutriments utiles tout en bloquant toxines et agents pathogènes.

Lorsque les jonctions serrées entre les cellules se relâchent, des fragments alimentaires et bactériens peuvent passer dans la circulation sanguine. Ce phénomène, appelé perméabilité intestinale (ou *leaky gut*), entraîne une inflammation de bas grade.

Signes évocateurs :

- Réactions alimentaires multiples
- Douleurs diffuses, fatigue chronique
- Inflammations à répétition, déséquilibres immunitaires
- Troubles du sommeil, anxiété



Facteurs aggravants :

- Dysbiose ou SIBO
- Consommation d'alcool, gluten, additifs, AINS
- Carences (zinc, glutamine, vitamine D)
- Stress chronique

Soutenir la réparation muqueuse :

Certaines substances couramment utilisées, comme la **L-glutamine, le zinc, la curcumine** ou les **oméga-3**, sont souvent intégrées dans des démarches visant à soutenir le fonctionnement normal de la muqueuse intestinale, sur avis professionnel.

Certaines **levures**, telles que **Saccharomyces cerevisiae CNCM I-3856**, étudiées pour leur interaction positive avec le microbiote.

LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (SII) : UN DIALOGUE PERTURBÉ ENTRE CERVEAU ET INTESTIN

Le SII se manifeste par des douleurs abdominales chroniques, ballonnements et troubles du transit sans lésion organique visible.

Il s'agit d'un déséquilibre fonctionnel lié à une hypersensibilité viscérale et à une perturbation de l'axe intestin-cerveau.

Origines possibles :

- Dysbiose ou SIBO sous-jacent
- Stress chronique ou anxiété
- Antécédents digestifs (infections, chirurgies)
- Perturbation de la communication entérique

Des études récentes (World Journal of Gastroenterology, 2022) montrent que la modulation du microbiote peut améliorer les signaux nerveux intestinaux et réduire les douleurs digestives.



COLITE SPASMODIQUE : L'INTESTIN EN HYPERRÉACTIVITÉ

Souvent confondue avec le SII, la colite spasmotique correspond à une hyperactivité nerveuse du côlon.

Elle n'est pas inflammatoire mais fonctionnelle, provoquant crampes, gaz et alternance du transit, souvent après un repas ou un stress émotionnel.

Facteurs aggravants :

- Tension nerveuse ou stress prolongé
- Aliments fermentescibles riches en FODMAPs
- Café, alcool, sucres rapides
- Déséquilibres du microbiote intestinal

Apaiser le système nerveux entérique par la **respiration**, la **cohérence cardiaque** ou le **yoga** favorise souvent une amélioration du confort digestif.

L'APPROCHE FONCTIONNELLE ET NATUROPATHIQUE : 3 PILIERS POUR APAISER DURABLEMENT

Réduire la charge bactérienne :

- Ajuster l'alimentation : régimes FODMAP ou SIBO biphasique
- Utiliser, selon avis professionnel, des aliments traditionnellement utilisés comme antimicrobiens naturels (ail, origan, berbérine)
- Soutenir le MMC : gingembre, repas espacés, bonne hydratation

Réparer la muqueuse intestinale

- Apports ciblés pouvant contribuer au maintien du fonctionnement normal de la muqueuse (zinc, vitamine D...)
- Soutien végétal : aloe vera, réglisse DGL
- Gestion du stress : cohérence cardiaque, méditation, adaptogènes (ashwagandha, rhodiola)

Réensemencer et stabiliser le microbiote

- Introduire progressivement des probiotiques, selon tolérance individuelle et recommandation professionnelle
- Ajouter ensuite des **prébiotiques doux** (fibres fermentescibles légères)
- Réinstaurer une alimentation variée et adaptée

LE RÉGIME PAUVRE EN FODMAPS : UN OUTIL NUTRITIONNEL CLÉ

Les FODMAPs (Fermentable Oligo-, Di-, Monosaccharides and Polyols) sont des sucres mal absorbés dans l'intestin grêle.

Chez les personnes sensibles, ils provoquent ballonnements, douleurs et gaz.

Exemples d'aliments riches :

- Oligosaccharides (Blé, seigle, ail, oignon)
- Disaccharides (Lait, yaourt, crème)
- Monosaccharides (Pomme, poire, miel)
- Polyols (Pruneaux, abricots, chewing-gums)



Méthode en 3 étapes :

1. Éviction stricte (4 à 6 semaines)
2. Réintroduction progressive selon tolérance individuelle
3. Personnalisation à long terme

Le régime FODMAP est particulièrement utile dans le SII, le SIBO, la colite spastique et les cas de perméabilité intestinale.

Il doit être encadré par un professionnel pour éviter les déséquilibres nutritionnels.

FOCUS COMPLÉMENTAIRE : CÔLOFLORE MUC DE DR. WOLZ

Parmi les compléments destinés à soutenir la muqueuse intestinale, **Côloflore MUC** du laboratoire Dr. Wolz se distingue par une formulation innovante.

- Il contient la **levure *Saccharomyces cerevisiae CNCM I-3856***, étudiée pour ses interactions positives avec le microbiote intestinal.
- Enrichi en **vitamines B2, B6, B12 et folate**, il contribue au maintien de muqueuses normales et au métabolisme énergétique.
- **Sans gluten ni lactose**, en boîte de 60 gélules.

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation équilibrée ni à un traitement médical.

L'ÉQUILIBRE DIGESTIF PASSE AUSSI PAR L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

L'intestin est intimement lié au système nerveux.

Pour apaiser durablement les troubles digestifs, il est essentiel d'agir aussi sur la sphère **émotionnelle** :

- Pratiquer la cohérence cardiaque ou la méditation quotidienne
- Adopter des repas calmes, sans distraction
- Favoriser un bon sommeil et une activité physique douce (yoga, marche)



EN CONCLUSION

Les troubles digestifs chroniques tels que le SIBO, la perméabilité intestinale, le SII ou la colite spasmodique exigent une compréhension fine du terrain intestinal.

Plutôt qu'un traitement unique, ils appellent à une approche globale :

- une **alimentation adaptée et progressive**,
- des **outils naturels ciblés**,
- un **accompagnement professionnel individualisé**.

❖ Retrouver l'équilibre intestinal, c'est rétablir un dialogue harmonieux entre microbiote, muqueuse et cerveau... pour une vitalité durable.