

# UNE CURE DE L'INTESTIN

Maladies inflammatoires chroniques intestinales, allergies, intolérances ou dérèglements du métabolisme lié à une mauvaise alimentation: dans de nombreux cas, il existe de précieuses méthodes et connaissances relevant de la médecine complémentaire. Nous avons sélectionné trois conférences qui se sont tenues cette année au congrès de la SNE de Baden.

Texte: Jürg Lendenmann

Les maladies inflammatoires chroniques intestinales sont un mal des pays industrialisés, et le nord est plus affecté que le sud», déclare le professeur **Stephan Vavricka**, du Centre de gastroentérologie et d'hépatologie de Zurich, lors du congrès de la Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale (SNE) à Baden. «Les raisons de cette disparité nous sont encore inconnues.» D'un côté, dans les pays ensoleillés, les puissantes vertus de la vitamine D pourraient entrer en jeu, et d'un autre, la meilleure hygiène des pays au nord. Ce dernier facteur a pour conséquence que nous inurgitons davantage de détergents, qui fragilisent la muqueuse protectrice de l'intestin.

## La maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique

En Suisse, près de deux personnes sur 1000 souffrent d'une maladie inflammatoire chronique intestinale (MICI) – de la maladie de Crohn ou de rectocolite hémorragique. «La rectocolite hémorragique ne survient que dans le gros intestin, le rectum, dernière partie de celui-ci, est alors touché. En raison de l'inflammation rectale, les selles des patients sont impérieuses et ces derniers doivent constamment aller aux toilettes. Et ceci nuit énormément à leur qualité de vie.» Les suppositoires, la mousse ou les lavements peuvent être utilisés dans le cadre d'un traitement.

La maladie de Crohn en revanche peut affecter tout l'intestin, plus précisément «tout ce qui se situe entre la bouche et l'anus». Pour compliquer la chose, il n'est pas possible, en raison de la taille de l'intestin grêle, d'examiner l'intégralité de l'appareil digestif par endoscopie. «La partie inaccessible de l'intestin grêle ne peut être analysée qu'au moyen d'une vidéocapsule ou d'une IRM. Si la maladie survient au niveau de l'intestin grêle, il faut généralement beaucoup de temps avant qu'elle soit découverte. Plus elle perdure, plus le traitement est difficile», ajoute Stephan Vavricka.

## Intérêt croissant pour les méthodes douces

«Le traitement conventionnel des maladies inflammatoires chroniques intestinales affiche un taux de réponse à long terme d'à peine 50% et s'accompagne souvent d'effets secondaires et de complications. De nombreux patients se tournent donc vers des méthodes thérapeutiques «douces». En Suisse, près de la moitié des patients ont recours à des méthodes relevant des médecines complémentaires et alternatives, parfois de concert avec la médecine conventionnelle, parfois seules», continue le gastroentérologue.

«Avec la maladie de Crohn, trois quarts des patients se font opérer après 40 ans. Par ailleurs, seule la moitié des patients ont un contrôle suffisant de leur maladie.» Seuls 60% des patients montreraient une réponse initiale aux traitements biologiques, et ce chiffre tombe même à 40% au cours des années suivantes. Selon lui, les nombreux effets secondaires des traitements biologiques viennent compliquer la situation.

## Les plantes et le cannabis

«Bien que le cannabis réduise certains symptômes des maladies inflammatoires intestinales, il n'existe aucune preuve tangible attestant d'une influence positive sur leur évolution», déclare Stephan Vavricka en reprenant une étude de l'ECCO (Organisation européenne de la maladie de Crohn et de la RCH) parue début mars. Il en est autrement avec les plantes analysées: le curcuma, comme complément de la mésalazine (acide 5-aminosalicylique, 5-ASA), peut être à l'origine d'une rémission en cas de rectocolite hémorragique légère ou moyenne. En cas de RCH, on peut recourir en guise de complément au curcuma, au plantain des Indes (ispaghul) et à certaines préparations à base de plantes. «Une étude a pu démontrer qu'une préparation à base de myrrhe, de camomille et de charbon de café était aussi efficace que la mésalazine.» La conclusion d'une autre étude où les patients atteints de

RCH se sont vu administrer de la curcumine et de la mésalazine en rémission: «La curcumine semble être un traitement sûr et prometteur pour le maintien de la rémission en cas de RCH.» En revanche, une autre étude réalisée avec une préparation à base d'encens n'a pu démontrer aucun avantage par rapport au placebo, nous dit Stephan Vavricka.

Il n'y aurait encore que très peu de preuves concernant l'efficacité des compléments alimentaires, de l'acupuncture et de la moxibustion en cas de maladie de Crohn et de RCH.

## Médecine holistique, substances vitales et probiotiques

L'exercice physique pourrait avoir une influence positive sur la santé de manière générale, le bien-être corporel, le stress ressenti et la qualité de vie des patients atteints de MICI, explique Stephan Vavricka. Certains indices prometteurs, mais limités, montrent que l'exercice physique pourrait prévenir l'apparition d'une MICI et être efficace pour les traiter.

L'efficacité de la médecine holistique varierait fortement d'une personne recevant un traitement à l'autre. Le yoga, au même titre que la pratique de la pleine conscience et de la méditation, a montré des effets positifs sur la qualité de vie.

Trop peu de données existent pour pouvoir démocratiser l'utilisation de vitamines et de minéraux afin de parvenir à une rémission ou de la maintenir en cas de MICI. En revanche, Stephan Vavricka a fait de bonnes expériences avec les probiotiques: «*Escherichia coli Nissle 1917*, au même titre qu'un mélange de probiotiques avec lactobacilles, streptocoques et bifidobactéries, peut induire et maintenir une rémission en cas de RCH.»

## Allergies et intolérances

«Les allergies et les intolérances représentent un problème croissant de santé publique», a déclaré le docteur **Simon Feldhaus**, spécialiste de la mé-



Le curcuma, mais aussi la curcumine, sont indiqués dans les traitements des MICI relevant de la médecine complémentaire.

decine conventionnelle et complémentaire à la clinique ambulatoire Paramed à Baar. «Des sondages ont montré que 20% de la population suisse était concernée par des allergies alimentaires. Néanmoins, seules 4 à 8% sont démontrables au sens médical. Cette différence s'explique par le fait que les termes d'allergie et d'intolérance se confondent souvent par abus de langage. Un test cutané permet de vérifier s'il s'agit d'une allergie ou non. Simon Feldhaus: «Si les symptômes ne traduisent pas une réaction excessive du système immunitaire et une création accrue d'anticorps, ce n'est pas une allergie.

Les intolérances, elles, sont causées par des facteurs totalement différents. Aussi, les conséquences thérapeutiques diffèrent également.» Les intolérances les plus courantes concernent le lactose, le fructose et l'histamine. «L'intolérance est souvent la résultante d'un déficit enzymatique empêchant les nutriments d'être exploités ou métabolisés. Il n'est pas rare non plus que l'on développe des intolérances aux additifs.» Une réaction croisée se produit lorsque le système immunitaire est rendu vulnérable par l'inspiration d'allergènes comme le pollen de bouleau. Si le système immunitaire reconnaît des structures similaires ou identiques dans les protéines alimentaires, cela peut entraîner une réaction allergique.

### Une intolérance histaminique complexe

Les aliments contenant une teneur élevée en histamine ou encore l'incapacité à métaboliser suffisamment d'histamine (une amine biogène) ingérée peuvent conduire à des symptômes typiques d'une intolérance histaminique (histaminose). «Les aliments qui contiennent beaucoup d'amines biogènes sont le blanc d'œuf, la banane, le chocolat, le vin rouge et le soja. Parmi les végétaux qui libèrent de l'histamine, l'on compte les agrumes, la papaye, les fraises, l'ananas, les noix, les tomates, les épinards et le cacao.»

Selon Simon Feldhaus, l'étiologie des symptômes est aussi complexe que la pose d'un diagnostic. «Il est totalement inutile de mesurer l'histamine dans les selles d'un patient alors que celui-ci est stressé et que cela augmente son taux d'histamine. Mesurer indirectement les métabolites histaminiques peut être pertinent dans le cadre d'un diagnostic.

### Traitements microbiologiques

Pour traiter une histaminose, l'on propose, outre un régime sans histamine et un traitement à base d'antagonistes H<sub>1</sub>, une cure intestinale, que l'on appelle également traitement microbiologique. Au moyen par exemple d'un symbiotique (probiotique + prébiotique) contenant des bactéries lactiques, parmi lesquels *Bifidobacterium longum* et *B. infans* notamment ont un effet anti-histaminique ayant pu être vérifié.

Dans le cadre d'un traitement, il faudrait constamment tenir compte du lien très fort que

le système immunitaire entretient avec le système nerveux, le système hormonal et l'esprit. Il conviendrait de systématiquement se demander: qui souffre de quoi? Est-ce somatique ou les causes sont-elles psychiques?

La paroi intestinale sert de frontière avec le monde extérieur, c'est donc un mur protecteur naturel exposé à des attaques quotidiennes: et ce, par les «aliments modernes» (coupe-faim), les conservateurs, les médicaments, le stress, les parasites, les bactéries, les virus, les champignons, les métaux lourds ... «Le stress est en première place!», ajoute Simon Feldhaus.

### «La muqueuse, c'est le plus important»

Les traces de zonuline (dans les selles) – une protéine responsable de la régulation des jonctions serrées de la paroi intestinale – constituent le paramètre le plus fiable indiquant un intestin perméable (syndrome de l'intestin qui fuit). «Aujourd'hui, nous savons très bien diagnostiquer la maladie». Il s'agit par la suite de trouver le traitement adapté à chacun. «La muqueuse, c'est le plus important. L'immunomodulation par les entérocoques et les bactéries *E.-coli* ainsi que le système immunitaire des muqueuses sont les premières défenses. La cure intestinale permet de régénérer les muqueuses, de rendre à la flore symbiotique son équilibre physiologique, de renforcer la synthèse des vitamines présentent naturellement dans le corps (vitamine B<sub>12</sub> et acide folique) et de retrouver des processus métaboliques normaux.»

### Encore une chose

En conclusion Simon Feldhaus a également souligné que l'encens (*Boswellia serrata*) – contrairement à ce qu'avait pu affirmer son prédécesseur – n'était pas tout à fait inefficace pour traiter la maladie de Crohn. Cela dépend de la préparation utilisée. Une étude aurait montré que l'extrait d'encens H15 n'est pas moins efficace que la méosalazine lorsque la maladie est active.

### De cétogène à gluco-toxique

«Des scientifiques de Harvard ont examiné des moines de l'Himalaya et ont découvert que le cerveau n'avait pas besoin de glucose», c'est avec cette phrase que le docteur **Kurt Mosetter**, spécialiste de la médecine complémentaire, ouvre son allocution. «Mais il faut s'entraîner!».

Le corps serait en mesure, via le métabolisme cétogène, de produire de la «super-énergie» à partir de bonnes graisses, qui ne peuvent en outre pas être fermentées. «Dans l'histoire de l'humanité, les habitudes alimentaires se divisent en trois grandes périodes:

- cétogène (de plus de 2,5 millions d'années jusqu'à 10 000 av. J.-C.),
- glucogène (10 000 av. J.-C. jusqu'à 1850 apr. J.-C.),
- gluco-toxique (depuis 1850).

L'excès de sucre, notamment de fructose, est toxique pour l'intestin. La biodiversité de l'intestin – soit son microbiome – se réduit. Mais on peut la restaurer, quoique cela prenne du temps.» Fini la pathologie, place à l'auto-régulation. L'important étant de mettre de côté les «ennemis» et de donner l'opportunité à l'intestin de récupérer grâce à une rotation alimentaire. Dans le cadre de la médecine empirique, on a toujours traditionnellement laissé de côté le sucre, l'alcool, les boissons sucrées, les fruits avec une haute teneur en fructose, les céréales contenant du gluten, les glucides à chaîne courte, les produits laitiers (vache), les graisses trans et hydrogénées ainsi que les exhausteurs de goût, etc. Sinon, le microbiome, la flore intestinale et l'axe intestin-cerveau partent à vau-l'eau.

Les produits transformés, le fast food, les acides organiques et les produits de décomposition toxique sabordent l'intestin, le foie et le système immunitaire. «Au lieu de cela, on recommande de se nourrir et de se soigner avec des superaliments – des nutriments naturels tels que les fruits à coque, les légumes, le riz noir et rouge, les noix, les graines de chia, les plantes, les épices, les racines, les baies, la résine d'encens et de mélèze, ainsi que l'olive de l'Himalaya (*Myrobalan*) contenant du galactose.

### Le régime qui n'en est pas un

«Le régime cétogène, développé en 1921 à la clinique Mayo, nécessite que le corps s'y habitue lentement. Le microbiome a besoin de temps pour changer», continue Kurt Mosetter. Parmi les superaliments, on trouve également les noix, les amandes, l'amarante, le quinoa, le sarrasin, le millet, les produits à base de céréales ancestrales complètes ainsi que les fruits avec beaucoup de fibres et peu de sucre. Les acides gras à chaîne courte (AGCC) et le butyrate (acides gras à chaîne moyenne) sont recommandés comme compléments notamment aux sportifs et personnes âgées.

### Le sport aide aussi à renforcer le microbiome

«Des études le montrent: un régime riche en fibres alimentaires avec un apport en acides gras à chaîne courte a le même effet que le sport», a expliqué Kurt Mosetter. «Tout l'appareil moteur est remarquablement important pour l'intestin. Lorsque vous faites de l'exercice, vous renforcez aussi les bactéries intestinales. En d'autres termes, la diversité du microbiome croît. Les exercices comme le tai-chi, le qi gong, le pilates etc. permettent également d'activer des substances anti-inflammatoires produites naturellement par le corps. Qui plus est, les 3,5 millions de gènes de la flore intestinale ont une influence à ne pas sous-estimer sur les individus.» //

### Source

«Concepts de thérapie et de traitement de médecine complémentaire en gastro-entérologie» – Congrès de la Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale (SNE) du 14 mai 2019 à Trafo, Baden.