

LA SANTÉ INTESTINALE SIMPLIFIÉE !



7 ASTUCES ÉPROUVÉES

pour faire la paix avec la nourriture, atteindre la clarté mentale et améliorer votre santé globale de l'intérieur !

LIAM D. CONNAUGHT

LA SANTÉ INTESTINALE SIMPLIFIÉE !

7 ASTUCES ÉPROUVÉES POUR
FAIRE LA PAIX AVEC LA
NOURRITURE, ATTEINDRE LA
CLARTÉ MENTALE ET AMÉLIORER
VOTRE SANTÉ GLOBALE DE
L'INTÉRIEUR !

LIAM D. CONNAUGHT

Copyright © 2024 - Liam D. Connaught - Tous droits réservés.

Le contenu de ce livre ne peut être reproduit, dupliqué ou transmis sans l'autorisation écrite de l'auteur ou de l'éditeur.

En aucun cas, l'éditeur ou l'auteur ne pourra être tenu responsable de tout dommage, réparation ou perte monétaire résultant directement ou indirectement des informations contenues dans ce livre.

Titre original : *Gut Health Simplified!*

Première publication en anglais : 2024

Copyright © 2024 Liam D. Connaught

Avis juridique :

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Il est réservé à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie du contenu de ce livre sans l'accord de l'auteur ou de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité :

Veuillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement destinées à des fins éducatives et de divertissement. Tous les efforts ont été déployés pour qu'elles soient exactes, des informations actualisées, fiables et complètes. Aucune garantie de quelque nature que

ce soit n'est déclarée ou implicite. Les lecteurs reconnaissent que l'auteur n'est pas engagé dans la fourniture de conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels. Le contenu de ce livre provient de diverses sources. Veuillez consulter un professionnel agréé avant d'essayer les techniques décrites dans ce livre.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas l'auteur ne soit responsable des pertes, directes ou indirectes, résultant de l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, les erreurs, les omissions ou les inexactitudes.

TABLE DES MATIÈRES

[À Propos De L'auteur](#)

[Introduction](#)

1. [TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR VOTRE VENTRE](#)

[La santé intestinale : La base de votre bien-être](#)

[Comprendre le système digestif](#)

[Le lien entre l'intestin et le cerveau démystifié](#)

[Votre santé intestinale](#)

[Le monde fantastique du microbiote intestinal](#)

[Problèmes intestinaux courants](#)

2. [ASTUCE N° 1 : BUVEZ, VOTRE INTESTIN A SOIF !](#)

[L'hydratation, clé d'un microbiote en pleine forme](#)

[Hydratation et santé intestinale](#)

[Quel est votre besoin quotidien en hydratation ?](#)

[Des aliments riches en eau pour une hydratation optimale](#)

[Toutes les boissons sont-elles égales ?](#)

3. [ASTUCE N° 2 : BOOSTEZ VOTRE INTESTIN AVEC DES FIBRES](#)

[Les fibres : un super carburant pour votre ventre](#)

[Fibres et santé intestinale](#)

[Quelle quantité de fibres consommer ?](#)

[Types de fibres : Solubles vs. insolubles](#)

[Les risques et les signes d'un excès de fibres](#)

[Mes conseils pour incorporer plus de fibres dans votre alimentation](#)

[Augmentez progressivement votre consommation de fibres](#)

[Choses à faire et à ne pas faire pour augmenter votre consommation de fibres](#)

4. [ASTUCE N° 3 : NOURRISEZ VOTRE INTESTIN](#)

[Une alimentation équilibrée pour une digestion optimale](#)

[Vérifiez votre régime alimentaire](#)

[Choisir des aliments complets](#)

[Manger en pleine conscience](#)

5. [ASTUCE N° 4 : RÉDUISEZ VOTRE STRESS](#)

[Moins de stress, un intestin en pleine forme](#)

[Comment le stress affecte la santé intestinale](#)

[Avantages des techniques de gestion du stress pour la santé intestinale](#)

[Conseils pour gérer le stress](#)

6. [ASTUCE N° 5 : BOUGEZ !](#)

[L'activité physique stimule la santé intestinale](#)

[Comment le mouvement affecte la santé intestinale](#)

[Exercices pour favoriser la santé intestinale](#)

[Conseils pour une pratique sportive respectueuse de vos intestins](#)

[Surmonter les obstacles à l'exercice physique](#)

7. [ASTUCE N° 6 : OFFREZ UNE PAUSE À VOTRE INTESTIN](#)

[Le jeûne intermittent : un allié pour un intestin heureux](#)

[Le problème du grignotage et de l'alimentation nocturne](#)

[Comprendre le jeûne intermittent](#)

[Avantages du jeûne intermittent pour la santé intestinale](#)

[Démarrer avec le jeûne intermittent](#)

[Optimiser votre jeûne intermittent](#)

8. [ASTUCE N° 7 : FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE](#)

[Donnez à votre intestin le carburant qu'il mérite](#)

[Aperçu des compléments alimentaires](#)

[Conseils pour intégrer les compléments à votre alimentation](#)

[Conclusion](#)

[Références](#)

À PROPOS DE L'AUTEUR

La complexité de la santé intestinale, souvent négligée par les gens et leurs prestataires de soins, m'a poussé à écrire avec une passion aussi vibrante que celle de la communauté de micro-organismes d'un intestin en bonne santé.

L'inspiration derrière ce livre provient de mes propres expériences et d'un désir profond d'aider les autres à éviter les problèmes de santé qui ont affecté ma famille et mes amis. Les antécédents médicaux de ma famille ressemblent à un drame médical captivant, incluant des maladies telles que la dépression, le syndrome du côlon irritable, les problèmes de thyroïde, la sclérose en plaques, la maladie d'Alzheimer et le cancer. Ces batailles ont alimenté ma curiosité, me poussant à explorer les liens entre nos choix alimentaires, la santé intestinale, les maladies chroniques et la longévité. J'ai passé beaucoup de temps à démêler ces liens. À travers ce livre, je souhaite les démystifier pour vous et mettre en évidence le pouvoir de transformation que représente le fait de prendre soin de son corps de l'intérieur.

Je veux vous aider à surmonter vos problèmes digestifs, à prévenir l'apparition de maladies chroniques, à éviter les visites chez le médecin et à vivre longtemps et en bonne santé. Je suis un fervent partisan des approches holistiques fondées sur des données probantes, qui harmonisent l'alimentation et les changements de mode de vie, et qui nous guident vers un chemin de guérison plus naturel.

J'imagine un avenir où la nutrition préventive et personnalisée deviendrait une approche privilégiée, voire prépondérante, par rapport aux interventions cliniques. Dans cette perspective, les personnes seraient autonomes dans la gestion active de leur santé intestinale.

La santé et l'épanouissement de l'individu sont en effet au cœur de mes préoccupations. À travers cet ouvrage, j'aspire à vous accompagner sur le chemin d'un avenir meilleur. C'est l'histoire de l'espoir, de la résilience et de la révolution de la santé intestinale.

Si vous vous considérez comme « bien informé » sur toutes les questions de santé intestinale, ce livre n'est peut-être pas fait pour vous. En revanche, s'il s'agit de votre premier contact avec le sujet, ou si vous avez essayé de comprendre ce qu'est la santé intestinale mais que vous avez trouvé cela quelque peu complexe et difficile à appréhender, alors vous êtes au bon endroit ! Mon objectif est de vous éviter d'avoir à parcourir de nombreuses revues médicales ou d'interminables témoignages qui ne couvrent qu'un seul aspect de la santé intestinale. Bien que ce domaine soit nouveau pour beaucoup, de nombreuses publications récentes, souvent à l'intention de groupes démographiques ou de types de lecteurs spécifiques, ont déjà abordé ce sujet. Mon objectif est de rendre ces informations accessibles, pertinentes et faciles à comprendre par tous, tout en proposant sept astuces simples mais efficaces à suivre.

Bien que j'inclue des références importantes à la littérature scientifique et universitaire pour des lectures complémentaires sur tous les thèmes abordés, mon objectif principal est de simplifier les connaissances médicales afin d'expliquer clairement les faits scientifiques et de fournir des solutions pratiques pour améliorer la santé intestinale, que ce soit pour vous-même ou pour vos proches.

Alors que vous entamez ce voyage qui changera à jamais votre façon de comprendre et de prendre soin de votre intestin, préparez-vous à découvrir les secrets qui vous permettront de prendre en charge votre bien-être général. Ensemble, nous explorerons les principes fondamentaux et les stratégies pratiques qui simplifient le monde complexe de la santé intestinale.

INTRODUCTION

Des symptômes digestifs inconfortables affectent la vie quotidienne de près de 40 % de la population américaine (Reed, 2022). Si cela vous semble familier, vous comprendrez la lutte constante contre les ballonnements, la constipation, la diarrhée, l'indigestion, le reflux et la douleur. Vous savez également que ces symptômes peuvent perturber ce que de nombreuses personnes tiennent pour acquis dans leur quotidien, comme les activités ordinaires, l'exercice physique, les courses et le temps passé avec des proches. Ce qui est encore plus inquiétant, c'est que beaucoup de ceux qui souffrent de problèmes de santé intestinale sont trop gênés pour demander de l'aide.

La santé de nos intestins joue un rôle central dans notre bien-être général. Avez-vous déjà connu quelqu'un dont la situation de santé vous semblait énigmatique ? Il s'agit peut-être d'un membre de votre famille, d'un ami ou même de vous-même ? Cette personne a peut-être lutté contre des épisodes répétés de ballonnements, de crampes abdominales et de mouvements intestinaux imprévisibles qui ont eu des effets bien au-delà de son intestin, la laissant avec un sentiment de fatigue et de frustration.

Comme beaucoup d'autres, ces personnes ont peut-être consulté de nombreux médecins et praticiens alternatifs sans trouver de solution, se perdant ainsi dans un dédale de tests et de consultations.

Les jours sont devenus des semaines, les semaines des mois et les mois des années, mais la cause fondamentale de leurs problèmes de santé est restée hors de portée. Chaque jour qui passe mettant à l'épreuve leur résilience, tandis que leur espoir de trouver une solution s'amenuisait.

Mais alors qu'ils étaient sur le point d'abandonner, une lueur d'espoir a peut-être surgi. En observant attentivement et en expérimentant, elles ont probablement découvert un lien entre des choix alimentaires spécifiques et leur santé, ce qui a finalement abouti à un diagnostic de syndrome de l'intestin irritable ou d'un autre problème intestinal (le syndrome de l'intestin irritable n'en est qu'un parmi tant d'autres). Pour de nombreuses personnes, ce moment décisif marque le début d'un voyage transformateur.

En modifiant délibérément leurs habitudes alimentaires et leur mode de vie, en identifiant et en évitant les aliments déclencheurs, en incorporant davantage de fibres solubles dans leur alimentation, en restant bien hydratées et en gérant leur niveau de stress, de nombreuses personnes dans cette situation commencent progressivement à ressentir des effets positifs sur l'ensemble de leur corps. Leurs symptômes de constipation, de ballonnements et de douleurs abdominales commencent à s'estomper et sont remplacés par un regain d'énergie et un mieux-être.

Certains aspects de cette histoire peuvent faire écho chez vous ou chez l'un de vos proches. Si vous cherchez des réponses, le fait de comprendre les défis auxquels sont confrontées les personnes qui ont des problèmes intestinaux et l'impact profond que la santé intestinale peut avoir sur la vie d'une personne peut vous apporter l'éclairage et l'inspiration que vous recherchez.

Donc, si, comme moi, vous cherchez des moyens d'améliorer votre santé intestinale tout en réduisant votre risque de maladie cardiaque, de démence, de maladie thyroïdienne et de cancer, sachez que vous êtes au bon endroit. Trop souvent, les gens attendent que leurs symptômes s'aggravent et qu'ils atteignent un

point de non-retour, pouvant les conduire au désespoir plutôt que de demander de l'aide.

Laissez ce livre vous guider vers un corps plus sain et un intestin bien équilibré.

Je comprends votre confusion et votre curiosité au sujet de la santé intestinale, ainsi que votre désir de soulagement si vous faites partie du grand nombre de personnes souffrant de symptômes gênants. Vous avez peut-être déjà parcouru ce chemin, cherchant de l'aide auprès de médecins pour vous heurter à la même fin de non-recevoir. C'est frustrant et décourageant. J'ai l'honneur de partager avec vous sept astuces de santé intestinale éprouvées qui transformeront votre relation avec la nourriture, vous fourniront une alimentation équilibrée et nutritive, stabiliseront votre microbiote intestinal et, finalement, ouvriront la porte à la version la plus saine de vous-même.

Maintenant, imaginez-vous en train de dire adieu aux jours où vous vous sentiez épuisé, anxieux et stressé à cause de problèmes digestifs, vous permettant de ne plus être à la merci de votre intestin imprévisible. Au lieu de cela, imaginez une vie dynamique où vous reprenez le contrôle, savourez chaque bouchée de nourriture avec confiance et rayonnez de vitalité. Au début, se libérer de l'inconfort quotidien de l'estomac peut sembler une tâche décourageante, mais préparez-vous à une révolution dans la santé intestinale. Ce livre présente une approche complète et holistique pour améliorer la santé de votre intestin et de votre corps en général. Vous développerez des outils pour aller à la racine de vos problèmes intestinaux, ce qui vous permettra d'avoir un intestin plus heureux et plus sain qui favorise votre bien-être général. En lisant ce livre, vous pouvez vous attendre à une série d'avantages incroyables qui vous laisseront optimiste quant à votre parcours en matière de santé intestinale :

- Amélioration de la digestion : Dites adieu aux troubles digestifs.
- Augmentation de l'énergie : Dites adieu à la fatigue chronique et à la léthargie.

- Clarté mentale : Libérez le potentiel de votre esprit en améliorant votre concentration et votre réflexion.
- Réduction du stress et de l'anxiété : Un sentiment de calme s'installe au fur et à mesure que votre santé intestinale s'améliore.
- Un meilleur sommeil : Préparez-vous à des nuits de sommeil réparateur.
- Système immunitaire renforcé : Renforcez les défenses de votre corps et restez en bonne santé.
- Une meilleure qualité de vie : Profitez pleinement de chaque instant et vivez la vie avec joie.

Embarquons donc pour ce voyage transformateur. Ensemble, nous allons percer les mystères de l'intestin, découvrir les secrets et les étapes pratiques qui vous mèneront à un corps plus sain, et réécrire votre histoire. La transformation de votre santé intestinale commence maintenant !

REMARQUE : Les références citées dans ce texte, listées à la fin, offrent des approfondissements sur les sujets abordés, tels qu'ils ont fait l'objet de recherches et de discussions dans le domaine médical et scientifique.

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR VOTRE VENTRE

LA SANTÉ INTESTINALE : LA BASE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

“ « *Toutes les maladies commencent dans
l'intestin.* »

— HIPPOCRATES

Bien que cette citation date de plus de 2000 ans, Hippocrate avait peut-être bien raison (Harkins et al., 2021). Le système gastro-intestinal, qui comprend l'estomac, l'intestin grêle et le côlon, représente bien plus qu'un long tube servant à la digestion des aliments. Il est essentiel à votre santé et à votre bien-être en général (Shurney, 2019).

Votre système gastro-intestinal joue évidemment un rôle essentiel dans la digestion et l'absorption des nutriments, mais saviez-vous qu'il affecte également votre système immunitaire, votre métabolisme et votre santé mentale ? En d'autres termes, la santé intestinale est le capitaine qui dirige le navire de votre santé.

Ce chapitre pose les bases de la compréhension de la santé intestinale et de son impact sur votre santé globale. Nous explorerons l'anatomie et les fonctions du système digestif, nous plongerons dans le monde incroyable du microbiote intestinal et nous découvrirons comment la santé intestinale influence l'ensemble de l'organisme. Nous aborderons également les problèmes courants liés à l'intestin qui touchent des millions de personnes dans le monde.

COMPRENDRE LE SYSTÈME DIGESTIF

Pour démystifier la santé intestinale, il faut d'abord comprendre l'anatomie et les fonctions du système digestif. Il s'agit d'un réseau complexe d'organes et de processus qui décomposent les aliments, absorbent les nutriments et gèrent les déchets.

Votre nourriture commence son voyage dans votre bouche, puis traverse l'œsophage pour atteindre l'estomac, où elle est réduite en bouillie. De là, elle passe dans l'intestin grêle, où se produit la majeure partie de la digestion et de l'absorption des nutriments, et enfin dans le gros intestin ou côlon, responsable de l'absorption de l'eau et de la gestion des déchets (Ogobuiro, s. d.).

Examinons maintenant de plus près chaque étape du parcours digestif :

La bouche : La mastication permet de réduire les aliments en petits morceaux et de les mélanger à la salive contenant des enzymes, ce qui permet de les avaler.

L'œsophage : L'œsophage est le tube musculaire qui fait passer les aliments de la bouche à l'estomac après la déglutition.

L'estomac : Lorsque les aliments pénètrent dans l'estomac, ils sont réduits en pâte et mélangés à l'acide gastrique et aux

enzymes, qui les décomposent en particules plus petites et en molécules plus simples.

L'intestin grêle : C'est dans l'intestin grêle que la magie opère le plus. Les aliments réduits en purée dans l'estomac rencontrent une série d'enzymes digestives qui décomposent les aliments ingérés pour en libérer les nutriments, qui sont absorbés dans la circulation sanguine.

Côlon (gros intestin) : Le côlon est responsable de l'absorption de l'eau et de certains nutriments restants. Les parties non digestibles des aliments sont ensuite préparées pour l'élimination.

Le rectum et l'anus : Enfin, les déchets alimentaires sont évacués par le rectum et l'anus.

Plusieurs autres organes jouent également un rôle important dans la digestion des aliments et l'absorption des nutriments. Il s'agit notamment des organes suivants :

Le **foie** : La bile est un liquide aqueux produit par le foie et essentiel à la décomposition des graisses.

La **vésicule biliaire** : La bile produite par le foie est stockée dans la vésicule biliaire avant d'être libérée dans l'intestin grêle pour aider à digérer les graisses.

Le **pancréas** : Le pancréas se trouve derrière l'estomac et produit des enzymes essentielles à la digestion des protéines, des graisses, des sucres et des amidons dans l'intestin grêle. Cet organe allongé libère également des hormones qui régulent l'appétit, stimulent la production d'acide gastrique et contrôlent la vidange de l'estomac dans l'intestin grêle. Il est également chargé de neutraliser le contenu très acide de l'estomac lors de son passage dans l'intestin grêle, ce qui est essentiel pour protéger la muqueuse intestinale et permettre aux enzymes digestives de fonctionner de manière optimale.

Tous les organes du tube digestif travaillent ensemble dans une série de contractions musculaires et de réactions biologiques et chimiques soigneusement chorégraphiées. Ils ne pourraient pas

remplir leurs fonctions sans la sécrétion de nombreuses enzymes et hormones cruciales, comme indiqué ci-dessous.

Les enzymes digestives : De nombreuses enzymes participent à la digestion des aliments. Chacune joue un rôle unique dans la décomposition des molécules spécifiques qui composent les aliments que vous mangez. Elles agissent en coulisse, désassemblant progressivement vos aliments en éléments gérables. Par exemple, les lipases sont responsables de la décomposition des graisses, les amylases digèrent les amidons et les protéases dissèquent les protéines et les peptides. Sans ces enzymes, les sucres, les acides aminés, les acides gras, les vitamines et les minéraux contenus dans les aliments ne seraient pas libérés pour être absorbés dans le sang et soutenir les processus cellulaires dans l'ensemble de l'organisme.

Les Hormones digestives : Les hormones sont des messagers chimiques qui agissent dans tout le corps et indiquent à vos organes ce qu'ils doivent faire. La gastrine, par exemple, ordonne à l'estomac de se préparer à la décomposition des aliments en libérant des sucs gastriques. La cholécystokinine est comme un chef d'orchestre, qui veille à ce que la vésicule biliaire libère la bile pour la digestion des graisses et incite le pancréas à envoyer davantage d'enzymes. Ces hormones, ainsi que de nombreuses autres, travaillent main dans la main avec les enzymes digestives pour s'assurer que tout se passe bien.

LE LIEN ENTRE L'INTESTIN ET LE CERVEAU DÉMYSTIFIÉ

Votre intestin et votre cerveau sont comme des amis qui ne se sont pas vus depuis longtemps mais qui n'ont jamais perdu le contact. Cela peut paraître étrange, mais il existe un lien étroit entre les deux, et tout a commencé lorsque vous étiez un minuscule embryon. Ils se sont développés au même endroit, formant un lien qui façonne les fonctions de votre corps. La

connexion intestin-cerveau est un réseau complexe de nerfs, d'hormones et d'autres messagers qui assurent une communication constante entre eux (Rutsch et al., 2020).

Le système nerveux entérique (SNE)

Imaginez le système nerveux entérique (SNE) comme un minuscule « mini-cerveau » dans votre intestin. Ce système remarquable contrôle les fonctions intestinales de manière indépendante, sans impliquer le cerveau. Il se compose d'un réseau de cellules appelées neurones, qui s'étend de la gorge aux fesses. Il supervise des processus intestinaux cruciaux tels que la digestion et le déplacement des aliments le long du tractus gastro-intestinal en stimulant les contractions musculaires connues sous le nom de péristaltisme.

L'SNE joue plusieurs rôles essentiels dans la digestion des aliments. Tout d'abord, il contrôle les contractions des muscles qui déplacent les aliments dans l'intestin. Deuxièmement, il régule la libération de l'acide gastrique. Sa troisième fonction est de stimuler la sécrétion d'hormones digestives. Enfin, l'SNE influence le système immunitaire dans l'intestin.

S'il y a un problème dans votre tube digestif, ce réseau efficace de nerfs le détectera et le communiquera à votre cerveau par l'intermédiaire d'un nerf spécialisé appelé le nerf vague. Ainsi, l'SNE tient votre cerveau informé de ce qui se passe dans votre système gastro-intestinal.

Mais voici la partie la plus intéressante : l'SNE et le cerveau sont engagés dans une conversation permanente à double sens. Le cerveau envoie des signaux à l'SNE pour contrôler les fonctions intestinales, et l'SNE envoie au cerveau des informations sur la situation actuelle dans l'intestin.

Le lien entre la santé intestinale et la santé mentale

Si l'intestin parle au cerveau et le cerveau à l'intestin, on peut se demander s'il existe un lien entre la santé intestinale et la santé mentale. Bien que ce sujet de recherche scientifique évolue

rapidement, il existe bel et bien un lien entre les deux (Xiong et al., 2023).

Vous savez déjà que le nerf vague sert d'autoroute entre l'intestin et le cerveau et que l'SNE est un élément essentiel du système digestif. Cependant, ils ont également d'autres fonctions. L'une d'entre elles consiste à produire et à libérer des neurotransmetteurs essentiels tels que la sérotonine et la dopamine, qui sont bien connus pour leur rôle dans la régulation de l'humeur.

En outre, les bactéries amicales qui vivent dans votre intestin participent également à la synthèse de ces substances chimiques importantes, ce qui nous donne une piste intéressante pour expliquer pourquoi les troubles intestinaux peuvent provoquer des troubles de l'humeur et vice-versa. Nous reviendrons sur ces microbes plus loin dans ce chapitre.

Ainsi, l'intestin, les micro-organismes intestinaux et le système nerveux travaillent en équipe pour maintenir le corps et l'esprit en pleine forme. Lorsque votre intestin est en harmonie, votre cerveau suit le mouvement et vous bénéficiez d'une bonne santé et d'un bien-être.

La connexion intestin-cerveau est un monde captivant où votre intestin et votre cerveau sont les meilleurs amis du monde, communiquant et s'influençant mutuellement en permanence. Votre SNE et vos micro-organismes intestinaux sont les héros méconnus qui veillent à ce que tout se passe bien. Comme vous le découvrirez, ce lien joue un rôle crucial non seulement dans votre santé digestive, mais aussi dans votre bien-être mental. Voici quelques-uns des troubles mentaux sur lesquels on pense qu'il a un impact.

Anxiété

Les neurotransmetteurs produits dans l'intestin sont des régulateurs de l'humeur, qui influencent les émotions et la façon dont on se sent. La sérotonine, par exemple, est souvent considérée comme une substance chimique qui procure un sentiment de bien-être. Vous serez peut-être surpris d'apprendre

que 95 % de la sérotonine présente dans votre corps est fabriquée dans votre intestin (Banskota et al., 2019). Par conséquent, lorsque votre intestin est en bonne forme, il maintient la production de sérotonine en bon état et contribue à votre bien-être général.

Cependant, la production de sérotonine peut être interrompue en cas de déséquilibre dû à une mauvaise santé intestinale, à un déséquilibre des bactéries intestinales ou à une inflammation. La baisse du taux de sérotonine qui en résulte peut entraîner des symptômes d'anxiété.

D'autres personnages essentiels de cette histoire sont l'acide gamma-aminobutyrique et la dopamine, qui sont également des neurotransmetteurs qui influent sur la façon dont vous vous sentez.

Dépression

Imaginez votre intestin comme une ville animée, où de minuscules citoyens microbiens gèrent votre humeur. Ces citoyens, appelés collectivement le microbiote intestinal, jouent un rôle clé dans la production et la libération de substances chimiques spéciales étroitement liées à vos émotions, telles que la sérotonine et la dopamine. Cependant, lorsque l'équilibre du microbiote intestinal est perturbé (un état que nous appelons « dysbiose »), les niveaux de ces substances chimiques cérébrales peuvent également être affectés. Cela peut entraîner une inflammation et perturber la communication entre l'intestin et le cerveau, ce qui peut entraîner un sentiment de dépression.

Brouillard cérébral

Avez-vous déjà ressenti un brouillard cérébral ? Vous avez l'impression qu'un nuage s'est installé dans votre esprit et qu'il vous est difficile de vous concentrer, de vous souvenir et de penser clairement. L'une des causes probables du brouillard cérébral est l'inflammation chronique de l'intestin, qui peut déclencher une réponse immunitaire. Cette réponse immunitaire libère des molécules inflammatoires appelées cytokines qui peuvent se faufiler dans la circulation sanguine et traverser la

barrière hémato- encéphalique. Une fois dans le cerveau, elles peuvent interférer avec les fonctions cérébrales et contribuer au brouillard cérébral (Fernández- Castañeda et al., 2022).

Un déséquilibre du microbiote intestinal peut entraîner la production de substances chimiques toxiques telles que les lipopolysaccharides, qui peuvent altérer les fonctions cognitives et la mémoire. En d'autres termes, lorsque votre intestin n'est pas heureux, votre cerveau peut se sentir un peu léthargique.

Mais voici la bonne nouvelle : vous pouvez prendre des mesures proactives pour maintenir la synchronisation entre votre intestin et votre cerveau. Des mesures telles qu'une alimentation équilibrée, la gestion du stress et le recours à une aide professionnelle en cas de besoin peuvent contribuer à améliorer la santé intestinale, à réduire les symptômes de l'anxiété ou de la dépression et à renforcer les fonctions cognitives. En adoptant cette approche holistique, vous reconnaissez le puissant lien entre l'intestin et le cerveau, ce qui vous aide à optimiser votre bien-être général.

Votre intestin n'est pas seulement le siège de votre digestion : il joue un rôle clé dans votre état émotionnel et mental. Comprendre ce lien vous permet de prendre en charge votre santé physique et mentale. Voyons maintenant comment la santé intestinale influe sur vos émotions et vos fonctions cognitives.

VOTRE SANTÉ INTESTINALE

La santé de votre intestin est l'interrupteur principal qui contrôle tous les systèmes de votre corps. Lorsque les choses vont mal dans votre tube digestif, vous pouvez ressentir un effet d'entraînement sur d'autres systèmes corporels. Par exemple, l'état de santé de votre intestin influence votre métabolisme et votre système immunitaire, tout en contrôlant l'extraction des nutriments de votre alimentation et leur absorption dans la circulation sanguine. Par conséquent, veiller à maintenir une santé

intestinale optimale a des effets bénéfiques sur le reste de l'organisme.

Absorption des nutriments

La principale fonction de votre appareil digestif est d'extraire les nutriments des aliments que vous mangez afin qu'ils puissent être absorbés dans le sang et transportés là où ils sont nécessaires pour soutenir le fonctionnement de votre organisme et un grand nombre de processus biologiques.

En tant que tel, vous pouvez considérer votre intestin comme le gardien qui transforme les aliments en nutriments essentiels dont votre corps a besoin. Lorsque votre intestin n'est pas en pleine forme, il peut interférer avec cette tâche cruciale. Cela signifie que votre organisme peut ne pas recevoir toutes les vitamines, tous les minéraux et tous les autres nutriments importants nécessaires à son bon fonctionnement (Hadadi et al., 2021). On peut alors le comparer à une usine dont certaines machines seraient en panne.

Système immunitaire et inflammation

L'intestin joue un rôle essentiel dans les défenses de l'organisme et est doté d'une puissante armée de cellules immunitaires. Ces cellules sont les protectrices de votre corps, toujours à l'affût des auteurs de troubles. Lorsque votre intestin est en bonne santé, il soutient ces soldats et leur permet de faire leur travail de manière efficace et efficiente, gardant votre corps à l'abri des infections et en parfait équilibre (Yoo et al., 2020).

L'intestin et le système immunitaire sont des partenaires très proches. Un tube digestif sain, avec une colonie équilibrée de micro-organismes bénéfiques, aide à contrôler la réponse inflammatoire de l'organisme. En revanche, un déséquilibre entre les bons et les mauvais microbes dans l'intestin peut déclencher une inflammation. Cela peut entraîner de nombreux problèmes dans tout l'organisme, des maladies auto-immunes aux problèmes cardiaques, en passant par l'obésité et même certains types de cancer (Vetrani et al., 2022). Il s'agit d'un effet domino dont l'intestin est le centre.

Énergie et métabolisme

Les micro-organismes qui vivent dans votre intestin ne sont pas de simples auto-stoppeurs : ils remplissent plusieurs fonctions essentielles pour la santé humaine. Tout d'abord, ils contribuent à votre énergie et à votre métabolisme en décomposant les glucides difficiles que votre corps ne peut pas digérer lui-même et en les convertissant en molécules pleines d'énergie appelées acides gras à chaîne courte. Ces molécules permettent à l'organisme de fonctionner et contribuent à contrôler le métabolisme (Martinez et al., 2016).

Santé de la peau

Votre santé intestinale peut même affecter votre peau. Bien que les troubles cutanés aient souvent des causes sous-jacentes uniques, lorsque votre microbiote intestinal est déséquilibré, l'inflammation qui en résulte peut affaiblir les défenses de votre intestin, ce qui permet aux grosses particules et aux toxines de passer à travers la paroi intestinale dans votre circulation sanguine. C'est ce que l'on appelle communément l'intestin perméable, qui peut se manifester sur la peau par de l'acné, de l'eczéma, voire du psoriasis (Mahmud et al., 2022).

Considérez votre intestin comme le chef d'orchestre de votre corps. Lorsqu'il est en harmonie, votre corps fonctionne au mieux. Cependant, lorsque les choses se gâtent, cela peut affecter tous les aspects de votre santé. Comprendre ce lien vous permet de prendre en charge la santé de vos intestins et, par conséquent, votre bien-être général.

Découvrons d'autres secrets sur vos intestins et leur incroyable influence !

LE MONDE FANTASTIQUE DU MICROBIOTE INTESTINAL

L'immense importance du microbiote intestinal est une découverte scientifique relativement récente et la compréhension que nous en avons continue d'évoluer rapidement. Les scientifiques ont non seulement découvert les milliards de micro-organismes qui vivent en chacun de nous, mais ils ont également commencé à comprendre leur impact sur l'ensemble de l'organisme. Au lieu de les considérer comme des auto-stoppeurs parapsychiques, on comprend maintenant qu'ils sont essentiels à la vie humaine et que nous devons adopter des habitudes de vie saines qui favorisent le bien-être de ces mystérieuses bestioles.

Qu'est-ce que le microbiote intestinal ?

À l'intérieur de vos intestins vit une communauté florissante de micro-organismes, appelée collectivement le microbiote intestinal. Cette communauté se compose de bactéries, de virus, de champignons et d'autres microbes qui se sont installés dans votre tractus gastro-intestinal (Thursby & Juge, 2017). C'est comme une ville animée où différents personnages cohabitent en harmonie — idéalement, du moins ! Voyons en quoi le microbiote intestinal est important.

Le rôle essentiel du microbiote intestinal

Votre microbiote intestinal est le héros méconnu de votre santé intestinale. Ces microbes ne sont pas là pour faire la fête : ils travaillent dur pour maintenir votre intestin en pleine forme. Lorsque votre microbiote intestinal est en équilibre avec une abondance de bactéries bénéfiques, il agit comme un gardien de sécurité, protégeant votre intestin des envahisseurs nuisibles et aidant à prévenir les infections.

Il contribue également à la digestion et à l'absorption des nutriments et produit même des nutriments vitaux pour l'organisme, tels que la vitamine K et certaines vitamines B. En outre, il aide votre organisme à métaboliser les composants alimentaires non digestibles, produisant de l'énergie pour la muqueuse intestinale ainsi que des molécules qui soutiennent votre santé générale.

De plus, le microbiote intestinal maintient votre système immunitaire sur la bonne voie en régulant la réponse inflammatoire de l'organisme et en entraînant les cellules essentielles de votre système immunitaire à reconnaître les substances nocives.

Ainsi, votre microbiote intestinal est un véritable multitâche par nature ! Pendant qu'il digère vos aliments, synthétise les nutriments et renforce votre système immunitaire, votre microbiote intestinal communique avec votre cerveau par le biais de la connexion intestin-cerveau. Il influe ainsi sur votre humeur, vos émotions et vos fonctions cérébrales.

8 facteurs qui influencent votre microbiote intestinal

Votre microbiote intestinal est une colonie florissante de microorganismes bénéfiques. Cependant, tel un écosystème vivant, il doit être entretenu et nourri pour maintenir la flore. Voici huit facteurs clés susceptibles d'affecter votre « jardin intestinal » (Hasan & Yang, 2019) :

1. **Diversité alimentaire** : Tout comme les fleurs de votre jardin, les microbes qui vivent dans votre intestin ont besoin d'un apport régulier en nutriments essentiels. De plus, comme chaque espèce a ses propres besoins et préférences, le fait de manger toujours la même chose peut réduire la diversité de votre jardin intestinal. Pour qu'il reste florissant, vous devez veiller à ce que votre régime alimentaire comprenne une variété d'aliments entiers, tels que des fruits, des légumes et des céréales complètes.
2. **Fibres** : Vous devez fournir du carburant sous forme de fibres pour que vos bactéries intestinales se développent et prospèrent. Ces composants alimentaires sont appelés prébiotiques et servent d'eau et de soleil à votre jardin intestinal. Les prébiotiques se trouvent dans des aliments tels que les fruits, les légumes et les céréales complètes et aident vos bactéries intestinales amicales à se développer.
3. **Consommation d'alcool** : L'excès d'alcool est comme une tornade dans votre jardin intestinal. Il peut nuire à l'équilibre

de vos bactéries intestinales. Toutefois, une consommation modérée de vin rouge, qui contient de puissants antioxydants appelés polyphénols, peut également aider vos bactéries intestinales à rester en bonne santé. La modération est donc de mise.

4. **Les antibiotiques** : Les antibiotiques sont comme les forces de sécurité qui interviennent pour combattre les infections, mais ils peuvent être un peu trop violents. Non seulement ils éliminent les méchants, mais ils perturbent également les bonnes bactéries de votre intestin. Même une seule cure d'antibiotiques peut perturber l'équilibre délicat de votre microbiote intestinal.
5. **L'exercice** : Les bienfaits de l'exercice pour votre corps sont bien connus, mais saviez-vous qu'il est également bénéfique pour votre intestin ? Des études montrent que les personnes physiquement actives ont une communauté intestinale de bactéries amies plus diversifiée. Si vous n'êtes pas très actif, il se peut que votre intestin soit privé de quelques amis.
6. Le **tabagisme** : Le tabagisme peut causer des problèmes dans diverses parties du corps, et l'intestin ne fait pas exception à la règle. Il affecte la variété des bactéries présentes dans l'intestin et peut augmenter le risque d'affections telles que les maladies inflammatoires de l'intestin. La bonne nouvelle ? Si vous arrêtez de fumer, votre intestin peut se rétablir.
7. **Le sommeil** : Votre intestin aime une bonne routine à l'heure du coucher. Un sommeil irrégulier peut perturber l'équilibre microbien de l'intestin. Donc, si vous voulez un intestin heureux, adoptez de bonnes habitudes de sommeil.
8. **Le stress chronique** : Des niveaux de stress élevés et persistants peuvent détruire certaines de vos bactéries intestinales amicales, perturbant ainsi l'équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries.

Comment savoir si votre intestin n'est pas en bonne santé

La santé intestinale ayant des effets considérables sur l'ensemble de l'organisme, il est utile de savoir reconnaître quand les choses ne sont pas comme elles devraient l'être. En étant attentif à votre

système digestif et aux signes qu'il émet lorsqu'il demande de l'aide, vous pouvez prendre des mesures correctives avant que le problème ne devienne incontrôlable. Vous trouverez ci-dessous six signes révélateurs que votre santé intestinale est en difficulté (NUHS Team, 2018) :

1. **Changements de poids involontaires** : Si votre poids augmente ou diminue soudainement sans que vous ne changiez vos habitudes alimentaires ou d'entraînement, cela peut indiquer un problème de santé intestinale qui interfère avec la façon dont votre corps absorbe les nutriments et stocke les graisses.
2. **Irritation de la peau** : Les problèmes de peau tels que l'eczéma et le psoriasis peuvent être liés aux bactéries de l'intestin. Des niveaux inférieurs de bons micro-organismes peuvent affecter votre système immunitaire et augmenter l'inflammation, ce qui peut se manifester sur votre peau.
3. **Maux d'estomac** : Un système digestif en parfaite santé décompose les aliments, absorbe les nutriments et élimine les déchets de manière fluide et efficace. Lorsque la santé de votre intestin est compromise, vous pouvez commencer à remarquer des symptômes comme de la diarrhée, de la constipation, des ballonnements et des douleurs abdominales.
4. **Troubles du sommeil et fatigue constante** : La santé intestinale étant liée à l'équilibre des substances chimiques dans le cerveau, les modifications du microbiote intestinal peuvent affecter le sommeil. Si vous avez du mal à vous endormir, si vous avez du mal à dormir toute la nuit ou si vous vous réveillez fatigué le lendemain, cela peut être lié à une mauvaise santé intestinale. Un déséquilibre du microbiote intestinal peut également entraîner une fatigue générale due à des modifications du métabolisme.
5. **Affections auto-immunes** : Un intestin malsain a souvent des répercussions sur le système immunitaire. Des niveaux d'inflammation plus élevés et un système immunitaire qui réagit de manière excessive aux menaces perçues peuvent finir par se retourner contre vos propres cellules et tissus, entraînant des affections auto-immunes telles que les

problèmes de thyroïde, la sclérose en plaques et la polyarthrite rhumatoïde.

6. **Intolérance alimentaire** : L'intolérance à certains aliments peut être causée par plusieurs facteurs liés à une mauvaise digestion et à un intestin malade. Par exemple, l'intolérance au lactose est due à un faible taux de l'enzyme lactase, normalement responsable de la décomposition de ce sucre. Si votre intestin n'est pas en bonne santé, la quantité de lactase produite dans votre intestin grêle peut diminuer, ce qui signifie que le lactose est fermenté par les bactéries intestinales, provoquant des ballonnements, des douleurs et un besoin urgent d'aller aux toilettes.

PROBLÈMES INTESTINAUX COURANTS

La santé intestinale peut représenter un véritable défi. Parfois, sans être vraiment conscient du problème, vous pouvez souffrir de quelques symptômes mineurs, comme des ballonnements occasionnels. Cependant, plus le problème s'aggrave, plus votre système digestif vous semble en souffrance. Vous commencez alors à remarquer des symptômes plus invalidants dans tout votre intestin. Certains des problèmes digestifs les plus courants causés par une mauvaise santé intestinale sont décrits ci-dessous (Singh et al., 2021).

Syndrome de l'intestin irritable (SII)

Le syndrome de l'intestin irritable est un trouble intestinal courant dont les symptômes comprennent des douleurs abdominales, des ballonnements et des modifications des habitudes intestinales telles que la diarrhée, la constipation ou une combinaison des deux. Contrairement aux maladies inflammatoires de l'intestin telles que la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse (voir ci-dessous), le syndrome de l'intestin irritable ne provoque pas d'inflammation ni de lésions permanentes du tube digestif.

Néanmoins, sa nature chronique peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie d'une personne.

Maladie coéliquue

Imaginez que votre corps soit en état d'alerte lorsqu'il rencontre du gluten. C'est ce qui se passe avec la maladie coéliquue, une maladie auto-immune ennemie du gluten. Lorsque le gluten entre en scène, il déclenche une bataille dans l'intestin grêle, causant des dommages et des problèmes digestifs. Si vous êtes atteint de la maladie coéliquue, vous pouvez éprouver des problèmes digestifs tels que des douleurs abdominales, de la diarrhée et une perte de poids indésirable.

Diarrhée chronique

Un accès occasionnel de diarrhée est assez courant, mais lorsqu'il dure plus de quelques jours, il devient problématique. La diarrhée chronique peut avoir de nombreuses causes, notamment des infections, des troubles digestifs, des médicaments ou des problèmes de santé sous-jacents. Si elle n'est pas traitée, elle peut entraîner une déshydratation et des carences en nutriments.

Constipation

La constipation est comme un invité indésirable qui reste trop longtemps. Elle se manifeste par des passages peu fréquents aux toilettes ou par des difficultés à évacuer les selles. Les régimes pauvres en fibres, le fait de ne pas boire suffisamment d'eau, le fait d'être trop sédentaire, certains médicaments ou des problèmes de santé sous-jacents figurent parmi les causes les plus courantes.

Reflux gastro-œsophagien (RGO)

Imaginez que l'acide gastrique fasse une petite fête dans votre œsophage. C'est ce que fait le RGO. Il s'agit d'une affection chronique dans laquelle l'acide gastrique remonte dans l'œsophage, provoquant des symptômes tels que des brûlures d'estomac, des régurgitations, des douleurs thoraciques et des difficultés de déglutition. S'il n'est pas traité, il peut entraîner des problèmes plus graves.

Ulcère gastroduodéal

Les ulcères gastroduodéaux sont comme de petites plaies dans l'estomac ou la partie supérieure de l'intestin grêle. Ils sont souvent causés par une bactérie appelée *Helicobacter pylori* ou par l'utilisation excessive de certains médicaments contre la douleur, tels que les anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces ulcères peuvent provoquer des douleurs d'estomac, des ballonnements, des nausées et parfois des saignements.

Maladie de Crohn

La maladie de Crohn est une affection inflammatoire de l'intestin qui touche principalement le tube digestif. Elle provoque une inflammation et des lésions au niveau de vos intestins, entraînant des symptômes tels que des douleurs abdominales, des diarrhées, une perte de poids, de la fatigue et de la malnutrition.

Colite ulcéreuse

La colite ulcéreuse est une autre maladie inflammatoire de l'intestin caractérisée par une inflammation chronique et des ulcères dans le côlon et le rectum. Les symptômes peuvent inclure des douleurs abdominales, des diarrhées sanglantes, des saignements rectaux, de la fatigue et une perte de poids indésirable.

Calculs biliaires

Les calculs biliaires sont de minuscules cailloux qui se forment dans la vésicule biliaire et qui sont souvent constitués de cholestérol. Ils peuvent bloquer les canaux biliaires, entraînant des douleurs abdominales, des nausées, des vomissements et une jaunisse (peau et yeux jaunâtres).

Pancréatite

La pancréatite est une affection douloureuse résultant d'une inflammation du pancréas. Elle peut se manifester rapidement (aiguë) ou durablement (chronique). La pancréatite aiguë est souvent causée par des calculs biliaires ou une consommation excessive d'alcool, entraînant de fortes douleurs abdominales, des

nausées et des vomissements. La pancréatite chronique est un problème persistant, impliquant une inflammation continue et des lésions permanentes du pancréas.

Maladie du foie

Le foie est l'un des organes les plus performants du corps humain, mais il peut aussi tomber malade. Les problèmes hépatiques les plus courants sont l'hépatite, la cirrhose et la stéatose hépatique. Un foie malade peut se manifester par une jaunisse, une fatigue constante, des douleurs abdominales, un gonflement dû à la rétention d'eau et des modifications de l'appétit et du poids.

Diverticulite

La diverticulite se produit lorsque de petites poches (diverticules) se forment dans le côlon. Ces poches peuvent parfois s'enflammer ou s'infecter, entraînant des symptômes tels que des douleurs abdominales, de la fièvre, des nausées et des changements dans les selles.

Intolérance alimentaire

Avez-vous déjà eu des difficultés à digérer certains aliments ? Si c'est le cas, il se peut que votre organisme soit déficient en enzymes clés, ce qui rend difficile la décomposition de certains aliments. Les coupables les plus courants sont le lactose (un sucre présent dans les produits laitiers) et le gluten (une protéine présente dans le blé, l'orge et le seigle). Lorsque cela se produit, vous pouvez avoir des ballonnements, des gaz ou des douleurs d'estomac. Cependant, ne vous inquiétez pas, il ne s'agit pas d'une maladie mortelle. Vous pouvez gérer l'intolérance alimentaire en évitant ou en limitant votre consommation des aliments correspondants ou en utilisant des compléments d'enzymes pour faciliter la digestion.

Allergies alimentaires

Les allergies alimentaires sont un peu plus directes car elles entraînent des réactions immédiates telles que de l'urticaire, des gonflements et même des difficultés respiratoires. Des tests

spéciaux et des régimes d'élimination peuvent aider à identifier les aliments à l'origine de ces problèmes.

Sensibilités alimentaires

Les sensibilités alimentaires, également connues sous le nom d'allergies alimentaires non médiées par les IgE (l'immunoglobuline E est une importante classe d'anticorps du système immunitaire humain, produite par les globules blancs), se caractérisent par une mauvaise réaction du système digestif à certains aliments. Contrairement aux allergies classiques, ces sensibilités peuvent mettre des heures, voire des jours, à se développer. Il peut être difficile de les déceler, mais en éliminant les aliments potentiellement problématiques et en les réintroduisant un par un, vous pouvez identifier les aliments qui vous posent problème.

Dans l'ensemble, les problèmes intestinaux peuvent être extrêmement difficiles à diagnostiquer et, malheureusement, de nombreuses personnes souffrent pendant des années avant de trouver une réponse. Soyez assuré qu'il y a une raison à votre ventre grincheux ! Si vous avez subi tous les tests et les investissements nécessaires, il y a une raison à cela.

Si vous n'arrivez pas à faire des recherches et que vous n'obtenez rien, le problème peut se situer au niveau de votre microbiote intestinal. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des mesures simples que vous pouvez prendre et sur lesquelles vous avez le contrôle.

Dans le prochain chapitre, nous nous pencherons sur notre première astuce, à savoir l'importance de l'hydratation pour préserver la santé de l'intestin et le bien-être général. Il s'agit de rester simple et abordable en buvant suffisamment d'eau pour améliorer la santé intestinale. Restez à l'écoute !

ASTUCE N° 1 : BUVEZ, VOTRE INTESTIN A SOIF !

L'HYDRATATION, CLÉ D'UN MICROBIOTE EN PLEINE FORME

“ *« Boire de l'eau, c'est comme se laver l'intérieur. L'eau nettoie le système, vous remplit, réduit votre charge calorique et améliore le fonctionnement de tous vos tissus. »*

— KEVIN R. STONE, MD, THE STONE CLINIC, USA

L'eau, l'élixir de vie, est un élément essentiel au maintien de la santé et du bien-être. Cependant, l'impact d'une bonne hydratation sur la santé intestinale est souvent négligé. Boire de l'eau est l'un des moyens les plus simples et les moins coûteux d'améliorer la santé intestinale. Ce chapitre vise à mettre en lumière l'importance de l'eau dans la promotion d'un intestin sain et explore les raisons pour lesquelles il est si courant de négliger cette pratique fondamentale.

HYDRATATION ET SANTÉ INTESTINALE

Boire suffisamment d'eau aide votre système digestif à fonctionner correctement (Popkin et al., 2010). Elle aide à décomposer les aliments, facilite la digestion et améliore l'absorption des nutriments. Rester hydraté permet également de garder des selles molles et régulières, évitant ainsi une constipation inconfortable. En outre, une hydratation suffisante joue un rôle essentiel dans le maintien d'un bon équilibre des bactéries amies dans votre intestin, ce qui, comme nous l'avons appris, est crucial pour la digestion et le bien-être général. En donnant à votre corps suffisamment d'eau, vous créez un environnement idéal pour que ces microorganismes bénéfiques se développent. Par conséquent, votre microbiote intestinal est plus sain et votre santé digestive meilleure!

Il peut être révélateur pour toute personne de voir comment une chose aussi simple que l'hydratation peut avoir un impact positif sur sa santé intestinale. Les personnes qui souffrent de problèmes digestifs tels que les ballonnements et les selles irrégulières et qui s'efforcent de boire plus d'eau tout au long de la journée peuvent améliorer considérablement leur santé intestinale au fil du temps. S'hydrater est un moyen simple de soutenir votre intestin et de maintenir votre digestion en pleine forme !

Vous vous demandez peut-être comment le simple fait de boire de l'eau peut faire une telle différence pour votre système digestif. Découvrons-le.

Comment l'hydratation affecte votre système digestif

Salive suffisante : lorsque vous êtes hydraté, votre corps peut produire davantage de salive, qui aide à décomposer les aliments dès le début de la mastication. La salive contient une enzyme appelée amylase qui aide à digérer les glucides, comme ceux présents dans le pain, les pâtes et les pommes de terre, par exemple.

La digestion : L'eau est indispensable aux enzymes digestives, présentes dans les intestins, pour décomposer les aliments. Ces enzymes décomposent les protéines, lipides et glucides afin de libérer les nutriments nécessaires à l'organisme. Cependant, ils doivent d'abord pouvoir y accéder. S'il n'y a pas assez d'eau, les enzymes ne peuvent pas entrer en contact avec les particules alimentaires et leurs liaisons chimiques pour les décomposer efficacement.

Transport des nutriments : L'eau est comme un véhicule efficace qui transporte les nutriments là où ils sont nécessaires. Imaginez vos intestins comme le lit d'une rivière. Lorsqu'il y a une sécheresse et que le lit de la rivière s'est asséché, rien ne peut être transporté en aval. En revanche, lorsqu'il pleut régulièrement, le niveau de l'eau monte et la rivière coule, entraînant avec elle du sable et des bâtons en aval. De même, lorsqu'il y a suffisamment d'eau dans votre tube digestif, elle se mélange aux aliments que vous mangez, leur donnant une consistance plus fluide et facilitant leur passage dans les intestins. L'eau est également essentielle au transport des nutriments à travers la muqueuse intestinale. Ce processus peut être comparé à l'absorption d'eau par le sol près de la rivière, ce qui permet aux plantes de pousser sur les berges.

Des mouvements fluides : Après avoir facilité la digestion, l'eau aide votre corps à se débarrasser des déchets. Lorsque vous êtes déshydraté, votre corps essaie de retenir le plus d'eau possible, ce qui rend vos selles dures et difficiles à évacuer car le contenu de votre côlon devient sec. En revanche, boire suffisamment d'eau permet aux aliments et aux déchets de se déplacer facilement dans les intestins et d'éviter que les selles ne restent coincées.

Examinons maintenant six raisons cruciales pour lesquelles l'hydratation n'est pas seulement bénéfique pour votre système digestif, mais aussi essentielle à la santé de vos intestins.

6 raisons pour lesquelles l'hydratation est essentielle à la santé intestinale

- 1. Amélioration de la digestion et de l'absorption des nutriments** : L'eau fluidifie le contenu des intestins, ce qui

facilite la digestion et l'absorption des nutriments.

2. **Meilleure régularité intestinale** : Lorsque le corps est déshydraté, le côlon absorbe davantage d'eau des déchets, ce qui entraîne des selles sèches et dures, difficiles à évacuer. Le maintien d'une hydratation adéquate permet donc de prévenir le problème courant de la constipation.
3. **Amélioration de la motilité intestinale** : l'hydratation favorise la motilité intestinale, c'est-à-dire le mouvement des aliments dans le système digestif. Une bonne hydratation favorise également les contractions naturelles des intestins, connues sous le nom de péristaltisme, qui aident à faire avancer les aliments. Une motilité intestinale saine prévient les problèmes tels que les ballonnements, les gaz et l'inconfort abdominal.
4. **Un microbiote intestinal plus équilibré** : Ne pas boire suffisamment d'eau peut perturber l'équilibre des micro-organismes de l'intestin, entraînant une dysbiose et des problèmes digestifs associés. Une hydratation adéquate contribue à créer un environnement favorable au microbiote intestinal, lui permettant de se développer et de remplir ses fonctions vitales.
5. **Réduction de l'inflammation de l'intestin** :
L'inflammation du tube digestif est source d'inconfort et peut perturber le fonctionnement normal de l'intestin. Boire suffisamment d'eau permet de maintenir la muqueuse intestinale humide, ce qui constitue une barrière protectrice contre l'irritation causée par le contenu de l'intestin. En réduisant l'inflammation de l'intestin, vous favorisez un système digestif plus sain et soutenez votre système immunitaire.
6. **Diminution du risque de fuite intestinale** : Une fuite intestinale apparaît lorsque la paroi du tube digestif devient plus poreuse, ce qui permet à de plus grosses molécules de passer dans la circulation sanguine. Même une légère déshydratation sur une période prolongée peut contribuer à ce phénomène, qui peut provoquer une série de symptômes allant des éruptions cutanées à l'anxiété et aux problèmes

intestinaux persistants tels que les ballonnements, la constipation ou l'hypersensibilité.

Le maintien d'une bonne hydratation favorise la structure et le fonctionnement naturels de la muqueuse intestinale et réduit le risque de développer une fuite intestinale et les problèmes de santé qui en découlent.

Quels sont les effets de la déshydratation sur la santé intestinale ?

La déshydratation peut avoir de nombreux effets néfastes sur votre système digestif, comme indiqué ci-dessous (El-Sharkawy et al., 2015).

Digestion lente : Lorsque vous ne buvez pas suffisamment d'eau, votre système digestif ne fonctionne pas aussi bien qu'il le devrait. Cela ralentit le processus de décomposition des aliments que vous mangez et l'absorption des nutriments essentiels dont votre corps a besoin. Des problèmes digestifs tels que les gaz, les ballonnements et la constipation peuvent survenir, ainsi que des carences en nutriments.

Ulcères d'estomac : Ne pas boire suffisamment d'eau peut augmenter le risque de développer des plaies douloureuses, appelées ulcères, dans la paroi de l'estomac. La déshydratation facilite également la prolifération de bactéries nocives dans l'intestin, ce qui entraîne des infections et d'autres problèmes digestifs.

Des intestins irrités : Lorsque vous êtes déshydraté, votre intestin peut s'enflammer et s'irriter. Cela peut contribuer à des troubles tels que le syndrome de l'intestin irritable, qui se traduit par une sensation d'estomac dérangé la plupart du temps. La déshydratation peut également affaiblir la muqueuse intestinale, augmentant ainsi le risque de développer une fuite intestinale.

Difficultés de désintoxication : Le côlon a besoin d'eau pour éliminer les déchets et les toxines. La déshydratation peut signifier que votre corps a du mal à évacuer ces substances nocives, ce qui exerce un stress supplémentaire sur votre foie et les autres

organes responsables de la détoxification. Au fil du temps, cela peut affecter le fonctionnement de votre intestin et l'efficacité avec laquelle il élimine les déchets de votre corps.

Cependant, la déshydratation n'affecte pas seulement votre système digestif. L'eau est essentielle à la structure et au fonctionnement de toutes les parties de votre corps, et le fait de ne pas boire suffisamment peut donc entraîner toute une série de symptômes supplémentaires (El-Sharkawy et al., 2015) :

Brouillard cérébral et maux de tête : Lorsque vous êtes déshydraté, votre cerveau ne peut pas fonctionner de manière optimale. Vous pouvez éprouver des difficultés à vous concentrer, une mauvaise mémoire et une diminution de la clarté mentale. Cela peut vous donner l'impression d'être dans le brouillard ou d'être « à côté de la plaque ». La déshydratation peut également déclencher des maux de tête ou aggraver ceux qui existent déjà, accentuant votre malaise et vous empêchant de vous concentrer.

Peau sèche et squameuse : Votre peau est l'organe le plus grand et le plus exposé de votre corps, et elle a besoin d'une bonne hydratation pour rester en bonne santé. Si vous êtes déshydraté, votre peau peut devenir sèche, squameuse et manquer d'élasticité. Elle peut également perdre son éclat naturel et paraître terne. Une bonne hydratation permet d'hydrater la peau et contribue à lui donner une apparence plus vivante et plus jeune.

Faiblesse musculaire et fatigue : L'eau est essentielle au maintien de la fonction musculaire. Elle est cruciale pour les mouvements des minéraux tels que le sodium, le magnésium et le calcium nécessaires à la contraction des tissus musculaires. Par conséquent, lorsque vous êtes déshydraté, vos muscles risquent de ne pas disposer d'une quantité suffisante d'eau, ce qui entraîne faiblesse et fatigue. Cela peut affecter vos performances physiques, rendant plus difficile l'exercice ou la pratique d'autres activités.

Difficultés liées à la perte de poids : L'eau joue un rôle essentiel dans la décomposition et l'utilisation des graisses, c'est

pourquoi il est crucial de rester hydraté lorsqu'on essaie de perdre du poids. La déshydratation peut également être confondue avec la faim, ce qui conduit à des grignotages inutiles ou à des excès alimentaires. En outre, lorsque vous êtes déshydraté, votre métabolisme peut ralentir, ce qui rend l'élimination des kilos superflus plus difficile.

En bref, ne pas boire suffisamment d'eau peut nuire à la santé de votre intestin et à votre bien-être général. Cela peut ralentir la digestion, provoquer la constipation, augmenter le risque de problèmes digestifs, induire une inflammation et une irritation de l'intestin et entraver les processus naturels de désintoxication de l'organisme. Pour préserver la santé de votre intestin, il est impératif de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée et d'écouter les signaux de soif de votre corps. En restant hydraté, vous favoriserez la santé de votre intestin et de votre corps tout entier.

QUEL EST VOTRE BESOIN QUOTIDIEN EN HYDRATATION ?

Facteurs influençant les apports hydriques recommandés

La quantité d'eau dont vous avez besoin dépend de plusieurs facteurs, mais pour rester simple, les adultes devraient généralement s'efforcer de boire environ 8 tasses (approximativement 2 litres) d'eau par jour. Cependant, chaque personne est différente et vos besoins exacts varieront également en fonction de facteurs tels que votre âge, votre niveau d'activité et votre environnement (Harvard T.H. Chan School of Public Health, s. d.) :

Âge : les enfants et les adolescents n'ont pas besoin d'autant d'eau que les adultes. Les enfants jusqu'à l'âge de 8 ans devraient consommer 4 à 5 tasses par jour (0,9-1,2 litre), les préadolescents ont besoin d'environ 7 à 8 tasses (1,7-1,9 litre), et

les adolescents ont généralement besoin de 8 à 11 tasses (1,9-2,6 litres).

Hommes et femmes : Les hommes ont généralement besoin de plus d'eau que les femmes. Ils ont tendance à avoir plus de masse musculaire maigre et, comme nous l'avons appris plus haut, les muscles ont besoin d'eau pour bien fonctionner. L'apport quotidien recommandé en eau est de 13 tasses (3,1 litres) pour les hommes adultes et de 9 tasses (2,1 litres) pour les femmes adultes, bien que les femmes enceintes ou allaitantes puissent avoir besoin de 10 à 13 tasses (2,4-3,1 litres). N'oubliez pas que cette quantité comprend tous les apports hydriques, incluant les boissons chaudes et froides ainsi que des aliments, et pas seulement l'eau.

Le niveau d'activité : Lorsque vous êtes physiquement actif, par exemple en faisant du sport ou de l'exercice, votre corps transpire et perd de l'eau. Vous devez donc boire plus d'eau pour rester hydraté. Avant de faire de l'exercice, buvez une ou deux tasses d'eau, et pendant l'exercice, buvez quelques gorgées toutes les 15 minutes. Après l'exercice, buvez encore de l'eau pour vous réhydrater.

Environnement chaud : Si vous vivez dans un climat plus chaud, vous devrez consommer plus d'eau pour remplacer celle perdue par la transpiration.

Comment estimer vos besoins en eau

Ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas besoin d'être un génie des mathématiques. Voici une méthode simple pour calculer la quantité d'eau à boire en fonction de votre poids (Ahmad, 2015) :

Pour chaque kilo que vous pesez, essayez de boire une 35 ml d'eau par jour. Par exemple, si vous pesez 70 kg, vous devriez essayer de boire entre 2,1 et 4 litres d'eau par jour.

10 règles simples pour rester hydraté

Voici quelques conseils faciles à retenir pour vous assurer que vous consommez suffisamment d'eau :

1. **Buvez avant d'avoir soif** : La soif est le moyen pour votre corps d'indiquer qu'il a besoin d'eau. Cependant, n'attendez pas d'être assoiffé. Buvez de l'eau à petites gorgées tout au long de la journée, même si vous n'avez pas soif. Par exemple, vous pouvez programmer une alarme sur votre téléphone pour vous rappeler de boire un verre d'eau toutes les heures lorsque vous êtes au travail. Vous maintiendrez ainsi votre niveau d'hydratation et vous vous sentirez plus frais.
2. **Buvez avant de faire de l'exercice** : Si vous allez faire du sport ou des activités qui vous font transpirer, buvez de l'eau avant de commencer. Cela vous aidera à rester hydraté et à être plus performant.
3. **Vérifiez votre urine** : Oui, vous avez bien lu. Jetez un coup d'œil à votre urine. Si elle est jaune clair ou transparente, cela signifie que vous buvez suffisamment d'eau. Si elle est plus foncée, c'est le signe que vous devez boire davantage.
4. **Buvez de l'eau au réveil et avant de vous coucher** : Commencez et terminez votre journée par un verre d'eau. C'est un moyen simple de commencer à s'hydrater le matin et de se réhydrater avant de dormir.
5. **Fixez un objectif quotidien** : décidez de la quantité d'eau que vous voulez boire chaque jour, par exemple un certain nombre de tasses ou de bouteilles. La fixation d'objectifs de ce type peut vous aider à rester sur la bonne voie.
6. **Gardez une bouteille d'eau ou une gourde avec vous où que vous alliez** : Vous aurez ainsi toujours de l'eau à portée de main et pourrez la boire à petites gorgées tout au long de la journée.
7. **Remplacez les boissons sucrées par de l'eau** : Au lieu de boire des sodas, des jus de fruits ou d'autres boissons sucrées, essayez de les remplacer par de l'eau. L'eau est une option plus saine et peut éteindre votre soif tout aussi bien, voire mieux.
8. **Buvez de l'eau avant les repas** : Buvez un verre d'eau avant chaque repas. Cela vous aide à rester hydraté et peut même vous inciter à manger moins, ce qui est bon pour votre santé en général.

9. **Ajoutez de la saveur à votre eau** : Si vous trouvez l'eau plate trop ennuyeuse, n'hésitez pas à expérimenter en ajoutant des tranches de fruits comme du citron ou du concombre pour lui donner un goût rafraîchissant. Vous pouvez également essayer des arômes d'eau sans sucre. Si vous êtes préoccupé par la qualité de l'eau du robinet, pensez à investir dans un filtre à eau, qui peut éliminer les impuretés et améliorer le goût de votre eau.
10. **Mangez des aliments riches en eau** : Incluez dans votre alimentation des fruits et des légumes tels que les pastèques, les oranges, les concombres et les fraises. La teneur élevée en eau de ces aliments peut contribuer à votre hydratation générale.

Ces conseils ne sont que des suggestions, et il est essentiel d'écouter les signaux de son propre corps. En résumé, si vous avez soif, buvez de l'eau. Restez attentif à vos besoins d'hydratation et prenez la décision consciente de boire plus d'eau tout au long de la journée. N'oubliez pas que l'eau est la meilleure amie de votre corps et qu'elle vous aide à rester énergique, concentré et en bonne santé. Prenez donc l'habitude de boire suffisamment d'eau chaque jour.

DES ALIMENTS RICHES EN EAU POUR UNE HYDRATATION OPTIMALE

Les aliments riches en eau peuvent être votre arme secrète si vous cherchez des moyens savoureux de rester hydraté. La teneur élevée en eau de ces aliments peut contribuer à étancher votre soif et à vous hydrater tout au long de la journée (Popkin et al., 2010).

Voici quelques exemples d'aliments riches en eau :

- **Les pastèques** : Les pastèques contiennent environ 92 % d'eau, ce qui en fait un en-cas hydratant parfait par une chaude journée d'été.
- **Les concombres** : En plus d'être frais et rafraîchissants, les concombres contiennent environ 96 % d'eau. Ils apportent un délicieux croquant tout en vous gardant hydraté.
- **Les fraises** : Les baies sont délicieuses et contiennent environ 91 % d'eau. Vous pouvez les déguster en collation ou dans un smoothie, ou encore les ajouter à vos céréales du matin.
- **Les oranges** : Les oranges sont pleines de saveur et contiennent environ 87 % d'eau. Elles constituent un excellent choix pour une friandise hydratante à base d'agrumes.
- **Ananas** : Avec une teneur en eau d'environ 87 %, les ananas sont délicieux et contribuent à votre niveau d'hydratation.
- **Laitue** : Les variétés de laitue comme la romaine ou l'iceberg contiennent plus de 90 % d'eau, ce qui en fait un choix hydratant pour vos salades et vos sandwiches.
- **Les tomates** : Les tomates sont composées d'environ 94 % d'eau, ce qui en fait un complément rafraîchissant pour vos salades et vos sandwiches. Elles peuvent même être consommées comme en-cas.
- **Les poivrons** : Imaginez une assiette vibrante de poivrons colorés — rouges, verts et jaunes. Ces légumes croquants contiennent environ 92 % d'eau, ce qui permet d'hydrater vos repas et de les rendre agréablement croquants.
- **Le raisin** : Ces fruits de la taille d'une bouchée sont non seulement délicieux, mais ils contiennent aussi environ 81 % d'eau. Ils constituent un en-cas rafraîchissant qui éteindra votre soif.
- **Le céleri** : Avec une teneur en eau d'environ 95 %, le céleri est un légume hydratant qui peut ajouter un croquant satisfaisant à vos en-cas.
- **Les épinards** : aidez votre corps à s'hydrater en préparant un bol d'épinards frais et feuillus. Vous pouvez les déguster en salade ou les faire sauter dans un wok. Les épinards

contiennent environ 91 % d'eau, ce qui en fait un choix nutritif et hydratant pour vos repas.

- **L'eau de coco** : L'eau de coco est délicieuse et constitue une source naturelle d'hydratation. Elle contient des électrolytes qui aident à reconstituer les liquides de l'organisme.
- **Le brocoli** : Ce légume crucifère est composé d'environ 89 % d'eau, ce qui confère une bonne hydratation ainsi que de précieux nutriments.
- **Les pêches** : Les pêches contiennent environ 89 % d'eau et peuvent être un fruit hydratant et délicieux à déguster pendant l'été.

L'intégration d'aliments riches en eau dans votre routine quotidienne, sous la forme de divers fruits et légumes, peut contribuer à votre bien-être général.

Ainsi, la prochaine fois que vous chercherez un en-cas savoureux et hydratant, optez pour ces options gorgées d'eau pour étancher votre soif et nourrir votre corps.

TOUTES LES BOISSONS SONT-ELLES ÉGALES ?

Toutes les boissons n'offrent pas les mêmes avantages en termes d'hydratation. Il est important de savoir quelles boissons choisir et comment les équilibrer pour rester correctement hydraté. Lorsqu'il s'agit d'hydrater votre corps, rien ne vaut la bonne vieille eau. C'est le meilleur choix car votre corps peut facilement l'absorber pour reconstituer les fluides perdus par la transpiration et d'autres fonctions corporelles. Veillez donc à boire beaucoup d'eau pure tout au long de la journée.

Les boissons pour sportifs peuvent être utiles si vous pratiquez une activité physique intense, comme la musculation. Elles sont conçues pour remplacer les électrolytes et les liquides perdus pendant l'exercice. Les électrolytes sont des minéraux chargés,

tels que le sodium et le potassium, dont votre corps a besoin pour de nombreuses fonctions, telles que les contractions musculaires et la transmission nerveuse. Les boissons pour sportifs contiennent généralement aussi des glucides. Elles contribuent donc à rétablir l'équilibre électrolytique de votre corps et vous donnent de l'énergie (Shirreffs, 2009).

Certains jus de fruits, comme le jus de pastèque ou l'eau de coco, contiennent également une grande quantité d'électrolytes et contribuent à l'hydratation. Leur forte teneur en eau peut vous aider à étancher votre soif, surtout lorsqu'il fait chaud dehors. N'oubliez pas que la plupart des jus de fruits sont riches en sucre et pauvres en fibres, alors n'en abusez pas (Gutierrez et al., 2022).

Parlons maintenant des boissons qui peuvent avoir l'effet inverse et vous déshydrater. Tout d'abord, la caféine contenue dans les boissons telles que le café et le thé peut avoir un effet diurétique. Cela signifie qu'elle vous fait produire plus d'urine, ce qui peut entraîner une perte de liquide plus importante. Toutefois, l'effet diurétique de la caféine est généralement faible, sauf si vous en buvez beaucoup ou êtes particulièrement sensible (Seal et al., 2017).

Deuxièmement, les boissons alcoolisées sont également diurétiques. Lorsque vous buvez de l'alcool, cela empêche votre corps de libérer une hormone appelée vasopressine qui vous aide à retenir l'eau. Cela peut vous faire uriner davantage et vous déshydrater. Par conséquent, si vous buvez de l'alcool, veillez à consommer de l'eau ou d'autres boissons non alcoolisées en parallèle pour rester hydraté (Polhuis et al., 2017).

Enfin, les sodas et certaines boissons aromatisées ne sont pas diurétiques en soi, mais peuvent vous déshydrater si vous en buvez trop. Ils sont souvent riches en sucre et en caféine, ce qui peut augmenter la miction et exercer un effet diurétique (Dibay Moghadam et al., 2020).

Que dit la science sur les différentes boissons et leurs effets sur l'état d'hydratation ?

De l'eau pure : De nombreux athlètes et professionnels de la santé soulignent l'importance de s'hydrater avec de l'eau pendant les activités physiques ou par temps chaud. Par exemple, l'American College of Sports Medicine recommande de boire de l'eau avant, pendant et après l'exercice pour maintenir un niveau d'hydratation adéquat (Convertino et al., 1996).

Boissons pour sportifs : Les chercheurs ont examiné l'efficacité des boissons pour sportifs pour faciliter l'hydratation pendant l'exercice. Par exemple, des études ont indiqué que la consommation d'une boisson pour sportifs contenant des hydrates de carbone et des électrolytes permet de maintenir l'hydratation et d'améliorer l'endurance pendant un exercice prolongé par rapport à la consommation d'eau seule (von Duvillard et al., 2004).

Les boissons caféinées : La recherche suggère que les boissons caféinées comme le café et le thé, bien que légèrement diurétiques, contribuent à l'équilibre hydrique global. Une étude publiée dans *PLOS ONE* a rapporté que la consommation modérée de caféine (environ quatre tasses de café par jour) n'avait pas d'impact significatif sur l'état d'hydratation, ce qui indique que les boissons contenant de la caféine comptent toujours dans l'apport quotidien total en liquide d'une personne (Killer et al., 2014).

L'alcool : Comme beaucoup d'entre nous le savent, la consommation de grandes quantités d'alcool peut entraîner une gueule de bois (Koob, 2019). L'une des raisons qui fait que vous pouvez vous sentir mal à l'aise ou souffrir de maux de tête après une soirée arrosée est que l'alcool supprime la libération de l'hormone vasopressine, qui ordonne à vos reins de retenir l'eau. En conséquence, vous irez probablement plus souvent aux toilettes lorsque vous avez beaucoup bu, ce qui entraîne une déshydratation. Certaines personnes constatent qu'en remplaçant les boissons alcoolisées par de l'eau ou d'autres boissons non alcoolisées, elles peuvent éviter la déshydratation associée à la consommation d'alcool.

En bref, ces exemples montrent que les différentes boissons peuvent avoir un impact variable sur votre niveau d'hydratation. Si

l'eau reste le meilleur choix pour s'hydrater, les boissons sportives peuvent être bénéfiques en cas d'activité physique intense. Les boissons caféinées peuvent également contribuer à l'hydratation globale, mais il est important d'en limiter la consommation. En revanche, les boissons alcoolisées peuvent entraîner une déshydratation si elles sont consommées en excès et si leur consommation n'est pas compensée par un apport suffisant en eau. En comprenant ces principes de base, vous pouvez faire des choix judicieux pour rester hydraté et garder votre corps en bonne santé.

Le chapitre suivant se concentre sur la façon dont les fibres favorisent notre santé digestive, favorisent un transit intestinal régulier et nourrissent les bactéries bénéfiques de l'intestin. Il fournira des conseils pratiques pour incorporer plus de fibres dans votre alimentation, vous aidant ainsi à améliorer votre santé intestinale grâce à des choix alimentaires judicieux.

ASTUCE N° 2 : BOOSTEZ VOTRE INTESTIN AVEC DES FIBRES

LES FIBRES : UN SUPER CARBURANT POUR VOTRE VENTRE

“ *« Quel est le bon ordre ? Les fibres d'abord, les protéines et les graisses ensuite, les amidons et les sucres en dernier. »*

— JESSIE INCHAUSPÉ, RÉVOLUTION DU GLUCOSE

Dans le monde rapide d'aujourd'hui, les aliments transformés ont pris une part importante dans notre alimentation. Malgré leur commodité, ces aliments sont souvent pauvres en fibres et riches en graisses malsaines et en additifs.

Malheureusement, la plupart des habitants d'Europe et d'Amérique du Nord consomment moins de fibres que ce qui est recommandé, ce qui est en partie imputable à la consommation croissante d'aliments transformés et d'aliments rapides riches en sucre, en graisses et en protéines animales. Selon un article publié sur le site web de l'UCSF Health intitulé « Increasing Fiber Intake », le plan d'alimentation de l'American Heart Association recommande

de consommer quotidiennement 25 à 30 grammes de fibres alimentaires provenant de sources alimentaires. Toutefois, l'article souligne que de nombreux adultes dans les pays de l'Union européenne ne consomment pas assez de ces fibres.

Les États-Unis ne respectent pas cette recommandation, avec un apport moyen de seulement 15 grammes par jour, soit environ la moitié de la quantité recommandée (UCSF Health, s. d.).

Les fibres proviennent des plantes et constituent un élément essentiel de notre alimentation. Elles sont composées de structures complexes que notre corps ne peut pas décomposer complètement, comme les parois des cellules végétales. Bien que de nombreuses personnes associent les fibres à la régularité du transit intestinal, elles jouent en réalité un rôle beaucoup plus important dans notre santé globale, notamment en favorisant les bactéries intestinales bénéfiques.

Dans ce chapitre, nous nous concentrerons sur les bienfaits des fibres pour la santé intestinale et nous apprendrons quelques conseils précieux pour augmenter notre consommation de fibres. Passer d'un régime alimentaire centré sur les aliments transformés à un régime qui met l'accent sur l'apport en fibres peut s'avérer déconcertant pour de nombreuses personnes. C'est pourquoi nous devrions d'abord explorer les raisons pour lesquelles les fibres sont si importantes pour le système gastro-intestinal avant d'examiner quelques suggestions pratiques pour incorporer plus d'aliments riches en fibres dans nos repas quotidiens.

FIBRES ET SANTÉ INTESTINALE

Qu'est-ce qu'une fibre ?

Les fibres sont les championnes de la santé intestinale. Elles sont principalement constituées des parties coriaces des cellules végétales qui leur confèrent structure et soutien. Parmi les aliments riches en fibres, citons les céréales complètes comme les

flocons d'avoine et le riz brun, les fruits comme les pommes et les baies, les légumes comme les brocolis et les carottes, et les légumineuses comme les haricots, les lentilles et les pois chiches. Lorsque vous mangez des fibres, celles-ci traversent votre système digestif pratiquement sans modification jusqu'à ce qu'elles atteignent votre côlon et sa population florissante de micro-organismes intestinaux. Ces milliards de petits auxiliaires font ce que notre propre corps ne peut pas faire, en grignotant joyeusement les fibres et en les décomposant en substances utiles telles que les acides gras à chaîne courte. Ces substances nourrissent les cellules qui tapissent le côlon, favorisent un environnement intestinal sain et soutiennent le système immunitaire. C'est comme si nous organisions un grand festin pour notre microbiote intestinal afin qu'il reste heureux et prospère (Barber et al., 2020).

Les avantages d'une alimentation riche en fibres

Une alimentation riche en fibres présente plusieurs avantages importants :

Les fibres aident à normaliser le transit intestinal : L'une des fonctions les plus importantes des fibres est d'augmenter le volume des selles, ce qui facilite la régularité du transit intestinal. En l'absence d'une quantité suffisante de fibres, les choses peuvent se bloquer et vous pouvez souffrir de constipation. Voici une analogie simple pour expliquer l'importance des fibres : imaginez que vous avez un drain d'évier qui se bouche progressivement avec des particules de nourriture et des saletés. Sans produit de nettoyage, l'eau ne s'écoule pas correctement et vous vous retrouvez avec un gros désordre. Les fibres agissent comme un déboucheur naturel pour vos intestins : elles permettent à l'eau de s'écouler correctement, préviennent les obstructions et garantissent un environnement sain pour l'intestin.

Les fibres aident à maintenir la santé intestinale : Les fibres nourrissent également les bons microbes qui vivent dans votre intestin, les récompensant ainsi pour le rôle essentiel qu'ils jouent en vous maintenant en bonne santé. Lorsqu'ils se régalent de fibres, ils produisent des composés bénéfiques qui contribuent à

réduire l'inflammation et à renforcer le système immunitaire. Considérez les fibres comme leur repas préféré ; lorsqu'ils sont heureux, vous l'êtes aussi !

Les fibres réduisent le taux de cholestérol : Certains types de fibres, en particulier les fibres solubles que l'on trouve dans des aliments comme l'avoine, les fruits et les haricots, se lient au cholestérol dans le système digestif. Cela permet d'éliminer le cholestérol de l'organisme et de réduire le taux de « mauvais » cholestérol à lipoprotéine de basse densité (LDL) dans le sang. Cela contribue à garder vos artères propres et peut réduire votre risque de maladie cardiaque.

Les fibres aident à contrôler la glycémie : Les fibres, en particulier les fibres solubles, ralentissent l'absorption du sucre dans le sang après un repas. Cela permet de réguler le taux de sucre dans le sang, ce qui est particulièrement bénéfique si vous souffrez de diabète. Les fibres agissent ainsi comme un agent de circulation qui régule le flux de sucre dans votre corps, évitant les pics et les chutes.

Les fibres aident à atteindre un poids sain : les aliments riches en fibres sont souvent plus rassasiants et moins caloriques. Leur consommation procure un sentiment de satiété et de satisfaction, ce qui réduit le risque de suralimentation et aide à maintenir un poids sain.

Les fibres vous aident à vivre plus longtemps : La recherche suggère que les personnes qui ont une alimentation riche en fibres ont tendance à avoir un risque plus faible de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2 et certains types de cancer.

QUELLE QUANTITÉ DE FIBRES CONSOMMER ?

Les apports journaliers en fibres suggérés pour les différents groupes d'âge et sexes sont les suivants, sur la base des *recommandations des Dietary Guidelines for Americans* du ministère américain de l'Agriculture (McKeown et al., 2022) :

- Femmes de moins de 50 ans : 25-28 grammes de fibres par jour.
- Hommes de moins de 50 ans : 31-34 grammes de fibres par jour.
- Femmes de 51 ans et plus : 22 grammes de fibres par jour.
- Hommes de 51 ans et plus : 28 grammes de fibres par jour.

Les enfants : L'apport recommandé varie en fonction de l'âge. En règle générale, les enfants de plus d'un an doivent viser un apport correspondant à leur âge en grammes plus 5 grammes. Par exemple, un enfant de 5 ans devrait consommer environ 10 grammes de fibres par jour (5 + 5 grammes).

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'aliments riches en fibres et leur teneur approximative en fibres pour vous aider à atteindre vos objectifs quotidiens en matière de fibres. Ces aliments ont été tirés du site web de la Mayo Clinic (Mayo Clinic, 2023).

- 1 pomme de taille moyenne (avec la peau) : 4,5 grammes
- 1 tasse de flocons d'avoine cuits : 4 grammes
- 1 tasse de riz brun cuit : 3,5 grammes
- 1 tasse de haricots noirs cuits : 15 grammes
- 1 tranche de pain complet : 2 grammes

Pour atteindre votre apport quotidien en fibres, il est conseillé d'inclure une variété d'aliments riches en fibres dans vos repas et collations tout au long de la journée. Il est également préférable de consommer davantage d'aliments entiers qui ont été peu transformés et qui contiennent donc encore la majeure partie de leurs fibres. Par exemple, vous pouvez choisir du pain complet plutôt que du pain blanc, du riz brun plutôt que du riz blanc et des pâtes au blé complet plutôt que des pâtes ordinaires.

Il est préférable d'augmenter progressivement votre consommation de fibres, car les fibres sont un type d'hydrate de carbone. Veillez à boire beaucoup d'eau pour faciliter le passage des fibres dans votre système digestif. En résumé, essayez d'atteindre l'apport quotidien en fibres recommandé en fonction de votre âge et de votre sexe, et gardez votre intestin heureux et en bonne santé !

TYPES DE FIBRES : SOLUBLES VS. INSOLUBLES

Il existe deux principaux types de fibres : les fibres insolubles, également connues sous le nom de fourrage grossier, et les fibres solubles. Aucune d'entre elles ne peut être digérée par le système digestif humain, et chaque type a des fonctions différentes dans l'intestin (Lattimer & Haub, 2010).

Fibres solubles

Les fibres solubles absorbent l'eau et ont une texture dense et visqueuse. Elles présentent plusieurs avantages pour la santé, dont les suivants :

- **Contrôle de la glycémie** : Les fibres solubles ralentissent l'absorption des sucres et stabilisent la glycémie, ce qui les rend bénéfiques pour les personnes souffrant de résistance à l'insuline, de prédiabète et de diabète de type 2.
- **Gestion du cholestérol** : Les fibres solubles retiennent le cholestérol des aliments, empêchant son absorption et contribuant à abaisser le taux de cholestérol LDL dans le sang, réduisant ainsi le risque de maladie cardiaque.
- **Régulation des acides biliaires** : Les fibres solubles piègent également les acides biliaires, favorisant ainsi leur élimination de l'organisme. Comme l'organisme synthétise ces acides biliaires à partir du cholestérol pour faciliter la

digestion, le foie est contraint d'en produire davantage, ce qui a pour effet de réduire le taux de cholestérol sanguin.

- **Satiété et perte de poids** : Les fibres solubles augmentent la sensation de satiété et retardent la sensation de faim, ce qui contribue à la perte de poids et à l'amélioration de l'indice de masse corporelle.
- **Soutien du microbiote intestinal** : Les fibres solubles agissent comme des prébiotiques, subissant la fermentation par les bactéries bénéfiques de votre intestin pour produire des acides gras essentiels à chaîne courte.

Fibres insolubles

Les fibres insolubles sont résistantes à la digestion et restent intactes lors de leur passage dans le tractus gastro-intestinal. Elles présentent les avantages suivants :

- **Soulager la constipation** : Les fibres insolubles augmentent le volume des selles, absorbent l'eau et favorisent un transit intestinal régulier.
- **Promouvoir la santé intestinale** : Bien que le microbiote intestinal ait un effet minime sur les fibres insolubles, il peut contribuer à stimuler la fermentation lente dans le côlon.

LES RISQUES ET LES SIGNES D'UN EXCÈS DE FIBRES

Les fibres sont un composant alimentaire essentiel qui facilite la digestion et procure une sensation de satiété. Cependant, comme pour toute chose dans la vie, il est essentiel de trouver un équilibre et une consommation excessive de fibres peut avoir certains inconvénients. Examinons les risques et les signes d'un excès de fibres dans votre alimentation (Borkoles et al., 2022).

Douleur abdominale

Une consommation excessive de fibres peut entraîner des douleurs et des crampes d'estomac, surtout si vous n'y êtes pas habitué. Si votre corps est habitué à des aliments pauvres en fibres, même une toute petite portion d'un aliment riche en fibres, comme les flocons de son, peut provoquer des douleurs abdominales.

Carences en minéraux

Une consommation excessive de fibres (en particulier d'aliments comme le son et les céréales complètes) peut empêcher l'organisme d'absorber des minéraux essentiels tels que le fer, le calcium, le zinc et le magnésium. Ainsi, une surdose de fibres empêche votre corps d'obtenir les minéraux dont il a besoin, ce qui peut entraîner une sensation de fatigue ou de faiblesse, ou encore des ongles cassants. N'oubliez pas que ces risques sont rares : la plupart des gens peuvent supporter sans problème des quantités modérées à élevées de fibres. Toutefois, si vous remarquez l'un de ces signes, il est essentiel d'écouter votre corps et d'ajuster votre consommation de fibres.

MES CONSEILS POUR INCORPORER PLUS DE FIBRES DANS VOTRE ALIMENTATION

L'une des principales leçons que j'ai apprises est l'importance des sources d'hydrates de carbone provenant d'aliments entiers. En optant pour des fruits entiers tels que des pommes, des oranges ou des bananes au lieu de jus de fruits, par exemple, vous pouvez profiter des avantages des fibres tout en savourant la douceur naturelle et les bienfaits nutritionnels des fruits savoureux.

En outre, la peau des fruits et légumes tels que les pommes, les concombres et les patates douces ajoute un complément de fibres à vos repas, ce qui en améliore le goût et les effets bénéfiques sur la santé.

Une autre approche qui a fait ses preuves pour moi consiste à donner la priorité aux légumes dans les repas. En incorporant une portion généreuse de légumes et en en faisant le héros du plat plutôt qu'un simple acolyte, j'augmente non seulement mon apport en fibres, mais j'imprègne aussi mes plats de couleurs, de textures et de saveurs vibrantes. En mangeant mes légumes en premier pendant les repas, je m'assure d'en consommer une quantité substantielle avant de passer à d'autres éléments.

En tant qu'amateur d'en-cas, j'ai découvert le monde délicieux du pop-corn. Il s'agit non seulement d'une friandise rassasiant et croquante, mais aussi d'une option d'en-cas riche en fibres. En remplaçant les collations industrielles par un bol de maïs soufflé, j'ai trouvé un moyen de freiner mes fringales sans culpabilité tout en augmentant mon apport quotidien en fibres.

Lorsqu'il s'agit de friandises sucrées, avez-vous entendu parler des graines de chia ? Ces petites centrales nutritionnelles regorgent de fibres et leur incorporation dans mon régime alimentaire m'a permis de répondre plus facilement aux besoins en fibres de mon corps. Qu'il s'agisse de créer de délicieux puddings aux graines de chia ou de les ajouter aux smoothies et aux pâtisseries, ces graines polyvalentes apportent une touche délicieuse et riche en fibres à mes recettes préférées.

J'ai également appris à apprécier la beauté des fruits et légumes entiers plutôt que de me fier à leurs équivalents en jus. En dégustant des pommes, des poires et d'autres fruits entiers, je savoure leur richesse en fibres et je récolte les bienfaits de leurs fibres naturelles. Je dispose ainsi d'un moyen simple mais efficace d'améliorer mon alimentation et de nourrir mon intestin.

Dans ma quête de graisses et de fibres saines, les avocats sont devenus un ajout précieux à mes repas, qu'ils soient tartinés sur des toasts ou en salade. En effet, leur texture crémeuse et leur teneur en fibres en font un choix satisfaisant et nutritif.

Je me suis également tourné vers les noix et les graines comme options d'en-cas intéressantes. Ces aliments riches en nutriments offrent un croquant rassasiant et une bonne dose de fibres.

Qu'elles soient consommées seules ou ajoutées à des recettes telles que des salades, des plats mijotés ou des barres de céréales, les noix et les graines sont devenues une source fiable de fibres dans mon quotidien.

En pâtisserie, j'ai découvert que les farines riches en fibres, comme la farine de blé complet ou la farine d'avoine, ajoutent de la profondeur et de la nutrition à mes créations culinaires. Qu'il s'agisse de pain, de muffins, de biscuits ou de crêpes, ces farines alternatives m'ont fourni un moyen savoureux d'incorporer plus de fibres dans mes produits de boulangerie.

Le monde vibrant des baies est également devenu un élément essentiel dans ma quête de fibres. Que j'ajoute une poignée de myrtilles, de framboises ou de fraises fraîches ou surgelées à mes céréales du matin ou que je les mixe dans des smoothies, les baies apportent une explosion de saveur et de fibres à mes repas.

De plus, j'ai découvert les immenses bienfaits des légumineuses. Des lentilles aux haricots en passant par les pois chiches, l'incorporation de ces aliments riches en protéines dans mon régime alimentaire n'ajoute pas seulement de la variété, mais augmente également la teneur en fibres de mes repas, en particulier en termes de fibres solubles. Qu'il s'agisse de préparer une soupe de lentilles consistante ou une salade de haricots épicée, les légumineuses sont devenues essentielles à mon parcours riche en fibres.

J'ai également appris l'importance d'une lecture attentive des étiquettes. Prendre le temps de vérifier les étiquettes des produits alimentaires me permet d'identifier les produits riches en fibres. Pour qu'un aliment soit considéré comme riche en fibres, il doit contenir au moins 6 grammes de fibres pour 100 grammes de nourriture. En optant pour des aliments ayant une teneur élevée en fibres, indiquée sur leur étiquette, je peux repérer les produits riches en fibres. Je peux ainsi prendre des décisions éclairées qui vont dans le sens de mon objectif d'augmenter ma consommation de fibres.

Dans ma quête d'une santé intestinale optimale, je m'efforce d'incorporer des aliments riches en fibres à chaque repas. Que j'ajoute une poignée d'épinards ou de chou frisé à mon smoothie du matin, que j'accompagne mon dîner de brocolis ou de haricots verts cuits à la vapeur ou que j'incorpore des céréales riches en fibres comme le quinoa ou le boulgour dans mes bols de céréales du midi, je m'efforce de créer des repas bien équilibrés et riches en fibres tout au long de la journée.

J'en suis venu à apprécier grandement l'impact des fibres sur mon bien-être général et j'ai été le premier à constater les effets positifs de l'incorporation d'une plus grande quantité de fibres dans mon régime alimentaire. Je suis ravi de partager ces connaissances avec d'autres personnes en quête d'un intestin plus sain et d'une meilleure santé globale, y compris avec vous.

En résumé, ces 11 conseils simples peuvent vous aider à intégrer davantage de fibres dans votre alimentation :

1. Préférez les fruits entiers aux jus de fruits.
2. N'épluchez pas vos fruits et légumes, sauf si la peau est épaisse et non comestible, comme c'est le cas pour les citrouilles.
3. Incluez des légumes à chaque repas et mangez-les en premier.
4. Mangez du pop-corn en guise d'en-cas au lieu de chips.
5. Grignotez des fruits.
6. Préférez les céréales complètes aux céréales raffinées.
7. Intégrez les graines de chia à votre régime alimentaire.
8. Pensez aux noix et aux graines pour des en-cas savoureux et riches en fibres.
9. Lorsque vous faites de la pâtisserie, utilisez de la farine riche en fibres, comme la farine de blé complet ou d'avoine.
10. Incluez dans votre alimentation des légumineuses comme les haricots, les lentilles et les pois chiches.
11. Lisez attentivement les étiquettes des produits alimentaires et choisissez des aliments contenant au moins 6 grammes de fibres pour 100 grammes.

Alors que nous continuons à explorer et à apprendre, rappelez-vous qu'il est essentiel d'écouter votre corps et de faire des choix qui correspondent à vos besoins et préférences uniques. En intégrant ces méthodes innovantes pour manger plus de fibres dans votre routine quotidienne, vous pouvez nourrir votre corps, soutenir la santé de vos intestins et vous lancer dans un voyage diététique satisfaisant et agréable.

AUGMENTEZ PROGRESSIVEMENT VOTRE CONSOMMATION DE FIBRES

Adopter un régime alimentaire riche en fibres peut être une étape décisive dans l'amélioration de la santé et du bien-être. Cependant, la transition peut sembler difficile pour les personnes habituées à consommer des aliments transformés.

Bien que l'augmentation de votre consommation de fibres soit généralement bénéfique pour votre santé, il est essentiel d'être conscient des effets secondaires potentiels d'une augmentation soudaine et significative de votre consommation de fibres. Ces effets secondaires sont généralement temporaires et disparaissent souvent au fur et à mesure que l'organisme s'adapte au changement. Les effets secondaires potentiels sont les suivants (Borkoles et al., 2022) :

- **Inconfort digestif** : L'augmentation rapide de la consommation de fibres peut entraîner des ballonnements, des gaz, des crampes abdominales et une sensation générale d'inconfort. Cela est dû au fait que les fibres absorbent l'eau contenue dans le tube digestif, ce qui peut provoquer une dilatation de l'estomac et entraîner des problèmes digestifs temporaires.
- **Diarrhée ou constipation** : Un apport soudain de fibres peut entraîner des changements dans le transit intestinal. Certaines personnes peuvent avoir des selles molles ou de la

diarrhée, tandis que d'autres peuvent être constipées. Il est essentiel de boire beaucoup d'eau lorsque vous augmentez votre consommation de fibres afin de maintenir une bonne hydratation et de favoriser un transit intestinal régulier à mesure que votre corps s'habitue à votre régime alimentaire plus sain.

- **Mauvaise absorption des nutriments** : Une consommation élevée de fibres peut interférer avec l'absorption de certains minéraux, tels que le zinc, le fer, le calcium et le magnésium. Bien que ce problème ne se pose généralement pas dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré, les personnes souffrant de carences spécifiques en nutriments ou celles qui consomment beaucoup d'aliments transformés enrichis doivent surveiller leur apport en nutriments.

Il convient de souligner ici que les fibres absorbent l'eau de l'intestin. Il est donc essentiel d'augmenter votre consommation de liquide lorsque vous augmentez votre consommation de fibres. Si le côlon ne contient pas suffisamment d'eau, l'augmentation de la consommation de fibres peut entraîner une constipation, des ballonnements et une gêne abdominale au lieu d'améliorer les habitudes intestinales (Christian, 2022).

Notez également que le fait d'essayer d'atteindre immédiatement l'apport quotidien recommandé de 30 grammes de fibres peut entraîner un inconfort intestinal. Votre système digestif a besoin de temps pour s'adapter et peut être submergé par un afflux soudain et important de fibres. Il est donc préférable d'augmenter progressivement votre consommation de fibres afin de permettre à votre corps de s'adapter et de minimiser les risques d'inconfort digestif.

En particulier, votre microbiote intestinal a lui aussi besoin d'un temps d'adaptation. En augmentant lentement la quantité de fibres que vous consommez, vous donnez à vos micro-organismes intestinaux une chance de s'habituer au changement. Les microbes bénéfiques doivent se multiplier pour pouvoir décomposer et utiliser correctement les fibres supplémentaires.

De cette façon, votre corps peut gérer l'augmentation des fibres sans vous gêner.

Les besoins de chacun étant différents, il est conseillé de consulter un médecin ou un expert en nutrition, tel qu'un diététicien, pour des conseils adaptés à votre situation. Ils peuvent vous aider à déterminer la bonne quantité de fibres à ajouter à votre alimentation et comment le faire lentement et en toute sécurité.

CHOSSES À FAIRE ET À NE PAS FAIRE POUR AUGMENTER VOTRE CONSOMMATION DE FIBRES

À faire : Commencer par de petites quantités d'aliments contenant des fibres solubles

Pour commencer à augmenter votre consommation de fibres, vous pouvez commencer votre journée par un bol de flocons d'avoine, manger une soupe de lentilles au déjeuner, ajouter des petits pois à votre dîner ou grignoter des fruits tels que des pommes et des oranges au cours de la journée.

À faire : Ajouter des aliments riches en fibres à vos repas principaux

Les légumes et les céréales complètes sont le moyen le plus facile d'ajouter des fibres à vos repas. En règle générale, augmentez progressivement la quantité de légumes dans votre assiette jusqu'à ce que la moitié de celle-ci soit remplie de légumes à chaque repas.

À faire : Commencer par les fruits et légumes que vous aimez

Si vous n'aimez pas les fruits et légumes et que vous ne supportez pas l'idée d'en manger davantage, commencez par ceux que vous

appréciez. Incluez une portion raisonnable à chaque repas et commencez à expérimenter différents types de fruits et légumes afin d'augmenter progressivement la variété de votre alimentation.

À faire : Rendre vos légumes plus attrayants

Trouvez des moyens de rendre vos légumes plus attrayants. Par exemple, vous pouvez ajouter un peu de sel et un filet de jus de citron sur vos brocolis cuits à la vapeur, ou faire sauter vos épinards avec de l'oignon et de l'ail en tranches. Les légumes ne doivent pas nécessairement être simples et ennuyeux.

À faire : Acheter des fruits et légumes surgelés ou préparés

Plus il est facile d'inclure des fruits et des légumes dans vos repas, plus vous avez tendance à les manger. La valeur nutritionnelle des fruits et légumes surgelés est comparable à celle des produits frais, et rien n'est plus simple que de les sortir du congélateur et de les ajouter à votre repas. L'utilisation de légumes frais préparés à l'avance vous permet également de gagner du temps en cuisine, ce qui facilite l'augmentation de votre consommation de légumes riches en fibres, quel que soit votre emploi du temps.

À ne pas faire : Effectuer des changements soudains et radicaux

Votre système digestif a besoin de temps pour s'adapter à un apport élevé en fibres. Il est donc préférable d'augmenter progressivement la quantité de fibres que vous consommez plutôt que de vous précipiter. En d'autres termes, commencez modestement en remplaçant le pain blanc par du pain complet ou en veillant à inclure une portion de légumes dans votre dîner. Ensuite, tous les trois ou quatre jours, vous pouvez en ajouter un peu plus jusqu'à ce que vous consommiez les 25 à 30 grammes de fibres recommandés par jour.

À éviter : Se fier uniquement aux compléments de fibres

Les compléments de fibres peuvent être utiles pour augmenter votre consommation de fibres. Cependant, il est préférable — et

probablement moins coûteux — d'obtenir vos fibres à partir des aliments que vous consommez. Les aliments riches en fibres sont également généralement riches en nutriments, ce qui favorise votre santé et votre bien-être en général.

À éviter : Manger immédiatement de grandes quantités de légumineuses

Les légumineuses, telles que les haricots et les lentilles, sont riches en fibres mais peuvent également provoquer des gaz et des ballonnements si votre organisme n'y est pas habitué. Commencez par incorporer de petites portions et augmentez progressivement cette quantité au fil du temps. Il peut également être utile de commencer par des lentilles fendues qui ont été débarrassés de leurs enveloppes dures afin de réduire la quantité de fibres dans vos repas à base de plantes.

À éviter : Inclure trop de légumes gazogènes trop tôt

Les légumes crucifères tels que le brocoli, le chou-fleur et le chou peuvent provoquer des quantités excessives de gaz dans le côlon chez certaines personnes. Pour cette raison, introduisez-les dans votre alimentation en petites portions sur une certaine période afin de minimiser l'inconfort qu'ils peuvent causer.

À éviter : Augmenter sa consommation de fibres sans augmenter sa consommation d'eau

Trop de fibres et pas assez d'eau, c'est la recette de la constipation et des maux de ventre. C'est pourquoi, lorsque vous commencez à manger des aliments plus riches en fibres, il est essentiel d'augmenter la quantité d'eau que vous buvez. Commencez par boire un verre d'eau avant ou après chaque repas.

N'oubliez pas que la tolérance aux fibres varie d'une personne à l'autre. Soyez donc attentif aux réactions de votre corps et adaptez votre consommation de fibres en conséquence. Si vous ressentez des symptômes liés à une consommation excessive de fibres, réduisez votre consommation, mais n'abandonnez pas. Il n'est pas possible d'avoir un intestin sain sans fibres alimentaires.

Dans ce chapitre, vous avez appris que les fibres sont essentielles pour votre tube digestif et qu'elles contribuent à la santé de votre intestin. Utilisez les conseils fournis ici pour augmenter lentement la quantité de fibres dans votre alimentation, mais ne vous précipitez pas. Une augmentation soudaine de la quantité de fibres peut être un choc pour le système, car elle pourrait submerger votre microbiote intestinal. Laissez à vos amis microbiens le temps de se développer et de s'adapter, afin qu'ils favorisent la santé de votre intestin et améliorent votre bien-être général.

Dans le prochain chapitre, nous verrons comment une alimentation équilibrée est essentielle à la santé intestinale. Nous en saurons plus sur les protéines, les glucides, les graisses saines, les vitamines, les minéraux et les différents types d'aliments bénéfiques pour votre intestin. Je vous montrerai comment composer un excellent mélange d'aliments pour favoriser la santé intestinale. Préparez-vous donc à en découvrir davantage sur ce qu'il faut manger pour garder votre ventre heureux et en bonne santé !

ASTUCE N° 3 : NOURRISSEZ VOTRE INTESTIN

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE POUR UNE DIGESTION OPTIMALE

“ *« Le médecin de l'avenir ne donnera pas de médicaments, mais enseignera à son patient les soins à apporter au corps humain, le régime alimentaire et les causes et la prévention des maladies. »*

— THOMAS EDISON

Thomas Edison a imaginé un avenir où les médecins ne s'appuieraient pas sur des médicaments pour traiter le corps humain, mais se concentreraient sur la nutrition pour prévenir et guérir les maladies. Il a souligné le rôle majeur que joue la nutrition dans le maintien et l'amélioration de notre bien-être général (Nicklett & Kadell, 2013).

L'intestin joue un rôle essentiel dans la digestion des aliments, l'absorption des nutriments et la santé de l'organisme. Mais il s'agit d'une voie à double sens : manger les bons types d'aliments

est essentiel pour aider votre intestin à rester en bonne santé et en bon état de fonctionnement.

Imaginez votre intestin comme un moteur de voiture. Tout comme une voiture a besoin du bon carburant pour fonctionner correctement, votre intestin a besoin de la bonne nourriture pour bien fonctionner. Inversement, une alimentation malsaine peut nuire à votre intestin de la même manière qu'un mauvais carburant peut endommager le moteur de votre voiture. Par exemple, la consommation systématique d'aliments malsains et fortement transformés peut perturber l'équilibre naturel de votre tube digestif.

Dans ce chapitre, nous allons explorer le rôle essentiel d'une alimentation équilibrée dans le maintien d'une santé intestinale optimale. Comprendre l'importance de la nutrition vous permettra de prendre des décisions éclairées pour favoriser la santé de votre intestin et de votre corps tout entier.

VÉRIFIEZ VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

Une mauvaise alimentation peut avoir de graves conséquences sur la santé. Cependant, suivre un régime alimentaire sain peut s'avérer difficile, en particulier aux États-Unis et dans de nombreux autres pays occidentaux, où les fast-foods et les aliments transformés sont omniprésents. Près de la moitié des adultes américains souffrent de maladies chroniques causées par leur alimentation, et plus de 45 % des décès dus aux maladies cardiaques, aux accidents vasculaires cérébraux et au diabète sont liés à ce que nous mangeons.

Qu'est-ce que le régime alimentaire américain standard (SAD) ?

Le régime américain standard, abrégé en SAD, se compose principalement d'aliments transformés contenant de grandes

quantités de sucres ajoutés, de graisses malsaines et de sodium, où la consommation d'aliments nutritifs tels que les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses, les noix et les graines est négligée au profit de la commodité et de l'amélioration des saveurs. Pour les personnes qui suivent ce régime, les repas typiques comprennent des aliments préemballés contenant des additifs, des arômes et des colorants artificiels, des aliments frits, de la viande rouge, des viandes transformées, des produits de boulangerie sucrés, des céréales raffinées, des boissons sucrées et des produits laitiers.

Malheureusement, le SAD est à l'origine de graves problèmes de santé pour de nombreux Américains. Non seulement il entraîne une prise de poids, mais il augmente également le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, le cancer et la stéatose hépatique (Walker, 2015). Examinons maintenant quelques-uns des principaux problèmes posés par le SAD.

5 problèmes majeurs liés au SAD

1. **La surcharge en sucre** : Le sucre se cache dans de nombreux aliments, même ceux qui sont présentés comme sains. Les recherches montrent que plus on mange de sucre, plus on en a envie, et l'Américain moyen en consomme 77 grammes (environ 19 cuillères à café) par jour, ce qui est choquant. Une alimentation riche en sucre peut entraîner une glycémie excessive, une résistance à l'insuline et un risque accru de développer un diabète (Witek et al., 2022).
2. **Les aliments transformés** : Environ 60 % du régime alimentaire américain est constitué d'aliments transformés tels que les fast-foods, les aliments préemballés, les repas surgelés, les sucreries, les céréales, les soupes en conserve et les sodas. Ces produits sont peu nutritifs mais riches en calories et contiennent de grandes quantités de sodium, de sucres ajoutés, d'arômes artificiels, de colorants et de conservateurs.
3. **Le manque de fruits et de légumes** : Les fruits et les légumes regorgent de vitamines, de minéraux et de fibres

alimentaires, mais de nombreux Américains n'en consomment tout simplement pas assez. L'apport quotidien recommandé est de 225 à 300 grammes de fruits et de 250 à 400 grammes de légumes, mais très peu de personnes atteignent ces objectifs (Lee et al., 2022).

4. **Le manque de fibres** : La plupart des Américains ne consomment pas assez de fibres alimentaires qui, comme vous l'avez vu dans le chapitre précédent, sont essentielles à la santé des intestins et à la régularité du transit intestinal. Le SAD comprend de grandes quantités de produits céréaliers raffinés comme le riz blanc et la farine blanche, qui sont pauvres en fibres et en nutriments.
5. **Les mauvaises graisses** : Les fast-foods et les aliments transformés contiennent généralement des acides gras trans nocifs qui augmentent le mauvais cholestérol et accroissent le risque de diabète, de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. En revanche, l'organisme a besoin de bonnes graisses, comme les acides gras oméga-3 que l'on trouve dans le saumon et les noix, qui sont largement absents du SAD.

Problèmes de santé causés par le SAD

Le SAD est associé à de nombreux problèmes de santé potentiellement graves pour le bien-être général (Walker, 2015). Voici quelques-uns des principaux :

Obésité

Le SAD est riche en calories, en graisses malsaines et en sucres ajoutés, autant d'éléments qui contribuent à la prise de poids et à l'obésité. Les statistiques indiquent que 74 % des adultes aux États-Unis sont en surpoids ou obèses (Fryar et al., 2021). L'obésité peut accroître le risque d'un large éventail de problèmes de santé, notamment les maladies cardiaques, le diabète de type 2, certains types de cancer et les problèmes articulaires.

La série télévisée *My 600-lb Life* documente la vie de personnes souffrant d'obésité extrême. L'émission met souvent en évidence

le rôle des mauvais choix alimentaires et de la surconsommation d'aliments malsains dans les problèmes de santé liés au poids.

Maladies cardiovasculaires

Le SAD est riche en graisses saturées et en graisses trans, qui peuvent augmenter le taux de cholestérol et accroître le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. L'apport excessif en sodium des aliments transformés peut également contribuer à l'hypertension artérielle, un autre facteur de risque connu pour les problèmes cardiovasculaires (Grillo et al., 2019).

Dans la série télévisée *The Biggest Loser*, les candidats ont souvent des problèmes cardiovasculaires sous-entendus en raison de leur mode de vie malsain. Ces personnes sont encouragées à adopter des habitudes alimentaires plus saines afin de réduire leur risque de maladie cardiaque.

Diabète

La teneur élevée en glucides raffinés et en sucres ajoutés dans le SAD peut entraîner une résistance à l'insuline et un risque accru de développer un diabète de type 2. Cette maladie peut avoir des conséquences négatives à long terme sur la santé globale et la qualité de vie.

Dans le film *Super Size Me*, le cinéaste Morgan Spurlock a mené une expérience d'un mois au cours de laquelle il n'a consommé que des fast-foods afin d'examiner les effets néfastes d'un régime riche en sucres et en graisses. Spurlock a déclaré avoir pris du poids et avoir eu des sautes d'humeur, et a fini par développer des symptômes de prédiabète.

Carences en nutriments

Le SAD manque de nutriments essentiels tels que les vitamines, les minéraux, les fibres et les antioxydants parce qu'il n'inclut que peu de fruits, de légumes et de céréales complètes. Cela peut entraîner diverses carences en nutriments, une mauvaise fonction immunitaire et une plus grande vulnérabilité aux maladies (CDC, 2022).

Dans la série télévisée populaire *Breaking Bad*, l'un des personnages principaux, Jesse Pinkman, est dépeint comme ayant une mauvaise alimentation, principalement composée de fast-food et de malbouffe. Son état de santé général et son bien-être s'en ressentent, ce qui illustre les conséquences potentielles d'un régime alimentaire pauvre en nutriments.

Problèmes digestifs

La faible teneur en fibres du SAD et sa forte dépendance à l'égard des aliments transformés peuvent contribuer à des problèmes digestifs tels que la constipation, le syndrome de l'intestin irritable et un microbiote intestinal déséquilibré. Ces problèmes peuvent avoir un impact sur la digestion globale, l'absorption des nutriments et la santé intestinale à long terme.

Dans la sitcom *Parks and Recreation*, le personnage de Ron Swanson affiche souvent son amour pour un régime riche en viande et en aliments transformés. Bien que jouant sur l'effet comique, cette représentation néglige les problèmes digestifs potentiels qui peuvent résulter d'un régime pauvre en fibres et en aliments complets.

L'importance d'une alimentation équilibrée pour la santé intestinale

Une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir l'intestin en bonne santé et veiller à ce que tout se passe bien (Leeming et al., 2019). Voici pourquoi :

- Une alimentation équilibrée comprend des fruits, des légumes, des céréales complètes (comme le riz brun et le pain complet), des viandes maigres et des graisses saines. Ces aliments contiennent des nutriments essentiels, notamment des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires, qui aident votre système digestif à fonctionner correctement.
- Comme nous l'avons vu au chapitre 3, les fibres sont un élément essentiel des aliments que votre organisme ne peut pas décomposer. Elles facilitent le passage des aliments et

des déchets dans le système digestif et assurent le bon déroulement de la digestion, ce qui permet de nourrir les bons microbes de l'intestin et de rester en bonne santé.

- Une alimentation équilibrée favorise la santé de votre microbiote intestinal. Ces micro-organismes essentiels contribuent à la décomposition des aliments que vous mangez, à la fabrication de certaines vitamines et au renforcement de votre système immunitaire.
- Une alimentation équilibrée peut fournir un bon mélange d'enzymes digestives pour aider l'organisme à décomposer les aliments en molécules plus petites afin que les nutriments puissent être facilement absorbés. Certains fruits, comme les ananas et les papayes,,contiennent des enzymes qui peuvent stimuler votre système digestif.

Une alimentation équilibrée consiste à manger un mélange d'aliments sains, à consommer suffisamment de fibres, à maintenir l'équilibre de votre microbiote intestinal, à obtenir des enzymes digestives supplémentaires à partir de vos aliments, à boire suffisamment d'eau et à éviter les aliments malsains. Une alimentation équilibrée permet à l'intestin de bien fonctionner, favorise l'absorption des nutriments et réduit les risques de troubles gastriques.

CHOISIR DES ALIMENTS COMPLETS

Qu'est-ce qu'un régime alimentaire complet ?

Un régime alimentaire à base d'aliments complets est un mode d'alimentation qui met l'accent sur des aliments aussi proches que possible de leur état naturel. Il met l'accent sur la consommation d'aliments entiers, non transformés, tout en minimisant la consommation d'aliments transformés (Song et al., 2022). Décrivons en termes simples les principales différences entre les aliments complets et les aliments transformés.

Aliments entiers

Les aliments complets sont des aliments qui n'ont pas été transformés ou raffinés, ou qui ont été transformés le moins possible pour être consommés. Par conséquent, ils conservent la totalité ou la majeure partie de leurs nutriments naturels, tels que les fibres et les composés végétaux bioactifs (également appelés composés phytochimiques), ce qui en fait des choix plus sains. Il s'agit par exemple des fruits et légumes frais, des céréales complètes comme l'avoine et le riz brun, des noix, des graines, des légumineuses comme les haricots et les lentilles, des viandes maigres et du poisson.

Lorsque vous apportez une pomme ou une carotte au travail comme en-cas, vous consommez un aliment complet sous sa forme naturelle, tel qu'il pousse sur un arbre ou dans le sol.

Aliments transformés

Les aliments transformés, quant à eux, ont été modifiés par rapport à leur état naturel par divers procédés, tels que la cuisson, la mise en conserve, la congélation ou l'ajout d'autres ingrédients. Ces aliments contiennent souvent des sucres ajoutés, des graisses malsaines et des additifs artificiels. Les aliments transformés comprennent les céréales sucrées, les en-cas emballés, les fast-foods, les sodas, les viandes transformées comme les saucisses hot-dogs et le bacon, et les repas préemballés (Albuquerque et al., 2022).

Par exemple, lorsque vous mangez un paquet de chips ou un dessert emballé, vous consommez des aliments transformés. Ceux-ci ont été modifiés par rapport à leur état naturel et contiennent des ingrédients ajoutés qui ne sont pas aussi sains pour votre organisme.

En choisissant des aliments complets, vous donnez à votre corps les nutriments dont il a besoin sous leur forme naturelle, sans les sucres ajoutés, les graisses malsaines et les additifs artificiels qui peuvent nuire à votre santé.

Quels sont les avantages potentiels d'une alimentation complète ?

Les aliments complets sont naturellement riches en nutriments essentiels. Outre les fibres alimentaires, les vitamines et les minéraux, les aliments complets contiennent souvent des antioxydants, qui aident à protéger notre organisme des dommages cellulaires causés par des molécules réactives appelées radicaux libres, et des composés phytochimiques, des composés naturels dérivés des plantes qui possèdent de puissantes propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et autres. La consommation d'une alimentation riche en aliments entiers denses en nutriments a été associée à une réduction du risque de maladies chroniques, à une amélioration de la fonction immunitaire et à une meilleure santé générale.

Un régime alimentaire à base d'aliments complets, en particulier des aliments d'origine végétale, peut avoir un impact positif sur la santé cardiaque. Des études ont montré qu'un tel régime est associé à une baisse de la tension artérielle, à une amélioration du taux de cholestérol et à une réduction du risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (Taylor, 2023).

En outre, un régime à base d'aliments complets peut contribuer à une gestion saine du poids. Les aliments complets ont tendance à être plus rassasiants et plus satisfaisants, ce qui permet de réduire l'apport calorique. Plusieurs études ont établi un lien entre l'adhésion à un tel régime et des résultats positifs pour la santé, tels qu'un poids corporel plus faible, une réduction du risque d'obésité et un meilleur contrôle du poids (Greger, 2020).

Une alimentation axée sur les aliments végétaux entiers a également été associée à une diminution du risque de diverses maladies chroniques, ce qui a été attribué à l'abondance d'antioxydants et de substances phytochimiques dans ces aliments. La recherche a montré que les personnes qui suivent un régime à base d'aliments complets ont moins de risques de développer un diabète de type 2, certains types de cancer et des troubles neurodégénératifs tels que la maladie d'Alzheimer (Bansal et al., 2021).

En outre, les aliments complets, en particulier ceux qui sont riches en fibres, favorisent un système digestif sain en prévenant la constipation, en favorisant un microbiote intestinal diversifié et équilibré et en réduisant le risque de troubles digestifs (Han & Xiao, 2020).

En résumé, l'adoption d'un régime alimentaire complet dans le cadre d'un mode de vie sain peut avoir de multiples avantages en termes de bien-être général et de prévention des maladies :

1. Prévention des maladies chroniques
2. Gestion des maladies chroniques
3. Perte de poids
4. Amélioration de la santé gastro-intestinale
5. Renforcement du système immunitaire

Aliments complets recommandés pour une meilleure santé intestinale

Pour avoir un intestin sain, il est essentiel de manger régulièrement une grande variété d'aliments nutritifs. Vous trouverez ci-dessous quelques bonnes options.

Aliments riches en probiotiques

Les aliments fermentés, comme les exemples ci-dessous, sont un excellent moyen d'introduire naturellement des bactéries bénéfiques dans l'intestin, favorisant ainsi la digestion et la santé intestinale (Leeuwendaal et al., 2022).

- **Vinaigre de cidre de pomme** : Un type de vinaigre produit par la fermentation du jus de pomme avec des levures et des bactéries.
- **Kéfir** : boisson lactée fermentée à base de grains de kéfir, colonies symbiotiques vivantes de levures et de bactéries bénéfiques.
- **Kimchi** : Plat coréen préparé à partir de légumes salés et fermentés.

- **Kombucha** : Boisson fermentée à base de thé noir, obtenue grâce à un mélange de bactéries et de levures.
- **Miso** : Pâte de soja fermentée préparée à l'aide d'un champignon.
- **Choucroute** : Plat allemand à base de chou salé et fermenté.
- **Fromages à pâte molle** : Les bactéries utilisées pour fabriquer les fromages à pâte molle, comme le fromage bleu, sont de bons probiotiques.
- **Tempeh** : Aliment traditionnel indonésien obtenu par fermentation de graines de soja avec un champignon spécifique.
- **Yogourt** : Produit laitier fermenté obtenu par l'introduction dans le lait de bactéries telles que *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*.

Aliments prébiotiques riches en fibres

Les fibres alimentaires sont des prébiotiques — un carburant essentiel pour le microbiote de votre intestin. Certains aliments riches en fibres prébiotiques sont énumérés ci-dessous (Davani-Davari et al., 2019) :

- Amandes
- Artichauts
- Asperges
- Bananes
- Brocoli
- Choux
- Choux-fleurs
- Pois chiches
- Fruits frais (pommes, bananes, mûres, myrtilles et framboises)
- Oignons
- Quinoa
- Patates douces
- Céréales entières

Autres aliments bénéfiques pour la santé intestinale

- Les **avocats** : Les avocats sont riches en graisses saines, en fibres et en vitamines et peuvent favoriser la santé intestinale (Thompson et al., 2021).
- **Bouillon d'os** : Bien qu'il ne s'agisse pas d'une panacée, le bouillon d'os fait maison peut être facile à digérer et fournit des nutriments bénéfiques (Mar-Solís et al., 2021).
- **Racine de chicorée** : La racine de cette plante est riche en inuline, un glucide prébiotique, et en minéraux qui favorisent la santé intestinale (Pouille et al., 2022).
- **Le gingembre et la bière au gingembre** : Le gingembre a des effets apaisants sur la digestion, tandis que la bière au gingembre est un soda rempli de probiotiques qui peut être un meilleur choix que d'autres boissons gazeuses sucrées (Wang et al., 2021).
- **Grains germés** : Il s'agit de grains ou de graines qui ont été trempés dans l'eau et que l'on a laissé germer, ce qui augmente leur valeur nutritionnelle et leur digestibilité (Benincasa et al., 2019).

En intégrant ces aliments à votre régime alimentaire, vous pouvez prendre des mesures pour améliorer la santé de vos intestins et votre digestion.

Une alimentation équilibrée composée de fruits et de légumes entiers est bénéfique pour la santé en général.

Aliments à éviter pour la santé intestinale

En revanche, de nombreux aliments couramment consommés peuvent déséquilibrer le microbiote intestinal et favoriser l'inflammation du tube digestif. Par conséquent, une alimentation contenant de grandes quantités de ces aliments peut nuire à votre santé digestive et avoir un impact négatif sur votre santé et votre bien-être en général. Voici quelques mauvais exemples d'aliments qu'il vaut mieux éviter ou ne consommer qu'occasionnellement et en petites quantités.

Aliments acides

Les aliments très acides comme les agrumes, les tomates et le vinaigre peuvent irriter la muqueuse intestinale et aggraver les symptômes des personnes souffrant de troubles tels que le reflux acide ou la gastrite. Toutefois, ces aliments sont généralement bien tolérés par la plupart des gens et peuvent être bénéfiques pour la santé (Newberry & Lynch, 2019).

Édulcorants artificiels

Certains édulcorants artificiels, tels que l'aspartame et le sucralose, peuvent perturber le microbiote intestinal et favoriser la croissance de bactéries malsaines. Ils peuvent également contribuer à l'inflammation de l'intestin et aux problèmes digestifs (Ruiz-Ojeda et al., 2019).

Produits laitiers

Les produits laitiers peuvent provoquer des troubles digestifs tels que des ballonnements, des gaz et des diarrhées, en particulier chez les personnes intolérantes au lactose ou sensibles aux produits laitiers. Certaines personnes peuvent également avoir une réaction inflammatoire aux protéines contenues dans les produits laitiers (Aslam et al., 2020).

Aliments frits

Les aliments frits sont souvent riches en graisses malsaines et peuvent entraîner une inflammation de l'intestin. Ils sont également plus difficiles à digérer et peuvent contribuer à l'inconfort digestif et à l'irritation (Qi, 2021).

Gluten

Pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou d'une sensibilité au gluten, la consommation d'aliments contenant du gluten peut provoquer une inflammation et des lésions de la muqueuse intestinale. Toutefois, la plupart des personnes peuvent tolérer le gluten sans effets indésirables (Garcia- Mazcorro et al., 2018).

Aliments transformés

Les aliments transformés contiennent généralement des additifs, des conservateurs et d'autres ingrédients artificiels qui peuvent perturber le microbiote intestinal et entraîner une inflammation. En outre, ils sont souvent pauvres en fibres et en nutriments essentiels, ce qui a un impact négatif sur la santé de l'intestin (Albuquerque et al., 2022).

Viande rouge

Une consommation excessive de viande rouge a été associée à un risque accru de certains troubles intestinaux, tels que le cancer colorectal. La viande rouge est également plus difficile à digérer que d'autres sources de protéines et peut entraîner une inflammation de l'intestin (Wang et al., 2021).

Céréales raffinées

Les céréales raffinées sont dépourvues d'une grande partie des fibres et autres nutriments présents dans les céréales complètes, en raison de l'élimination du son et du germe au cours du processus de mouture. Par conséquent, elles peuvent contribuer à la constipation et à un microbiote intestinal déséquilibré et moins diversifié (Jones et al., 2020).

Sucres raffinés

La consommation excessive de sucres raffinés peut perturber le microbiote intestinal, favoriser la croissance de bactéries nocives et entraîner une inflammation de l'intestin. Elle peut également contribuer à des conditions telles que la prolifération de *Candida*, un type de levure présent dans l'intestin (Garcia et al., 2022).

Graisses saturées

Une consommation élevée de graisses saturées, que l'on trouve généralement dans les viandes grasses et les produits laitiers entiers, peut entraîner une inflammation de l'intestin et perturber le microbiote intestinal. Elle peut également augmenter le risque de maladies telles que les maladies inflammatoires de l'intestin (MII) et le syndrome métabolique (Zhang & Yang, 2016).

Soja

Certaines personnes peuvent être sensibles ou intolérantes aux produits à base de soja, ce qui peut entraîner des problèmes digestifs tels que des ballonnements, des gaz et des diarrhées. Cependant, il est important de noter que le soja est bien toléré par la plupart des gens et peut faire partie d'un régime alimentaire sain (Belobrajdic et al., 2023).

Aliments épicés

Les aliments épicés peuvent parfois irriter le système digestif, en particulier chez les personnes souffrant de reflux acide, d'ulcères d'estomac ou de syndrome de l'intestin irritable. Ils peuvent également exacerber des symptômes tels que les brûlures d'estomac, les douleurs abdominales et la diarrhée (McDonald, 2018).

Eau du robinet

Selon la manière dont l'eau est traitée dans la région où vous vivez, l'eau du robinet peut contenir du chlore, du fluor et d'autres substances susceptibles de perturber le microbiote intestinal. C'est pourquoi la consommation d'eau filtrée ou l'utilisation d'eau purifiée est recommandée dans la mesure du possible (Vanhaecke et al., 2022).

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Qu'est-ce que l'alimentation consciente ?

L'alimentation en pleine conscience est une pratique qui consiste à consacrer toute son attention à l'expérience de l'alimentation, en se concentrant sur les sensations, les pensées et les émotions qui surviennent au cours d'un repas. Elle encourage les individus à développer un lien plus profond avec leur nourriture, leur corps et l'acte de manger (Nelson, 2017).

Comment cela fonctionne-t-il ?

L'objectif de l'alimentation consciente est de maintenir la conscience du moment présent et de cultiver une attitude sans jugement à l'égard de la nourriture et de l'alimentation. Au lieu de vous précipiter sur vos repas ou de manger de manière automatique, l'alimentation consciente vous encourage à ralentir, à savourer chaque bouchée et à être pleinement présent pendant le processus de consommation.

Les avantages de l'alimentation en pleine conscience

L'alimentation en pleine conscience nous aide à choisir des aliments plus nutritifs afin d'améliorer nos habitudes alimentaires. Elle nous permet également de savourer et d'apprécier davantage notre nourriture, même en consommant de plus petites quantités. Manger en pleine conscience peut améliorer votre digestion, car vous mangerez plus lentement et mastiquerez mieux vos aliments. En outre, elle favorise les techniques de gestion du poids et vous permet de faire des choix plus réfléchis en vous recentrant sur vos habitudes alimentaires. Lorsque vous prenez le temps de réfléchir à ce que vous mangez, vous devenez plus conscient de l'origine de vos aliments, ce qui vous aide à apprécier toutes les personnes impliquées dans leur production. C'est comme « reformater le disque dur de votre cerveau » (Cleveland Clinic, 2022).

L'alimentation consciente vous aide à prévenir les excès alimentaires en vous mettant à l'écoute des signaux de faim et de satiété de votre corps, ce qui favorise une relation plus saine avec la nourriture. Vous devenez plus à l'écoute des besoins et des préférences de votre corps, ce qui vous permet de mieux identifier les types d'aliments qui vous donnent un sentiment d'énergie, de nourriture et de satisfaction, et donc de faire vos choix alimentaires en conséquence.

Cette pratique encourage les individus à faire appel à tous leurs sens lorsqu'ils mangent. Vous pouvez ainsi mieux apprécier les arômes, les goûts et les textures de vos aliments, ce qui vous procure un plus grand plaisir. Elle vous aide également à prendre conscience de vos émotions et des éléments déclencheurs liés à la nourriture, ce qui vous permet de faire des choix conscients plutôt que de réagir de manière impulsive.

8 étapes pour manger en pleine conscience

En gardant ces avantages à l'esprit, il est utile d'avoir quelques lignes directrices pour commencer. Voici huit étapes pratiques recommandées par Harvard Health (2016a) pour vous aider à manger en pleine conscience :

1. **Commencez par votre liste de courses** : Avant de vous rendre à l'épicerie, dressez une liste des aliments nutritifs que vous appréciez. Cela vous aidera à faire des choix conscients et à éviter les achats impulsifs.
2. **Venez à table avec de l'appétit, mais pas avec une faim dévorante** : Il est préférable de manger lorsque vous avez une faim modérée plutôt que lorsque vous êtes affamé. Cela vous permet de mieux apprécier votre nourriture et de faire des choix réfléchis.
3. **Commencez par une petite portion** : Servez-vous une petite portion de nourriture pour commencer. Vous pouvez toujours en reprendre si vous avez encore faim après. Cela vous permet d'éviter de trop manger et vous encourage à faire plus attention à la taille des portions.
4. **Appréciez votre nourriture** : Prenez le temps d'apprécier les couleurs, les textures et les arômes de votre repas. Le fait de cultiver un sentiment de gratitude et d'améliorer votre plaisir de manger vous aidera à vous sentir mieux.
5. **Mettez tous vos sens en éveil** : Mettez tous vos sens en éveil lorsque vous mangez. Remarquez le goût, la texture et la température de chaque bouchée, et prêtez attention aux bruits et aux odeurs de votre nourriture. Cela vous aidera à rester présent et à vivre pleinement votre repas.
6. **Prenez de petites bouchées** : Au lieu de vous précipiter, prenez de petites bouchées. Concentrez-vous sur la mastication et la dégustation de chaque bouchée. Cela vous permet de mieux goûter votre nourriture et d'en apprécier les saveurs.
7. **Mâchez bien** : Mâchez bien vos aliments avant de les avaler. Cela facilite la digestion et vous permet de mieux percevoir la

sensation de satiété. Cela vous donne également le temps d'apprécier les saveurs et les textures de votre repas.

8. **Mangez lentement** : Prenez le temps de manger lentement et en pleine conscience en posant vos ustensiles entre chaque bouchée et en faisant des pauses pour respirer et vous détendre. Cela donne à votre corps le temps d'enregistrer les sentiments de satisfaction et évite de trop manger.

Commencez à intégrer progressivement ces huit étapes dans vos repas. Avec la pratique, vous développerez un lien plus profond avec votre nourriture et cultiverez une relation plus saine avec l'alimentation.

Dans ce chapitre, nous avons appris que le maintien d'une alimentation équilibrée est crucial pour la santé de l'intestin. Une alimentation équilibrée favorise la digestion, l'absorption des nutriments et un système immunitaire robuste. Dans le chapitre suivant, nous explorerons le lien entre l'intestin et le cerveau. Nous verrons comment le stress et le sommeil affectent la santé de l'intestin et nous aborderons des conseils pratiques pour gérer le stress et améliorer le sommeil afin de favoriser la santé intestinale. Prendre soin de son corps et de son esprit est essentiel pour avoir un intestin heureux.

FAITES LA DIFFÉRENCE GRÂCE À VOTRE
ÉVALUATION

LIBÉREZ LE POUVOIR DE LA GÉNÉROSITÉ

« Aider une personne ne changera peut-être pas le monde, mais cela peut changer le monde pour cette personne. »

- ANONYME



Les personnes qui donnent sans rien attendre en retour trouvent souvent plus de joie, vivent plus longtemps et se sentent même plus prospères. Alors, pendant le temps que nous passerons ensemble, visons ce bonheur.

J'ai une question à vous poser :

Seriez-vous prêt à aider une personne que vous n'avez jamais rencontrée, même si personne ne venait à le savoir?

Qui est cette personne, demandez-vous ? Elle est comme vous l'étiez autrefois : avide d'apprendre, désireuse de faire la différence et ayant besoin d'être guidée dans son parcours.

Ma mission est de rendre la **santé intestinale** simple et accessible à tous. Tout ce que je fais découle de cette mission. Et le seul moyen pour moi d'atteindre tout le monde, c'est votre aide.

C'est là que vous intervenez. La plupart des gens jugent un livre à sa couverture (et à ses critiques). Alors, au nom de quelqu'un qui se bat avec sa santé intestinale, voici ce que je vous demande :

Aidez cette personne en laissant un commentaire sur ce livre.

Votre don ne coûte rien et ne prend que 60 secondes de votre temps, mais il peut changer la vie d'un autre lecteur pour toujours. Votre commentaire peut aider :

- Une personne de plus à comprendre la santé de ses intestins.
- Une famille de plus à manger des repas plus sains.
- Un étudiant de plus à exceller dans ses études.
- Un ami de plus à se sentir mieux chaque jour.
- Un rêve de plus à se réaliser.

Pour avoir le sentiment d'aider quelqu'un et de faire une réelle différence, il vous suffit de laisser un commentaire. Cela prend moins d'une minute.

Il vous suffit de cliquer sur le lien ci-dessous pour laisser votre avis :

 **France** – [Cliquez ici](#)

 **Belgique** – [Cliquez ici](#)

 **Canada** – [Cliquez ici](#)

Ou bien regardez directement dans votre compte Amazon, rubrique « Vos commandes » :

FR- <https://www.amazon.fr/review/review-your-purchases/?asin=BOOKASIN>

US-<https://www.amazon.com/review/review-your-purchases/?asin=BOOKASIN>

Si vous aimez aider les autres, vous êtes mon genre de personne. Bienvenue au club — vous êtes l'un des nôtres.

Je suis ravi de vous aider à faire la paix avec la nourriture, à atteindre la clarté mentale et à améliorer votre santé globale de

l'intérieur. Vous allez adorer les stratégies que je vais partager dans les prochains chapitres.

Je vous remercie du fond du cœur. Revenons maintenant à notre programme habituel.

-Votre plus grand fan, Liam D. Connaught

P.S. Fait amusant : aider les autres n'est pas seulement une sensation agréable, c'est aussi un moyen de se sentir plus utile. Si vous pensez que ce livre aidera quelqu'un que vous connaissez, n'hésitez pas à le partager avec lui.

ASTUCE N° 4 : RÉDUISEZ VOTRE STRESS

MOINS DE STRESS, UN INTESTIN EN PLEINE FORME

“ *« Votre intestin n'est pas Las Vegas. Ce qui se passe dans l'intestin ne reste pas dans l'intestin. »*

— ALESSIO FASANO, MD, MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL,
ÉTATS-UNIS

Le stress touche tout le monde, quel que soit le contexte ou la situation de vie. Si son impact sur notre bien-être mental et émotionnel peut être directement évident, il peut aussi profondément influencer l'écosystème complexe résidant dans notre système digestif, le microbiote intestinal.

De même, contrairement à Las Vegas, ce qui se passe dans votre intestin n'y reste pas. Il affecte également l'ensemble du corps, y compris le cerveau.

Vous souvenez-vous du lien entre l'intestin et le cerveau dont nous avons parlé au chapitre 1 ? Il est logique que si votre système digestif ne va pas bien, cela puisse avoir des

répercussions sur votre cerveau, influençant votre façon de penser et de vous sentir. À son tour, le stress peut perturber l'équilibre entre les bons et les mauvais microbes dans votre tube digestif et même entraîner une fuite intestinale, également connue sous le nom de syndrome de l'intestin perméable. Cette fuite peut entraîner divers problèmes non seulement dans votre système digestif, mais aussi dans d'autres parties de votre corps.

Un bon sommeil est non seulement bénéfique pour votre cerveau et votre santé générale, mais il est également crucial pour votre santé digestive. Si vous ne dormez pas bien, vous risquez de souffrir de fatigue diurne, d'une humeur maussade et d'un brouillard cérébral. Le manque de sommeil peut également affecter l'équilibre du microbiote intestinal, entraînant une inflammation.

Vous souvenez-vous de cette communauté animée de minuscules micro-organismes vivants qui constituent votre microbiote intestinal, une équipe de travailleurs précieux qui veille à ce que vos aliments soient correctement digérés et qui renforce votre système immunitaire ? Le stress peut être comparé à un raz-de-marée s'abattant sur cette communauté, perturbant son équilibre naturel en tuant certains microbes bénéfiques et en permettant la prolifération de microbes nocifs. Ce changement perturbe l'harmonie de votre intestin.

Cela reviendrait un peu à changer la recette d'un plat que vous aimez. Si vous ajoutez trop d'un ingrédient et pas assez d'un autre, le résultat n'aura pas le même goût. De même, lorsque l'équilibre microbien de votre intestin se modifie, c'est tout votre système digestif qui s'en trouve perturbé. Comme vous l'avez peut-être constaté, cette perturbation peut entraîner des problèmes digestifs, des ballonnements ou des visites irrégulières aux toilettes. L'impact de cette perturbation ne se limite toutefois pas à l'intestin.

Le stress perturbe l'intestin, qui, en réaction, envoie des signaux au cerveau, impactant ainsi l'humeur et les pensées.

Voici la bonne nouvelle : en trouvant des moyens de gérer le stress, comme la respiration profonde, la méditation ou le temps consacré à des activités que vous aimez, vous pouvez contribuer à maintenir l'équilibre de votre microbiote intestinal. Lorsque la communauté microbienne de votre intestin est heureuse et équilibrée, votre système digestif a tendance à être plus heureux et votre cerveau fonctionne mieux !

COMMENT LE STRESS AFFECTE LA SANTÉ INTESTINALE

Avez-vous déjà eu l'impression d'avoir « l'estomac noué » quand vous êtes nerveux ? Le stress peut avoir un impact sur votre estomac ainsi que sur le reste de votre système digestif. Lorsque vous êtes stressé, votre cerveau déclenche le système nerveux sympathique, qui active votre mode de combat ou de fuite. Ce système se concentre sur la protection contre les dangers immédiats, ce qui implique notamment de ralentir la digestion afin que les ressources de l'organisme puissent être mieux investies ailleurs. Ce retard peut entraîner des maux d'estomac, des indigestions, des brûlures d'estomac et des nausées (Leigh et al., 2023).

Il est intéressant de noter que le stress stimule également l'activité du gros intestin, ce qui peut provoquer un besoin urgent d'aller aux toilettes. Il peut en résulter un cycle : le stress provoque des symptômes digestifs, et ces symptômes engendrent à leur tour davantage de stress. Le stress chronique peut également aggraver les problèmes gastro-intestinaux existants.

Vous pouvez toutefois aider votre intestin en gérant le stress. Pour ce faire, vous devez activer votre système nerveux parasympathique, la réponse de votre corps au repos et à la digestion. Cela permet de contrer les effets du système nerveux sympathique (Tindle & Tadi, s. d.).

La connexion intestin-cerveau : une synchronisation biologique

Pensons aux deux principaux personnages impliqués dans cette connexion entre l'intestin et le cerveau :

Vos intestins : Comme nous le savons, il s'agit de votre système digestif, y compris votre estomac, vos intestins et la communauté animée de micro-organismes qui aident à transformer les aliments que vous mangez.

Le cerveau : C'est le centre de contrôle de votre corps, responsable de la pensée, des sentiments et de la prise de décisions.

Passons maintenant à la partie connexion :

Les neurones : Votre cerveau possède de nombreuses cellules nerveuses appelées neurones, au nombre d'environ 86 milliards, qui contribuent à la transmission des messages. De même, votre intestin « possède un système nerveux avec plus de neurotransmetteurs que le système nerveux central du cerveau », selon Tracey Torosian, PhD, de Henry Ford Health, si bien qu'il est souvent considéré comme un « second cerveau » (Henry Ford Health, s. d.).

Avez-vous déjà entendu quelqu'un dire « J'ai un pressentiment à ce sujet » ? Ce n'est pas qu'un simple dicton, c'est de la science ! Voici comment votre intuition communique avec votre cerveau :

Les bactéries intestinales : Des milliards de micro-organismes vivent dans votre intestin. En plus de contribuer à la digestion des aliments, ils produisent des substances chimiques qui peuvent affecter votre humeur et votre cerveau.

Hormones : Votre intestin libère des hormones qui peuvent se rendre au cerveau par la circulation sanguine et influencer vos émotions et vos pensées.

Lorsque votre intestin parle, votre cerveau écoute, et vice versa ! Si votre microbiote intestinal est heureux, vous avez plus de chances de l'être aussi. À l'inverse, un cerveau stressé peut

perturber votre intestin. Le stress peut interférer avec votre intestin, et un intestin malheureux peut vous rendre encore plus stressé.

Parfois, cependant, le lien entre l'intestin et le cerveau peut se désynchroniser, contribuant à des problèmes tels que la dépression ou l'anxiété. Si vous avez des problèmes persistants, il est essentiel d'en parler à un médecin ou à un professionnel de la santé pour obtenir des conseils. Votre intestin et votre cerveau forment un duo dynamique, s'influençant mutuellement d'une manière que vous n'auriez peut-être pas imaginée. En prenant soin à la fois de votre intestin et de votre cerveau, vous pouvez améliorer votre santé et votre bien-être en général (Foster et al., 2017).

Conséquences dans la vie réelle : Stress et troubles gastro-intestinaux

Le stress a des conséquences importantes sur l'intestin et peut déclencher ou exacerber divers troubles gastro-intestinaux. Cela met en évidence l'impact profond que les facteurs psychologiques peuvent avoir sur la santé physique. Voici quelques exemples de troubles gastro-intestinaux courants affectés par le stress.

Syndrome de l'intestin irritable (SII)

Exacerbation des symptômes : Le stress est un déclencheur bien connu des symptômes du syndrome de l'intestin irritable, tels que les douleurs abdominales, les ballonnements, la diarrhée et la constipation (Chang, 2011).

Exemple concret : Une personne atteinte du syndrome de l'intestin irritable peut présenter des poussées de symptômes pendant des périodes de stress intense, comme des échéances professionnelles ou une crise personnelle.

Maladies inflammatoires de l'intestin (MICI)

Exacerbation des symptômes : Le stress chronique peut accroître l'inflammation et l'activité de la maladie chez les personnes atteintes de la maladie de Crohn ou de la colite ulcéreuse, les deux principales formes de MICI (Ge et al., 2022).

Exemple concret : Une personne atteinte de la maladie de Crohn peut présenter des poussées plus fréquentes et plus graves lors d'événements stressants de la vie.

Reflux gastro-œsophagien (RGO)

Exacerbation des symptômes : Le stress peut augmenter la production d'acide gastrique et détendre le sphincter inférieur de l'œsophage, situé entre l'estomac et l'intestin, ce qui entraîne des brûlures d'estomac et des reflux acides plus fréquents (Song et al., 2012).

Exemple concret : Une personne souffrant de RGO peut constater que le stress lié à un travail exigeant augmente la gravité et la fréquence de ses épisodes de brûlures d'estomac.

Dyspepsie fonctionnelle

Exacerbation des symptômes : Le stress peut aggraver les symptômes de la dyspepsie fonctionnelle — des maux d'estomac récurrents sans cause évidente. Ces symptômes comprennent la sensation d'être rassasié trop tôt, les ballonnements et l'inconfort dans la partie supérieure de l'abdomen (Nam et al., 2018).

Exemple concret : Une personne souffrant de dyspepsie fonctionnelle peut remarquer que ses symptômes s'aggravent lorsqu'elle est stressée, en particulier lors de réunions sociales ou d'événements liés au travail.

Ulcère gastroduodéal

Exacerbation des symptômes : Bien que le stress à lui seul ne provoque pas directement des ulcères, il peut augmenter le risque de développement de ces derniers en affectant les mécanismes de protection de l'estomac et en rendant la paroi de l'estomac plus sensible aux dommages causés par l'acide (Lee et al., 2017).

Exemple concret : Une personne exposée à un stress chronique peut être plus vulnérable au développement d'ulcères gastroduodénaux, en particulier si elle présente d'autres facteurs de risque tels qu'une infection à *Helicobacter pylori* ou l'utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Troubles de la motilité gastro-intestinale

Exacerbation des symptômes : Le stress peut ralentir la circulation des aliments dans le tube digestif, entraînant des symptômes tels que des nausées, des vomissements et des douleurs abdominales (Stengel & Taché, 2009).

Exemple concret : Une personne atteinte de gastroparésie, une affection qui se traduit par un retard dans la vidange de l'estomac en raison d'un changement dans la contraction des muscles de l'estomac, peut remarquer que ses symptômes s'aggravent pendant les périodes de stress, ce qui rend la gestion de son état encore plus difficile.

Modifications du microbiote intestinal

Exacerbation des symptômes : Le stress chronique peut perturber l'équilibre entre les microbes intestinaux bénéfiques et nocifs, ce qui peut contribuer à l'apparition de troubles gastro-intestinaux ou aggraver des conditions existantes (Gao et al., 2022).

Exemple concret : La recherche a montré que les personnes soumises à un stress chronique peuvent subir des altérations de leur microbiote intestinal, ce qui peut avoir un impact sur la digestion et la santé en général.

Il est essentiel de comprendre que le lien entre l'intestin et le cerveau est bidirectionnel. Si le stress peut aggraver les symptômes gastro-intestinaux, les problèmes digestifs peuvent également accroître le stress et l'anxiété, créant ainsi un cercle vicieux.

AVANTAGES DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS POUR LA SANTÉ INTESTINALE

La relation entre le stress et l'intestin est bien documentée, et en réduisant le stress, les gens peuvent avoir un impact positif sur leur système digestif de plusieurs façons. Certains des principaux avantages des techniques de gestion du stress sur la santé intestinale sont décrits ci-dessous (Gastrointestinal Society, s. d.-b).

Réduction des symptômes gastro-intestinaux

Les exercices de relaxation et la respiration profonde peuvent aider à calmer la réaction du corps au stress. Cela peut améliorer la digestion et réduire les symptômes des troubles gastro-intestinaux tels que le syndrome de l'intestin irritable, l'indigestion et le reflux gastro-œsophagien.

Un microbiote intestinal plus sain

Le stress chronique peut perturber l'équilibre entre les micro-organismes bénéfiques et nocifs dans l'intestin. Les techniques de gestion du stress, notamment la pleine conscience et la relaxation, peuvent favoriser un microbiote intestinal plus sain, ce qui est associé à une meilleure santé intestinale globale et à une réduction de l'inflammation.

Meilleure absorption des nutriments

Lorsque l'intestin est moins agressé par le stress, il fonctionne plus efficacement, ce qui permet une meilleure absorption des vitamines essentielles, des minéraux et des autres nutriments contenus dans les aliments.

Réduction de l'inflammation

Le stress peut déclencher une inflammation dans l'intestin, entraînant des maladies telles que les MICI. Les techniques de gestion du stress peuvent contribuer à réduire l'inflammation chronique, ce qui réduit les dommages causés au tube digestif et améliore la santé de l'intestin.

Amélioration de la motilité gastro-intestinale

Une activité physique régulière peut favoriser une motilité gastro-intestinale saine. Cela signifie que les aliments se déplacent dans le tube digestif à un rythme normal, réduisant ainsi le risque d'affections telles que la constipation et la gastroparésie.

Diminution du risque de troubles intestinaux induits par le stress

En réduisant le stress, vous risquez moins de développer des affections telles que les ulcères d'estomac et la gastrite (inflammation de l'estomac) induite par celui-ci.

Amélioration de la fonction immunitaire

Les techniques de gestion du stress peuvent renforcer votre fonction immunitaire, et un système immunitaire fort aide à protéger l'intestin contre les infections et à maintenir une bonne santé intestinale.

Une meilleure communication entre l'intestin et le cerveau

Lorsque le stress est bien géré, la communication entre l'intestin et le cerveau s'améliore. Cela peut conduire à une humeur plus équilibrée et contribuer à réduire la dépression et l'anxiété, qui sont étroitement liées à la santé intestinale. N'oubliez pas que les neurotransmetteurs régulateurs de l'humeur, tels que la sérotonine et la dopamine, sont produits dans l'intestin et ont un impact significatif sur votre santé mentale.

Amélioration de la qualité de vie

Le stress peut diminuer votre qualité de vie en altérant votre humeur et en compromettant le bon fonctionnement de votre système digestif. Il peut également vous amener à vous retirer des activités sociales, à faire de mauvais choix alimentaires et à adopter un mode de vie moins actif. En revanche, lorsque vous vous sentez bien et que votre système digestif fonctionne comme il se doit, vous êtes plus enclin à passer du temps avec vos amis et votre famille, et il vous est beaucoup plus facile de faire des choix alimentaires et de mode de vie sains.

CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS

Le stress est la réaction de l'esprit et du corps à des circonstances exigeantes. Dans notre société moderne, le rythme effréné du travail et de la vie personnelle, la présence constante de la technologie et le désir de maintenir des liens significatifs peuvent parfois donner l'impression que le stress est presque insurmontable. C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à gérer et à réduire le stress pour améliorer sa qualité de vie.

Le choix de la meilleure technique de gestion du stress est tout aussi important qu'une alimentation saine. Certaines personnes aiment se détendre et prendre du temps avec une tasse de tisane et un bon livre, tandis que d'autres préfèrent l'euphorie naturelle d'une séance d'entraînement intense. Quelle que soit l'activité choisie, elle doit vous aider à vous détendre. Mieux vaut éviter les activités que vous détestez et qui vous causent encore plus de stress.

Quatre moyens utiles de gérer le stress sont l'exercice physique ciblé, la méditation, la respiration profonde et un sommeil suffisant et de qualité. Dans la suite de ce chapitre, nous allons nous pencher sur chacune de ces méthodes.

Exercice ciblé : Pilates

Qu'est-ce que la méthode Pilates ?

Le Pilates est un moyen fantastique de réduire le stress pour plusieurs raisons (Lim & Park, 2019). Il met l'accent sur des mouvements réfléchis et un contrôle précis du corps, créant ainsi une expérience méditative et apaisante. La concentration sur chaque mouvement et chaque respiration vous permet de rester dans le moment présent, ce qui fait passer les pensées stressantes au second plan.

Le Pilates incorpore également une respiration profonde et rythmée, qui active la réponse de relaxation de votre corps. Cette

respiration contrôlée favorise une meilleure oxygénation, réduit la tension et, en fin de compte, diminue le stress.

Un autre avantage important de la méthode Pilates est que les mouvements contrôlés favorisent la circulation sanguine dans tout le corps, ce qui contribue à l'élimination des toxines et à la relaxation générale.

En outre, les exercices de Pilates sont axés sur l'étirement et l'allongement des muscles. Ce faisant, ils aident à relâcher les tensions physiques et peuvent avoir un effet apaisant sur l'esprit, réduisant ainsi le niveau de stress.

La pratique régulière de la méthode Pilates permet de prendre conscience de son corps, de reconnaître les zones de tension et de les relâcher.

Cette prise de conscience réduit le stress car vous êtes plus à l'écoute des besoins de votre corps.

Exercices Pilates respectueux de l'intestin

Les exercices de Pilates peuvent être doux pour le système digestif et favoriser la santé de l'intestin. Toutefois, il est essentiel d'adopter une forme et un alignement corrects pour éviter les blessures et tirer le meilleur parti de ces exercices. Si vous êtes novice en matière de Pilates, envisagez de suivre des cours avec un instructeur certifié pour vous assurer que vous exécutez les exercices correctement.

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices de Pilates particulièrement respectueux de votre intestin.

Horloges pelviennes : Ces exercices engagent et mobilisent en douceur les muscles du bas de l'abdomen, favorisant la digestion et réduisant l'inconfort (Complete Pilates, s. d.-c) :

1. Commencez par vous allonger sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.
2. Inspirez en basculant votre bassin vers votre nombril (12 heures). Puis, en utilisant vos muscles abdominaux, faites

pivoter vos hanches dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à la position 3 heures (hanche gauche vers le bas).

3. Ensuite, faites pivoter vos hanches jusqu'à la position 6 heures (os du bassin incliné vers le sol).
4. Enfin, faites pivoter vos hanches jusqu'à la position 9 heures (hanche droite vers le bas).
5. Revenez à la position 12 heures.
6. Répétez 8 à 10 fois.

Pont : Les exercices de pont renforcent votre tronc et favorisent l'alignement général du corps, ce qui peut soulager l'inconfort digestif (Sievers, 2021) :

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol, écartés de la largeur des hanches.
2. Inspirez, engagez votre tronc en ramenant votre nombril vers votre colonne vertébrale et soulevez vos hanches du sol.
3. Expirez en abaissant les hanches jusqu'à la position de départ.
4. Répétez 8 à 10 fois.

Roulade : Les exercices d'enroulement sollicitent les muscles abdominaux et favorisent la motilité intestinale, facilitant ainsi la digestion (Watts, s. d.) :

1. Allongez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous et les bras tendus vers le plafond.
2. Inspirez en allongeant la colonne vertébrale et en engageant votre tronc.
3. Expirez et commencez à soulever la partie supérieure de votre corps, en pliant les hanches et en déplaçant votre poitrine vers vos cuisses, en atteignant vos orteils avec le bout de vos doigts.
4. Inspirez à nouveau en redescendant lentement, une vertèbre à la fois, et revenez à la position de départ, en utilisant vos muscles abdominaux pour contrôler le mouvement.
5. Répétez 8 à 10 fois.

Étirement de la colonne vertébrale vers l'avant : Cet exercice étire la colonne vertébrale et favorise la relaxation, réduisant potentiellement les problèmes digestifs liés au stress (Peak Pilates, 2019) :

1. Asseyez-vous, les jambes tendues devant vous, les orteils pointant vers le plafond.
2. Inspirez en allongeant la colonne vertébrale et en tendant les bras vers le haut.
3. Expirez en vous penchant vers l'avant au niveau des hanches, en abaissant votre poitrine vers vos cuisses.
4. Faites une pause, inspirez et soulevez lentement votre corps, une vertèbre à la fois.
5. Répétez 8 à 10 fois, en vous concentrant sur l'étirement et l'allongement de la colonne vertébrale.

Plongée en cygne : Les mouvements de plongée en cygne peuvent contribuer à améliorer la posture et à réduire le risque d'indigestion en minimisant la pression sur l'estomac (Complete Pilates, s. d.-b) :

1. Allongez-vous sur le ventre sur votre tapis, les bras tendus au-dessus de la tête.
2. Inspirez, engagez vos muscles abdominaux en tirant votre nombril vers votre colonne vertébrale et soulevez votre tête, votre poitrine et vos bras du tapis.
3. Expirez en redescendant lentement jusqu'à la position de départ.
4. Répétez 8 à 10 fois, en insistant sur l'extension de la colonne vertébrale.

Croisé (torsion oblique) : Le mouvement de croisement fait tourner l'abdomen, ce qui permet de masser le tube digestif (Complete Pilates, s. d.-a) :

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les mains derrière la tête.

2. Engagez vos muscles abdominaux et soulevez vos pieds, votre tête, votre cou et vos épaules du tapis.
3. Inspirez et faites pivoter le haut de votre corps vers la droite, en ramenant votre coude gauche vers votre genou droit.
4. Expirez et revenez au centre.
5. Faites de même de l'autre côté, en ramenant votre coude droit vers votre genou gauche.
6. Répétez l'ensemble du processus 8 à 10 fois, en continuant à alterner les côtés dans un mouvement de torsion contrôlé.

La scie : Il s'agit d'un mouvement de flexion et de torsion qui masse doucement votre ventre (Physitrack, s. d.-a) :

1. Asseyez-vous avec les jambes étendues devant vous, les pieds bien écartés et les bras tendus sur les côtés.
2. Inspirez en tournant vers la droite, en pliant les hanches et en tendant la main gauche vers le pied droit.
3. Expirez en revenant au centre.
4. Inspirez et tournez vers la gauche, en pliant les hanches et en tendant la main droite vers le pied gauche.
5. Expirez et revenez au centre.
6. Répétez 8 à 10 fois de chaque côté.

La centaine : Il s'agit d'un exercice classique de Pilates axé sur la force du tronc (Physitrack, s. d.-b) :

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés, les pieds à plat sur le sol et les bras le long du corps.
2. Soulevez la tête, le cou et les épaules du tapis.
3. Tendez les jambes et placez-les au-dessus du sol.
4. Levez les bras et pompez-les de haut en bas tout en inspirant pendant cinq fois et en expirant pendant cinq fois.
5. Continuez pendant 100 pompes de bras tout en gardant votre cœur engagé et le bas de votre dos sur le tapis.

Méditation

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation consiste à concentrer son esprit sur un objet, une pensée ou une activité particulière afin d'entraîner son attention et sa conscience, de favoriser la relaxation et d'atteindre un état de clarté mentale et de calme émotionnel. La méditation est pratiquée depuis des milliers d'années par diverses cultures et se présente sous de nombreuses formes, toutes ayant pour objectif commun de calmer l'esprit et d'atteindre un état de calme intérieur (National Center for Complementary and Integrative Health, 2022).

Que fait la méditation ?

La méditation offre toute une série de bienfaits mentaux, émotionnels et physiques. Elle aide à modérer la réponse au stress de l'organisme en diminuant les niveaux d'hormones de stress telles que le cortisol, favorisant ainsi la relaxation et un sentiment de calme.

La méditation régulière peut également améliorer l'attention et la concentration, ce qui permet de rester plus facilement présent et concentré sur les tâches de la vie quotidienne. En outre, elle cultive la conscience émotionnelle et la résilience, ce qui peut vous aider à gérer les émotions négatives, l'anxiété et la dépression.

Un autre avantage de la méditation est l'amélioration de la conscience de soi. Elle vous permet de mieux comprendre vos schémas de pensée, vos comportements et vos réactions, favorisant ainsi votre développement personnel.

La méditation peut également améliorer la qualité de votre sommeil en calmant votre esprit, en vous aidant à vous endormir plus rapidement et à rester endormi toute la nuit.

La méditation est également utilisée comme un moyen complémentaire de prévention des maladies infectieuses ainsi qu'en outil de gestion des douleurs chroniques.

Elle peut apporter un soulagement en modifiant la perception de la douleur.

Comment la méditation aide à réduire le stress

La méditation est un outil puissant de réduction du stress. Les raisons principales en sont les suivantes (American Psychological Association, 2019) :

- **Activation du système nerveux parasympathique** : La méditation déclenche l'état de repos et de digestion de votre corps, contrant ainsi les effets de la réponse au stress. Cela permet ainsi de réduire le rythme cardiaque, d'abaisser la tension artérielle et de diminuer la production d'hormones de stress.
- **Apaisement de l'esprit** : La méditation permet de se détacher des pensées et des préoccupations génératrices de stress, ce qui favorise la clarté mentale et l'équilibre émotionnel.
- **Amélioration de la résilience** : La méditation régulière renforce la résilience émotionnelle, ce qui permet de mieux faire face aux facteurs de stress de la vie.
- **Réduction de la tension musculaire** : La méditation permet de détendre les muscles et de relâcher la tension physique qui peut s'accumuler en période de stress.

Comment méditer : Instructions étape par étape

La méditation peut être pratiquée de différentes manières. Le guide ci-dessous explique étape par étape comment méditer en se concentrant sur sa respiration (Carter & Carter, 2016). Toutefois, si vous êtes novice en matière de méditation, vous trouverez peut-être plus facile de commencer par une méditation guidée. Il peut s'agir d'enregistrements ou d'applications de méditation, qui proposent une séance de méditation structurée au cours de laquelle un narrateur vous guide tout au long du processus et vous incite à vous détendre et à vous concentrer.

Utilisez les 10 étapes ci-dessous pour commencer votre pratique de la méditation.

1. **Trouvez un espace confortable** : Choisissez un endroit calme et paisible où vous ne serez pas interrompu. Il peut s'agir d'un coin de votre chambre, d'un banc tranquille dans un parc ou de tout autre endroit serein qui vous convient.
2. **Asseyez-vous confortablement** : Vous pouvez méditer sur une chaise, les pieds à plat sur le sol, ou vous asseoir sur un coussin ou un tapis, les jambes croisées. Veillez à ce que votre colonne vertébrale soit droite, mais non tendue.
3. **Détendez votre corps** : Fermez les yeux et commencez par prendre quelques respirations profondes pour relâcher toute tension physique. Laissez votre corps s'installer dans un état de relaxation.
4. **Concentrez-vous sur votre respiration** : Observez le rythme naturel de votre respiration sans essayer de le contrôler. Prêtez attention à la sensation de chaque respiration — comment l'air entre et sort de vos narines et comment votre poitrine et votre abdomen se soulèvent et s'abaissent.
5. **Soyez attentif à vos pensées** : Pendant que vous méditez, il se peut que votre esprit vagabonde et que des pensées surgissent. C'est tout à fait normal. Au lieu de vous sentir frustré, reconnaissez ces pensées sans les juger et ramenez doucement votre attention sur votre respiration.
6. **Approfondissez votre conscience** : Développez votre conscience au-delà de votre respiration en continuant d'inspirer et d'expirer. Remarquez les sons qui vous entourent, la sensation du sol sous vos pieds ou la température de l'air. Soyez pleinement présent à l'instant présent.
7. **Régalez une minuterie** : déterminez la durée de votre séance de méditation. Commencez par 5 à 10 minutes et augmentez progressivement cette durée au fur et à mesure que vous vous sentez plus à l'aise avec le processus. Vous pouvez utiliser un minuteur ou une application de méditation pour suivre l'évolution de la séance.
8. **Cultivez une attitude de non-jugement** : Soyez patient avec vous-même pendant la méditation. Il est naturel que l'esprit vagabonde. Votre objectif n'est pas d'éliminer les

pensées, mais de ramener doucement votre attention sur le point de concentration que vous avez choisi.

9. **Terminez en pleine conscience** : Lorsque votre temps de méditation est écoulé, ne vous précipitez pas dans vos activités quotidiennes. Respirez profondément, ouvrez lentement les yeux et revenez à votre environnement. Réfléchissez à ce que vous ressentez après la séance.
10. **Soyez cohérent** : La constance est essentielle pour profiter pleinement des bienfaits de la méditation. Essayez d'établir une routine de méditation régulière, idéalement à la même heure chaque jour. Avec le temps, cette pratique deviendra un élément précieux de votre vie quotidienne.

La méditation est une compétence qui se développe avec la pratique. Il est tout à fait normal d'avoir des jours où la méditation est plus facile et d'autres où elle est plus difficile. L'essentiel est d'adopter une approche douce et patiente et, avec le temps, vous constaterez une plus grande clarté mentale, une réduction du stress et une amélioration du bien-être général. N'hésitez pas à explorer différentes techniques et approches de la méditation pour découvrir ce qui vous convient le mieux, qu'il s'agisse de la méditation de pleine conscience ou d'un autre style adapté à vos besoins et à vos préférences.

Respiration profonde

Qu'est-ce que la respiration profonde ?

La respiration profonde, également connue sous le nom de respiration diaphragmatique ou abdominale, consiste à prendre des respirations lentes et délibérées en engageant le muscle du diaphragme, qui sépare les cavités thoracique et abdominale. Contrairement à la respiration superficielle, qui consiste à respirer rapidement et superficiellement en utilisant principalement la poitrine, la respiration profonde se concentre sur des inspirations et des expirations lentes et profondes, permettant un meilleur échange d'oxygène dans le corps (Harvard Health, 2016b).

Les inconvénients de la respiration superficielle

La respiration superficielle, typique des situations de stress ou des personnes qui ne font pas attention à leur respiration, peut avoir plusieurs effets néfastes. Elle peut notamment déclencher la réponse au stress de l'organisme, entraînant des niveaux élevés d'hormones de stress telles que le cortisol, ainsi qu'une accélération du rythme cardiaque.

Les respirations superficielles ne permettent pas un apport optimal en oxygène, ce qui peut entraîner de la fatigue et une diminution des fonctions cognitives. En outre, elles peuvent contribuer à la tension musculaire, en particulier au niveau du cou et des épaules, ce qui entraîne une gêne et des douleurs.

Enfin, une respiration superficielle peut perturber les processus digestifs normaux et contribuer à l'inconfort gastro-intestinal, y compris l'indigestion et le syndrome de l'intestin irritable (Russo et al., 2017).

Avantages potentiels de la respiration profonde

La respiration profonde offre toute une série de bienfaits physiques, mentaux et émotionnels (Tavoian & Craighead, 2023) :

1. Elle atténue le stress et réduit la tension dans l'intestin, ce qui favorise une meilleure digestion.
2. Elle peut contribuer à abaisser la tension artérielle et à favoriser la relaxation.
3. Elle aide à calmer l'esprit et à réduire les réactions émotionnelles, améliorant ainsi le bien-être psychologique général.
4. Elle peut améliorer les fonctions cognitives, ce qui permet de rester plus facilement présent et attentif.
5. Pratiquée avant le coucher, elle peut améliorer la qualité du sommeil en relaxant le corps et l'esprit.

Comment commencer à pratiquer la respiration profonde

Voici quelques instructions, étape par étape, pour un exercice de base de respiration profonde (Harvard Health, 2016b) :

1. **Trouvez une position confortable** : Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable, le dos droit mais pas rigide et les épaules détendues.
2. **Placez vos mains** : Posez vos mains sur votre abdomen, juste en dessous de votre cage thoracique, afin de sentir les mouvements de montée et de descente de votre ventre lorsque vous respirez.
3. **Inspirez lentement** : Inspirez lentement et profondément par le nez. Sentez votre abdomen se soulever lorsque vous remplissez vos poumons d'air. Essayez d'inspirer pendant environ 4 à 6 secondes.
4. **Expirez lentement** : Expirez lentement et complètement par la bouche. En expirant, sentez votre abdomen s'affaisser. Encore une fois, essayez d'expirer pendant 4 à 6 secondes.
5. **Répétez ce cycle** : Continuez à respirer profondément pendant plusieurs respirations, en vous concentrant à chaque fois sur la montée et la descente de votre abdomen.
6. **Maintenez un rythme** : Établissez un rythme qui vous convient. Au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec la technique, augmentez progressivement la durée de vos inspirations et de vos expirations.
7. **Restez présent** : Si votre esprit commence à vagabonder, ramenez doucement votre attention sur votre respiration et sur la sensation de montée et de descente dans votre abdomen.
8. **Pratiquez régulièrement** : Intégrez la respiration profonde à votre routine quotidienne, en particulier dans les moments de stress ou d'anxiété.

En pratiquant régulièrement la respiration profonde, vous pouvez bénéficier de ses nombreux avantages et favoriser votre bien-être général.

Un sommeil de qualité

Un manque de sommeil peut avoir un impact significatif sur la santé intestinale, entraînant divers problèmes digestifs et de santé générale (Chattu et al., 2019). Le manque de sommeil déclenche souvent une augmentation des niveaux de stress, car votre corps

a besoin de repos pour récupérer et se réparer. Ce stress élevé peut alors perturber le microbiote intestinal, entraînant potentiellement des problèmes gastro-intestinaux.

En outre, il est plus difficile de faire des choix alimentaires sains lorsque l'on est privé de sommeil. Vous pouvez finir par opter pour des aliments sucrés, riches en graisses ou transformés plutôt que pour des repas sains préparés à la maison, ce qui déséquilibre votre microbiote intestinal et contribue à l'inflammation de votre tube digestif.

Le sommeil est également essentiel pour réguler les hormones qui influencent l'appétit et le métabolisme. Par exemple, le manque de sommeil peut entraîner des déséquilibres dans les hormones telles que la leptine et la ghréline, qui contrôlent la faim et la sensation de satiété, ce qui peut conduire à des excès alimentaires et à une prise de poids néfaste pour la santé.

En outre, le manque de sommeil peut aggraver la perméabilité intestinale et favoriser l'inflammation intestinale. Cet état permet aux substances nocives de traverser la paroi intestinale et de pénétrer dans la circulation sanguine, déclenchant une inflammation généralisée ainsi qu'un inconfort digestif.

De plus, le manque de sommeil peut détendre le sphincter œsophagien inférieur, ce qui permet à l'acide gastrique de remonter dans l'œsophage, entraînant des reflux acides, des brûlures d'estomac et des indigestions.

Veiller trop tard et manger trop près de l'heure du coucher peut également perturber les processus naturels de digestion et de restauration de l'organisme pendant le sommeil. Il peut en résulter des malaises, des reflux gastriques et des troubles du sommeil, qui peuvent avoir des répercussions négatives sur la santé intestinale.

Les bienfaits d'un sommeil de qualité pour la santé intestinale

Un bon sommeil est essentiel pour maintenir une santé intestinale optimale et un bien-être général. Voici quelques avantages d'un

sommeil de qualité (Wu et al., 2023) :

- **Maintien d'un microbiote intestinal sain** : Un sommeil suffisant favorise la diversité et la stabilité du microbiote intestinal.
- **Réduction de l'inflammation** : Un sommeil suffisant et de qualité contribue à réduire l'inflammation dans l'organisme, y compris dans l'intestin, ce qui est essentiel pour le confort digestif.
- **Facilitation de la digestion** : Un organisme bien reposé peut digérer les aliments plus efficacement, ce qui permet une meilleure absorption des nutriments et une meilleure santé digestive globale.
- **Régulation des hormones** : Un sommeil de qualité aide à réguler les hormones liées à l'appétit, au métabolisme et au stress, favorisant ainsi votre bien-être général.
- **Amélioration la communication entre l'intestin et le cerveau** : Un sommeil réparateur améliore la communication entre l'intestin et le cerveau, contribuant ainsi à la clarté mentale et au bien-être émotionnel.

Par conséquent, il est essentiel de donner la priorité à un sommeil de qualité pour maintenir une bonne santé intestinale. Il contribue à réduire le stress, à favoriser des choix alimentaires sains, à réguler les hormones et à prévenir les troubles digestifs. En reconnaissant l'importance du sommeil pour votre santé digestive, vous pouvez prendre des mesures proactives pour améliorer votre bien-être général et la santé de votre microbiote intestinal.

Conseils pour améliorer la qualité du sommeil

Bien que certaines des suggestions ci-dessous puissent sembler évidentes, prendre les mesures nécessaires pour passer une bonne nuit de sommeil n'est souvent pas une mince affaire.

Le stress est une priorité en raison de l'effervescence de la vie quotidienne. Par conséquent, se sentir fatigué et stressé est malheureusement devenu la norme pour de nombreuses personnes.

Utilisez les conseils ci-dessous pour établir une bonne hygiène du sommeil et une routine du coucher qui vous aide à vous endormir et à rester endormi afin de vous sentir reposé le lendemain (Chow, 2022).

1. **Augmentez votre exposition à la lumière le matin :**
L'exposition à la lumière naturelle pendant la journée permet de réguler l'horloge interne et d'améliorer la vigilance. Passez du temps à l'extérieur, surtout le matin, pour favoriser un meilleur sommeil la nuit.
2. **Réduisez l'exposition à la lumière bleue le soir :** La lumière bleue provenant d'écrans tels que ceux de votre smartphone, de votre ordinateur et de votre télévision peut perturber votre cycle veille- sommeil. Réduisez le temps passé devant un écran le soir ou utilisez des lunettes bloquant la lumière bleue, et essayez d'éteindre vos appareils au moins une heure avant de vous coucher.
3. **Évitez la caféine en fin de journée :** La caféine est un stimulant qui peut perturber le sommeil. Évitez le thé, le café, les colas et les aliments tels que le chocolat dans l'après-midi et le soir.
4. **Évitez les siestes pendant la journée :** Si les siestes courtes et occasionnelles peuvent être rafraîchissantes, les siestes prolongées ou irrégulières pendant la journée peuvent perturber le sommeil nocturne. Si les siestes diurnes sont nécessaires, il est préférable de les limiter à 20-30 minutes.
5. **Établissez un cycle veille-sommeil cohérent :** Maintenez un horaire de sommeil régulier, même pendant les week-ends. En d'autres termes, couchez-vous et réveillez-vous à la même heure tous les jours. Cela peut être difficile au début, mais la régularité aide à réguler l'horloge interne de votre corps, ce qui facilite l'endormissement et le réveil au fur et à mesure que vous vous habituez à votre nouvelle routine.
6. **Évitez l'alcool :** Bien que l'alcool puisse faciliter l'endormissement, il peut également perturber le rythme du sommeil et en réduire la qualité globale. Limitez votre consommation d'alcool, en particulier dans les heures qui précèdent le coucher.

7. **Optimisez l'environnement de votre chambre à coucher** : Créez un environnement relaxant dans votre chambre à coucher en la gardant sombre et silencieuse. Envisagez d'utiliser des rideaux occultants et des machines à bruit blanc si nécessaire.
8. **Gardez votre chambre à coucher fraîche** : Une température plus fraîche dans la chambre à coucher (environ 18-21°C) est généralement plus propice au sommeil. Réglez votre thermostat en conséquence. Si vous n'avez pas l'air conditionné, utilisez un ventilateur pour garder votre chambre fraîche.
9. **Prenez votre dernier repas 2 à 3 heures avant de vous coucher** : La consommation de repas copieux ou épicés à l'approche de l'heure du coucher peut entraîner des malaises et des indigestions. Terminez votre repas au moins 2 à 3 heures avant de dormir.
10. **Détendez-vous et faites le vide dans votre esprit le soir** : Pratiquez des activités relaxantes avant de vous coucher, comme la lecture, des étirements doux ou des exercices de respiration profonde. Ces activités aident à calmer l'esprit et à se préparer au sommeil.
11. **Prenez un bain ou une douche chaude** : Un bain ou une douche chaude le soir peut vous aider à vous détendre et indiquer à votre corps qu'il est temps de s'endormir. Cela entraîne également une légère baisse de la température corporelle, ce qui favorise un bon sommeil.
12. **Éliminez les troubles du sommeil** : Si vous avez toujours du mal à dormir malgré une bonne hygiène du sommeil, consultez un professionnel de la santé pour écarter les troubles du sommeil sous-jacents tels que l'apnée du sommeil et l'insomnie.
13. **Procurez-vous un lit, un matelas et un oreiller confortables** : Votre environnement de sommeil doit être confortable. Investissez dans un matelas et un oreiller de qualité qui soutiennent votre position de sommeil.
14. **Faites de l'exercice régulièrement** : Une activité physique régulière peut améliorer la qualité de votre sommeil. Toutefois, évitez les exercices vigoureux à l'approche de

l'heure du coucher, car ils risquent de vous donner de l'énergie et de rendre l'endormissement plus difficile.

15. Ne buvez pas trop de liquide avant de vous coucher :

Limitez votre consommation de liquide le soir pour éviter de vous réveiller la nuit pour aller aux toilettes. Buvez des liquides plus tôt dans la journée pour rester bien hydraté.

En intégrant ces conseils à votre routine quotidienne, vous pouvez améliorer la qualité de votre sommeil et votre bien-être général. N'oubliez pas que les besoins en sommeil sont propres à chacun et qu'il vous faudra peut-être un peu d'expérience pour déterminer les stratégies qui vous conviennent le mieux.

Dans ce chapitre, nous avons appris que le stress et la qualité du sommeil peuvent avoir un impact significatif sur notre santé intestinale en perturbant l'équilibre du microbiote intestinal. Nous avons discuté des moyens de gérer le stress et découvert comment mieux dormir, par exemple en se relaxant et en créant un environnement de sommeil confortable.

Dans le prochain chapitre, nous verrons comment une activité physique régulière peut rendre votre microbiote intestinal et votre cerveau encore plus heureux. Vous découvrirez comment de simples activités quotidiennes peuvent améliorer votre digestion et votre bien-être général, grâce à des conseils faciles à mettre en œuvre pour rester actif et préserver la santé de votre intestin. Alors, préparez-vous à renforcer votre santé intestinale en ajoutant un peu de mouvement à votre routine !

ASTUCE N° 5 : BOUGEZ !

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE STIMULE LA SANTÉ INTESTINALE

“ *« La condition physique n'est pas seulement l'une des clés les plus importantes pour un corps sain, elle est aussi la base d'une activité intellectuelle dynamique et créative. »*

— JOHN F. KENNEDY

Dans le monde d'aujourd'hui, beaucoup d'entre nous passent la majeure partie de leur journée assis à un bureau, pendant 6 à 8 heures d'affilée. En outre, au lieu de nous rendre au travail à pied ou à vélo, nous prenons la voiture, le bus ou le train. Il est donc plus important que jamais de retrouver des moyens d'intégrer le mouvement dans nos habitudes quotidiennes.

Un manque d'activité physique peut nuire à votre système digestif et à votre bien-être général. Passer de longues heures assis ralentit le mouvement naturel de vos intestins, entraînant des problèmes tels que la constipation et l'inconfort.

De plus, une activité physique réduite peut avoir un impact négatif sur la diversité et la santé du microbiote intestinal.

Faire l'effort d'intégrer le mouvement dans votre vie quotidienne peut vous aider à éviter ces problèmes. Une activité physique régulière, même modérée, peut améliorer la santé de vos intestins. Des pratiques simples, comme de courtes pauses pour se lever, s'étirer ou faire une promenade rapide, peuvent stimuler la circulation sanguine dans tout le corps et favoriser les contractions naturelles des intestins. Ces mouvements peuvent faciliter le passage des aliments dans le tube digestif, réduisant ainsi les risques d'inconfort digestif.

L'activité physique favorise un microbiote intestinal diversifié et équilibré et est essentielle à une digestion efficace et à l'absorption des nutriments. Elle peut également aider à réguler l'inflammation dans l'intestin, contribuant ainsi à un système digestif plus sain dans son ensemble.

Dans ce chapitre, je souhaite vous aider à comprendre comment le fait de bouger peut améliorer votre santé intestinale. Je vous donnerai également des conseils faciles à mettre en œuvre pour intégrer l'exercice physique dans votre vie quotidienne.

COMMENT LE MOUVEMENT AFFECTE LA SANTÉ INTESTINALE

Comment la station assise prolongée influence votre intestin

Lorsque vous passez beaucoup de temps assis, notamment devant un ordinateur ou la télévision, votre digestion se ralentit. Le manque de mouvement ralentit la circulation du sang dans les vaisseaux sanguins de l'organisme. Il s'agit notamment des vaisseaux sanguins qui transportent le sang oxygéné vers votre système digestif et les nutriments de votre intestin vers les cellules de votre corps qui ont besoin d'énergie, de vitamines et

de minéraux pour fonctionner. Lorsque votre circulation sanguine ralentit, votre système digestif est lui aussi paralysé. Les contractions musculaires sont également affectées, ce qui retarde le passage des aliments dans les intestins.

Le fait de rester assis trop longtemps peut également avoir un impact sur la communauté de micro-organismes vivant dans votre intestin. Elle peut perturber l'équilibre de ces microbes, entraînant des problèmes digestifs et un affaiblissement du système immunitaire.

Le fait de rester assis pendant de longues périodes peut également entraîner une prise de poids et l'obésité, ce qui nuit à la santé de l'intestin. Il est donc essentiel de trouver des moyens de bouger davantage au cours de la journée pour que votre intestin reste heureux et en bonne santé.

Comment l'activité physique favorise la digestion et un microbiote intestinal sain

L'activité physique joue un rôle majeur dans la promotion de la digestion et le maintien d'un microbiote intestinal sain. Des recherches récentes indiquent que l'exercice physique peut avoir toute une série d'effets positifs sur votre santé intestinale, dont les six exemples suivants (Monda et al., 2017) :

1. L'exercice stimule les muscles du tube digestif, ce qui favorise un transit intestinal plus régulier et plus efficace. Cela peut aider à prévenir des problèmes tels que la constipation et l'inconfort abdominal.
2. Une activité régulière peut améliorer la diversité et l'équilibre de votre microbiote intestinal. Elle favorise la croissance d'espèces microbiennes bénéfiques, créant ainsi un environnement intestinal plus sain.
3. L'exercice peut renforcer votre système immunitaire, car le développement de microbes bénéfiques dans l'intestin joue un rôle crucial dans la fonction immunitaire. Cela permet à l'organisme de mieux se défendre contre les infections et les maladies.

4. L'activité physique peut augmenter votre taux métabolique, ce qui aide votre corps à utiliser plus efficacement l'énergie des aliments et favorise une meilleure absorption des nutriments.
5. Comme nous l'avons vu au chapitre 5, l'exercice physique est un réducteur de stress bien connu. Un niveau de stress élevé peut perturber l'équilibre de votre microbiote intestinal et entraîner un inconfort digestif, de sorte qu'une réduction du niveau de stress aura inévitablement un impact positif sur votre santé intestinale.
6. L'exercice physique régulier est associé à une réduction du risque de cancer du côlon. En favorisant un transit intestinal régulier, l'exercice diminue l'inflammation dans le côlon, ce qui pourrait modifier la composition du microbiote intestinal d'une manière moins propice au développement du cancer.

EXERCICES POUR FAVORISER LA SANTÉ INTESTINALE

Des exercices spécifiques peuvent aider votre intestin à rester en pleine forme. Explorons quelques exercices faciles qui favorisent la santé de l'intestin (Boyta et al., 2023).

Le jogging

Le jogging permet à votre corps de bouger et à votre cœur de battre la chamade. Il aide également votre système digestif à mieux fonctionner en stimulant les contractions musculaires dans les intestins, ce qui favorise le mouvement des aliments et des déchets dans le tube digestif. En d'autres termes, le simple fait de courir lentement dans un parc et de profiter de l'air frais peut activement améliorer votre intestin !

La marche

La marche est l'une des formes d'exercice les plus accessibles, ne nécessitant aucun équipement particulier. Une marche rapide est

bénéfique pour votre santé générale, y compris pour votre digestion. Même une simple promenade dans votre quartier aidera votre intestin à rester en bonne santé.

La natation

La natation est un moyen amusant et rafraîchissant d'exercer l'ensemble du corps et peut favoriser la digestion. Vos muscles abdominaux travaillent dur pendant la natation, massant doucement votre intestin et favorisant la digestion et la circulation des aliments dans vos intestins.

Le cyclisme

Lorsque vous pédalez sur un vélo, que ce soit dans une salle de sport ou à l'extérieur, vous faites travailler vos jambes et vos muscles abdominaux, ce qui contribue à la bonne santé de votre système digestif.

L'elliptique

L'appareil elliptique (un appareil d'exercice sophistiqué que l'on trouve dans les salles de sport) ménage vos articulations et vous permet de faire un bon entraînement. Vous bougez vos jambes dans un mouvement circulaire et régulier, et vos muscles abdominaux travaillent en même temps pour vous maintenir en position verticale, ce qui aide votre intestin à rester en bonne santé.

Le pilates

Comme nous l'avons appris au chapitre 5, le Pilates est un exercice qui se concentre sur les muscles centraux, y compris ceux qui entourent le tube digestif. Le renforcement de ces muscles peut favoriser la digestion. Lorsque vous pratiquez des exercices de Pilates sur un tapis ou avec un équipement spécial, vous travaillez la force de votre tronc, ce qui peut être bénéfique pour votre santé intestinale.

Ainsi, que vous fassiez du jogging dans le parc, que vous nagez dans la piscine ou que vous marchiez simplement, ces exercices peuvent contribuer à maintenir votre intestin en bon état de

fonctionnement. Non seulement vous sollicitez les grands muscles de vos bras, de vos jambes et de votre dos, ce qui stimule votre métabolisme, mais vos muscles abdominaux sont également sollicités, ce qui garantit le bon fonctionnement de votre système digestif.

CONSEILS POUR UNE PRATIQUE SPORTIVE RESPECTUEUSE DE VOS INTESTINS

L'exercice peut être la clé pour garder votre intestin en pleine forme. Dans cette partie du livre, je vais vous donner quelques conseils utiles pour vous aider à optimiser votre programme d'exercices afin de maximiser votre santé intestinale. Qu'il s'agisse de se concentrer sur les exercices cardiovasculaires, de maintenir une certaine constance, de commencer modestement, de profiter du plein air ou de faire attention à sa nutrition, nous allons passer à l'action pour améliorer la santé de l'intestin.

1. **Mettez l'accent sur le cardio** : Les exercices cardiovasculaires sont excellents pour la santé intestinale car ils font battre le cœur et circuler le sang, ce qui stimule la digestion. Les activités comme le jogging, la natation et le vélo sont d'excellents exemples d'exercices cardio. Elles contribuent à maintenir votre système digestif actif et en bon état (Gastrointestinal Society, s. d.-a).
2. **Faites preuve de régularité** : Tout exercice est bon à prendre, mais un exercice régulier est bien meilleur. Tout comme une alimentation saine, la régularité de l'exercice est importante pour la santé intestinale. Essayez d'intégrer l'activité physique dans votre routine quotidienne pour maintenir un intestin sain au fil du temps (Boytar et al., 2023).

3. **Commencez modestement** : si vous êtes novice en matière d'exercice physique ou si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis un certain temps, vous pouvez tout à fait commencer par de courtes promenades, des étirements en douceur ou des activités à un rythme tranquille. Au fur et à mesure que vous améliorez votre condition physique, vous pouvez progressivement augmenter l'intensité et la durée de vos séances d'entraînement.
4. **Sortez à l'extérieur** : Faire de l'exercice en plein air présente d'autres avantages. L'air frais et la nature peuvent réduire le stress, ce qui, comme vous le savez déjà, est bon pour votre intestin. Alors, que ce soit dans un parc, sur une plage ou simplement dans votre jardin, pensez à faire vos exercices à l'extérieur lorsque c'est possible (Gladwell et al., 2013).
5. **N'oubliez pas votre alimentation** : L'exercice et la nutrition vont de pair. Maintenez donc une alimentation équilibrée pour soutenir votre programme d'exercice et votre santé intestinale. Les aliments riches en fibres, comme les fruits, les légumes et les céréales complètes, peuvent compléter votre programme d'exercices en favorisant un transit intestinal régulier et en nourrissant votre microbiote intestinal.

SURMONTER LES OBSTACLES À L'EXERCICE PHYSIQUE

Il est louable d'entreprendre un voyage vers une meilleure santé grâce à l'exercice physique, mais je suis conscient que cela peut aussi être un défi. J'aimerais aborder certains des obstacles les plus courants liés à l'exercice physique et vous proposer des stratégies pratiques et réalisables pour les surmonter. J'espère que cela vous aidera à atteindre vos objectifs de remise en forme et à maintenir un mode de vie sain.

Je n'ai pas le temps !

Pourquoi ne pas traiter l'exercice comme un rendez-vous nécessaire et fixer des heures précises pour les séances d'entraînement ? Faites en sorte qu'ils ne soient pas négociables !

Privilégiez des séances d'entraînement plus courtes et plus intenses, comme l'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT), qui peuvent être efficaces et efficientes tout en nécessitant moins de temps.

Mes amis et ma famille ne partagent pas mon intérêt !

Pourquoi ne pas trouver des compagnons d'exercice ou rejoindre un groupe ? Recherchez des amis ou des membres de votre famille qui pourraient être intéressés par une séance d'entraînement avec vous.

Inscrivez-vous à un cours de fitness local, à un club ou même à une communauté en ligne pour entrer en contact avec des personnes partageant les mêmes objectifs de fitness.

Je n'ai tout simplement pas l'énergie nécessaire !

Pourquoi ne pas vous fixer des objectifs facilement réalisables ? Pour rester motivé, divisez vos objectifs de remise en forme en étapes plus petites et plus faciles à atteindre. Une fois que vous aurez commencé à faire de l'exercice, vous constaterez peut-être que vous aurez de l'énergie à revendre.

Concentrez-vous sur ce que vous ressentez en faisant de l'exercice, et pas seulement sur des facteurs externes tels que la perte de poids. Prenez du plaisir à faire de l'exercice !

Je n'ai pas d'équipement !

Pourquoi ne pas utiliser ce que vous avez ? Les exercices au poids du corps tels que les pompes, les squats et les planches ne nécessitent aucun équipement et peuvent être très efficaces.

Faites preuve de créativité avec des objets ménagers. Une chaise peut devenir un banc d'entraînement et des bouteilles d'eau remplies peuvent servir de poids.

J'ai trop d'obligations familiales !

Pourquoi ne pas intégrer l'exercice à votre temps familial ? Planifiez des activités familiales telles que la randonnée, le vélo ou des jeux actifs.

Recherchez des programmes ou des cours locaux qui proposent des services de garde d'enfants pendant que vous vous entraînez.

Je n'ai pas assez confiance en moi !

Pourquoi ne pas commencer par des séances d'entraînement pour débutants qui correspondent à votre niveau de forme actuel ?

Suivez vos progrès et célébrez vos petites réussites afin de renforcer progressivement votre confiance en vous.

Et si je me blesse ?

Pourquoi ne pas commencer doucement et apprendre la bonne technique ?

Vous pouvez vérifier auprès d'un professionnel du fitness ou d'un entraîneur que vous utilisez la bonne position. Commencez par des exercices à faible impact et passez progressivement à des exercices plus difficiles au fur et à mesure que vous gagnez en confiance et en force.

En fin de compte, la clé pour surmonter ces obstacles est la flexibilité et l'adaptabilité. Ce qui fonctionne le mieux pour vous peut changer au fil du temps, et c'est normal. Le plus important est de continuer à bouger et de trouver des moyens d'intégrer durablement l'activité physique dans votre vie, quels que soient les obstacles rencontrés.

Dans ce chapitre, nous avons examiné les avantages de l'activité physique pour le maintien d'un intestin sain et nous avons appris des conseils pratiques pour intégrer plus de mouvement dans votre routine quotidienne, posant ainsi des bases solides pour votre bien-être général. Dans le prochain chapitre, nous explorerons un autre outil puissant pour améliorer votre santé intestinale : le jeûne intermittent.

ASTUCE N° 6 : OFFREZ UNE PAUSE À VOTRE INTESTIN

LE JEÛNE INTERMITTENT : UN ALLIÉ POUR UN INTESTIN HEUREUX

“ *« Le jeûne est la plus grande thérapie de guérison naturelle. C'est le « remède » ancien et universel de la nature pour de nombreux problèmes.»*

— ELSON HAAS, MD, PREVENTIVE MEDICAL CENTRE , MARIN,
ÉTATS-UNIS

Avez-vous déjà souhaité pouvoir appuyer sur un bouton de réinitialisation dans la vie et prendre un nouveau départ ? Tout comme la vie nécessite parfois un redémarrage, notre corps peut également bénéficier d'une remise à zéro, en particulier en ce qui concerne notre système digestif.

Les exigences de la vie moderne peuvent trop facilement vous donner l'impression d'une baisse d'énergie. Vous pouvez vous sentir fatigué et incapable de penser clairement, mais votre santé digestive peut également montrer des signes de fatigue.

Laissez-moi vous présenter le jeûne intermittent, une pratique qui revient à appuyer sur le bouton de réinitialisation dont notre système digestif a tant besoin, pour lui permettre de se reposer et de se réparer. Dans ce chapitre, nous allons explorer les avantages remarquables du jeûne intermittent pour la santé intestinale et la façon dont il peut être incorporé de manière fluide dans votre routine quotidienne.

LE PROBLÈME DU GRIGNOTAGE ET DE L'ALIMENTATION NOCTURNE

Le grignotage et les repas de fin de soirée ne sont pas seulement mauvais pour le tour de taille, ils peuvent également avoir un impact significatif sur votre santé intestinale, votre digestion et votre bien-être général. Manger à l'approche de l'heure du coucher perturbe votre processus digestif naturel, ce qui peut entraîner des malaises, des indigestions et même affecter la qualité de votre sommeil. Votre corps a besoin de temps pour décomposer et absorber efficacement les nutriments de vos aliments (Leone et al., 2015).

De telles habitudes alimentaires peuvent également avoir plusieurs autres conséquences indésirables, dont les suivantes :

1. **Prise de poids** : La consommation régulière de calories excédentaires en fin de soirée entraîne une prise de poids progressive. Pendant le sommeil, la dépense énergétique de l'organisme est naturellement plus faible, ce qui le rend moins efficace pour brûler les calories consommées tard dans la nuit.
2. **Des niveaux plus élevés de graisses dans le sang** : Les grignotages de fin de soirée, en particulier les aliments riches en graisses ou en sucres malsains, peuvent entraîner des taux élevés de graisses nocives telles que le cholestérol et les triglycérides dans la circulation sanguine. Ces graisses

malsaines peuvent augmenter le risque de maladies cardiaques et de troubles métaboliques, ce qui a un impact négatif sur votre santé globale.

3. **Augmentation de la faim** : Le grignotage en fin de soirée peut vous donner plus faim pendant les heures d'éveil. Cela peut conduire à une suralimentation et de mauvais choix alimentaires tout au long de la journée, car vous essayez de satisfaire votre appétit accru.
4. **Une utilisation plus lente de l'énergie** : Manger tard le soir peut perturber les schémas naturels d'utilisation de l'énergie de votre corps. Au lieu de brûler efficacement les calories, votre corps peut les stocker sous forme de graisse, ce qui rend plus difficile le maintien ou la perte de poids.
5. **Perturbation du rythme circadien** : L'organisme possède une horloge interne, appelée rythme circadien, qui régule divers processus physiologiques, dont la digestion. Manger tard le soir peut perturber ce rythme, ce qui affecte la production d'hormones et la digestion et peut entraîner des irrégularités métaboliques.
6. **Un sommeil de moins bonne qualité** : Manger à l'approche de l'heure du coucher peut perturber la qualité du sommeil. La digestion d'un repas copieux, d'aliments épicés ou d'en-cas riches en sucre peut provoquer des malaises, des brûlures d'estomac ou des indigestions, ce qui rend difficile l'endormissement et le maintien du sommeil tout au long de la nuit.

COMPRENDRE LE JEÛNE INTERMITTENT

Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

Le jeûne intermittent implique un programme alimentaire particulier. Au lieu de manger toute la journée, vous avez des heures spécifiques pour manger et des heures spécifiques pour

jeûner (c'est-à-dire ne pas manger). L'important n'est pas de savoir ce que l'on mange, mais quand on le fait (Jaramillo et al., 2023).

Certaines approches populaires du jeûne intermittent prônent la méthode 16/8 (jeûner pendant 16 heures et manger pendant 8 heures) et la méthode 5:2 (manger normalement pendant cinq jours de la semaine et manger de petites quantités pendant deux jours).

Pourquoi jeûner ?

Les gens essaient le jeûne intermittent pour diverses raisons. L'un des objectifs communs est de perdre du poids. Lorsque vous jeûnez, votre corps utilise les graisses stockées pour produire de l'énergie, ce qui vous aide à perdre vos kilos superflus. Le jeûne intermittent peut également simplifier votre routine quotidienne en réduisant le nombre de repas que vous devez préparer et auxquels vous devez penser.

Comment le jeûne intermittent affecte vos cellules et vos hormones

Lorsque vous jeûnez, votre corps s'adapte à l'apport énergétique réduit et devient plus efficace pour brûler les graisses. Cela se traduit notamment par une diminution du taux d'insuline, l'une des hormones responsables de la régulation du taux de sucre dans le sang, ce qui peut favoriser la perte de poids et réduire le risque de diabète de type 2. Le jeûne active également un processus très bénéfique appelé autophagie, au cours duquel les cellules se débarrassent des composants cellulaires anciens et endommagés.

Avantages pour la santé

Le jeûne intermittent offre plusieurs autres avantages pour la santé, en plus de la perte de poids. Par exemple, ce mode d'alimentation particulier peut améliorer la santé cardiaque en réduisant les facteurs de risque tels que le cholestérol et la tension artérielle. Il peut également stimuler les fonctions

cérébrales et contribuer à la protection contre les maladies liées à l'âge.

Sécurité et effets secondaires

Le jeûne intermittent est sûr et bien toléré par la plupart des gens. Cependant, il ne convient pas à tout le monde. Les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants et les personnes souffrant de certaines pathologies doivent l'éviter ou consulter un médecin au préalable. En outre, certaines personnes peuvent ressentir de la faim, de la fatigue ou de l'irritabilité pendant les périodes de jeûne, bien que ces effets secondaires s'atténuent souvent avec le temps.

AVANTAGES DU JEÛNE INTERMITTENT POUR LA SANTÉ INTESTINALE

Le jeûne intermittent présente plusieurs avantages significatifs pour la santé intestinale. Il améliore la digestion et le fonctionnement général de l'intestin, réduit l'inflammation, renforce le système immunitaire et améliore la diversité et la santé du microbiote intestinal. Les modifications du microbiote intestinal qui se produisent pendant le jeûne intermittent résultent d'altérations de l'environnement intestinal, ce qui conduit finalement à un système digestif plus sain (Hu et al., 2023). Les détails de ces avantages sont listés ci-dessous.

Amélioration de la digestion et de la fonction intestinale

Le jeûne intermittent peut améliorer de manière significative votre digestion et le fonctionnement général de votre intestin. Lorsque vous accordez à votre intestin des pauses régulières pour digérer les aliments, il a la possibilité de se reposer et de se reconstituer. Cela peut améliorer l'efficacité de votre digestion et la régularité de vos selles, contribuant ainsi à une meilleure santé intestinale.

Réduction de l'inflammation et amélioration de la fonction immunitaire

L'un des principaux avantages du jeûne intermittent est qu'il permet de réduire l'inflammation dans l'intestin. L'inflammation chronique peut perturber la santé de l'intestin et entraîner divers problèmes digestifs. En pratiquant le jeûne intermittent, vous pouvez contribuer à atténuer cette inflammation, favorisant ainsi une muqueuse intestinale plus saine. En outre, un intestin plus sain va souvent de pair avec un système immunitaire plus fort — un intestin équilibré peut mieux se défendre contre les agents pathogènes nocifs, améliorant ainsi votre fonction immunitaire globale.

Diversité accrue du microbiote intestinal et santé

Le jeûne intermittent peut avoir une influence positive sur le microbiote intestinal. Il favorise la croissance des microbes bénéfiques tout en inhibant celle des microbes potentiellement nocifs. Comme vous l'aurez appris à la lecture de ce livre, un microbiote diversifié et équilibré est étroitement associé à une meilleure santé intestinale et à un bien-être général.

Remodelage du microbiote intestinal

L'impact du jeûne intermittent sur l'environnement à l'intérieur de votre intestin peut être avantageux pour remodeler votre microbiote intestinal. Lorsque vous vous abstenez de manger, les microbes vivant dans votre intestin disposent de moins de carburant et de nutriments. Ce changement dans les ressources disponibles favorise certains micro-organismes et en défavorise d'autres, ce qui peut être bénéfique pour la santé intestinale. En outre, le jeûne intermittent peut augmenter la production d'acides gras à chaîne courte, qui servent à nourrir les cellules qui tapissent le côlon. Cela peut aider à maintenir un environnement intestinal sain et contribuer à un microbiote intestinal florissant.

DÉMARRER AVEC LE JEÛNE INTERMITTENT

Le jeûne intermittent offre différentes approches pour structurer vos habitudes alimentaires, chacune avec des avantages et des considérations uniques. Nous allons donc explorer les différents types de jeûne intermittent et aborder des instructions claires pour chacun d'entre eux, ainsi que quelques questions et réponses courantes qui pourraient vous être utiles.

Types de jeûne intermittent

Une alimentation limitée dans le temps

Instructions : Cette méthode limite votre alimentation quotidienne à une plage horaire spécifique, qui est généralement de l'ordre de huit heures. Par exemple, vous pouvez manger entre 10 heures et 18 heures, puis jeûner pendant les heures restantes.

Question : Puis-je boire de l'eau ou des boissons non caloriques pendant la période de jeûne ?

Réponse : Oui, vous pouvez boire de l'eau, du thé ou du café noir pendant la période de jeûne, à condition qu'ils ne contiennent pas de calories ajoutées.

Question : Est-il possible de faire de l'exercice pendant la période de jeûne ?

Réponse : Oui, il est généralement sans danger de faire de l'exercice pendant les heures de jeûne. Toutefois, certaines personnes peuvent trouver plus confortable de faire de l'exercice pendant la période de repas.

Question : Que puis-je manger pendant la fenêtre de repas ?

Réponse : Vous devez avoir une alimentation équilibrée pendant votre période de repas. Comme nous l'avons vu aux chapitres 3 et 4, privilégiez les aliments complets, les protéines maigres, les fruits, les légumes et les céréales complètes.

La méthode 5:2

Instructions : Dans cette approche, vous mangez normalement pendant cinq jours de la semaine et vous limitez votre apport calorique à environ 500-600 calories pendant les deux autres jours non consécutifs. Par exemple, vous pouvez choisir de jeûner le mardi et le vendredi et de manger normalement le reste de la semaine.

Question : Puis-je choisir n'importe quel jour pour l'apport hypocalorique ?

Réponse : Oui, vous pouvez choisir les deux jours qui conviennent le mieux à votre emploi du temps, à condition qu'ils ne soient pas consécutifs.

Jeûne d'un jour sur deux

Mode d'emploi : Cette méthode consiste à alterner des jours de jeûne, pendant lesquels vous consommez très peu de calories, voire pas du tout, et des jours de repas normaux.

Question : Puis-je boire des boissons contenant des calories les jours de jeûne ?

Réponse : Il est recommandé de s'en tenir à des boissons non caloriques les jours de jeûne afin d'en maximiser les bénéfices.

Le jeûne de 24 heures

Instructions : Cette méthode consiste à jeûner pendant 24 heures une ou deux fois par semaine, en s'abstenant de toute nourriture et de toute boisson contenant des calories. Cette méthode est également appelée « manger, arrêter de manger ».

Question : Dois-je pratiquer ce type de jeûne plus de deux fois par semaine ?

Réponse : Il est généralement recommandé de commencer par une ou deux fois par semaine et de consulter un professionnel de la santé si vous envisagez de le faire plus fréquemment.

Quel est le meilleur programme de jeûne intermittent ?

Le meilleur programme de jeûne intermittent est celui qui s'aligne sur votre mode de vie et qui répond à vos besoins. Chaque personne étant différente, il est essentiel de choisir une méthode à laquelle vous pouvez adhérer à long terme. N'hésitez pas à expérimenter !

L'importance de consulter un médecin

Avant de commencer tout type de régime, y compris le jeûne intermittent, il est conseillé de consulter votre praticien en soins de santé, en particulier si vous souffrez de problèmes de santé sous-jacents ou si vous prenez des médicaments.

Questions fréquemment posées

Le jeûne intermittent est-il sans danger pour tous ?

Le jeûne intermittent peut ne pas convenir aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants, aux personnes souffrant de troubles de l'alimentation ou de certaines pathologies. Il est conseillé de consulter votre médecin avant de commencer.

Puis-je boire de l'eau pendant les heures de jeûne ?

Oui, il est recommandé de s'hydrater avec de l'eau pendant les heures de jeûne.

Le jeûne intermittent ralentira-t-il mon métabolisme ?

Lorsqu'il est pratiqué correctement, le jeûne intermittent ne ralentit généralement pas le métabolisme de manière significative. En fait, il peut contribuer à la gestion du poids.

Puis-je continuer à faire de l'exercice pendant le jeûne intermittent ?

Oui, vous pouvez faire de l'exercice pendant les heures de jeûne, mais soyez à l'écoute de votre corps et adaptez votre programme si nécessaire.

Que dois-je manger pendant la fenêtre de consommation ?

Vous devez privilégier une alimentation équilibrée basée sur des aliments complets, notamment des protéines maigres, des fruits, des légumes et des céréales complètes.

Combien de temps faut-il pour obtenir des résultats ?

Les résultats varient d'une personne à l'autre, mais certaines personnes peuvent constater des changements au niveau de leur poids et de leur bien-être général en l'espace de quelques semaines seulement. N'oubliez pas que l'expérience du jeûne intermittent peut varier d'une personne à l'autre. Il est donc essentiel de surveiller votre santé et de consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils personnalisés.

Comment supprimer la faim pendant le jeûne intermittent ?

Vous pouvez gérer votre faim pendant le jeûne intermittent en vous hydratant avec de l'eau, de la tisane ou du café noir pendant les heures de jeûne. La consommation d'aliments riches en fibres, de protéines maigres et de graisses saines pendant les périodes de repas peut également vous aider à vous sentir rassasié.

Quand dois-je faire de l'exercice ?

Le moment idéal pour faire de l'exercice pendant le jeûne intermittent peut varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes préfèrent s'entraîner pendant les heures de jeûne pour maximiser la combustion des graisses, tandis que d'autres trouvent qu'il est plus confortable de faire de l'exercice pendant les heures de repas. Choisissez un moment qui convient à votre niveau d'énergie et à votre emploi du temps.

Est-il acceptable de sauter le petit-déjeuner ?

Oui, sauter le petit-déjeuner est courant dans de nombreux programmes de jeûne intermittent, comme la méthode 16/8. L'accent est mis sur le moment où vous mangez, et pas nécessairement sur le moment où le petit-déjeuner est traditionnellement pris.

Comment combattre les sentiments de manque d'énergie ou de manque de concentration ?

Pour lutter contre les baisses d'énergie ou de concentration, donnez la priorité à des repas nutritifs pendant vos périodes de repas, comprenant des glucides complexes, des protéines et des graisses saines. Rester hydraté et incorporer des électrolytes peut également vous aider à maintenir vos niveaux d'énergie. L'adaptation progressive au jeûne intermittent peut réduire ces symptômes au fil du temps.

Puis-je boire de l'alcool ?

La consommation d'alcool pendant le jeûne intermittent doit se faire avec prudence. L'alcool peut affecter votre taux de sucre dans le sang et interférer avec l'état de jeûne. Si vous décidez de boire de l'alcool,

faites-le avec modération et pensez à le faire coïncider avec votre fenêtre de consommation.

Le jeûne est-il bénéfique aux personnes qui n'ont pas besoin de perdre du poids ?

Oui, le jeûne intermittent offre des avantages qui vont au-delà de la perte de poids. Il peut améliorer votre santé métabolique, soutenir les fonctions cognitives, augmenter les niveaux d'énergie et promouvoir la longévité. Les personnes qui ont un poids santé ou des objectifs de santé spécifiques peuvent toujours trouver de la valeur dans le jeûne intermittent pour leur bien-être général.

OPTIMISER VOTRE JEÛNE INTERMITTENT

Les six points suivants devraient vous aider à réussir votre jeûne intermittent :

1. **Allez-y doucement** : Commencez progressivement. Ne vous lancez pas immédiatement dans un régime de jeûne strict. Prolongez votre période de jeûne d'une heure ou deux à la fois, en l'augmentant progressivement au fur et à mesure que votre corps s'habitue à la nouvelle routine.
2. **Choisissez le régime qui vous convient le mieux** : Essayez de choisir un régime qui correspond à votre routine quotidienne et à vos préférences. Si vous avez un emploi du temps chargé, optez pour un régime adapté à votre mode de vie, comme la méthode 16/8. La flexibilité est la clé du succès à long terme.
3. **Évitez de trop manger pendant vos périodes de repas** : Faites attention à la taille de vos portions et à la qualité des aliments. Une alimentation trop riche pendant les périodes de repas peut annuler les avantages du jeûne. Privilégiez des repas équilibrés et riches en nutriments qui vous rassasient sans apport calorique excessif.
4. **Mangez suffisamment pour répondre aux besoins nutritionnels de votre corps** : Veillez à consommer suffisamment de calories et de nutriments pour répondre à vos besoins énergétiques et à votre état de santé général. Une restriction excessive de l'apport calorique pendant les périodes de repas peut entraîner des carences en nutriments et une baisse d'énergie.
5. **Concentrez-vous sur la qualité de votre alimentation et sur le moment où vous mangez** : Si le moment des repas est un aspect important du jeûne intermittent, il ne faut pas pour autant négliger la qualité de votre alimentation. Privilégiez une alimentation équilibrée, riche en aliments entiers, notamment en protéines maigres, en fruits, en légumes et en céréales complètes.
6. **Restez hydraté** : L'hydratation est essentielle. Buvez de l'eau, de la tisane ou du café noir pendant les heures de jeûne pour rester hydraté et vous aider à contrôler votre faim. Cependant, faites attention à votre consommation de caféine pour éviter la déshydratation.

En prenant ces précautions et en étant attentif aux besoins de votre corps, vous pouvez vous préparer à réussir votre jeûne intermittent. N'oubliez pas que votre régime de jeûne intermittent doit être durable et adapté à votre mode de vie et à vos objectifs.

Il est important de se rappeler que le parcours de chacun avec le jeûne intermittent est unique. Votre expérience peut être différente de celle de votre ami ou de la personne que vous suivez sur les médias sociaux. C'est tout à fait normal ! Il est essentiel d'adapter votre approche à vos besoins personnels. La beauté du jeûne intermittent réside dans sa flexibilité. Toutefois, si vous avez des problèmes de santé ou des besoins diététiques spécifiques, il est toujours préférable de consulter votre professionnel de santé. Il peut vous offrir des conseils personnalisés et s'assurer que vous êtes sur la bonne voie pour être en meilleure santé.

Dans ce chapitre, nous avons examiné le monde du jeûne intermittent, discuté de son impact significatif sur la santé intestinale tout en mettant en lumière les différentes approches et les pièges potentiels auxquels il faut faire attention.

Dans le dernier chapitre de notre voyage, nous examinerons un autre aspect essentiel de la santé intestinale — les compléments alimentaires tels que les probiotiques. Nous examinerons les avantages de ces produits et nous vous aiderons à choisir des options de haute qualité qui correspondent à vos objectifs d'amélioration de la santé intestinal.

ASTUCE N° 7 : FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE

DONNEZ À VOTRE INTESTIN LE CARBURANT QU'IL MÉRITE

“

« Je ne pense pas que quiconque ait besoin de compléments , mais seulement sous certaines conditions : (1) vous devez chasser et cueillir votre propre nourriture sauvage, (2) vous devez boire de l'eau pure et propre, (3) vous ne devez pas souffrir de stress chronique, (4) vous devez faire de l'exercice en permanence dans le cadre de votre mode de vie, (5) vous devez dormir neuf heures par nuit, vous coucher avec le soleil et vous réveiller avec le soleil, et (6) vous ne devez pas être exposé à des toxines environnementales ou à des insultes extérieures. Si c'est votre cas, non, vous n'avez pas besoin de compléments , mais pour les autres, il faut faire attention ! »

— MARK HYMAN, MD, THE ULTRAWELLNESS CENTER, ÉTATS-UNIS

Dans un monde idéal, nous devrions obtenir tous nos nutriments essentiels à partir d'aliments entiers. Cependant, la vie peut nous réserver des surprises, et chacun d'entre nous peut avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour sa santé intestinale.

C'est là que les compléments alimentaires tels que les probiotiques entrent en jeu (Hyman, 2022).

Ce dernier chapitre est consacré à la découverte des précieux avantages des compléments alimentaires pour la santé intestinale. Nous examinerons comment ces produits peuvent vous donner le coup de pouce dont vous avez tant besoin et améliorer votre bien-être général. Cependant, tous les compléments ne se valent pas. Il existe une vaste gamme d'options et le choix du bon produit peut faire toute la différence. C'est pourquoi une grande partie de ce chapitre est consacrée à fournir des conseils pratiques sur la sélection d'un produit de haute qualité qui correspond à vos objectifs de santé intestinale.

Si les aliments complets restent la référence, les compléments tels que les probiotiques sont des alliés précieux dans notre quête d'une santé intestinale optimale. Ce chapitre est votre feuille de route pour comprendre leurs avantages et faire des choix éclairés. Mettons-nous donc en route vers un intestin plus sain !

APERÇU DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Vous devez comprendre les principes de base des compléments alimentaires pour faire un choix éclairé lorsque vous vous trouvez dans le rayon des compléments alimentaires de votre pharmacie locale, face à des centaines de produits différents. Qu'est-ce qu'un complément alimentaire, que peut-il vous apporter et comment choisir le meilleur ?

Que sont les compléments alimentaires ?

Les compléments alimentaires sont des produits destinés à fournir des nutriments supplémentaires qui peuvent être absents ou insuffisamment présents dans le régime alimentaire habituel d'une personne. Ils se présentent sous diverses formes : vitamines, minéraux, herbes, plantes médicinales, acides aminés (les éléments constitutifs des protéines), enzymes et autres substances (Incze, 2019).

Quels sont les avantages des compléments alimentaires ?

Les avantages potentiels de la prise de compléments alimentaires varient en fonction du complément spécifique et des besoins de santé de l'individu. Voici quelques-uns des avantages possibles :

- **Apport plus important en nutriments spécifiques** : Les compléments alimentaires peuvent contribuer à combler les lacunes de votre régime alimentaire en matière de nutriments, en veillant à ce que vous receviez les vitamines et les minéraux dont votre corps a besoin pour diverses fonctions.
- **Soutien à des problèmes de santé spécifiques** : Certains compléments sont conçus pour répondre à des problèmes de santé spécifiques ou pour soutenir certains aspects de votre bien-être. Par exemple, les compléments de calcium et de vitamine D peuvent contribuer à la santé des os, tandis que les acides gras oméga-3 peuvent favoriser la santé cardiaque.
- **Commodité** : Les compléments peuvent être un moyen facile d'obtenir des nutriments essentiels, en particulier pour les personnes ayant des restrictions alimentaires ou un mode de vie chargé.
- **Objectifs de remise en forme ciblés** : Les athlètes, les culturistes et les personnes ayant des objectifs de remise en forme spécifiques peuvent utiliser des compléments tels que les protéines en poudre, la créatine ou les acides aminés à chaîne ramifiée pour favoriser la croissance musculaire, la récupération et les performances.

Quels sont les risques liés aux compléments alimentaires ?

Bien que les compléments alimentaires puissent présenter des avantages, il existe également des risques potentiels et des considérations à garder à l'esprit, notamment les suivantes (Ronis et al., 2018) :

- **Problèmes de sécurité** : Malheureusement, tous les compléments alimentaires ne font pas l'objet de tests rigoureux de sécurité et d'efficacité avant d'être mis sur le marché. La qualité et les risques potentiels peuvent varier, et certains produits peuvent avoir des effets indésirables.
- **Interactions entre médicaments et nutriments** : Certains compléments peuvent interagir avec des médicaments ou d'autres compléments, ce qui peut entraîner des effets secondaires indésirables ou réduire l'efficacité du médicament.
- **La surconsommation** : L'apport excessif de vitamines et de minéraux spécifiques par le biais de compléments peut avoir des effets néfastes sur la santé. Il est essentiel de respecter les doses recommandées.
- **Absence de réglementation** : La réglementation des compléments alimentaires varie d'un pays à l'autre et certains produits peuvent ne pas être soumis aux mêmes procédures de test et de contrôle de qualité que les médicaments.
- **Un régime alimentaire équilibré reste indispensable** : Les compléments alimentaires sont destinés à compléter un régime alimentaire sain, et non à le remplacer. L'abus de compléments alimentaires peut entraîner des déséquilibres nutritionnels ou d'autres problèmes de santé.

Choisir un complément alimentaire pour soutenir votre santé intestinale

Que font les compléments alimentaires pour la santé intestinale ?

Comme leur nom l'indique, les compléments alimentaires pour la santé intestinale sont conçus pour cibler divers aspects de votre système digestif, dont nous avons déjà appris qu'ils peuvent favoriser votre bien-être général. Voici quelques exemples de la

manière dont les compléments peuvent favoriser votre santé intestinale :

- **Digestion** : Certains compléments sont destinés à améliorer la décomposition des aliments et l'absorption des nutriments, ce qui permet à votre organisme de tirer le meilleur parti de votre alimentation.
- **Équilibre du microbiote** : Certains compléments visent à favoriser un microbiote intestinal équilibré et diversifié, ce qui est essentiel pour votre santé globale.
- **Régularité** : Certains compléments aident à réguler le transit intestinal, évitant ainsi la constipation ou la diarrhée.
- **Confort digestif** : Certains compléments peuvent soulager l'inconfort causé par l'indigestion, les ballonnements ou les gaz.

Compléments alimentaires courants pour la santé intestinale

Certains des types les plus courants de compléments alimentaires pour la santé intestinale sont énumérés ci-dessous :

1. **Les probiotiques** : Les compléments probiotiques contiennent des micro-organismes vivants destinés à promouvoir et à maintenir un microbiote intestinal sain. Il existe des produits contenant diverses espèces et souches de microbes bénéfiques, chacun ayant des avantages uniques (Youssef et al., 2021).
2. **Enzymes digestives** : Ces enzymes aident à décomposer les aliments, rendant les nutriments plus accessibles pour l'absorption (Ianaro et al., 2016).
3. **Bactériophages** : Ils ciblent et éliminent les bactéries nuisibles dans l'intestin, favorisant ainsi un microbiote équilibré (Kiani et al., 2020).
4. **Prébiotiques** : Les prébiotiques contiennent des fibres alimentaires solubles qui servent de nourriture aux bons microbes de l'intestin (Davani- Davari et al., 2019).

5. **Psyllium** : La fibre de psyllium peut favoriser un transit intestinal régulier et soulager la constipation (Jalanka et al., 2019).
6. **Vitamine C** : Cet antioxydant favorise la santé intestinale et l'immunité générale (Hazan et al., 2022).
7. **Zinc L-carnosine** : Ce complément peut contribuer à protéger la paroi intestinale et à favoriser le confort digestif (Mahmood et al., 2007).
8. **L-Glutamine** : La L-Glutamine est un acide aminé naturel qui contribue à la réparation de la muqueuse intestinale (Perna et al., 2019).
9. **Régliasse** : La racine de réglisse peut aider à soulager l'inconfort digestif et l'inflammation (Bethapudi et al., 2022).
10. **La curcumine** : Ce composé anti-inflammatoire présent dans le curcuma peut être bénéfique pour la santé intestinale en réduisant l'inflammation (Scazzocchio et al., 2020).

CONSEILS POUR INTÉGRER LES COMPLÉMENTS À VOTRE ALIMENTATION

Il est essentiel de tirer le meilleur parti de vos compléments alimentaires afin de préserver votre santé globale. Pour maximiser les avantages de votre régime de compléments , tenez compte des conseils suivants :

1. **Élaborer un plan** : Avant de commencer à prendre des compléments alimentaires, il est essentiel d'établir un plan précis. Identifiez vos objectifs de santé et vos besoins nutritionnels spécifiques afin de déterminer les compléments qui vous conviennent. Un plan bien conçu vous permettra de rester concentré et motivé.
2. **Suivez les instructions** : Respectez toujours la dose recommandée et les instructions figurant sur l'étiquette du

supplément ou suggérées par votre fournisseur de soins de santé. La prise d'une dose supérieure à la dose recommandée peut être nocive et ne pas apporter de bénéfices supplémentaires.

3. **Tenir compte du moment de la prise** : Le moment de la prise d'un supplément peut influencer son efficacité. Certains compléments doivent être pris avec de la nourriture pour améliorer l'absorption, alors que d'autres sont plus efficaces à jeun. Adaptez le calendrier à vos compléments spécifiques et à vos besoins individuels, et tenez compte de toute interaction potentielle avec d'autres médicaments que vous prenez.
4. **Créez une routine** : Intégrez la prise de vos compléments alimentaires à votre routine quotidienne. La constance est essentielle, alors trouvez un moment qui vous convient, que ce soit avec votre café du matin ou avant de vous coucher, et respectez-le.
5. **Organisez-vous** : Pensez à utiliser un pilulier ou à programmer des rappels sur votre téléphone pour éviter la confusion et les oublis de doses. Conservez vos compléments dans un endroit pratique et visible afin de ne pas oublier de les prendre. Notez que certains contenants de compléments sont spécifiquement conçus pour préserver l'intégrité des compléments qu'ils contiennent, de sorte que l'utilisation d'un pilulier n'est pas toujours recommandée. Les probiotiques, par exemple, nécessitent généralement un environnement contrôlé pour garantir la viabilité des micro-organismes vivants.
6. **Soyez patient** : Comprenez qu'il faut du temps pour que les effets des compléments alimentaires se fassent sentir. Il est essentiel de faire preuve de patience, car l'impact sur votre santé peut être progressif et les réactions individuelles peuvent varier.
7. **Choisissez des compléments de qualité** : Choisissez des compléments de marques réputées qui respectent les bonnes pratiques de fabrication. Les compléments de haute qualité sont plus susceptibles de contenir les ingrédients indiqués dans les bonnes quantités et sans contaminants nocifs.

Les compléments alimentaires pour la santé intestinale peuvent stimuler le bien-être de votre microbiote intestinal et de votre tube digestif. Cependant, la prise de compléments ne profite pas à tout le monde et peut s'avérer une option coûteuse qui pèse sur votre budget mensuel.

Une alimentation saine, équilibrée et complète est la pierre angulaire de votre santé et de votre bien-être. Les compléments sont conçus pour soutenir votre régime alimentaire et vous permettre d'atteindre plus rapidement vos objectifs de santé. En d'autres termes, ils ne doivent pas être utilisés pour remplacer un régime alimentaire nutritif. Non seulement ils seront moins efficaces, mais ils n'amélioreront pas non plus votre santé intestinale à long terme.

PARTAGEZ LA MAGIE

Maintenant que vous avez tout ce qu'il vous faut pour faire la paix avec la nourriture, atteindre la clarté mentale et améliorer votre santé globale de l'intérieur, il est temps de partager vos connaissances et de guider les autres vers la même aide.

En laissant votre avis sur ce livre sur Amazon, vous montrerez aux autres lecteurs où ils peuvent trouver les informations qu'ils recherchent et vous contribuerez à faire connaître la santé intestinale.



Merci pour votre aide. La santé intestinale est préservée lorsque nous partageons ce que nous avons appris, et c'est précisément ce que vous m'aidez à faire.

Il vous suffit de cliquer sur le lien ci-dessous pour laisser votre avis :

 **France** – [Cliquez ici](#)

 **Belgique** – [Cliquez ici](#)

 **Canada** – [Cliquez ici](#)

Ou bien regardez directement dans votre compte Amazon, rubrique « Vos commandes » :

FR-<https://www.amazon.fr/review/review-your-purchases/?asin=BOOKASIN>

US-<https://www.amazon.com/review/review-your-purchases/?asin=BOOKASIN>

CONCLUSION

« Un intestin sain est la clé d'un corps et d'un esprit sains ».

- MARK HYMAN, MD, THE ULTRAWELLNESS
CENTER, ÉTATS-UNIS

Ces mots résument l'essence de notre exploration de la santé intestinale : un intestin sain est la base d'un corps et d'un esprit en pleine santé. J'espère sincèrement que ce livre vous a fourni une approche complète et holistique pour améliorer votre santé intestinale et votre bien-être général.

Tout au long de ce livre, j'ai cherché à présenter des approches concrètes et pratiques pour traiter les causes sous-jacentes des problèmes liés à l'intestin, dans le but ultime de vous aider à améliorer profondément votre santé.

J'espère que votre voyage à travers ces pages a été instructif et vous a aidé à découvrir le monde complexe de vos intestins.

J'ai tenté d'expliquer de manière claire et accessible les fondements scientifiques des sujets abordés, afin de vous donner les clés pour une meilleure compréhension de votre santé intestinale et de vous permettre d'atteindre un bien-être optimal.

J'ai également insisté sur le rôle essentiel que jouent des facteurs tels que l'alimentation, le stress et les choix de mode de vie dans l'état de votre intestin et, par extension, dans votre santé globale.

Bien que les aspects scientifiques de la santé intestinale soient captivants, ce sont les transformations concrètes qui montrent à quel point il est essentiel de donner la priorité à cette dimension de votre bien-être.

Vous avez vu comment la mise en œuvre de mes sept astuces peut entraîner des changements remarquables dans votre vie. De l'amélioration de la digestion à l'augmentation des niveaux d'énergie, de la clarté mentale à la réduction du stress et de l'anxiété, d'un meilleur sommeil à un système immunitaire renforcé, et finalement d'une meilleure qualité de vie en général — ces récompenses tangibles attendent ceux qui donnent la priorité à la santé de leurs intestins.

Ces principes transformateurs ont le potentiel de vous guider vers un intestin plus heureux et plus sain, ce qui, à son tour, peut avoir un impact significatif sur votre bien-être général.

Au terme de ce voyage instructif, je vous invite à transformer vos nouvelles connaissances en actions concrètes. Adoptez les sept astuces pour un intestin heureux et intégrez-les à votre routine quotidienne. Reconnaissez que même les plus petits changements peuvent apporter des améliorations substantielles à votre santé, à condition qu'ils soient maintenus de manière cohérente. Le voyage vers une santé intestinale optimale commence par cet engagement, et votre système digestif vous en remerciera sans aucun doute.

Si ce livre vous a été utile et vous a inspiré à apporter des changements positifs dans votre vie, je vous invite humblement à le commenter. Vos commentaires peuvent être une source d'inspiration pour d'autres personnes.

Ensemble, nous pouvons créer une communauté dynamique d'individus responsabilisés et engagés dans leur santé, étendant l'effet d'entraînement du bien-être bien au-delà des limites de ces pages et dans la vie d'un nombre incalculable de personnes.

Il est essentiel de se rappeler que votre santé est votre bien le plus précieux. En donnant la priorité à la santé de vos intestins, vous faites un pas important vers un avenir meilleur et plus sain.

Adoptez ces principes, faites confiance à la sagesse inhérente à votre corps et nourrissez le potentiel extraordinaire qui est en vous. Le voyage vers une meilleure santé intestinale commence aujourd'hui, ouvrant la voie à un bien-être durable pour toute votre vie.

Alors que vous vous engagez dans cette voie, permettez-moi de vous rappeler une chose importante : vous êtes l'architecte de votre propre santé.

Votre corps a une capacité innée à guérir et à prospérer lorsqu'il dispose des bons outils et des bonnes connaissances. Tout comme un artisan qualifié construit méticuleusement un chef-d'œuvre, vous pouvez créer votre propre chef-d'œuvre de santé et de bien-être. Chaque choix que vous faites, qu'il s'agisse de la nourriture que vous mettez dans votre assiette ou de la façon dont vous gérez le stress, façonne votre santé intestinale et votre vitalité générale. Il est en votre pouvoir de faire ces choix de manière judicieuse et intentionnelle. Ce faisant, vous vous forgerez une vie remplie d'une énergie débordante, d'une clarté mentale et d'un sentiment de bien-être qui rayonne de l'intérieur.

Considérez votre cheminement vers une meilleure santé comme la construction d'une base solide et durable pour votre bien-être. Chaque choix que vous faites, chaque étape que vous franchissez, est comme une brique soigneusement placée qui renforce la solidité et la stabilité de votre fondation. Au fil du temps, vos efforts permettront de construire une structure robuste et résistante qui favorisera une vie de santé, de dynamisme et d'épanouissement.

L'amélioration de votre santé intestinale n'est pas une destination, mais plutôt un voyage permanent. Il s'agit d'un engagement envers vous-même et d'une volonté de nourrir votre corps et votre esprit avec le soin et l'attention qu'ils méritent.

Tout au long de ce parcours, vous rencontrerez peut-être des défis, des échecs et des moments de doute, mais cela fait partie du processus. Ce sont les pierres que vous rencontrez sur le

chemin, chacune offrant une opportunité de croissance et de résilience.

Alors, au moment de commencer, rappelez-vous que chaque décision que vous prenez est un pas vers un plus grand bien-être. Votre corps est un chef-d'œuvre incroyable et complexe, et vous avez le pinceau en main pour peindre une vie vibrante et saine. Saisissez cette opportunité, faites confiance à la sagesse de votre corps et continuez à avancer, un choix à la fois.

Votre santé est l'affaire de toute votre vie, et l'amélioration de la santé de vos intestins est l'une des mesures les plus profondes et les plus gratifiantes que vous puissiez prendre. C'est un cadeau que vous vous faites à vous-même, un investissement dans votre avenir et une déclaration selon laquelle vous accordez de l'importance à la vitalité de la vie et à votre propre bien-être. Alors, commencez dès aujourd'hui à améliorer votre santé intestinale : ce voyage est le premier pas vers une vie plus saine, plus épanouie et plus heureuse. Votre intestin vous remerciera et votre futur vous sera reconnaissant d'avoir choisi de donner la priorité à votre santé et à votre bien-être.

RÉFÉRENCES

REMARQUE : les références citées ci-dessous offrent des approfondissements en anglais sur les sujets abordés, tels qu'ils ont fait l'objet de recherches et de discussions dans le domaine médical et scientifique. (Si nécessaire, votre navigateur peut les traduire automatiquement pour faciliter leur compréhension).

- Ahmad, R. (20 mai 2015). *How Much Water Do You Need Each Day?* Penn Medicine. Consulté le 27 janvier 2024, www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2015/may/how-much-water-do-you-need-each-day.
- Albuquerque, T. G., Bragotto, A. P. A., & Costa, H. S. (2022). Processed Food: Nutrition, Safety, and Public Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), Article 16410. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416410>
- American Psychological Association. (30 octobre 2019). *Mindfulness Meditation: A Research-Proven Way to Reduce Stress*. American Psychological Association. Consulté le 27 janvier 2024, www.apa.org/topics/mindfulness/meditation
- Aslam, H., Marx, W., Rocks, T., Loughman, A., Chandrasekaran, V., Ruusunen, A., Dawson, S. L., West, M., Mullarkey, E., Pasco, J. A., & Jacka, F. N. (2020). The effects of dairy and dairy derivatives on the gut microbiota: a systematic literature review. *Gut Microbes*, 12(1), Article 1799533. <https://doi.org/10.1080/19490976.2020.1799533>
- Bansal, S., Connolly, M., & Harder, T. (2021). Impact of a Whole-Foods, Plant- Based Nutrition Intervention on Patients Living with Chronic Disease in an Underserved Community. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(3), 382–389. <https://doi.org/10.1177/15598276211018159>
- Banskota, S., Ghia, J.-E., & Khan, W. I. (2019). Serotonin in the gut: Blessing or a curse. *Biochimie*, 161, 56–64. <https://doi.org/10.1016/j.biochi.2018.06.008>
- Barber, T. M., Kabisch, S., Pfeiffer, A. F. H., & Weickert, M. O. (2020). The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients*, 12(10), Article 3209. <https://doi.org/10.3390/nu12103209>
- Belobrajdic, D. P., James-Martin, G., Jones, D., & Tran, C. D. (2023). Soy and Gastrointestinal Health: A Review. *Nutrients*, 15(8), Article 1959. <https://doi.org/10.3390/nu15081959>
- Benincasa, P., Falcinelli, B., Lutts, S., Stagnari, F., & Galieni, A. (2019). Sprouted Grains: A Comprehensive Review. *Nutrients*, 11(2), Article 421. <https://doi.org/10.3390/nu11020421>
- Bethapudi, B., Murugan, S. K., Nithyanantham, M., Singh, V., Agarwal, A., & Mundkinajeddu, D. (2022). Gut health benefits of licorice and its flavonoids as dietary supplements. *Nutrition and Functional Foods in Boosting Digestion, Metabolism and Immune Health*, 377–417. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-821232-5.00008-2>
- Borkoles, E., Krastins, D., van der Pols, J. C., Sims, P., & Polman, R. (2022). Short- Term Effect of Additional Daily Dietary Fibre Intake on Appetite, Satiety, Gastrointestinal Comfort, Acceptability, and Feasibility. *Nutrients*, 14(19), Article 4214. <https://doi.org/10.3390/nu14194214>
- Boytar, A. N., Skinner, T. L., Wallen, R. E., Jenkins, D. G., & Dekker Nitert, M. (2023). The Effect of Exercise Prescription on the Human Gut Microbiota and Comparison

- between Clinical and Apparently Healthy Populations: A Systematic Review. *Nutrients*, 15(6), Article1534. <https://doi.org/10.3390/nu15061534>
- Carter, K. S., & Carter, R. C., III (2016). Breath-based meditation: A mechanism to restore the physiological and cognitive reserves for optimal human performance. *World Journal of Clinical Cases*, 4(4), 99-102. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v4.i4.99>
- Centers for Disease Control and Prevention. (8 septembre 2022). *Poor Nutrition*. Consulté le 27 janvier 2024, <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/nutrition.htm>
- Chang, L. (2011). The Role of Stress on Physiologic Responses and Clinical Symptoms in Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology*, 140(3), 761-765.E5. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2011.01.032>
- Chattu, V., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. *Healthcare*, 7(1), Article 7010001. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Chow, C. M. (2022). Sleep Hygiene Practices: Where to Now? *Hygiene*, 2(3), 146–151. <https://doi.org/10.3390/hygiene2030013>
- Christian, B. (14 mars 2022). *So, You Want to Increase your Fiber Intake?* UMass Chan Medical School. Consulté le 27 janvier 2024, <https://www.umassmed.edu/nutrition/blog/blog-posts/2022/3/so-you-want-to-increase-your-fiber-intake>
- Cleveland Clinic. (31 janvier 2022). *How to Practice Mindful Eating*. Cleveland Clinic. Consulté le 24 janvier 2024, <https://health.clevelandclinic.org/mindful-eating>
- Complete Pilates. (s. d.-a). *Criss Cross Exercise - Your Step by Step Guide with Video!* Complete Pilates. Consulté le 24 janvier 2024, <https://complete-pilates.co.uk/criss-cross-exercise>
- Complete Pilates (s. d.-b). *How to avoid back pain with the swan exercise*. Complete Pilates. Consulté le 24 janvier 2024, <https://complete-pilates.co.uk/pilates-swan>
- Complete Pilates. (s. d.-c). *Pelvic Clock- Your Step by Step Guide with Video!* Complete Pilates. Consulté le 24 janvier 2024, <https://complete-pilates.co.uk/pelvic-clock>
- Convertino, V. A., Armstrong, L. E., Coyle, E. F., Mack, G. W., Sawka, M. N., Senay, L. C., & Sherman, W. M. (1996). ACSM Position Stand: Exercise and Fluid Replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(10), i–ix. <https://doi.org/10.1097/00005768-199610000-00045>
- Davani-Davari, D., Negahdaripour, M., Karimzadeh, I., Seifan, M., Mohkam, M., Masoumi, S., Berenjian, A., & Ghasemi, Y. (2019). Prebiotics: Definition, Types, Sources, Mechanisms, and Clinical Applications. *Foods*, 8(3), Article 92. <https://doi.org/10.3390/foods8030092>
- Dibay Moghadam, S., Krieger, J. W., & Loudon, D. K. N. (2020). A Systematic Review of the Effectiveness of Promoting Water Intake to Reduce Sugar- sweetened Beverage Consumption. *Obesity Science & Practice*, 6(3), 229–246. <https://doi.org/10.1002/osp4.397>
- El-Sharkawy, A. M., Sahota, O., & Lobo, D. N. (2015). Acute and Chronic Effects of Hydration Status on Health. *Nutrition Reviews*, 73(2), 97–109. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv038>
- Fernández-Castañeda, A., Lu, P., Geraghty, A. C., Song, E., Lee, M.-H., Wood, J., O'Dea, M. R., Dutton, S., Shamardani, K., Nwangwu, K., Mancusi, R., Yalçın, B., Taylor, K. R., Acosta-Alvarez, L., Malacon, K., Keough, M. B., Ni, L., Woo, P. J., Contreras-Esquivel, D., & Toland, A. M. S. (2022). Mild respiratory COVID can cause multi-lineage neural cell and myelin dysregulation. *Cell*, 185(14), 2452-2468.e16. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2022.06.008>

- Foster, J. A., Rinaman, L., & Cryan, J. F. (2017). Stress & the gut-brain axis: Regulation by the microbiome. *Neurobiology of Stress*, 7, 124–136. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2017.03.001>
- Fryar, C. D., Carroll, M. D., & Afful, J. (2020). *Prevalence of Overweight, Obesity, and Extreme Obesity Among Adults Aged 20 and Over: United States, 1960–1962 Through 2017–2018*. National Center for Health Statistics. Consulté le 27 janvier 2024, www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity-adult-17-18/obesity-adult.htm
- Gao, F., Guo, R., Ma, Q., Li, Y., Wang, W., Fan, Y., Ju, Y., Zhao, B., Gao, Y., Qian, L., Yang, Z., He, X., Jin, X., Liu, Y., Peng, Y., Chen, C., Chen, Y., Gao, C., Zhu, F., & Ma, X. (2022). Stressful events induce long-term gut microbiota dysbiosis and associated post-traumatic stress symptoms in healthcare workers fighting against COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 303, 187–195. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.02.024>
- Garcia, K., Ferreira, G., Reis, F., & Viana, S. (2022). Impact of Dietary Sugars on Gut Microbiota and Metabolic Health. *Diabetology*, 3(4), 549–560. <https://doi.org/10.3390/diabetology3040042>
- Garcia-Mazcorro, J. F., Noratto, G., & Remes-Troche, J. M. (2018). The Effect of Gluten-Free Diet on Health and the Gut Microbiota Cannot Be Extrapolated from One Population to Others. *Nutrients*, 10(10), Article 1421. <https://doi.org/10.3390/nu10101421>
- Gastrointestinal Society. (s. d.-a). *Physical Activity and GI Health*. Gastrointestinal Society, Canadian Society of Intestinal Research. Consulté le 27 janvier 2024, <https://badgut.org/information-centre/a-z-digestive-topics/physical-activity-and-gi-health>
- Gastrointestinal Society. (s. d.-b). *Stress Management*. Gastrointestinal Society, Canadian Society of Intestinal Research. Consulté le 27 janvier 2024, <https://badgut.org/information-centre/a-z-digestive-topics/stress-management>
- Ge, L., Liu, S., Li, S., Yang, J., Hu, G., Xu, C., & Song, W. (2022). Psychological stress in inflammatory bowel disease: Psychoneuroimmunological insights into bidirectional gut-brain communications. *Frontiers in Immunology*, 13, Article 1016578. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.1016578>
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine* 2, 3. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>
- Greger, M. (2020). A Whole Food Plant-Based Diet Is Effective for Weight Loss: The Evidence. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(5), 500–510. <https://doi.org/10.1177/1559827620912400>
- Grillo, A., Salvi, L., Coruzzi, P., Salvi, P., & Parati, G. (2019). Sodium Intake and Hypertension. *Nutrients*, 11(9), Article 1970. <https://doi.org/10.3390/nu11091970>
- Gutierrez, E., Metcalfe, J. J., & Prescott, M. P. (2022). The Relationship between Fluid Milk, Water, and 100% Juice and Health Outcomes among Children and Adolescents. *Nutrients*, 14(9), Article 1892. <https://doi.org/10.3390/nu14091892>
- Hadadi, N., Berweiler, V., Wang, H., & Trajkovski, M. (2021). Intestinal microbiota as a route for micronutrient bioavailability. *Current Opinion in Endocrine and Metabolic Research*, 20, Article 100285. <https://doi.org/10.1016/j.coemr.2021.100285>
- Han, Y., & Xiao, H. (2020). Whole Food-Based Approaches to Modulating Gut Microbiota and Associated Diseases. *Annual Review of Food Science and Technology*, 11, 119–143. <https://doi.org/10.1146/annurev-food-111519-014337>
- Harkins, P., Burke, E., Swales, C., & Silman, A. (2021). « All disease begins in the gut » —the role of the intestinal microbiome in ankylosing spondylitis. *Rheumatology Advances in Practice*, 5(3), Article rkab063. <https://doi.org/10.1093/rap/rkab063>

- Harvard Health. (16 janvier 2016a). *8 steps to mindful eating*. Harvard Health Publishing - Harvard Medical School. Consulté le 24 janvier 2024, www.health.harvard.edu/staying-healthy/8-steps-to-mindful-eating
- Harvard Health. (10 mars 2016b). *Learning diaphragmatic breathing*. Harvard Health Publishing - Harvard Medical School. Consulté le 24 janvier 2024, www.health.harvard.edu/healthbeat/learning-diaphragmatic-breathing
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (s. d.). *Water*. The Nutrition Source; Harvard T.H. Chan School of Public Health. Consulté le 24 janvier 2024, www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/water
- Hasan, N., & Yang, H. (2019). Factors affecting the composition of the gut micro- biota, and its modulation. *PeerJ*, 7, Article e7502. <https://doi.org/10.7717/peerj.7502>
- Hazan, S., Dave, S., Papoutsis, A. J., Deshpande, N., Howell, M. C., & Martin, L. M. (2022). Vitamin C improves gut Bifidobacteria in humans. *Future Microbiology*. <https://doi.org/10.2217/fmb-2022-0209>
- Henry Ford Health. (26 juillet 2021). *How Stress Affects Digestion—And What You Can Do About It*. Henry Ford Health. Consulté le 24 janvier 2024, www.henryford.com/blog/2021/07/how-stress-affects-digestion
- Hu, X., Xia, K., Dai, M., Han, X., Yuan, P., Liu, J., Liu, S., Jia, F., Chen, J., Jiang, F., Yu, J., Yang, H., Wang, J., Xu, X., Jin, X., Kristiansen, K., Xiao, L., Chen, W., Han, M., & Duan, S. (2023). Intermittent fasting modulates the intestinal microbiota and improves obesity and host energy metabolism. *Npj Biofilms and Microbiomes*, 9, 19. <https://doi.org/10.1038/s41522-023-00386-4>
- Hyman, M. (18 avril 2022). *The 3 Daily Supplements Everyone Should Be Taking For Longevity: The Doctor's Pharmacy with Mark Hyman M.D. #218* [Video]. YouTube. www.youtube.com/watch?v=6w0uvlWwEOK
- Ianiro, G., Pecere, S., Giorgio, V., Gasbarrini, A., & Cammarota, G. (2016). Digestive Enzyme Supplementation in Gastrointestinal Diseases. *Current Drug Metabolism*, 17(2), 187–193. <https://doi.org/10.2174/138920021702160114150137>
- Incze, M. (2019). Vitamins and Nutritional Supplements. *JAMA Internal Medicine*, 179(3), 460. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.5880>
- Isaak, C. K., & Siow, Y. L. (2013). The evolution of nutrition research. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, 91(4), 257–267. <https://doi.org/10.1139/cjpp-2012-0367>
- Jalanka, J., Major, G., Murray, K., Singh, G., Nowak, A., Kurtz, C., Silos-Santiago, I., Johnston, J., de Vos, W., & Spiller, R. (2019). The Effect of Psyllium Husk on Intestinal Microbiota in Constipated Patients and Healthy Controls. *International Journal of Molecular Sciences*, 20(2), Article 433. <https://doi.org/10.3390/ijms20020433>
- Jaramillo, A., Castells, J., Ibrahimli, S., Jaramillo, L., Briones, R. R., Moncada, D., & Revilla, J. C. (2023). Time-Restricted Feeding and Intermittent Fasting as Preventive Therapeutics: A Systematic Review of the Literature. *Cureus*, 15(7), Article e42300. <https://doi.org/10.7759/cureus.42300>
- Jones, J. M., García, C. G., & Braun, H. J. (2020). Perspective: Whole and Refined Grains and Health—Evidence Supporting « Make Half Your Grains Whole ». *Advances in Nutrition*, 11(3). 492-506. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz114>
- Kiani, A. K., Anpilogov, K., Dautaj, A., Marceddu, G., Sonna, W. N., Percio, M., Dunder, M., Beccari, T., & Bertelli, M. (2020). Bacteriophages in food supplements obtained from natural sources. *Acta Biomedica* 91(13-S), Article e2020025. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i13-S.10834>
- Killer, S. C., Blannin, A. K., & Jeukendrup, A. E. (2014). No Evidence of Dehydration with Moderate Daily Coffee Intake: A Counterbalanced Cross-Over Study in a Free-Living

- Population. *PLoS ONE*, 9(1), Article e84154. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0084154>
- Koob, G. F. (1 décembre 2019). *It's holiday party season – here's what you need to know about the science of hangovers*. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). Consulté le 26 janvier 2024, www.niaaa.nih.gov/about-niaaa/directors-page/niaaa-directors-blog/its-holiday-party-season-heres-what-you-need-know-about-science-hangovers
- Kruis, W., Forstmaier, G., Scheurlen, C., & Stellaard, F. (1991). Effect of diets low and high in refined sugars on gut transit, bile acid metabolism, and bacterial fermentation. *Gut* 32(4), 367–371. <https://doi.org/10.1136/gut.32.4.367>
- Lattimer, J. M., & Haub, M. D. (2010). Effects of Dietary Fiber and Its Components on Metabolic Health. *Nutrients*, 2(12), 1266–1289. <https://doi.org/10.3390/nu2121266>
- Lee, S. H., Moore, L.V., Park, S., Harris, D.M., Blanck H.M., (2022). Adults Meeting Fruit and Vegetable Intake Recommendations — United States, 2019. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(1), 1-9. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7101a1>
- Lee, Y. B., Yu, J., Choi, H. H., Jeon, B. S., Kim, H.-K., Kim, S.-W., Kim, S. S., Park, Y. G., & Chae, H. S. (2017). The association between peptic ulcer diseases and mental health problems. *Medicine*, 96(34), Article e7828. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000007828>
- Leeming, E. R., Johnson, A. J., Spector, T. D., & Le Roy, C. I. (2019). Effect of Diet on the Gut Microbiota: Rethinking Intervention Duration. *Nutrients*, 11(12), Article 2862. <https://doi.org/10.3390/nu11122862>
- Leeuwendaal, N. K., Stanton, C., O'Toole, P. W., & Beresford, T. P. (2022). Fermented Foods, Health and the Gut Microbiome. *Nutrients*, 14(7), Article 1527. <https://doi.org/10.3390/nu14071527>
- Leigh, S., Uhlig, F., Wilmes, L., Sanchez-Diaz, P., Gheorghe, C. E., Goodson, M. S., Kelley-Loughnane, N., Hyland, N. P., Cryan, J. F., & Clarke, G. (2023). The impact of acute and chronic stress on gastrointestinal physiology and function: a microbiota–gut–brain axis perspective. *The Journal of Physiology*, 601(20), 4491–4538. <https://doi.org/10.1113/jp281951>
- Leone, V., Gibbons, S. M., Martinez, K., Hutchison, A. L., Huang, E. Y., Cham, C. M., Pierre, J. F., Heneghan, A. F., Nadimpalli, A., Hubert, N., Zale, E., Wang, Y., Huang, Y., Theriault, B., Dinner, A. R., Musch, M. W., Kudsk, K. A., Prendergast, B. J., Gilbert, J. A., & Chang, E. B. (2015). Effects of diurnal variation of gut microbes and high-fat feeding on host circadian clock function and metabolism. *Cell Host & Microbe*, 17(5), 681–689. <https://doi.org/10.1016/j.chom.2015.03.006>
- Lim, E. J., & Park, J. E. (2019). The effects of Pilates and yoga participant's on engagement in functional movement and individual health level. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 15(4), 553–559. <https://doi.org/10.12965/jer.1938280.140>
- Mahmood, A., FitzGerald, A. J., Marchbank, T., Ntatsaki, E., Murray, D., Ghosh, S., & Playford, R. J. (2007). Zinc carnosine, a health food supplement that stabilises small bowel integrity and stimulates gut repair processes. *Gut*, 56(2), 168–175. <https://doi.org/10.1136/gut.2006.099929>
- Mahmud, Md. R., Akter, S., Tamanna, S. K., Mazumder, L., Esti, I. Z., Banerjee, S., Akter, S., Hasan, Md. R., Acharjee, M., Hossain, Md. S., & Pirttilä, A. M. (2022). Impact of gut microbiome on skin health: gut-skin axis observed through the lenses of therapeutics and skin diseases. *Gut Microbes*, 14(1), Article 2096995. <https://doi.org/10.1080/19490976.2022.2096995>
- Mar-Solís, L. M., Soto-Domínguez, A., Rodríguez-Tovar, L. E., Rodríguez-Rocha, H., García-García, A., Aguirre-Arzola, V. E., Zamora-Ávila, D. E., Garza-Arredondo, A. J., & Castillo-Velázquez, U. (2021). Analysis of the Anti-Inflammatory Capacity of Bone

- Broth in a Murine Model of Ulcerative Colitis. *Medicina*, 57(11), 1138. <https://doi.org/10.3390/medicina57111138>
- Martinez, K. B., Pierre, J. F., & Chang, E. B. (2016). The Gut Microbiota. *Gastroenterology Clinics of North America*, 45(4), 601–614. <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2016.07.001>
- Mayo Clinic. (2023). *How much fiber is found in common foods?* Mayo Clinic. www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948
- McDonald, E. (23 septembre 2018). *A hot topic: Are spicy foods healthy or dangerous?* At the Forefront; UChicago Medicine. Consulté le 24 janvier 2024, www.uchicagomedicine.org/forefront/health-and-wellness-articles/spicy-foods-healthy-or-dangerous
- McKeown, N. M., Fahey, G. C., Slavin, J., & van der Kamp, J.-W. (2022). Fibre Intake for Optimal Health: How Can Healthcare Professionals Support People to Reach Dietary Recommendations? *BMJ*, 378, Article e054370. <https://doi.org/10.1136/bmj-2020-054370>
- Monda, V., Villano, I., Messina, A., Valenzano, A., Esposito, T., Moscatelli, F., Viggiano, A., Cibelli, G., Chieffi, S., Monda, M., & Messina, G. (2017). Exercise Modifies the Gut Microbiota with Positive Health Effects. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2017, Article 3831972. <https://doi.org/10.1155/2017/3831972>
- Nam, Y., Kwon, S.-C., Lee, Y.-J., Jang, E.-C., & Ahn, S. (2018). Relationship between job stress and functional dyspepsia in display manufacturing sector workers: a cross-sectional study. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 30(1), Article 62. <https://doi.org/10.1186/s40557-018-0274-4>
- National Center for Complementary and Integrative Health. (juin 2022). *Meditation and Mindfulness: What You Need To Know*. NCCIH National Center for Complementary and Integrative Health. www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-what-you-need-to-know
- Nelson, J. B. (2017). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrum*, 30(3), 171–174. <https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
- Newberry, C., & Lynch, K. (2019). The role of diet in the development and management of gastroesophageal reflux disease: why we feel the burn. *Journal of Thoracic Disease*, 11(S12), 1594–1601. <https://doi.org/10.21037/jtd.2019.06.42>
- Nicklett, E. J., & Kadell, A. R. (2013). Fruit and vegetable intake among older adults: A scoping review. *Maturitas*, 75(4), 305–312. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.05.005>
- National University of Health Sciences (5 décembre 2018). *5 Health Issues You Didn't Know Could be Caused by Poor Gut Health*. National University of Health Sciences. Consulté le 17 janvier 2024, www.nuhs.edu/5-health-issues-you-didnt-know-could-be-caused-by-poor-gut-health
- Ogobuiro, I., Tuma, F., Gonzales, J., & Shumway, K. (s. d.). *Physiology, Gastrointestinal*. National Library of Medicine; StatPearls Publishing. Consulté le 26 janvier 2024, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537103
- Peak Pilates. (s. d.). *Exercise Spotlight: Spine Stretch Forward*. Peak Pilates. Consulté le 27 janvier 2024, theteaser.peakpilates.com/exercise-spotlight-spine-stretch-forward
- Perna, S., Alalwan, T. A., Alaali, Z., Alnashaba, T., Gasparri, C., Infantino, V., Hammad, L., Riva, A., Petrangolini, G., Allegrini, P., & Rondanelli, M. (2019). The Role of Glutamine in the Complex Interaction between Gut Microbiota and Health: A Narrative Review. *International Journal of Molecular Sciences*, 20(20), Article 5232. <https://doi.org/10.3390/ijms20205232>

- Physitrack. (s. d.-a). *Step-by-step guide to Body Saws*. Physitrack. Consulté le 27 janvier 2024, <https://www.physitrack.com/exercise-library/how-to-perform-the-body-saws>
- Physitrack. (s. d.-b). *Step-by-step guide to the the [sic] hundred in pilates exercise*. Physitrack. Consulté le 27 janvier 2024, www.physitrack.com/exercise-library/how-to-perform-the-the-hundred-in-pilates-exercise
- Polhuis, K., Wijnen, A., Sierksma, A., Calame, W., & Tieland, M. (2017). The Diuretic Action of Weak and Strong Alcoholic Beverages in Elderly Men: A Randomized Diet-Controlled Crossover Trial. *Nutrients*, 9(7), Article 660. <https://doi.org/10.3390/nu9070660>
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2020). Water, Hydration, and Health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>
- Pouille, C. L., Ouaza, S., Roels, E., Behra, J., Turret, M., Molinié, R., Fontaine, J.-X., Mathiron, D., Gagneul, D., Taminiau, B., Daube, G., Ravallec, R., Rambaud, C., Hilbert, J.-L., Cudennec, B., & Lucau-Danila, A. (2022). Chicory: Understanding the Effects and Effectors of This Functional Food. *Nutrients*, 14(5), Article 957. <https://doi.org/10.3390/nu14050957>
- Qi, L. (2021). Fried Foods, Gut Microbiota, and Glucose Metabolism. *Diabetes Care*, 44(9), 1907–1909. <https://doi.org/10.2337/dci21-0033>
- Reed, C. (14 septembre 2022). *New survey finds forty percent of Americans' daily lives are disrupted by digestive troubles*. American Gastroenterological Association. Consulté le 24 janvier 2024, <https://gastro.org/press-releases/new-survey-finds-forty-percent-of-americans-daily-lives-are-disrupted-by-digestive-troubles>
- Ronis, M. J. J., Pedersen, K. B., & Watt, J. (2018). Adverse Effects of Nutraceuticals and Dietary Supplements. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 58(1), 583–601. <https://doi.org/10.1146/annurev-pharmtox-010617-052844>
- Ruiz-Ojeda, F. J., Plaza-Díaz, J., Sáez-Lara, M. J., & Gil, A. (2019). Effects of Sweeteners on the Gut Microbiota: A Review of Experimental Studies and Clinical Trials. *Advances in Nutrition*, 10(suppl_1), S31–S48. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy037>
- Russo, M. A., Santarelli, D. M., & O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4), 298–309. <https://doi.org/10.1183/20734735.009817>
- Rutsch, A., Kantsjö, J. B., & Ronchi, F. (2020). The Gut-Brain Axis: How Microbiota and Host Inflammasome Influence Brain Physiology and Pathology. *Frontiers in Immunology*, 11, Article 604179. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.604179>
- Scazzocchio, B., Minghetti, L., & D'Archivio, M. (2020). Interaction between Gut Microbiota and Curcumin: A New Key of Understanding for the Health Effects of Curcumin. *Nutrients*, 12(9), Article 2499. <https://doi.org/10.3390/nu12092499>
- Seal, A. D., Bardis, C. N., Gavrieli, A., Grigorakis, P., Adams, J. D., Arnaoutis, G., Yannakoulia, M., & Kavouras, S. A. (2017). Coffee with High but Not Low Caffeine Content Augments Fluid and Electrolyte Excretion at Rest. *Frontiers in Nutrition*, 4(40). <https://doi.org/10.3389/fnut.2017.00040>
- Shirreffs, S. M. (2009). Hydration in sport and exercise: water, sports drinks and other drinks. *Nutrition Bulletin*, 34(4), 374–379. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2009.01790.x>
- Shurney, D. (2019). The Gut Microbiome: Unleashing the Doctor Within. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(3), 265–268. <https://doi.org/10.1177/1559827619826551>
- Sievers, M. (28 septembre 2021). *The Pilates Bridge | Tutorials, Benefits, and Progressions*. Pilates Encyclopedia. Consulté le 27 janvier 2024,

- www.pilatesencyclopedia.com/blog/bridging
- Singh, R., Zogg, H., Wei, L., Bartlett, A., Ghoshal, U. C., Rajender, S., & Ro, S. (2020). Gut Microbial Dysbiosis in the Pathogenesis of Gastrointestinal Dysmotility and Metabolic Disorders. *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, 27(1), 19–34. <https://doi.org/10.5056/jnm20149>
- Song, E. M., Jung, H.-K., & Jung, J. M. (2012). The Association Between Reflux Esophagitis and Psychosocial Stress. *Digestive Diseases and Sciences*, 58(2), 471–477. <https://doi.org/10.1007/s10620-012-2377-z>
- Song, X., Zhang, X., Ma, C., Hu, X., & Chen, F. (2022). Rediscovering the nutrition of whole foods: the emerging role of gut microbiota. *Current Opinion in Food Science*, 48, Article 100908. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2022.100908>
- Stengel, A., & Taché, Y. (2009). Neuroendocrine Control of the Gut During Stress: Corticotropin-Releasing Factor Signaling Pathways in the Spotlight. *Annual Review of Physiology*, 71(1), 219–239. <https://doi.org/10.1146/annurev.physiol.010908.163221>
- Tavoian, D., & Craighead, D. H. (2023). Deep breathing exercise at work: Potential applications and impact. *Frontiers in Physiology*, 14, Article 1040091. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1040091>
- Taylor, V. (septembre 2023). *What are whole foods?* Heart Matters. British Heart Foundation. Consulté le 24 janvier 2024, www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/nutrition/whole-foods
- Thompson, S. V., Bailey, M. A., Taylor, A. M., Kaczmarek, J. L., Mysonhimer, A. R., Edwards, C. G., Reeser, G. E., Burd, N. A., Khan, N. A., & Holscher, H. D. (2021). Avocado Consumption Alters Gastrointestinal Bacteria Abundance and Microbial Metabolite Concentrations among Adults with Overweight or Obesity: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Nutrition*, 151(4), 753–762. <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa219>
- Thursby, E., & Juge, N. (2017). Introduction to the human gut microbiota. *Biochemical Journal*, 474(11), 1823–1836. <https://doi.org/10.1042/bcj20160510>
- Tindle, J., & Tadi, P. (s. d.). *Neuroanatomy, Parasympathetic Nervous System*. National Library of Medicine; StatPearls Publishing. Consulté le 27 janvier 2024, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553141
- UCSF Health. (s. d.). *Increasing Fiber Intake*. The University of California San Francisco. Consulté le 27 janvier 2024, <https://www.ucsfhealth.org/education/increasing-fiber-intake>
- US Department of Agriculture. (s. d.). *FoodData Central*. U.S. Department of Agriculture. Consulté le 27 janvier 2024, <https://fdc.nal.usda.gov>
- Vanhaecke, T., Bretin, O., Poirel, M., & Tap, J. (2022). Drinking Water Source and Intake Are Associated with Distinct Gut Microbiota Signatures in US and UK Populations. *The Journal of Nutrition*, 152(1), 171–182. <https://doi.org/10.1093/jn/nxab312>
- Vetrani, C., Di Nisio, A., Paschou, S. A., Barrea, L., Muscogiuri, G., Graziadio, C., Savastano, S., & Colao, A. (2022). From Gut Microbiota through Low-Grade Inflammation to Obesity: Key Players and Potential Targets. *Nutrients*, 14(10), Article 2103. <https://doi.org/10.3390/nu14102103>
- von Duvillard, S. P., Braun, W. A., Markofski, M., Beneke, R., & Leithäuser, R. (2004). Fluids and hydration in prolonged endurance performance. *Nutrition*, 20(7-8), 651–656. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.04.011>
- Walker, C. (2015). *The Effects of an American Diet on Health*. Inquiro - Journal of Undergrad Research - Volume 9; The University of Alabama at Birmingham. Consulté le 24 janvier 2024, <https://www.uab.edu/inquiro/issues/past-issues/volume-9/the-effects-of-an-american-diet-on-health>

- Wang, X., Zhang, D., Jiang, H., Zhang, S., Pang, X., Gao, S., Zhang, H., Zhang, S., Xiao, Q., Chen, L., Wang, S., Qi, D., & Li, Y. (2021). Gut Microbiota Variation With Short-Term Intake of Ginger Juice on Human Health. *Frontiers in Microbiology*, 11, Article 576061. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2020.576061>
- Wang, Y., Uffelman, C. N., Bergia, R. E., Clark, C. M., Reed, J. B., Cross, T.-W. L., Lindemann, S. R., Tang, M., & Campbell, W. W. (2023). Meat Consumption and Gut Microbiota: a Scoping Review of Literature and Systematic Review of Randomized Controlled Trials in Adults. *Advances in Nutrition*, 14(2), 215–237. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2022.10.005>
- Watts, G. (s. d.). *Anatomy of the Perfect Pilates Roll Up Exercise: Tips and Tricks*. Pilates Lesson Planner. Consulté le 24 janvier 2024, <https://pilateslessonplans.co.uk/anatomy-of-the-perfect-pilates-roll-up-exercise>
- Witek, K., Wydra, K., & Filip, M. (2022). A High-Sugar Diet Consumption, Metabolism and Health Impacts with a Focus on the Development of Substance Use Disorder: A Narrative Review. *Nutrients*, 14(14), Article 2940. <https://doi.org/10.3390/nu14142940>
- Wu, J., Zhang, B., Zhou, S., Huang, Z., Xu, Y., Lu, X., Zheng, X., & Ouyang, D. (2023). Associations between gut microbiota and sleep: a two-sample, bidirectional Mendelian randomization study. *Frontiers in Microbiology*, 14, Article 1236847. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2023.1236847>
- Xiong, R.-G., Li, J., Cheng, J., Zhou, D.-D., Wu, S.-X., Huang, S.-Y., Saimaiti, A., Yang, Z.-J., Gan, R.-Y., & Li, H.-B. (2023). The Role of Gut Microbiota in Anxiety, Depression, and Other Mental Disorders as Well as the Protective Effects of Dietary Components. *Nutrients*, 15(14), Article 3258. <https://doi.org/10.3390/nu15143258>
- Yoo, J., Groer, M., Dutra, S., Sarkar, A., & McSkimming, D. (2020). Gut Microbiota and Immune System Interactions. *Microorganisms*, 8(10), Article 1587. <https://doi.org/10.3390/microorganisms8101587>
- Youssef, M., Ahmed, H. Y., Zongo, A., Korin, A., Zhan, F., Hady, E., Umair, M., Shahid Riaz Rajoka, M., Xiong, Y., & Li, B. (2021). Probiotic Supplements: Their Strategies in the Therapeutic and Prophylactic of Human Life-Threatening Diseases. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(20), Article 11290. <https://doi.org/10.3390/ijms222011290>
- Zhang, M., & Yang, X.-J. (2016). Effects of a high fat diet on intestinal microbiota and gastrointestinal diseases. *World Journal of Gastroenterology*, 22(40), Article 8905. <https://doi.org/10.3748/wjg.v22.i40.8905>