

MICRONUTRITION et NUTRITHÉRAPIE de L'INTESTIN: L'extraordinaire révolution scientifique et médicale du microbiote

de Jérôme MANETTA

Sparte éditions 2018

ISBN : 978-2-9549976-2-9 – Prix 29,80 €

Référencement scientifique actualisé – Expertise indépendante du lobbying industriel

Sommaire

Introduction

Etat des lieux

La physiologie digestive

Mâcher c'est déjà digérer... et même beaucoup plus

Après la bouche, l'estomac

L'aventure intestinale !

La fin du voyage : le côlon

Références bibliographiques

Le microbiote intestinal

- Naissance de la flore intestinale

- Effets du mode d'accouchement

- Allaitement versus lait en poudre

- Coévolution et paramètres impliqués dans la modification du microbiote

- Effets de l'âge

- Effets du régime alimentaire

- Effets de l'activité physique

- Effets des médicaments

- Effets de l'alcool

- Effets du tabac

- Effets du sommeil

Références bibliographiques

Fonctionnement du microbiote intestinal sain

Métabolisme des nutriments

Métabolisme des xénobiotiques

Protection antimicrobienne

Intégrité de la barrière intestinale

Immunomodulation

Axe intestin-cerveau

Axe intestin-muscle

Axe intestin-os

Outils d'étude du microbiote intestinal

Références bibliographiques

Les principales pathologies en lien avec le microbiote intestinal

Les maladies associées à la dysbiose intestinale pathologique

- L'obésité
- Les cancers
- Les allergies
- L'asthme
- Les pseudo-allergies
- Les hépatopathies
- Les diabètes
- Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin
- La maladie cœliaque
- Les maladies cardiovasculaires
- L'autisme
- La schizophrénie
- L'anxiété et la dépression
- L'anorexie et la boulimie
- La sclérose en plaques
- La maladie d'Alzheimer
- La maladie de Parkinson
- La fibromyalgie

L'hyperperméabilité intestinale

- Comment diagnostiquer l'hyperperméabilité intestinale ?

La greffe fécale

Références bibliographiques

Les aspects pratiques de la prise en charge de l'intestin et de son microbiote

Améliorer la perméabilité intestinale

Comment choisir et utiliser les probiotiques ?

- Quelles souches de probiotiques choisir ?
- Quand et comment prendre des probiotiques ?

- Faire ses yaourts maison aux probiotiques !
- Les probiotiques naturellement présents dans l'alimentation
- Comment préparer les végétaux lacto-fermentés ?
- Comment préparer le kéfir de fruits ?
- Comment préparer le kombucha ?
- Et les produits industriels enrichis en probiotiques ?

Ne pas oublier les prébiotiques

Minorer l'inflammation chronique

Soutien digestif et hépatique

Cas particulier du SIBO

Les recommandations générales en résumé

Exemples de menus « santé microbiote »

- Exemple 1 non exhaustif d'une journée alimentaire « optimisation de l'intégrité intestinale »
- Exemple 2 non exhaustif d'une journée alimentaire « optimisation de l'intégrité intestinale »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « entretien du microbiote »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « anti-inflammatoire »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « soutien hépatique »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « pauvre en FODMAPs »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « spéciale anti-diarrhée »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « spéciale anti-constipation »

Références bibliographiques

Conclusion

Formation professionnelle continue en micronutrition et nutrithérapie approfondies

Index