

# MICRONUTRITION et la NUTRITHÉRAPIE de L'INTESTIN

L'extraordinaire révolution scientifique et médicale du microbiote

2e édition

de Jérôme MANETTA

Sparte éditions 2024

ISBN: 978-2-9549976-7-4 – 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

Et les autres axes intestin-organes...

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

- La polyarthrite rhumatoïde et la spondylarthrite ankylosante.

## **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

Et les postbiotiques...

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**