



Le Docteur Bruno Donatini gastro-entérologue, hépatologue, cancérologue et immunologue, diplômé d'ostéopathie nous relate ses travaux à la pointe des connaissances dans le domaine de la nutrition "quantique". Rencontre avec un médecin qui cultive l'art de préserver le système immunitaire.

Publication du 26 novembre 2012, mise à jour 04 décembre 2012 - magazine féminin bio

Vous dites que la pullulation intestinale est un fléau planétaire, expliquez-nous ?

« L'excès de bactéries intestinales conduit à l'excès de fermentation donc de graisses et d'alcool d'où l'apparition de graisse viscérale et d'inflammation hépatique. C'est la genèse du syndrome métabolique : surpoids, cholestérol, hypertension, diabète ; deuxième cause de mortalité (32%).

Les bactéries produisent des exotoxines qui provoquent la perméabilité intestinale. Des fragments plus importants de bactéries ou d'aliments s'infiltrant entre les entérocytes et rencontrent les globules blancs sous-muqueux d'où inflammation. Toute inflammation chronique favorise l'auto-immunité et baisse l'immunité anti-virale ou anti-tumorale d'où risque accru de cancer ; première cause de mortalité (34%).

De plus l'inflammation chronique et la perméabilité des méninges favorise la survenue de démences ; cause émergente de mortalité.

Enfin, certaines bactéries consomment beaucoup de tryptophane et privent l'organisme de sérotonine d'où dépression sévère.

Si l'on cumule les risques relatifs de ces grandes pathologies (cancer, maladies cardiovasculaires, maladies auto-immunes, démences et dépression), on peut conclure que la fermentation intestinale est le principal fléau planétaire actuel ».

Quelles pathologies cela entraîne-t-il ?

« En pratique, les patients se plaindront des troubles digestifs (ballonnements, diarrhée ou constipation, digestion lente et difficile, douleurs abdominales, reflux gastro-oesophagien), prise de poids surtout abdominale, dépression, gingivite, mauvaise haleine, insomnie ou sommeil non réparateur avec apnée du sommeil, douleurs articulaires, troubles de la mémoire.

Parfois, le tableau sera plus sévère et mieux structuré avec une maladie auto-immune comme une poly-arthrite ou encore le syndrome métabolique avec hypertension, cholestérol et diabète.

Enfin, puisque le risque de cancer est multiplié par 3, les patients avec une pullulation peuvent venir tardivement en consultation avec une tumeur déjà diagnostiquée ».

Vous dites que beaucoup d'entre nous avons le "foie gras", même chez des personnes minces ? Qu'en est-il ?

« La stéatose hépatique frappe plutôt les sujets en surcharge pondérale. Néanmoins, certains sujets dénutris ou avec une mauvaise absorption des aliments par l'intestin vont présenter une fonte musculaire et grasseuse mais une fermentation intestinale. On retrouvera donc de la graisse dans le foie.

En conséquence, des troubles digestifs durables nécessitent une exploration de la fermentation et si elle confirme la pullulation, une exploration hépatique ».

Comment diagnostiquer ces inflammations chez les patients ?

« Le diagnostic repose sur un test respiratoire simple. Les gaz digestifs diffusent à travers l'intestin, gagnent les capillaires et sont transportés par les hématies qui les libèrent dans les alvéoles pulmonaires.

Il suffit de souffler dans un détecteur de gaz pour être informé de la qualité de l'absorption des aliments par notre intestin grêle.

Si l'intestin grêle absorbe mal les aliments, des bactéries coliques vont fermenter des résidus de plus en plus nombreux.

En pratique : le patient se présente à jeun au cabinet souffle dans un appareil de détection, boit un verre d'eau sucrée puis revient deux heures plus tard pour souffler une seconde fois.

Si le taux de gaz augmente de plus de 10 unités, le diagnostic de pullulation est établi.

Cette pullulation est corrélée à la présence d'une perméabilité intestinale et d'une inflammation chronique (présence de cellules TH17 lors du pic de fermentation).

Si cette fermentation est ancienne – plusieurs années – la stéatose hépatique pourra être confirmée par une échographie abdominale avec l'existence d'un croissant pré-hépatique de plus de 10 mm et d'un croissant pré-rénal de plus de 4 mm ».

Quelles mesures préventives sont nécessaires pour éviter ces fléaux ?

« Eviter la pullulation nécessite une excellente hygiène de vie et « d'écouter » son intestin.

S'il existe une fermentation importante, il est indispensable de dépister une malabsorption au lactose ou au fructose. Si une telle malabsorption se confirme, l'arrêt des laitages et la diminution de la portion de fruits (pris sous forme de compotes et à distance de repas) avec blanchiment des légumes permettra de réduire la quantité de sucres dans le colon et de diminuer la fermentation.

Le sport accroît considérablement et durablement les capacités d'absorption du grêle. La pratique du vélo ou de la course sera favorisée. La nage n'apporte aucun bénéfice. La natation en piscine augmente le risque d'attraper des entérovirus qui vont détériorer l'absorption du grêle.

Eviter les gastro-entérites est FONDAMENTAL. Attention aux touristes ! Manger cuit, éviter les piscines et les spa à l'étranger. Eviter les personnes porteuses de maladies infectieuses. Fuyez les bols apéritifs collectifs. Attention aux poignées de portes et aux télécommandes de télévision des hôtels.

En cas de détérioration du grêle déjà installée, un traitement anti-infectieux : anti-viral (grâce à des mycéliums de champignons comme le *Coriolus versicolor*, le *Ganoderma lucidum* ou le *Hericium erinaceus*) ou anti-bactérien par des huiles essentielles est indispensable ».

Comment bien entretenir sa flore intestinale au quotidien ?

« La flore colique de l'adulte sain dépend directement des résidus alimentaires qui échappent à son intestin grêle. Il s'agit de préserver à tout prix les entérocytes car l'absorption signifie tonicité, absence de carence, absence de sarcopénie (donc force musculaire) et surtout absence de pullulation colique.

A noter que le grêle contient peu de bactéries moins de 1000/ml alors qu'il possède un système immunitaire extrêmement riche et complexe : plaques de Peyer, cellules M et lymphocytes intra-épithéliaux alors que le colon contient beaucoup de bactéries (>10⁹/g) et un système immunité très pauvre.

La flore idéale est une flore stable et très pauvre dans grêle comme dans le colon. Si besoin une stimulation par certains aliments comme les champignons (mycélium totalement absorbables) ou les lignanes (non fermentables) assurera une stimulation anti-virale et anti-tumorale de qualité.

La pratique du sport est essentielle.

Les repas importants avec des aliments peu assimilables sont à proscrire. Les repas seront fractionnés et multiples ; les aliments choisis selon nos capacités d'absorption.

Le consommateur ne doit pas se servir de ses bactéries coliques pour survivre. Il ne doit pas se nourrir des déchets bactériens : alcool, graisses, toxines ».

Et les pré/probiotiques ?

« Les pré ou les probiotiques n'améliorent pas la capacité d'absorption du grêle. Ils aggravent les fermentations : fait démontré par les études scientifiques et fait logique puisqu'augmenter le nombre de bactéries dans le colon ne peut aboutir qu'à une augmentation de la fermentation.

En pratique, les pré/probiotiques ne devraient être prescrits qu'après un test respiratoire.

Ils devraient être interdits en cas de pullulation.

Leur prescription ne se conçoit qu'en cas de diarrhée avec flore pauvre, sans fermentation ».

Vous utilisez des complexes à base d'huiles essentielles et de champignons, dans quel but ?

« L'objectif est de diminuer la flore colique en cas de pullulation confirmée par un test respiratoire.

Les huiles essentielles ont fixées sur des fibres d'écorces d'arbre. Le mycélium de champignon inhibe la lipase pancréatique et empêche l'absorption gastrique ou jéjuno-iléale des huiles essentielles. Ce mycélium (*Laetiporus sulfureus*) est aussi un excellent immunostimulant.

Ainsi l'intestin est progressivement désinfecté, surtout la partie basse alors que le grêle bénéficie d'une immunostimulation anti-virale et anti-tumorale ».

Pourquoi préconisez-vous d'éviter la viande de mammifère ?

« Tous les mammifères possèdent des récepteurs appelés siglec qui diminuent les réactions inflammatoires aux germes commensaux (courants et peu agressifs). Les siglec humains ont mutés il y a 100 000 ans. Ainsi, les humains réagissent moins violemment aux germes courants et les nouveau-nés présentent moins de septicémies aux streptocoques. En consommant de la viande de mammifères, qui contient des récepteurs siglec moins inhibiteurs, on s'expose à l'apparition d'un statut inflammatoire chronique plus élevé car les siglec des mammifères se fixent sur nos membranes et interfèrent avec nos propres récepteurs.

Il est donc conseillé de consommer des protéines de volailles et de poissons ».

Quelles types de maladies soignez-vous principalement ?

« En diminuant la pullulation intestinale on peut réduire la production de graisse et d'alcool (donc soulager le foie ou baisser les signes du syndrome métabolique : cholestérol, hypertension diabète, surpoids), de toxines (donc diminuer l'inflammation dans les douleurs articulaires ou dans l'auto-immunité), de polyamines qui sont des déchets d'acides aminés et des facteurs de croissance tumoraux et des amplificateurs de la douleur.

En conséquence je préconise l'approche détaillée ci-dessus chez les patients avec un syndrome métabolique, une maladie auto-immune ou inflammatoire ou une maladie tumorale.

Ces recommandations améliorent très souvent les effets et la tolérance des traitements allopathiques instaurés par des confrères ».