

Intestins sains? Tolérez plus de petites bêtes dans votre vie

Vos intestins sont littéralement ce que vous êtes : ils influencent votre poids, votre humeur, et votre système immunitaire. C'est pourquoi mieux vaut bien les nourrir, écrit le médecin britannique Michael Mosley dans son dernier livre : "L'intelligence naturelle de l'intestin". Il prodigue quelques conseils étonnants pour se changer de l'intérieur.



© iStock

Il n'y a pas si longtemps, le flamboyant présentateur et médecin de la BBC publiait le livre "Huit semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments". En 2012, il popularisait le régime 5: 2, un régime à jeun où l'on ne consomme que 600 kilocalories pendant deux jours par semaine et où l'on mange ce qu'on veut le reste de la semaine. Ce serait un moyen très efficace pour perdre du poids.

Les diététiciens ont remis en question à plusieurs reprises le yo-yo de Mosley parmi tous ces régimes différents, mais son dernier livre, "L'intelligence naturelle de l'intestin" lance une approche complètement différente. Cette fois, le médecin britannique n'a pas l'intention de faire perdre du poids au lecteur (bien que ce soit évidemment un effet secondaire sain du régime alimentaire), mais le schéma nutritionnel tourne autour du maintien sain et heureux des nombreux résidents qui colonisent le monde sombre et gluant de nos intestins, à savoir le microbiome. C'est un écosystème particulier de 1,5 kilogramme en moyenne, composé de pas moins de 50 milliards de "bonnes", mais aussi de "mauvaises" bactéries, de champignons et de virus qui vivent des aliments qu'on ne digère pas et qui atteignent le côlon. La division

"bonne" et "mauvaise" n'est peut-être pas la meilleure description, car trop de "bonnes" bactéries ne sont pas toujours bonnes et les "mauvaises" bactéries ne sont pas toujours négatives. Il s'agit de la qualité et de la quantité de chacun. Et comme pour tout sur cette planète, plus il y a de la diversité, mieux c'est.

Même si on n'a pas de problèmes intestinaux, il est sage de garder ces "vieux amis" qui ont évolué avec nous pendant des millions d'années aussi variés que possible. Particulièrement en Occident où nous éradiquons de plus en plus ces populations multiculturelles dans notre corps à travers un régime alimentaire non varié, à la suite duquel les "mauvaises" bactéries" prennent de plus en plus les rênes. La nourriture transformée et riche en sucre est déjà digérée dans l'intestin grêle, ne laissant rien pour le microbiome. Notre utilisation excessive d'antibiotiques et les nombreux émulsifiants dans notre alimentation sont également une flagellation pour tous les micro-organismes dans les intestins. Mais selon Mosley, nous pouvons récupérer nos vieux amis, tant que nous nous alimentons correctement.

Diabes rouges

Les intestins et leurs habitants constituent un nouveau domaine de recherche fascinant pour de nombreux scientifiques. Aujourd'hui, ils sont tellement tendance que les Diabes rouges ne sont rien à côté.

Mosley semble également totalement fasciné par le système intestinal, qu'il appelle même notre "deuxième cerveau". Le microbiome est donc très intelligent. Non seulement il puise de l'énergie dans notre nourriture, mais il influence aussi notre poids, notre humeur et notre système immunitaire. Il est même capable de pirater notre vrai cerveau et de nous donner envie de graisse et de sucre. " Une très fine couche de cerveau est cachée au fond du tissu de notre système gastro-intestinal", écrit Mosley. "Il est composé des mêmes cellules et neurones que l'on trouve dans le cerveau. Il y a plus de cent millions de neurones dans l'intestin, tout autant que dans le cerveau d'un chat."

Et tout cela n'est qu'un début, dit-il, car les recherches autour du microbiome n'en sont qu'à leurs balbutiements. "C'est comme si nous avions découvert un nouveau pays où vivent des êtres étranges et exotiques qui ne commencent qu'à dévoiler leurs secrets maintenant." Aussi estime-t-il que nous sommes à la veille d'une toute nouvelle approche et d'une compréhension tout à fait nouvelle de l'alimentation, à savoir l'alimentation comme médicament.

Dans son livre, Mosley prodigue une série d'avis intéressants et bien étayés basés sur la recherche scientifique la plus récente pour un microbiome sain et varié. Les avis servent de directives, car la réaction aux aliments dépend d'une personne à l'autre, également chez ceux qui ne souffrent pas d'affections telles que le syndrome du côlon irritable, l'intolérance au gluten ou la maladie coeliaque. Donc c'est une question d'expérimentation.

Buvez du vin rouge

Le dernier mot n'a pas encore été dit à propos de l'alcool. Boire beaucoup d'alcool est bien sûr très mauvais, mais les études démontrent que les personnes qui ont une consommation modérée d'alcool ont un microbiome plus varié que les personnes qui n'en boivent pas du tout. C'est parce que les boissons alcoolisées comme le vin ne contiennent pas que de l'alcool: elles contiennent également des polyphénols. Ce sont des substances chimiques qui affectent le microbiome. Par exemple, il y a une augmentation de Bifidobacterium lié au niveau inférieur

de cholestérol. L'augmentation de Bacteroidetes nous permet de garder la ligne. Ici, le vin rouge semble gagner du vin blanc, tandis que l'alcool fort n'a pas d'effets positifs directs sur la santé. Et la bière contient tellement de glucides qu'il vaut mieux ne pas y toucher.

Mangez de la viande rouge une à deux fois par semaine

Sur la viande rouge aussi, il y a beaucoup de discussion. Le bétail nourri au maïs, aux antibiotiques, et aux hormones de croissance ne produit pas de viande très saine. Mais la viande issue de bétail de bonne qualité qui a mangé de l'herbe ne pose pas de problème, dit Mosley. Une étude européenne à grande échelle montre en effet qu'une consommation modérée de viande rouge n'a pas de conséquences sur les chiffres de mortalité. Une petite quantité de viande rouge semble même avoir une fonction protectrice. Mais dès que vous mangez trop de viande rouge, vous êtes plus mal lotis. Mais que les carnivores ne se réjouissent pas trop vite, car il n'en va pas du tout de même pour les viandes transformées telles que le bacon, le jambon, les saucisses et le salami. À éviter!

Mangez des légumes de toutes les couleurs et de partout dans le monde

D'accord, ce n'est pas une surprise. Tout le monde sait que les fruits et légumes sont bons pour la santé, mais le problème, c'est que nous apportons très peu de variété. En Occident, nous mangeons des tomates, des carottes et de la laitue presque tous les jours, mais il est urgent de devenir plus aventureux dans ce domaine, pense Mosley. Un moyen très simple d'instaurer plus de variation est de mettre plus de couleur dans son assiette. Le repas n'est pas seulement plus attrayant, mais les pigments que produisent les plantes sont constitués de centaines de substances bioactives différentes ou de phytonutriments. En mangeant toutes sortes de fruits et légumes de couleur différente, on donne aux bactéries intestinales quelque chose à mettre sous la dent et on les nourrit.

Engraissez votre jardin intestinal

La nourriture spécifique, appelée prébiotique, alimente les "bonnes bactéries" dans les intestins. Ce sont des fibres végétales que le corps ne peut digérer. Elles se retrouvent dans le côlon et les bonnes bactéries transforment les fibres prébiotiques en substances chimiques telles que le butyrate qui a un effet anti-inflammatoire sur les intestins. Les prébiotiques sont comme des engrais qui stimulent la croissance de "bonnes" bactéries. L'inuline est un des prébiotiques les plus célèbres. On la trouve dans les oignons, les poireaux, l'ail, les chicons, le radicchio, les topinambours, les asperges, et la salade de pissenlit.

Mangez des probiotiques, mais évitez le Yakult et l'Actimel

Les probiotiques sont des bactéries vivantes ou des levures que vous parachutez dans vos intestins dans l'espoir qu'ils y prennent racine et vous font du bien. Cependant, Mosley met en garde contre toutes sortes de suppléments de probiotiques, puisque de nombreux fabricants se sont lancés sur le marché et ne sont pas toujours de bonne foi. La nutrition est le meilleur moyen de compléter la quantité de souches bactériennes bénéfiques. L'un des meilleurs aliments probiotiques est le yogourt vivant, mais aussi le fromage (pas de fromage fondu, mais du gouda, de la mozzarella, du cheddar, de la feta, du fromage blanc et bien sûr les fromages bleus comme le roquefort). Vérifiez toujours l'étiquette pour voir s'il contient des cultures vivantes et actives.

Les aliments fermentés tels que la choucroute, le kéfir, le vinaigre de cidre de pomme et le kimchi apportent toutes sortes de "bonnes" bactéries dans le corps. Mais la fermentation aussi est à la mode, de sorte que beaucoup de nourriture fermentée achetée en magasin est peu efficace. Le problème c'est que de nombreux aliments fermentés sont pasteurisés; ils ne contiennent donc plus rien de vivant. Les scientifiques ne sont également pas convaincus des effets sur la santé des yaourts probiotiques tels que Yakult et Actimel. Ce sont des types de yaourt contenant des "bactéries ajoutées". Ils auraient peu d'effet et sont bourrés de sucre et d'édulcorants.

Mangez du poisson gras, mais évitez les suppléments d'huile de poisson

Dans les poissons gras que sont le saumon, le thon, la truite, les sardines, le maquereau et le hareng, les acides gras oméga 3 sont l'ingrédient le plus important. Ils ont également un effet anti-inflammatoire. Cependant, le poisson contient de grandes quantités de mercure, mais pour Mosley, les avantages l'emportent nettement sur les inconvénients même s'il conseille aux femmes enceintes de ne pas manger de poisson plus de deux fois par semaine. En dehors du poisson, les algues sont également une excellente source d'acides gras oméga-3. Et si vous n'aimez pas les poissons et les algues, vous avez toujours des capsules d'huile de poisson, n'est-ce pas? Pas vraiment, dit Mosley. La recherche montre qu'il n'y a aucun avantage à avaler des suppléments d'huile de poisson. Peut-être est-ce dû à la mauvaise qualité de certaines capsules. La plupart d'entre elles contiennent de l'huile de poisson oxydée, en d'autres termes, elles sont rances. Et tout comme le poisson rance n'est pas très bon, l'huile de poisson oxydée n'est pas très bénéfique non plus pour un microbiome sain. Donc, si vous faites un renvoi poissonneux avoir pris une capsule, il se peut que vous ayez une boîte douteuse. Si vous n'aimez pas le poisson, l'huile de foie de morue est une option.

Ne laissez pas la mafia trafiquer votre huile d'olive

L'huile d'olive est l'une des graisses les plus saines à manger. Elle procure un sentiment de satiété, de sorte que par la suite vous êtes moins tenté de manger des graisses transformées et des sucres. Il est riche en polyphénols de toutes sortes et en antioxydants qui ont un effet anti-inflammatoire sur les intestins. Eh oui, contrairement à ce que les gens prétendent souvent, l'huile d'olive est l'une des huiles les plus stables pour la cuisson. Mosley avertit, cependant, que l'huile d'olive extra vierge n'est pas toujours extra-vierge. Comme elle est si chère à produire, l'huile d'olive extra-vierge est maintenant le deuxième aliment le plus contrefait au monde (l'autre est le miel de manuka), en particulier en Italie où la mafia et d'autres organisations criminelles sont impliquées. L'huile d'olive extra-vierge est souvent coupée avec, entre autres, de l'huile de colza ou de l'huile d'olive de moindre qualité. L'huile mélangée est ensuite rendue chimiquement inodore et vendue comme extra vierge.

Pratiquez le jeûne périodique

Essayez de jeûner de douze à quatorze heures du soir au lendemain matin ou 5 :2 (cinq jours de nourriture normale et deux jours de faible apport calorique). Si vous soulagez vos intestins de l'obligation de digérer la nourriture à chaque fois, la paroi intestinale peut se rétablir et la croissance de bonnes bactéries comme Akkermansia est stimulée. Ces dernières renforcent la paroi intestinale et préviennent l'inflammation.

Mettez un peu de punch dans vos routines d'exercice

Pour booster votre microbiome, il faut également bouger. Mais quel genre de mouvement? Toutes sortes de mouvements, apparemment. Tant que vous ne restez pas trop assis. Mais mieux vaut que l'entraînement soit un peu intense. High Intensity Training (HIT) est le mot à la mode dans de nombreux centres de fitness. Cela signifie que vous ne vous contentez pas d'une demi-heure de jogging ou d'une promenade à vélo en famille le dimanche, mais que vous épicez un peu vos séances d'entraînement. Et il n'est même pas nécessaire de se rendre au fitness, car Mosley cite l'exemple de démarrages très courts à vélo, ou simplement de courir dans les escaliers dès que vous en avez la possibilité. Il est important de vraiment fournir un effort. Même si vous n'allez pas si vite, si vous faites un maximum d'efforts, c'est bon pour la santé.

Tolérez plus de petites bêtes dans votre vie!

Salissez-vous les mains en touchant les animaux de la ferme et la terre. Découvrez les bactéries dans le sol. Et sortez. Nous passons 90% de notre vie à l'intérieur. Une étude démontre qu'une fenêtre augmente la diversité de microbes dans la maison et probablement dans votre intestin. Vous devriez déjà être dehors.