

Sommaire

- **Flore intestinale** : votre fermentation est-elle normale ?
(et ce qu'il faut faire si la réponse est « non ») 1
- Le vieux grimoire de Jérusalem qui stupéfait
les scientifiques 5
- **Acné** : choses stupides à ne pas faire pour éviter son retour
(même à l'âge adulte) 6
- Cellulite : une tisane délicieuse pour la chasser 11
- Ces **plantes dans votre valise** seront la meilleure
assurance voyage ! 12
- Préparation maison : la crème qui va vous faire
adorer caresser vos pieds 16
- **Champignons** : ce sont les médicaments de demain
(à une condition) 19
- L'indigo sauvage pour apaiser les délires de fièvre 23
- Plantes : saviez-vous que les **ananas détestaient**
Céline Dion (et qu'il y a une bonne raison à ça) ? 24
- Ma cosméto végétale : **a priori, vous n'allez pas aimer.**
Mais essayez quand même ce masque pour préparer
la peau au soleil 27
- Manger des **feuilles d'arbre** : une excellente idée 28
- Et aussi : Troquez la graine ! (p.10) - Buvez du brocoli pour vous
protéger de la pollution ! (p.18) - Les trois jardins de l'abbaye en
fête (p.18) - Les livres (p.30), l'agenda du mois (p.31), le courrier
des lecteurs (p.32)

et si nous fêtions
la musique



Rencontre avec
le Dr Bruno Donatini

Quand l'intestin va, tout va !

Douleurs articulaires, fatigue qui perdure, surpoids ? Interrogez-vous sur l'état de votre... intestin ! Tant que les fermentations perdureront et que votre flore digestive ne sera pas assainie, n'espérez pas d'amélioration.



Gastro-entérologue, le docteur Bruno Donatini s'intéresse à l'alimentation et aux perturbations de la flore digestive. Il nous explique comment identifier et traiter les problèmes de malabsorption et de fermentation intestinale à l'aide de champignons et d'huiles essentielles.

Vos recherches vous ont conduit à vous intéresser tout particulièrement à l'état de la flore intestinale. C'est un organe à part entière ?

Chacun de nous héberge dans son système digestif une communauté formée de milliards de bactéries issues de plusieurs centaines d'espèces différentes (on compte jusqu'à 900 espèces habitant le tube digestif). C'est 10 fois plus que toutes les cellules de l'organisme ! Selon les individus, cette flore digestive représente un poids de 3 à 8 kg, elle est chargée de transformer les aliments et de produire une énorme quantité de composés essentiels au fonctionnement de l'organisme : acides gras, enzymes, etc. C'est donc un véritable écosystème dont l'équilibre est fragile.

Pourquoi cette fragilité ?

Si certaines bactéries indésirables viennent à pulluler alors qu'elles devraient être en petit nombre, cela crée un dérèglement local aux conséquences majeures. C'est ce que l'on appelle en langage médical une dysbiose, l'équilibre normal de la flore est altéré et les bactéries en sur-nombre font fermenter excessivement le bol alimentaire.

Or, il est établi que certaines dysbioses favorisent l'apparition de polypes, par exemple, ou qu'elles induisent des carences en nutriments ou encore qu'elles affaiblissent l'immunité. Les dégâts causés par les fermentations digestives vont bien au delà des troubles digestifs ! Ils sont reconnus aujourd'hui comme la principale source de nombreuses pathologies : les rhumatismes, le surpoids, le syndrome métabolique, la sclérose en plaques, et même l'autisme ou certains cancers.

Mais alors, à quoi sont dues ces fermentations digestives qui sont au cœur des dysfonctionnements ?

Tous les sucres que nous absorbons servent de nourriture aux bactéries digestives qui les font fermenter et les transforment en gaz. Quand l'état de la flore est bon, il est tout à fait physiologique d'avoir un tout petit peu de fermentation en fin de repas, éventuellement quelques gaz. Mais tout le monde est loin de digérer aussi facilement ; il est très courant de subir des fermentations excessives dues à une prolifération anormale de bactéries en provenance du côlon.

On distingue trois grands types de fermentation selon l'endroit du système digestif où les bactéries pullulent, chacun ayant pour résultat la production de gaz différents : dans la partie haute du tube digestif, de l'estomac à l'entrée de l'intestin grêle, on a une fermentation très acide avec du méthyl-acétate, autrement dit quasiment du vinaigre. Plus bas, le long de l'intestin grêle, on peut trouver une fermentation causée par la dégradation des sucres rapides, ce qui donne lieu à la formation d'hydrogène. Encore plus bas, au niveau du côlon, la fermentation concerne les sucres lents, les céréales et les fibres, et se caractérise par la production de méthane, à l'image des ruminants qui éructent du méthane quand ils digèrent les fibres de l'herbe.

Les dégâts causés par les fermentations digestives vont bien au delà des troubles digestifs : rhumatismes, surpoids, certains cancers...

Comment savoir si notre fermentation est normale ou pas ?

Il faut regarder les signes qui peuvent laisser soupçonner une dysbiose. D'abord l'haleine, qui peut être chargée ou désagréable. La mauvaise haleine peut avoir pour origine une digestion incomplète et une fermentation bactérienne excessive. De même, se plaindre de douleurs abdominales ou se sentir ballonné après un repas au point de devoir défaire sa ceinture, ou encore avoir facilement des renvois et souffrir d'un reflux acide. Le transit donne aussi de bons indices : si l'on souffre de constipation, cela laisse supposer qu'il y a une forte fermentation dans le côlon. En revanche, un transit trop rapide évoque plutôt un excès de fermentation dû à la dégradation des sucres rapides au niveau de l'intestin grêle.

Mais le diagnostic précis repose sur un test respiratoire simple, que l'on peut faire chez tous les professionnels de santé équipés d'un appareil qui décèle les gaz expirés. Les gaz digestifs se diffusent jusqu'aux poumons et les mesurer dans le souffle est un examen facile, courant et totalement indolore. Il permet de déterminer la qualité de la flore et s'il y a fermentation excessive. L'examen se déroule en deux temps : d'abord, à jeun, on souffle dans l'appareil

Ça fourmille

L'avez-vous remarqué ? Le monde de la santé par les plantes est devenu une vraie fourmilière ! Dans tous les recoins de France et de Navarre, passionnés et professionnels de tous bords œuvrent à ce grand projet : remettre les plantes à leur juste place dans notre système de santé.

Eh oui ! Le bon sens et la tradition, longtemps moqués, sont désormais épaulés par les découvertes scientifiques les plus en pointe. Le monde des plantes et de la santé naturelle est en train de se PRO-FE-SSIO-NNA-LI-SER ! Les herboristes se sont réunis pour la troisième fois en congrès. Les phyto-aromathérapeutes se rassemblent chaque année à Grasse avec la participation des plus grands experts en la matière... Ce sont là les exemples de prémices prometteuses de changements à venir pour notre façon de nous soigner. Vous, chers lecteurs, comme notre équipe de rédaction, nous sommes tous les fourmis de ce changement qui doit renforcer ce rapport intime entre les hommes et les plantes. Un lien millénaire qui ne semble pas près de se défaire.

La rédaction

pour faire une première mesure. Puis vous absorbez un mélange de sucres rapides, lactose et fructose, et on effectue une 2^e mesure au bout de 2 heures. La présence de certains gaz à jeun ou après la prise de sucre caractérise de façon exacte le type de dysbiose.

Une fois que l'on a identifié le type exact de fermentation, comment le corriger ?

Une fois que la flore inadaptée est précisément identifiée, l'inflammation digestive se maîtrise grâce à un traitement qui inclut une révision de l'alimentation, la pratique de l'exercice physique, de l'ostéopathie digestive, et enfin des huiles essentielles.

Bien des problèmes nous viennent du ventre

La première solution est donc alimentaire : pour éviter toute prolifération bactérienne, il ne faut plus apporter aux bactéries leur nourriture usuelle.

- Si le test a déterminé une fermentation acide, tout doit être fait pour favoriser une vidange correcte de l'estomac : consommer des protéines facilement assimilables comme la viande blanche, les œufs ou le poisson, et préférer les céréales sans gluten. L'autre solution est sportive, en privilégiant les torsions du buste comme dans la marche nordique par exemple.
- Plus le test décèle d'hydrogène, plus cela signifie une mauvaise assimilation des sucres rapides, lactose (le sucre du lait) ou fructose (le sucre des fruits, des légumes et des légumineuses). Donc, limiter ou même supprimer les produits laitiers, et pour le fructose, éviter les fruits crus et préférer blanchir les légumes en les passant 2 minutes à l'eau bouillante ou en les cuisant à la vapeur douce. On peut aussi adopter un régime pauvre en ce qu'on appelle les FODMAP, les végétaux hautement fermentescibles.
- Le 3^e type de gaz expiré, le méthane, signe un transit ralenti et il sera intéressant de privilégier les aliments riches en fibres, légumes, céréales complètes, associés éventuellement à des lavements ou des suppositoires, ainsi qu'à une rééducation du transit.

Enfin, il sera nécessaire d'assainir la flore avec des huiles essentielles associées à du mycélium de champignon.

Les huiles essentielles sont donc, selon vous, de précieuses alliées pour assainir la flore intestinale ?

Oui, car les huiles essentielles sont de très bons désinfectants digestifs. En complément au régime alimentaire, elles nettoient la flore des virus et des bactéries trop encombrantes. On les choisit évidemment en fonction de la cible à atteindre, estomac, intestin grêle ou côlon.

Mais il faut rester prudent, d'autant que pour agir sur la flore, il est nécessaire de les prendre par voie orale. Or les huiles essentielles peuvent être agressives et toxiques, en particulier pour le foie. C'est pourquoi je vous recommande vivement d'être suivi par un professionnel de santé¹.

Les doses d'huiles essentielles préconisées sont vraiment faibles, de l'ordre de 1/8 à 1/12 de goutte par jour, et elles sont posées sur un support de fibres, et non pas comme on le fait habituellement en les incorporant dans du miel ou de l'huile. Cette formule est doublement intéressante : d'une part, elle permet de désinfecter la bouche, or la flore buccale joue un rôle fondamental dans l'ensemencement progressif de l'estomac puis de l'intestin grêle. D'autre part, le support de fibres leur permet d'être actives le long du tube digestif jusqu'au côlon.

Il existe des compléments alimentaires tout prêts, avec la juste dose d'huiles essentielles, associées à des fibres de mycélium de champignon. Mais ceux qui maîtrisent bien les huiles essentielles peuvent réaliser eux-mêmes leur préparation en utilisant des graines moulues comme support (voir encadré).

Vous avez également découvert les bienfaits du mycélium de champignon. De quoi s'agit-il exactement ?

Je me passionne depuis longtemps pour les champignons médicinaux. Ils ont de multiples propriétés sur l'immunité, l'équilibre hormonal, la motricité digestive, etc. Pour le système digestif, je choisis l'espèce en fonction de l'orientation thérapeutique recherchée. Mais ce que je privilégie, c'est d'utiliser la partie souterraine du champignon, le mycélium. Pour bien vous faire comprendre : un champignon est le fruit d'une plante, et le mycélium est cette plante. Il forme des filaments qui se trouvent sous terre et composent un véritable réseau d'échanges, une sorte d'Internet de la forêt.

1. Liste des professionnels formés par le Dr Donatini : shop.mycocetix.com/fr/content/48-22-dec-2012-35-therapeutes-equipes-pour-realiser-les-tests-respiratoires



Traitement digestif aux huiles essentielles

Moudre finement 10 gr de graines de lin.
Incorporer intimement les gouttes d'huiles essentielles
(maximum 6 gouttes) selon la cible souhaitée :

Fermentation acide dans l'estomac

- HE citron (*Citrus limonum*) 2 gouttes
- HE arbre à thé (*Melaleuca quinquenervia*) 2 gouttes
- HE gingembre (*Ginger off*) 2 gouttes

Fermentation à hydrogène dans l'intestin grêle

- HE thym à linalol (*Thymus off. CT linalol*) 2 gouttes
- HE menthe poivrée (*Mentha piperita*) 2 gouttes

Fermentation au méthane dans le côlon

- HE origan (*Origanum compactum*) 2 gouttes
- HE sarriette (*Satureja montana*) 2 gouttes
- HE éventuellement cannelle
(*Cinnamomum zeylanicum* écorce) 2 gouttes



Posologie

Mettre dans un récipient hermétique et conserver au réfrigérateur. Prélever ¼ de cuillère à café chaque jour à déposer sur la langue en fin de repas le matin ou le soir.
La préparation correspond à 2 semaines de traitement, elle sera renouvelée pour s'assurer d'un traitement quotidien de 2 mois. En entretien, poursuivre pendant les 4 mois suivants avec 2 prises par semaine seulement.

Le mycélium présente l'avantage de ne pas être pollué. Au contraire des champignons qui concentrent les pesticides, les métaux lourds, et ne sont pas toujours très sains, le mycélium, lui, ne capte pas les agents toxiques indésirables. De plus, les champignons contiennent des sucres qui fermentent facilement alors que le mycélium n'est pas fermentescible, ce qui est toujours mieux pour les dysbioses. Il y a encore d'autres bonnes raisons de préférer le mycélium : il se conserve longtemps sans se dégrader et il se cultive facilement sur des écorces d'arbre, cela à un prix modeste.

En cas de troubles digestifs ou après une antibiothérapie, que pensez-vous des probiotiques pour rééquilibrer la flore intestinale ?

Dans la mesure où la fermentation est immanquablement le résultat d'un trop plein de bactéries, apporter encore des bactéries supplémentaires sous forme de probiotiques risque d'empirer le déséquilibre et d'aggraver la fermentation, ce qui est d'ailleurs bien démontré par les études scientifiques. Pire encore, les probiotiques risquent de stagner dans l'estomac, en particulier pour les 30 à 40 % de patients qui présentent une mauvaise vidange de l'estomac, ce qui provoquera une fermentation acide, la pire de toutes, va accroître le reflux, les problèmes bucco-dentaires,

la prise de poids, etc. En réalité, prendre des probiotiques de façon systématique sans avoir fait auparavant un diagnostic précis peut être contre-productif.

En conclusion, tous nos problèmes viennent-ils du ventre ?

En tout cas beaucoup ! Si vous souffrez de douleurs articulaires ou de tendinites, si vous êtes sujet à des infections à répétition ou à une fatigue qui perdure, avec des ballonnements ou du surpoids, dites-vous que c'est peut être d'abord un problème digestif qu'il convient de régler, et interrogez-vous sur l'état de votre intestin. Un ostéopathe ou des compléments alimentaires pourront peut être vous soulager, mais tant que les fermentations perdureront et que votre flore digestive ne sera pas assainie, les améliorations ne seront pas durables.



Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo et Annie Casamayou

► MYCÉLIUM : OÙ EN TROUVER ?

Quelques rares laboratoires dans le monde produisent des compléments alimentaires à base de mycélium, prêts à l'emploi, avec la juste dose d'huiles essentielles.

En France, ces produits sont encore très difficiles à trouver. Les laboratoires Mycoceutix (www.mycoceutix.com) produisent notamment le NormaFlore TM H2 sous forme de gélules.

C'est une association de mycélium de *Laetiporus sulphureus* cultivé sur écorces, et d'huiles essentielles de menthe de thym et de clou de girofle. Ce mycélium est cultivé en France, non transformé, sans gluten, sans lactose et sans alcool.

Hélas, l'approvisionnement du site Internet est aléatoire. Vous pouvez également contacter le docteur Bruno Donatini à l'adresse mail suivante : foret-nature@orange.fr

Pour être sûr d'acheter des produits de qualité, adaptés à votre organisme et à vos pathologies, adressez-vous à un professionnel de santé.



► À LIRE

Les champignons comestibles, aliments d'avenir
Jean-Marie Samori,
préface de Bruno Donatini
Éditions Dauphin