



ARTICLES RÉCENTS

Extrait d'écorce de pin (ou Pycnogénol) un antioxydant remarquable

Intestin irritable : reconnaître, apprivoiser et mieux vivre avec ce syndrome

Intestin irritable, SIBO, reflux, anxiété, il existe une approche globale : l'approche des 3 piliers

Le zinc-carnosine est-il intéressant pour traiter une gastrite ou le RGO ? en remplacement des IPP ?

Liste des souches bactériennes probiotiques pauvres en histamine

Dr Bruno Donatini : traiter enfin les dysbioses intestinales

Christophe ETIENNE 336 commentaires

Remarques préalables :

1) pour obtenir la liste des praticiens formés et certifiés par le Dr Bruno Donatini, il faudra se diriger vers le site de l'**ECIM** : <https://ecim.pro/annuaire-praticiens-ecim>

Vous pouvez également demander la liste des praticiens effectuant des tests respiratoires dans votre région à l'adresse suivante : testrespiratoire@orange.fr

2) Consulter le Dr Bruno Donatini : il ne prend presque plus de nouveaux patients depuis fin 2018, il est donc préférable de s'adresser à un praticien certifié (cf le paragraphe précédent).



3) Le Dr Donatini a

DEMANDER UN RDV À

DISTANCE

>

medoucine.com/christophe-etienne-naturopathe-troubles-intestinaux-et-reflux

Analyses – Bilan – Conseils

Séances possibles à distance

S'INSCRIRE À NOTRE

NEWSLETTER

E-Mail :

Prénom :

Nom :

Submit

ARTICLES RÉCENTS

Extrait d'écorce de pin (ou Pycnogénol) un antioxydant remarquable

Intestin irritable : reconnaître, apprivoiser et



mis en ligne depuis mai 2018 un panorama complet de **vidéos**,

baptisé **Projet microbiote**, exposant l'ensemble de son approche clinique, considérée comme avant-gardiste par de nombreuses personnes et thérapeutes. Ses recherches, investigations, découvertes et mises en perspective, parfois transversales, sont passionnantes :

[http://racontr.com/projects/projet-](http://racontr.com/projects/projet-microbiote/)

[microbiote/](http://racontr.com/projects/projet-microbiote/) Vous avez en fait accès à un véritable ensemble de cours ! (fonctionnement des systèmes digestif, immunitaire, nerveux, etc...). Tous ce que vous avez à savoir sur son approche y est abordé. Son CV et ses publications y sont détaillées.

Si vous n'avez pas de formation médicale, ce n'est pas rédhibitoire : accrochez vous ! Vous ne serez pas déçu car vous aurez accès à une vision globale et cohérente de la genèse de la plupart des pathologies et dégénérescences (avec la mention de chaque publication scientifique dans les diapos). D'autre part, les principaux écueils à éviter y sont abordés, ce qui est bien précieux à une époque où quantité de produits et méthodes pas toujours éprouvées circulent sur le net.

mieux vivre avec ce syndrome

Intestin irritable, SIBO, reflux, anxiété, il existe une approche globale : l'approche des 3 piliers

Le zinc-carnosine est-il intéressant pour traiter une gastrite ou le RGO ? en remplacement des IPP ?

Liste des souches bactériennes probiotiques pauvres en histamine

COMMENTAIRES

RÉCENTS

Christophe ETIENNE dans Les principales différences entre klamath et spiruline

Christophe ETIENNE dans Vitamine C : ce que disait Linus Pauling

Christophe ETIENNE dans Huile de krill : riche en omega 3 et puissant antioxydant

Christophe ETIENNE dans Composition complète de l'algue klamath

Christophe ETIENNE dans Composition complète de l'algue klamath

Une vidéo résume l'approche que vous pouvez attendre d'une consultation avec un(e) praticien(ne) formé(e) par le Dr Donatini : celle intitulée « Synthèse », dans « Approche transversale ». La vidéo « Principe de traitement » la complète.

Je précise que quelques renseignements présents dans le présent article, ci-dessous, écrit initialement fin 2012 nécessitent d'être actualisés et détaillés : en gros il est préférable d'écouter les vidéos que de lire l'article en partie obsolète !

J'en profite pour préciser, en préambule, que l'approche du Dr Donatini est BEAUCOUP plus vaste que simplement suivre une cure de mycellium ! C'est essentiel à comprendre puisque, selon mes observations et partages avec de nombreux patients et thérapeutes, les mycellium sont efficaces que chez 50% des personnes environ selon mes statistiques et celles de 3 autres praticiens qui les conseillent. Notamment si vous êtes une personne particulièrement hypersensible (par exemple atteinte du syndrome d'hypersensibilité chimique multiple (MCS), ou d'électro-hypersensibilité (EHS), ou fibromyalgie ou Lyme) vous ne supporterez peut être pas bien les mycellium ni même la mycothérapie au sens large. D'autre part il faut savoir bien les utiliser, notamment trouver le bon dosage. Ce qui est d'ailleurs tout à fait normal : les pathologies chroniques, dont nous constatons actuellement l'explosion dans la population occidentale, sont multifactorielles. Par exemple, pour la simple prolifération bactérienne (SIBO), les spécialistes américains de cette pathologie parlent d'au moins une dizaine de causes possibles, qui se mêlent et se cumulent.

Article écrit en 2012, régulièrement actualisé en fonction de l'évolution de la recherche notamment sur le SIBO.

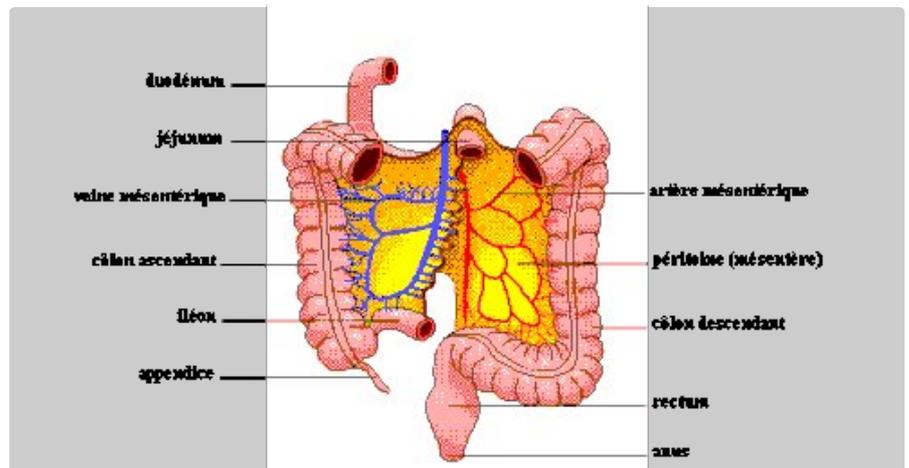
Je vous propose d'aborder de nombreux sujets autour de « l'immunologie digestive », suite à mes formations avec le Dr Bruno Donatini. J'en ai beaucoup parlé aux personnes qui m'appellent et l'article promis prend forme. Il sera complété régulièrement. C'est vraiment **très** vaste et je propose le plan suivant, constitué de chapitres qui seront abordés au fur et à mesure dans cet article à rallonge, et dans d'autres articles :

1. – Evaluer la dysbiose intestinale et le SIBO : intérêt du test respiratoire (que l'on nommait aux US « Hydrogen breath test », auquel on préfère maintenant « SIBO breath test ») et de l'appareil GazDéetect et d'autres examens des dysbioses. L'appareil MX6 de GazDetect est intéressant comme instrument pédagogique mais pour faire un test respiratoire selon les normes issus de consensus internationaux, il sera préférable de s'adresser aux quelques services hospitaliers de gastro-entérologie qui proposent ce service.
2. – Qu'est ce que la prolifération bactérienne intestinale (SIBO) ? **dernier article de février 2019** : <https://clesdesante.com/les-six-principales-causes-du-sibo-proliferation-bacterienne-de-lintestin-grele/>
3. – Le foie gras (stéatose hépatique) et les conséquences sur l'inflammation chronique, l'humeur et la fatigue chronique
4. – Recherche d'éventuelles contaminations (bactéries et levures pathogènes, parasites,

virus)

5. – Evaluer l'état de la bouche et de la bonne vidange de l'estomac (cf mon article sur le sujet : Améliorer la vidange gastrique)
6. – Conseils d'hygiène de vie, alimentation, cuisson
7. – Intérêt de la mycothérapie et le fascinant pouvoir des mycelia (travaux de Paul Stamets)
8. – Les bases du fonctionnement de l'immunité
9. – Intestin : le 2^{ème} cerveau + l'énigme de l'autisme : la piste bactérienne (émissions diffusées sur Arte)
10. – Le syndrome d'entéro-psycho-physiologie et le régime GAPS du Dr Natacha Campbell-McBride, ainsi que le profilage alimentaire individualisé selon Taty Lauwers (découvrir Taty Lauwers lors d'une discussion sur le régime céto-gène
[:https://www.youtube.com/watch?v=sxhuQr9PJjs&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=sxhuQr9PJjs&feature=youtu.be))
11. Intérêts de la micro-immunothérapie, champs électromagnétiques pulsés et biorésonance
12. L'urgence de revoir notre modèle agricole, ou la « révolution du sol vivant » : l'intérêt de l'agroforesterie et de l'agro-écologie (cf par exemple <https://www.youtube.com/watch?v=qGD-bbgy6ll>), et l'intérêt des mycorhizes.
13. Revitaliser nos organes digestifs ! (cf <https://clesdesante.com/dysbiose-intestinale-et-sibo-comment-revitaliser-vos-organes-digestifs/>)
14. Un peu de psychosomatique permet de prendre de la hauteur : « l'état de mes muqueuses digestives me parle-t-il d'une difficulté à faire le tri dans ma vie, dans mon environnement ? » (l'intestin est un filtre et pourrait symboliser des « choix à faire »).

L'information est en quelque sorte une nourriture : est ce que j'arrive à gérer / digérer toutes les informations qui me parviennent dans ce monde en profonde mutation ?



Bien comprendre les différentes étapes de la digestion est primordial. On s'en préoccupe généralement assez peu, puisque notre système nerveux autonome en prend les rênes de A à Z. La nourriture, ce carburant qui va alimenter jusqu'aux plus profondes cellules de notre organisme, commence son long périple par la bouche. C'est là que tout commence. La bouche, l'oesophage, l'estomac, les professionnels de santé dans leur ensemble savent-ils concrètement ce qui s'y passe ? Le moins qu'on puisse dire : c'est sacrément complexe ! Mouvements mécaniques, très nombreuses enzymes, sucs digestifs, nombreux acides, bactéries et levures, système nerveux (affecté), le nombre d'intervenants donne le tournis.

Depuis 80 ans, on a particulièrement malmené notre tube digestif. Il doit faire face à une multiplication des invasions : produits chimiques (pesticides, colorants, additifs, médicaments en excès, etc...), polluants et toxiques (dont perturbateurs endocriniens, métaux lourds dont le redoutable mercure dentaire), augmentation

exponentielle de la consommation de glucides (aussi bien rapides que lents), aliments transformés (industrie agro-alimentaire), mutés génétiquement (en particulier le blé), appauvris en nutriments et antioxydants (agriculture intensive), etc...

Dans le même temps nous avons développé, pour la première fois de l'histoire de l'humanité, un mode de vie où dominant souvent stress chronique et sédentarité, ce qui est loin d'être anodin. Le stress chronique (celui à cortisol) joue un rôle négatif sur notre microbiote bien plus important que ce qu'on croyait jusqu'à présent. La sédentarité également n'est pas anodine, puisque l'action des jambes influe de façon significative sur le transit. Et cerise sur le gâteau nous sommes dorénavant cernés par les ondes électromagnétiques (antennes relais), qui apporte une action délétère supplémentaire sur nos systèmes immunitaires affaiblis. Sans vouloir être trop alarmiste, il y a de quoi s'inquiéter.

Bref, depuis 80 ans, un véritable tsunami alimentaire et d'agressions diverses se sont abattus sur nos pauvres entrailles et visiblement elles ont bien du mal à tenir tête. Nos bidons font de plus en plus grise mine, et le nombre de personnes se plaignant de troubles digestifs ne cesse d'augmenter. Depuis le début des années 2010 ça semble même être exponentiel. En particulier depuis le passage de la 3G à la 4G des antennes relais, qui fleurissent partout autour de nous.

Il est temps de réagir. De nombreuses personnes

ne peuvent plus consommer librement les aliments qu'elles souhaitent : lourdeurs, douleurs, **ballonnements chroniques**, somnolences, flatulences, éructations sont devenus le lot quotidien, troubles du transit, la liste s'allonge presque de jour en jour. Et nos médecins y perdent parfois leur latin. Surtout, les produits pharmaceutiques qu'ils ont à leur disposition n'ont pas vraiment d'effet durable. On est au pied du mur et on est bien obligé de se poser les **bonnes** questions :

- la baisse graduelle, de génération en génération, de la qualité et de la diversité de notre microbiote intestinal
- l'accumulation, de génération en génération de certaines molécules toxiques comme par exemple des pesticides durables, des perturbateurs endocriniens, des métaux lourds, etc...
- la fragilisation des muqueuses digestives, à commencer par l'estomac et le duodénum, puis du grêle, ce qui peut devenir gravissime : un « grêle abrasé » c'est difficile à réparer
- quels sont les médicaments que l'on prend ? ceux qui induirait un déséquilibre dans la fonction digestive ? Je pense par exemple aux antibiotiques à large spectre, au roaccutane (une vraie calamité sur l'intégrité de la paroi du grêle), aux IPP (inhibiteurs de la pompe à proton) permettant de supprimer le sécrétion d'acide chlorhydrique de l'estomac (une aberration sur le long terme puisque cette médication est très impliquée dans l'accroissement du risque de dysbiose intestinale), et à certaines pilules

contraceptives, qui agissent indirectement sur le fonctionnement intestinal.

Nutrition. Parallèlement à cela, tous les nutritionnistes ne suivent pas toujours les évolutions de ces dernières années. La plupart conseillent encore des préceptes issus de l'après guerre, quand les études nutritionnelles étaient souvent financées par l'industrie agro-alimentaire (sur ce sujet voir entre autres les livres de Thierry Souccar). Et puis il y a eu une succession impressionnante de régimes à succès (Montignac par exemple, récemment Dukan) qui ont eu leur heure de gloire. On se sent amélioré quelques temps, et les bénéfices s'envolent la plupart du temps assez vite. Le véritable défi se situe au delà de quelques kilos en trop ou en moins : il s'agit de comprendre le lien étroit qu'il y a entre notre appareil digestif et le système immunitaire : on parle dorénavant d'immuno-nutrition, et également d'hormono-nutrition. Il y a également un lien étroit avec l'équilibre de notre humeur, notamment via la défaillance de notre grêle à sécréter suffisamment de sérotonine.

Ce sont toujours des chercheurs à la fois audacieux, brillants et rigoureux qui font avancer les choses. Le professeur **Jean Seignalet** fut l'un d'eux. Il a expliqué le rôle prépondérant de l'alimentation sur notre système immunitaire. J'ai eu la chance de suivre une formation de 2 jours avec lui à la fac de Bobigny en 2003. Je me souviens entre autres qu'il n'hésitait pas à conseiller la gastronomie « d'extrême-orient ». Quinze ans plus tard force est de constater que le nombre de restaurants japonais a explosé ! tant

mieux ! mais il y a mieux à faire : comprendre pourquoi on se sent bien après un repas japonais.

Précisons qu'il lui manquait quelques données, découvertes récemment, et c'est ce que nous allons voir maintenant.

Faire le lien entre la santé et l'alimentation, c'est ce à quoi s'est également employé le professeur **Jean-Robert Rapin**. Eminent pharmacologiste, initiateur de la chrononutrition et du diplôme de nutrition à l'Université de Dijon, il fut durant de longues années le chantre de la santé intestinale et de la biochimie nutritionnelle, le fonctionnement mitochondrial ou encore le stress. De nombreux professionnels de la santé ont suivi son enseignement éclairé.

Aujourd'hui la recherche continue, s'accélère même, et s'intéresse tout particulièrement à notre flore intestinale (microbiote et biofilms) et son rôle dans les « maladies émergentes ». Ces maladies qui sont le résultat de l'atteinte des systèmes immunitaire et neurologique d'un nombre croissant de nos concitoyens.

Présenter de façon simple les grandes notions d'immunologie est une gageure. Mais c'est un défi que je me suis tout de même donné. Grâce à un autre chercheur audacieux : le Dr **Bruno Donatini**.

C'est via Marion Kaplan que je le connais. Comme la plupart des gens puisque cette bio-nutritionniste très médiatique l'a mit plusieurs fois en avant depuis quelques années lors des congrès de « thérapies quantiques », très fréquentés, qu'elle organise. Elle explique que c'est entre autres grâce à son approche qu'elle aurait réussi à améliorer de

façon durable certains de ses troubles digestifs de longue durée.

Ma première formation avec le Dr Bruno Donatini remonte à mai 2012, sur l'immunité et également la mycothérapie.

Depuis j'ai appris à apprécier ses qualités de rigueur et de pédagogie. Un de ses traits les plus marquants je pense est son pragmatisme. Faire peu d'examens mais ceux qui sont utiles. Et en matière de gastro-entérologie, il préfère l'échographie, le fibroscan (état du foie) aux habituels fibro et coloscopies. Pour apprécier l'état des muqueuses mais aussi du transit, dès l'estomac. Et d'autre part probablement pour être moins invasif (il faut savoir par exemple que les sondes utilisées dans les fibro/coloscopies ne peuvent être complètement décontaminées d'un patient à l'autre...).

Il utilise également les tests respiratoires, que j'aborde un peu plus loin.

La pratique montre qu'il a raison : on rencontre de nombreuses personnes ayant subi une ou plusieurs fibro/coloscopies à qui on a dit « tout va bien ». Pourtant elles souffrent de troubles digestifs non négligeables. C'est normal : on ne va pas chercher là où il faut. On ne s'intéresse pas vraiment à la qualité de la flore intestinale, aux fermentations, ni même à la bonne vidange de l'estomac et du duodenum et à la tonicité des muqueuses.

D'ailleurs la sécurité sociale ne recommande plus la sur-utilisation de la coloscopie dans les problèmes de syndrome de l'intestin irritable : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/syndrome-intestin-irritable/consultation-medicale->

traitement

Pourtant mesurer les proliférations bactériennes de l'intestin grêle semble dorénavant un incontournable pour la plupart des troubles digestifs, mais également ceux qui en découlent : atteintes immunitaires et troubles de l'humeur.

Un autre de ses traits les plus marquants est son indépendance d'esprit : le Dr Donatini ne croit que ce qu'il vérifie lui-même et ce qui a été solidement démontré par la science. Comme de nombreux autres médecins et chercheurs dignes de ce nom me direz vous. En fait le Dr Donatini est un clinicien. Son message est avant tout : apprenez ou ré-apprenez à **mesurer**, et entre autres, ce qui se passe dans l'intestin grêle, avec des outils classiques mais également avec des méthodes innovantes.

Les médecins, de leur côté, ne se basent presque plus que sur les analyses sanguines, ce qui est à déplorer : un corps est bien plus complexe qu'un assemblage de chiffres et dosages biologiques. On n'ausculte presque plus lors d'une consultation médicale : il me semble que cela pose un certain nombre de problèmes.

En fait on peut introduire de rapides mesures au cabinet : le test respiratoire, l'échographe permet de mesurer le diamètre de l'estomac, la manière dont il se vidange, l'épaisseur des muqueuses digestives (notamment du duodénum), d'éventuelles stases tout au long du grêle, la lampe à ultraviolet apprécie le type de bactéries sur la langue et les gencives ; on peut introduire d'autres mesures : le Ph salivaire, la température des mains et autres membres du corps, la présence

d'helicobacter pylori via la salive (prontodry par exemple), la masse graisseuse avec une balance à impédance, etc, etc...



Mesurer les dysbioses

La dysbiose c'est littéralement « une perte de la diversité microbienne », autrement dit une raréfaction de certaines bactéries (par exemple : le genre enterococcus), avec élévation des souches opportunistes (par exemple les bactéries Gram – parfois pathogènes, en particulier des colibacilles qui se nomment Escherichia coli variante).

Ce qui est en cause c'est l'ensemble du mode de vie moderne, depuis plusieurs générations (donc une dégradation transgénérationnelle de la qualité et/ou de l'équilibre de la flore), avec notamment la malbouffe, le stress, et les excès d'antibiotiques.

Les deux dysbioses

Pour simplifier les choses je propose (l'auteur de cet article) une distinction : celle de deux dysbioses : la dysbiose du grêle et celle du colon.

1. **dysbiose du grêle** : en cas de perturbation c'est le SIBO (voir plus loin) que l'on peut mesurer avec les tests respiratoires et éventuellement l'échographie abdominale. Il est rappelé que le grêle abrite seulement 1%

de la flore totale. Oui vous avez bien lu : 1%. Le colon abrite les 99% restant. Cela signifie que le grêle est avant tout un lieu d'activité enzymatique. Les bactéries du grêle ont cependant un rôle essentiel et participent à l'écosystème global. Mais elles ne sont pas systématiquement LA clé pour retrouver l'équilibre perdu. Retrouver un équilibre de l'écosystème du grêle est tout à fait fondamental puisque celui-ci abrite 60% de l'activité immunitaire de l'organisme. C'est de cet écosystème dont il est largement question dans cet article.

2. **dysbiose du colon** : c'est la dysbiose la plus habituellement mesurée, jusqu'à présent, par les médecins et naturopathes spécialistes de l'intestin, via des analyses urinaires et parfois de selles : on mesure les conséquences du déséquilibre du microbiote colique via un certain nombre de marqueurs, ou plutôt d'indicateurs, notamment les Métabolites Organique Urinaires (MOU) ou le Florinscan.

Les 5 grands facteurs d'équilibre de l'écosystème intestinal selon le professeur Olivier Coudron :

- le microbiote
- le mucus
- la paroi intestinale (épithélium)
- le système neuro-endocrinien
- le système immunitaire

Pour le système neuro-endocrinien (entre nombreux autres, dopamine, sérotonine, Gaba) il n'est pas toujours indispensable de mesurer car généralement les choses s'arrangent au fur et à mesure que l'on traite l'intestin.

Les principales caractéristiques des dysbioses :

- Baisse de production des acides gras à chaîne courte
- Moins de mucus
- Dysfonction de la barrière épithéliale
- Réponse inflammatoire (qui devient peu à peu chronique : on parle « d'inflammation de bas grade »)

Certains laboratoires d'analyses médicales qui font de la recherche fournissent aux médecins et naturopathes qui travaillent sur l'intestin un certain nombre de marqueurs de la flore colique. On peut citer Synlab et LIMS, en Belgique, Barbier à Metz ou encore les laboratoires Réunis (Luxembourg). Je précise quelques prix à titre indicatif.

- Le microbiote : le métabolome : Acides gras (souvent autour de 70€) : à chaîne courte : acétate, propionate et butyrate, et des acides gras ramifiés : Iso-butyrate, Iso-valérate
- Epithélium : mesurer la porosité (hyperperméabilité intestinale) : protéines porteuses du LPS (lipo-poly-saccharides) et la zonuline
- Immunité : marqueurs de l'inflammation : Calprotectine et Bêta-défensine
- Mucus et inflammation : IgA sécrétoires

Les laboratoires Réunis, au Luxembourg, propose une analyse assez complète du microbiote qui se nomme le **Florinscan** (89 € + 25 € de transport) . Plusieurs médecins spécialisés dans la investigations du microbiote que j'ai rencontré de 2017 à 2019 estiment qu'il s'agit d'un examen

intéressant.

Selon moi, c'est un examen (de selles) qui peut être intéressant quand on cherche à avoir un aperçu de la dysbiose colique et de la candidose. Un décompte des principales souches bactériennes est fait :

- flore aérobie (Escherichia, Enterobactéries, Pseudomonas et autres germes)
- flore anaérobie (Enterococcus, Staphylococcus, Streptocoques, Bacillus)
- Mycologie (Candida albicans, Candida spp, Geotrichum, autres levures et moisissures)
- Autres marqueurs : sang fécal occulte, pH, résidus d'amidon, graisses, protéines, et Elastase-&-pancréatique

Pour info, le « Florinscan Plus » (161 €) propose en plus : Calprotectine, Alpha-1-antitrypsine, ainsi que les IgA sécrétoires. Le Florinscan qPCR (119 €) analyse, en plus, les gènes de notre microbiote.

D'autres, comme le professeur Vincent Castronovo, préfèrent les métabolites urinaires : le « MOU » ou bien le DMI (dysbiose mycose intestinale) comme le nomme le laboratoire LIMS avec lequel il collabore régulièrement.

Ce qui est certain c'est que le Florinscan donne des indications sur les probiotiques les plus appropriés qui seront éventuellement à prendre : ça ne sera

plus à l'aveuglette.

Probiotiques qu'il ne faut d'ailleurs pas proposer en première intention en cas de **SIBO**, ça ne fera généralement qu'empirer les symptômes du patient. Il faudra donc traiter le SIBO au préalable. Vous comprendrez mieux cette vision incontournable des choses en lisant le reste de l'article, et qui explique la déception d'un nombre élevé de personnes vis à vis des probiotiques.

Connaitre et traiter la flore pathogène du grêle. C'est en grande partie de la qualité de la flore que dépend l'état de l'intestin grêle, sujet que j'ai déjà abordé sur ce blog : notamment la porosité, ou hyper-perméabilité intestinale, source des intolérances et allergies alimentaires. Les médecins formés en micro-nutrition et les naturopathes s'y intéressent de près depuis un bon moment.

Tout aliment que nous absorbons s'y retrouve, et va servir à faire « tourner la machine » : procurer à nos cellules les nutriments dont elles ont besoin pour fonctionner. Encore faut-il que le bol alimentaire puisse être absorbé par le grêle, en recevant des aliments suffisamment digérés par les enzymes, acides et sucs digestifs dès la bouche, estomac, duodénum. De multiples causes sont en jeu : métaux lourds, stress et insuffisance d'acide chlorhydrique et enzymatique, aliments pro-inflammatoires, etc... Si les aliments sont mal découpés en fines molécules absorbables, ils vont fermenter. La consommation de sucre nourrit certaines souches bactériennes ainsi que les

levures. Il va il y avoir une prolifération de bactéries et/ou de levures et/ou de parasites dans le grêle et/ou le colon. Tout cela contribue à des réactivations virales chroniques et la chronicité s'installe.

Mais les proliférations bactériennes intempestives posent un problème inattendu : certaines familles de bactérie secrètent de la **hyaluronidase**, une enzyme qui découpe nos tissus ! Surtout en cas de manque d'acide urique (l'acide urique est en fait un puissant antioxydant, nous protège nos tissus). Ainsi si l'on n'y prête pas garde, il se pourrait qu'on se fasse graduellement mangé de l'intérieur, au sens propre !

Au fur et à mesure de votre écoute des vidéos du Dr Donatini (cf l'introduction de cet article), vous allez ainsi peu à peu comprendre comment se met en place la genèse de la plupart des maladies et dégénérescences.

Tests respiratoires : mesurer les fermentations du grêle. Une flore pathogène, c'est une flore qui fermente là où elle ne devrait pas fermenter : c'est la « **prolifération bactérienne de l'intestin grêle** », ou « SIBO » (small intestinal bacterial overgroth), terme que j'ai entendu parlé dès les années 2009 lors des formations de Bruno Lacroix, spécialiste en médecine fonctionnelle, organisées par le laboratoire Energetica Natura.

Il s'agit de populations bactériennes qui se développent anormalement dans l'intestin grêle. Normalement la fermentation c'est dans le colon, et très peu dans le grêle, qui est avant tout un lieu d'activité enzymatique et d'**absorption** : entérokinases venant parachever l'actions de : amylase salivaire, acide chlorhydrique et pepsine +

malaxage de l'estomac, bile, nombreux enzymes pancréatiques. Rappelons que le milieu gastrique est sensé être bien acide et le milieu duodéal bien alcalinisé.

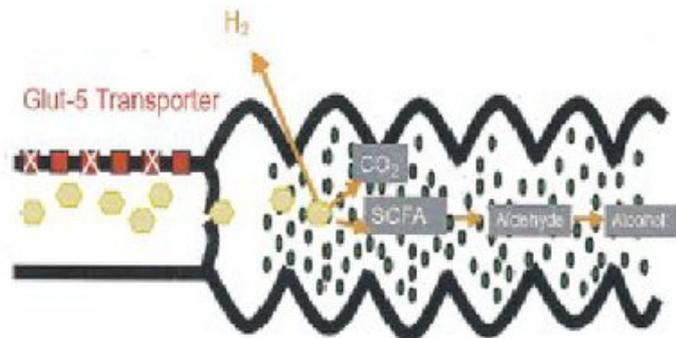


Figure 1: Normal fermentation reaction in the intestine

Les fermentations sont par conséquent plus préjudiciables que ce qu'on avait l'habitude de dire, notamment en cas de polyamines : on s'auto-intoxique avec les composés secrétés par ces bactéries aux noms aussi évocateurs que putrescine ou cadavérine par exemple.

L'intérêt pour le SIBO est peu à peu devenu une évidence lorsqu'on a constaté, dès le début des années 2000 la prévalence des ballonnements chroniques parmi les personnes qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable (IBS : Irritable Bowel Syndrome) :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15316000>.

Faire un test respiratoire pour mesurer le SIBO

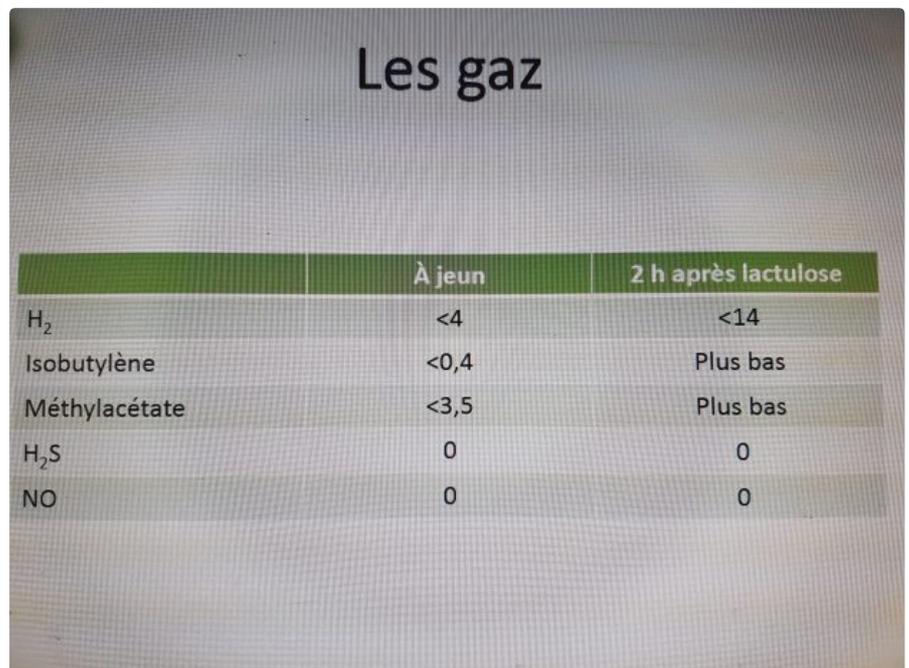
Pour simplifier les choses on peut affirmer qu'il existe actuellement deux méthodes différentes pour effectuer des tests respiratoires :

1. **En milieu hospitalier** (ou laboratoire d'analyses médicales) avec différents appareils plus ou moins pertinents : cf l'article **Ou faire un test respiratoire en France ?**

2. Avec le MX6 de GazDetect que proposent la plupart des praticiens ayant suivi la formation du Dr Donatini.

Avec cet appareil on peut mesurer essentiellement 5 types de composés organiques volatils (COV) :

- l'hydrogène (H₂)
- le méthylacétate, ou Ethylacétate : le plus acidifiant de tous (sorte de vinaigre), propice entre autres aux candidoses.
- l'isobutylène
- l'hydrogène sulfureux (H₂S) : très rare, indique un état inflammatoire (putréfaction)
- monoxyde d'azote (NO)



	À jeun	2 h après lactulose
H ₂	<4	<14
Isobutylène	<0,4	Plus bas
Méthylacétate	<3,5	Plus bas
H ₂ S	0	0
NO	0	0

L'hydrogène est le signe d'un excès de bactéroïdètes (en opposition aux firmicutes) et de sucres rapides.

Le méthylacétate : si élevé : >7 ppm): malabsorption (grêle ou pancréas)

Si < 2,6 ppm environ : méthylacétate consommé =

flore consommatrice d'acide gras à chaîne courte
(peut être le signe de la présence de
mycobactéries)

L'examen à l'échographe est à promouvoir. Il
donne des renseignements sur la vidange
gastrique et autres stases, sur le frein iléal, etc...

En pratique, dans cette approche, **on mesure essentiellement l'hydrogène et méthylacétate**. Concernant le méthylacétate (ou Ethylacétate très exactement, démontré par spectrométrie de masse).

Le **méthane**, que les spécialistes américains du SibO mesurent n'est plus mesuré par le Dr Donatini car il correspond à la constipation chronique. Mais c'est trois COV (composés organiques volatils) correspondent aux trois **entérotypes** qui existe chez l'être humain (cf les vidéos du Dr Donatini citées en début d'article).

Il est évident que dans un futur proche on mesurera d'autres COV, ce qui apportera d'autres renseignements sur l'état de notre santé. On devrait mesurer de façon systématique ce qui se passe dans notre tube digestif notamment via **l'échographie**, précieuse pour apprécier notamment les différentes **stases et reflux** dans les différentes parties du grêle et l'épaisseur des muqueuses. A mon avis les médecins seraient bien surpris de ce qu'ils constateraient ! Je ne vois pas très bien comment on peut avoir une santé robuste avec des stases dans le grêle.

Il faudra bientôt changer l'adage « on a l'âge de nos artères » en « on a l'âge de nos muqueuses » ! L'état de nos muqueuses reflète en partie l'état de notre environnement : elles sont en lien direct avec l'extérieur, et on pourrait dire que le tube digestif

est à l'extérieur de soi (on ne se fait pas d'incision pour s'alimenter !). Les muqueuses digestives représentent ainsi la frontière entre l'interne et l'externe. Le microbiote a une origine terrienne : tout légume possède les bactéries sélectionnées par la terre d'où il provient. De même un enfant qui vit dans un appartement ou dans une maison possédant un jardin n'aura pas tout à fait le même biote. De même si c'est un environnement pollué ou non.

Le thérapeute en quête de causalité devra partir à la recherche de « quel type d'atteinte du milieu digestif » il a affaire : est-ce un souci plutôt mécanique et d'atonie (là l'échographe donne de précieux renseignements), de biofilm résistant, de diversité de la flore buccale, du grêle, du colon, présence de virus, de parasites ?

Le « tout probiotique » a vécu : il est temps d'approfondir le type de dérèglement digestif de la personne qui consulte, et s'intéresser davantage à l'**état** et le milieu des organes qui précèdent le colon.



Détection. Pour savoir si vous fermentez à l'hydrogène ou au méthylacétate, on utilise un appareil capable de mesurer de façon extrêmement fine ce que contient le souffle expiré

: c'est le « **test à l'hydrogène expiré** » (il n'est plus indispensable de faire doser l'indoxyle sulfate par exemple) qui mesure les COV produits par l'intestin, qui rejoignent les poumons via la circulation sanguine.

On utilise un appareil aux performances techniques reconnues : le MX6 de la société **GazDéTECT**

(http://www.gazdetect.com/pdf/industrie/location_detecteur_gaz/location_detecteur_gaz_mx6-cov.pdf).



Il s'agit d'une petite révolution dans le monde de la gastro-entérologie, qui fait son apparition en France depuis quelques années. Un article paru le 17/10/2012 dans *Le quotidien du médecin*, évoque le test de l'hydrogène expiré dans le diagnostic de la malabsorption du lactose.

Pour réaliser ce test : il se passe en deux temps : on souffle une première fois (être à jeun d'au moins 7 ou 8 h), puis on absorbe du lactulose (glucose non digestible), ou bien on mange une galette de riz avec de la confiture, puis on souffle à nouveau 1 h et demi à 2 h après. Si le praticien fait le test complet, il faut par conséquent prendre ses dispositions car la consultation se fait en deux temps.

Hydrogen breath test : c'est la terminologie utilisée par les gastro-entérologues et nutritionnistes des pays anglo-saxons.

En fonction du niveau de fermentation, on va en déduire des indices sur l'état de la flore intestinale. En fonction du type de fermentation, il sera proposé des compléments alimentaires afin de contribuer à assainir la flore, mais également certains médicaments et des conseils d'hygiène alimentaire.

Remarques :

1) le père des tests respiratoires est le **professeur Maximilian Ledochowski** de l'Université d'Innsbruck en Autriche. Sa principale publication est, par chance, accessible sur le net :

<http://www.bhsbrasil.com.br/Implementation%20and%20Interpretation%20of%20Hydrogen%20Breath%20Tests.pdf>

3) La détection par l'air expiré n'en est qu'à son tout début et il est très probable qu'on va en entendre parlé de plus en plus grâce à des appareils plus perfectionnés que le GazDetect. Elle fera parti probablement d'ici quelques années d'une approche de médecine préventive de tout premier ordre.





Les champignons médicinaux. Le Dr Donatini s'est intéressé aux champignons médicinaux dès 1994. C'est à cette époque que les premières études scientifiques sur leur intérêt thérapeutique sont publiées dans quelques revues prestigieuses. Son premier livre sur la **mycothérapie** paraît en 1999, le plaçant comme un des premiers chercheurs français de ce niveau à s'y intéresser. Un nouvel ouvrage, *Les champignons comestibles, aliments d'avenir* (Ed. du Dauphin), co-écrit avec Jean-Marie Samori, est paru au printemps 2014. Ce livre s'adresse avant tout aux praticiens de santé, qui y trouveront les bases scientifiques et un certain nombre de cas cliniques, montrant entre autres l'intérêt des **mycellia** poussés sur la seconde écorce (aubier) de certains arbres : saule, bouleau, tremble.

Rappelons que les écorces sont particulièrement riches en polyphénols, tels que quercétine, apigénine, lutéoline, etc...

Cf ce remarquable article paru dans Nexus, généreusement mis en accès libre, sur les étonnantes capacités des mycellia : https://www.nexus.fr/wp-content/uploads/2014/12/Mycelium_NEXUS94.pdf

Remarque : les fibres du mycellium participent à l'acheminement des huiles essentielles d'être amenées jusqu'au grêle : on évite ainsi la barrière gastrique et l'hépatotoxicité des huiles essentielles, d'autant que le dosage est très faible. Les principales huiles essentielles utilisées, en

association avec *Laetiporus*, sont :

- Origan + Cannelle + clou de girofle
- Citron gingembre arbre à thé (Tea tree)
- Thym + menthe poivrée

Il est également proposé d'autres champignons médicinaux, par exemple ceux possédant des propriétés anti-virales et immuno-stimulantes ou immuno-modulantes, en particulier :

- *Ganoderme lucidum*
- *Coriolus versicolor*
- Shiitaké (attention à son utilisation !)
- Maitaké (action immunostimulante + sur la résistance à l'insuline)
- *Phellinus linteus* (particulièrement intéressant dans la porosité)
- *Hericium erinaceus* (attention : contre-indiqué en cas de Fibromyalgie)
- *Hypsizygus marmoreus*
- *Polyporus umbellatus* (avec ses nouvelles propriétés découvertes de stimuler l'action des cellules souches au niveau des muqueuses digestives)

Cette stratégie de nutriments thérapeutiques ne cesse d'évoluer et de se perfectionner.

Intelligence des arbres

Impossible de ne pas dire un mot sur les dernières recherches sur l'intelligence des arbres, qui vivent en profonde symbiose avec les champignons, qui, à leurs racines, effectuent des échanges biochimiques très élaborés leur permettant d'absorber certains nutriments du sol.

A lire ou à voir :

1. **La symbiose mycorhyzienne**

: <https://clesdesante.com/symbiose-mycorhyzienne-et-endobiote-des-racines-et-des-champignons/>

2. **Reportage** remarquable sur l'intelligence des arbres et les phytoncides de ENVOYE SPECIAL

: <https://www.youtube.com/watch?v=eh6rnaqSPto&feature=youtu.be>

3. **L'intelligence des arbres**, le film :



Foie et vitamine D. Il faut savoir que les fermentations intestinales se transforment en mauvaises graisses. Si la situation perdure elles vont se déposer dans l'abdomen et dans le foie : on parle alors de « foie gras » ou stéatose hépatique, et de graisse viscérale. C'est plus sérieux que ce qu'on pense car cela va entraver le bon fonctionnement du foie et cela va l'empêcher d'absorber correctement la vitamine D (vitamine liposoluble), et bien d'autres conséquences sur le système immunitaire et le statut inflammatoire chronique (LPS : lipopolysaccharides).

On sait aujourd'hui le rôle fondamental de la vitamine D dans la quasi-totalité des paramètres de santé, et notamment dans l'immunité (jonctions serrés). Ainsi une forte fermentation chronique associée à un faible statut en vitamine D est la porte ouverte à un affaiblissement immunitaire.

Avoir une immunité faible, c'est prendre un risque inconsidéré. Certes l'immunité se dégrade de façon graduelle : elle passe d'un statut Th1 (immunité forte, à cellules natural killers) à un statut Th2 (allergies), puis évolue vers le Th17 (auto-immunité).

Ainsi la stratégie du Dr Donatini est de ralentir l'affaiblissement immunitaire, puis de l'inverser en favorisant la voie TH1.

TH = lymphocytes T helpers (auxiliaires), intermédiaires de la réponse immunitaire. Le système immunitaire est plus fragile que ce qu'on croit. Chaque infection peut laisser des traces.

Contaminations virales. Certains virus, comme Herpès simplex ou EBV (Epstein-Barr virus) dit « silencieux », ne sont pas si silencieux que ça et s'avèrent délétères sur le système immunitaire, CMV (cytomegalovirus) et HPV (Human papillomavirus) sont également problématiques : ils se détectent par la technique de laboratoire PCR (polymérase chain reaction) en prélevant un peu de salive.

On comprend peu à peu le rôle de ces viroses chroniques dans ce que l'on pourrait nommer « syndrome d'inflammation chronique » et l'auto-immunité :

https://www.lequotidiendumedecin.fr/actualites/article/2018/04/16/le-virus-epstein-barr-lie-7-maladies-auto-immunes-dont-le-lupus-et-le-diabete_857089



Schématiquement :

- Mycelium de champignon poussé sur écorce d'arbre, huiles essentielles (thym-menthe) : pour la fermentation à hydrogène et maux de ventre
- Mycelium de champignon poussé sur écorce d'arbre, huiles essentielles (origan-cannelle-clou de girofle) : pour assainir la flore buccale et agir sur les souches bactériennes inflammatoires.
- Mycelium de champignons poussé sur écorce d'arbre, huiles essentielles (citron Gingembre Arbre à thé) : pour la fermentation à méthylacétate (« vinaigre »).

Ces mycelia contiennent des quantités minimales d'huiles essentielles et ne posent donc aucun souci de toxicité due aux huiles essentielles. On s'abstiendra en revanche durant la grossesse, comme toutes les autres suppléments quelles qu'elles soient. En cas de doute, demandez conseil à votre praticien.

- En cas de contamination virale ou d'immunité faible, on recommandera Ganoderme lucidum et/ou Coriolus versicolor, actifs sur la voie des TH1 (cellules NK) ; ce sont parmi les 2 plus puissants immunostimulants de la mycothérapie, mais il en existe aussi d'autres comme Shitaké, Maitaké, Phellinus Linteus, Polyporus ou Hypsizygus

marmoreus (Pleurote de l'orme) par exemple. D'autres spécialistes de mycothérapie travaillent avec Agaricus Blazei, Cordyceps ou encore Agaricus bisporus, en bien d'autres.

- En cas d'atteinte des gencives et de parodontose : on conseillera l'utilisation avec un mélange spécifique, constitué de shitaké, héricium, laurier, origan. Excellent complexe pour de nombreuses personnes ! je connais des dentistes qui le recommandent activement.

Remarque importante : les champignons immunostimulants ne sont pas toujours à utiliser en première intention. Cela peut être un cas récurrent d'échec. Il faut, dans de nombreux cas, d'abord baisser le niveau inflammatoire :

- réduire la dysbiose par une réforme alimentaire, et selon le cas, une supplémentation en enzymes digestives
- assainir la flore buccale (+ proliférations de levures et parasites)
- sport et transpiration : c'est l'une des principales clés lorsque le terrain est dégradé (stress oxydatif qui s'éternise, dégénère, aboutissant à Lyme, fibromyalgie, cancer ou auto-immunité)
- certains nutriments contribuent à baisser l'inflammation (par exemple : polyphénols ou autres antioxydants)
- drainage hépatique : parfois dans une seconde étape mais parfois incontournable

Réduire les cristaux d'acide accumulés dans l'organisme est, pour moi, une clé importante chez certaines personnes : **cf mon article sur la désacidification:** <https://clesdesante.com/se-desacidifier-une-cle-essentielle-pour-baisser->

La mycothérapie c'est passionnant et très vaste. Vu son efficacité sur le système immunitaire, on en parle de plus en plus. Pour en savoir plus, se reporter aux ouvrages suivants :

- **Les champignons comestibles, aliments d'avenir** (Ed. du Dauphin)
- **Les virus, à l'origine des principales maladies d'aujourd'hui** (Ed. du Dauphin) publié en octobre 2017
- et les nombreuses publications dont certaines de grande envergure, disponibles sur PubMed.

Ce dernier livre sur les virus donne toutes les explications nécessaires pour comprendre cette approche **très** innovante. La lente dégradation de notre terrain immunitaire, après plusieurs générations de vie citadine, amène une **réactivation de virus chroniques**, impliqués dans les infections froides et la chronicité de l'inflammation de bas-grade, sujet très souvent abordés par les chercheurs du monde entier (en France, notamment par les professeurs Vincent Castronovo et Olivier Coudron, pour ne citer qu'eux, qui forment une génération entière de médecins formés à la médecine fonctionnelle / orthomoléculaire, largement basée sur la micro-nutrition).

Le Dr Donatini apporte, de son côté, en tant que praticien pragmatique et clinicien, un certain nombre d'astuces pertinentes, pour évaluer l'état du patient.

– En cas de foie gras (stéatose hépatique), ce qui est très courant (chez les personnes qui fermentent depuis longtemps), rajouter des

draineurs cholagogues.

Echecs et déception de l'approche du Dr Bruno Donatini. Comme toute thérapeutique, cette méthode ne réussit pas chez 100% des personnes. On lit ça et là des internautes déçus. C'est une très bonne chose que de partager ! De mon côté j'ai rencontré un nombre relativement important de personnes améliorées. Se contenter de faire une cure de mycellium sera généralement insuffisant. Baisse l'inflammation chronique doit passer par toute une stratégie globale.

Ce que j'ai remarqué c'est que, en général, les personnes améliorées par une thérapeutique, dans leur grande majorité, ne prennent pas le temps de témoigner sur internet. Il faudra peut être créer des outils de recueil de témoignages ou d'évaluation ? D'autre part, il conviendra de prendre en compte les évolutions récentes (cf ci-dessous : « plusieurs étapes »). Je dirai que l'approche du Dr Donatini est en train d'atteindre, en 2018, son âge de maturité. Toute l'approche a atteint un niveau de cohérence inégalé jusqu'à présent, et de nombreuses publications scientifiques viennent presque chaque apporter un peu d'eau à son moulin. Si vous n'avez pas été améliorée par son approche, je vous propose de vous poser ces questions :

1- avez-vous bien suivi les recommandations du praticien ? (avec le cas échéant une diminution des dosages)

2- avez-vous suivi ses recommandations suffisamment longtemps ?

3- Le praticien a-t-il été formé récemment ? ou bien se met-il à jour régulièrement ? (j'écris cette phrase en revenant d'une journée d'approfondissement organisée le 27/10/2018 à Reims)

Agir de façon efficace sur le système digestif n'est pas une mince affaire puisqu'il est probablement le système le plus complexe de notre corps. C'est bien la raison pour laquelle le Dr Donatini insiste autant sur l'importance de l'utilisation des outils de mesure.

Pour bien comprendre la méthode et toute sa portée, reportez-vous au livre sur les Virus.

Remarque : lorsqu'on écoute les spécialistes du SIBO aux USA les traitements proposés sont basés sur les plantes anti-microbiennes, les prokinétiques et le « régime élémentaire » (aliments très assimilables) : voir par exemple le SIBO SUMMIT du Dr Allison Siebecker en octobre 2017. Des protocoles composés de plusieurs étapes sont presque toujours proposés.

Plusieurs étapes. Les champignons médicinaux ne doivent pas être systématiquement employés en première intention. « Dans de nombreux cas, il faut prêter attention à bien assainir au préalable la flore buccale et gastro-duodénale et favoriser la vidange gastrique par divers procédés naturels » explique volontiers le Dr Pierre Chapelle, médecin généraliste de la région Bruxelloise rompu à cette approche.

Un plan en plusieurs étapes devrait être élaboré ; il ne faut pas griller les étapes sans quoi cela pourrait ne pas fonctionner.

Schématiquement il y a deux grandes phases :

1. Phase anti-inflammatoire : baisser l'inflammation (sport, gestion du stress, changements alimentaires, combler quelques carences (au minimum la vitamine D jusqu'à atteindre un taux de 60 ng minimum), aliments

bio puisque riches en polyphénols), nettoyage buccal, et dans certains cas drainage hépatique. Le thérapeute doit chercher le meilleur outil pour stimuler les forces d'auto-guérison le mieux adapté.

2. Phase immuno-stimulante : plantes, huiles essentielles à très faible dose, médicaments et surtout champignons médicinaux ayant une activité antivirale reconnue seront employés afin, notamment, de baisser la réactivation des virus chroniques.

3. Un préalable : la **vidange gastrique** : <https://clesdesante.com/ameliorer-la-vidange-gastrique-traiter-enfin-le-reflux-gastro-oesophagien/>

Retrouver une bonne vitalité. La dysbiose intestinale n'arrive pas par hasard. Les organes digestifs ont perdu une partie de leur vitalité. Il faut reprendre contact avec les « forces de vie » qui sommeillent en nous, qui ont été négligées. Remonter son « terrain ».

Ce ne sont pas les **probiotiques** qui vont redonner vos forces de vie ! Il pourront tout au plus contribuer plus ou moins à rétablir l'équilibre bactérien, mais sans une vitalité organique retrouvée, cet équilibre pourra n'être que temporaire. Si les bactéries ingérées ne correspondent pas à votre terrain, elles ne pourront pas se fixer. C'est évident. Et de toute manière il vaut mieux faire mesurer dans une analyse sanguine (laboratoire LIMS-mbnext) si

vous avez un polymorphisme de « **FUT2 non sécréteur** » car dans ce cas les probiotiques ingérés ne peuvent que très peu adhérer à votre muqueuse.

Un nombre croissant de chercheurs s'aperçoivent qu'il vaut mieux, dans de nombreux cas, apporter des prébiotiques, capables de faire croître les bonnes bactéries, à commencer par les amidons résistants (impliqués dans la croissance des souches bactéroïdes, au détriment des souches firmicutes).

Il en va de même pour toute thérapeutique d'ailleurs. Même chose avec les métaux lourds : ils seront moins délétères et moins impliqués dans le ralentissement enzymatique de vos muqueuses à partir du moment où vous aurez réussi à revitaliser vos organes. **Cf mon article sur la revitalisation :**

: <https://clesdesante.com/dysbiose-intestinale-et-sibo-comment-revitaliser-vos-organes-digestifs/>

La **gestion du stress** est un incontournable dans la santé durable du système digestif. Je pense qu'il ne faut pas hésiter à se faire accompagner. Rencontrer puis fréquenter des personnes à qui on rêve de ressembler est un des grands secrets du changement.

Apprendre à ralentir son rythme de vie, également, contribuera à stimuler nos forces d'auto-

guérison. Parfois, cependant, c'est tellement ancré, notre terrain est tellement fragilisé, qu'une aide mécanique extérieure est bienvenue, comme par exemple les appareils qui sont mis en avant par le professeur Bruno Bonaz, permettant de stimuler le nerf vague :



Le neurostimulateur tens eco 2, ou bien Urostim 2, sur lequel on peut brancher une petite électrode auriculaire, permet de stimuler le nerf vague dans l'oreille gauche, et ainsi de retrouver peu à peu un confort de vie inespéré.

Conseils divers, nutrition, cuisson

– **DFN.** Pour commander les produits DFN : veuillez vous adresser au médecin ou praticien que vous avez consulté (liste disponible sur le site de l'ECIM ou auprès de foret-nature@orange.fr). Pour info Mycoceutics est fermé depuis bien longtemps.

- **Vitamine D.** Ne pas omettre l'importance d'une supplémentation en vitamine D, particulièrement important pour le système immunitaire. Par exemple, en pharmacie : Zyma-D gouttes ou Dédrogyl, ou sur internet, Bio-D-Mulsion est bien, et de très nombreux autres labos, ou encore de l'huile de foie de morue.

- **Enzymes.** Si on soupçonne une « faiblesse » digestive (maigreur, fatigue), il est courant de constater une insuffisance en enzymes pancréatiques. La digestion complète du bol alimentaire nécessite un fonctionnement minutieux de l'estomac, du duodénum et du début du jéjunum. Une quantité suffisante d'enzymes pancréatiques (amylase, protéases, lipase, etc..) est indispensable. Ce travail est d'autant plus essentiel que la troisième partie du duodénum (D3) se rétrécit et ne constitue parfois plus qu'un orifice étroit, appelé la pince aorto-mésentérique. Les aliments peuvent facilement être refoulés à cet endroit. Il est donc impératif que la digestion du bol alimentaire soit très avancé, voir quasiment fini, au niveau D3. Le gluten moderne peut contribuer à boucher cet orifice.

Présence de métaux lourds. S'il y a un soupçon d'intoxication aux métaux lourds (nombreux amalgames dentaires et/ou sur-vaccination, etc..) : le Dr Donatini n'en fait pas une priorité, et tendra à demander un examen fiable. La dysbiose est

toujours prioritaire, ne serait-ce que parce que le différentiel électrique entre l'estomac et le duodénum en cas d'inflammation est une des causes de captation des métaux lourds.

N'oublions pas qu'un bon microbiote est un microbiote capable de détoxiquer la plupart des poisons. C'est également un microbiote capable de synthétiser un nombre certain de nutriments (vitamines B et K, omega 3, etc...).

Ostéopathie. Lorsqu'un organe est « ankylosé » depuis longtemps, il faut pouvoir le mobiliser, l'aider à se drainer et à re-fonctionner. Se faire suivre par un bon ostéopathe, éthiopathe ou chiropracteur est une autre clé incontournable de la santé digestive. Certains ostéopathes sont spécialisés en ostéopathie viscérale.

Les Probiotiques ont une action éphémère. Le Dr Donatini ne considère pas les probiotiques comme une solution thérapeutique durable. En fait il n'est pas toujours judicieux d'apporter de nouvelles bactéries, surtout en cas de ballonnements chroniques et de mauvaise vidange gastrique. Etant donné qu'il y a des stases dans le grêle, rajouter des bactéries ne fera qu'empirer la fermentation. Il convient avant tout d'assainir les populations malveillantes qui prolifèrent, on constate de meilleurs résultats. Et revitaliser les organes digestifs (+ s'intéresser à la thyroïde) . D'ailleurs les spécialistes américains du SIBO ne

mettent jamais de probiotiques dans leurs protocoles.

En fait les probiotiques actuels ont été sélectionnés pour leur action bénéfiques pour la flore, certes, mais avec une obligation de **non adhérence** aux muqueuses digestives. C'est ce que les autorités de santé ont exigé des industries des probiotiques. « Par prudence ». C'est ce qu'a confirmée le Dr Françoise Le Vacon, spécialiste des probiotiques et de leur génome, co-créatrice de Biofortis, lors d'une formation sur le microbiome (les gènes du microbiote) organisé à Paris le 25/05/2018. La science des bactéries, et des germes en général, étant un domaine complètement nouveau, les autorités de santé ont préféré jouer la carte de la prudence. Du coup, les probiotiques ont une action éphémère sur votre microbiote, par définition. Cela devrait cependant changer avec les nouvelles générations de probiotiques, qui auront un pouvoir d'adhérence plus important, et auront également une plus grande spécificité (sur telle ou telle pathologie). Les études cliniques sont en cours.

Bactéries opportunistes. Le but universellement recherché par tous les spécialistes de la santé intestinale est de contribuer à **baisser l'inflammation chronique** (low grade inflammation), source de « tous » les maux.

La dysbiose, c'est un déséquilibre dans la composition des grandes familles de bactéries. Ce

qui laisse libre cours à la prolifération de certaines souches opportunistes, comme propioni bacterium acnes, par exemple, dont on retrouve la présence dès la bouche. Le message est donc de s'intéresser aux organes de la digestion haute : bouche, estomac, duodénum.

Les Biofilms résistants. Les bactéries pathogènes sont très intelligentes : elles se créent une sorte de carapace protectrice : on parle de biofilms résistants, parfois très performants : même les antibiotiques ne peuvent rien contre ces biofilms, et c'est l'un des phénomènes de la très inquiétante monter en puissance de l'antibiorésistance. Ce serait l'une des explications de la difficulté de traiter certaines **candidoses**, ou les infections à répétition, comme certaines infections urinaires. De même ces biofilms ne sont que très peu impactés par les « bonnes bactéries » des probiotiques.

Il faut dans ce cas là une autre stratégie. Les huiles essentielles semblent intéressantes, encore faut-il qu'elle parviennent jusqu'à leur cible. D'autres stratégies existent : certains auteurs citent l'intérêt des enzymes protéolytiques tels que cellulase, bromélaïne ou papaine, qu'il faudrait dans certains cas utiliser en début de traitement. D'autres chercheurs parlent de complexes de nutriments à base de psyllium qui seraient capables de « décoller » ce qu'ils appellent les « plaques mucoïdes » encombrant notre intestin, d'autres d'hydrothérapie du colon, etc...).

A préciser : une irrigation du colon ne changera en rien la composition de votre flore intestinale. Cela peut cependant être intéressant dans certains cas de constipation chronique ou de candidose récalcitrante.

Un cas où les probiotiques sont indiqués : lors de diarrhée prolongée (chez une personne qui ne fermente pas).

Sur les forums américains dédiés au SIBO, on lit parfois des témoignages positifs à l'utilisation de probiotiques à base de « spores » : à creuser !

Mais alors comment ré-ensemencer sa flore intestinale ? Lors d'une conférence donnée le 17/02/2016 à Paris, le Dr Donatini a expliqué que le meilleur allié de la flore, c'est « **l'endobiote** » : les endobactéries et endomycorhizes (mycellia) présents dans les légumes ayant poussés dans une bonne terre (riche en humus) : ils alimentent et renforcent notre biote, ou flore intestinale. L'ouvrage de Jean Garbaye *La symbiose mycorhizienne* explique ce miracle de la nature qu'est la symbiose des mycellia avec les racines des plantes. Il faut savoir que c'est ce qui a permis l'apparition des arbres il y a environ 450 millions d'années, car sans mycorhyse il n'y a pas de synthèse de lignine. De magnifiques photos illustrent ces mycorhizes. <http://www.quae.com/fr/r3098-la->

Argent colloïdal. Attention à ce puissant désinfectant ! Il est traditionnellement utilisé comme désinfectant de surface ou cutané : il agit comme un antibiotique : il a un impact sur les germes pathogènes mais également sur les bonnes bactéries... A utiliser avec parcimonie donc...

Le Dr Donatini observe : « on voit ainsi arriver au cabinet des personnes (qui ont pris de l'argent colloïdal durant une longue période) qui sont quasi faméliques : elles ont brûlé leur muqueuse du grêle » a-t-il précisé le 18/02/2016 lors d'une conférence à Paris (Website: [desmauxetdesmots.com](#)). Cela peut ainsi devenir dramatique : arrêtons cette mode de consommer par voie interne de l'argent colloïdale à tout va : on ne sait pas trop l'impact que cela a sur notre microbiote. Un certain nombre d'études (cf le site PubMed) montrent clairement la toxicité des excès de particules fines d'argent.

L'argent colloïdal a en revanche montré son intérêt dans certaines situations de surinfection (notamment dans certains dispensaires africains), mais ça ne signifie pas qu'il faille en faire un allié régulier : « un bon biote ça se cultive comme on cultive un jardin intérieur et c'est avant tout avec une alimentation saine et des légumes bio ».

L-Glutamine. Dans les cas de porosité, on conseille souvent cet acide aminé, capable de nourrir les entérocytes affaiblis. On préférera éventuellement la citrulline, un « pré acide aminé » (précurseur de l'arginine, antioxydant et marqueur non invasif de la fonctionnalité intestinale) intéressant pour son action de précurseur du NO (monyde d'azote) qui possède antivirale.

Tant que la prolifération bactérienne et surtout virale n'est pas résolue, l'intégrité de nos tissus peut subir des atteintes, notamment sous l'influence de la hyaluronidase, une enzyme qui est capable de « découper nos tissus » (puisqu'elle détruit l'acide hyaluronique de nos tissus).



Conseils nutritionnels : alimentation hypotoxique

1) Limiter drastiquement lait et laitages, à cause de leur action pro-inflammatoire ; on peut se permettre en revanche des yaourts au soja (occasionnellement) ; A éviter complètement : le lait UHT. Il faut savoir qu'un fromage affiné de plus

de 5 mois n'a presque plus de lactose. Préférez les fromages de pâturage / montagne (et plutôt de brebis et chèvre si vous avez un foie sensible).

Rappel des aliments riches en calcium : graine de sésame, brocoli, persil, wakamé, amande, figue sèche, cacao cru, jaune d'oeuf, épinards et autres légumes verts ;

2) Gluten moderne : à bannir ! le gluten moderne en excès se comporte comme une sorte de colle (et peut littéralement boucher le duodénum). En cas de maladie caeliaque bien entendu même le gluten des blés anciens sera à éviter.

Pour moi le gluten c'est l'arbre qui cache la forêt : le vrai problème c'est le blé moderne lui-même et certains suggèrent de parler plutôt de « Frankenblé » : il a été muté (à 43 chromosomes, cf le livre de Julien Venesson qui répertorie de nombreuses études scientifiques sur le sujet), contient 3 fois plus de gluten que le blé ancien, pousse sur les terres de plus en plus appauvries et donc uniquement à l'aide d'engrais (cf les travaux de Lydia et Claude Bourguignon), copieusement arrosés de pesticides dont certains bien plus dangereux que ce qu'on croyait (glyphosate + adjuvants 100 fois plus toxiques que le glyphosate !! selon le professeur Gilles-Eric Séralini) et enfin encore aspergé de pesticides divers dont des anti-rongeurs pour la conservation des grains : bon appétit !

Les principales céréales **sans** gluten : sarrasin,

millet, riz, quinoa. Ce qui ne signifie pas qu'elles soient toutes digestes et conseillées pour tous. Par exemple un nombre non négligeable de personnes ne supportent pas le quinoa.

3) Eviter les FODMAP (glucides fermentescibles) en cas de maux de ventre, notamment ceux considérés comme très fermentescibles (point rouge dans la liste, voir sur ce blog). Les plus connus sont la plupart des légumineuses, des choux et des fruits, mais se reporter à la liste est ce qu'il y a de plus simple. Eventuellement faire cuire ces légumes en plusieurs eaux (blanchir 3 mn) : choux, oignons, etc... la première eau emporte certains glucides fermentescibles.

4) Limiter les desserts, ils favorisent les fermentations et le ralentissement gastrique ; reporter à 17h, loin du repas, ou alors se contenter d'une petite « note sucrée » en guise de dessert. A limiter fortement en cas de candidose (cf le régime cétogène non strict et éviter de l'observer sur une longue, sauf exception).

5) Protéines carnées : privilégiez volailles (toutes), poissons et certains crustacés, oeufs si tolérés. Elles sont pourvoyeuses d'acide urique, l'un des plus puissants protecteur de nos tissus (il faudra bien sûr également éviter l'excès).

7) Action anti-inflammatoire reconnue : curcuma + poivre ou gingembre (attention à l'excès de curcuma pour les personnes qui fermentent au méthylacétate et vidangent mal)

D'une manière générale le gingembre est un condiment utile ; le citron aussi est bénéfique pour la digestion, tout comme les graines de fenouil, anis et cumin. Camomille, basilic et menthe poivrée peuvent être utiles en cas de spasmes.

8) méfiez vous des excès de fruits, riches en fructose (en particulier abricots, pastèque, pommes crues, etc... voir la liste complète des Fodmap sur ce blog) car cet excès sature les récepteurs membranaires (membrane cellulaire) du glucose, en particulier ceux du foie (risque de stéatose, même si ce risque est limité et concerne avant tout les excès de jus de fruits ou de fructose rajouté : <http://www.lanutrition.fr/les-news/le-fructose-ajoute-transforme-le-foie-des-enfants-en-foie-gras.html>) ; il est à noter que les gros consommateurs de fruits présentent souvent un taux de méthylacétate assez élevé lors des tests respiratoires). Ainsi la consigne est plutôt à la modération (et non la suppression) : surtout en hiver (tout simplement par ce que j'estime que ce n'est pas très naturel de se bourrer de fruits l'hiver). Privilégier les compotes sans sucre rajouté (en magasin bio : les purées de fruits, il en existe même à la myrtille).

Videos du Dr Donatini

1) Extrait de conférence au congrès de Reims

2) Autres videos :

Alimentation et fermentations : le faux problème de l'équilibre acido-basique : le souci vient avant tout de l'inflammation ; cf l'article issu de la conférence du Dr Donatini au congrès des thérapies quantiques Reims le 19/11/2012 : [lien](#)

DIVERS

Comment suivre une formation avec le Dr Bruno Donatini ? s'adresser à l'**ECIM** : European College of Integrative Medicine : <http://ecim.pro/European-College-of-Integrative->

[Medicine.html](#)

Pour les passionnés anglophones du SIBO : video du Dr Allison Siebecker sur les tests respiratoires, principal outil du diagnostique du SIBO.

Allison Siebecker est l'une des spécialistes les plus reconnues du SIBO aux USA, animatrice du site www.siboinfo.com et créatrice du SIBO SOS SUMMIT en octobre 2017 :

<https://sibosos.com/series-ii/allison-siebecker-sibo-fundamentals-testing/>

Explications du Dr Siebecker sur le SIBO :

<http://www.townsendletter.com/FebMarch2013/ibs0213.html>

Conseils personnels du blogueur :

1) Evaluer si l'on a une sécrétion suffisante d'acide chlorhydrique (HCL) dans l'estomac peut parfois s'avérer utile : cette approche en vogue outre-atlantique fait de plus en plus d'émules en Europe : la formation avec Bruno Lacroix que j'ai suivi il y a plusieurs années, regorgeait d'informations sur cette approche : le stress, l'hyperactivité chronique, l'hypothyroïdie (souvent « frustré ») contribuent à créer une « hypochlorhydrie » : en gros, la digestion est mal partie puisque l'HCL c'est, avec la salive, le tout début de la digestion (notamment des protéines : l'HCL est le précurseur

de la pepsine). L'hypochlorhydrie entraîne : faiblesse de sécrétion de pepsine, mais également de bile et d'enzymes pancréatiques. Rappelons que la bile et les enzymes pancréatiques sont la garantie de :

1. une bonne digestion (découpage des molécules)
 1. l'alcalinisation du processus digestif (dès le duodénum puisque c'est leur lieu d'arrivée, via notamment la production de bicarbonate par le pancréas).

Pour moi il y a un lien évident entre l'hypochlorhydrie et la prolifération bactérienne au méthylacétate, et donc l'acidification du grêle (= la fameuse « acidose » des naturopathes). Conclusion : il faut un estomac sain et bien acide (Ph proche de 2) pour garantir un grêle alcalin.

Remarques : vous ressentez une « acidité » gastrique et des brûlures d'estomac : vous souffrez de gastrite ! C'est le résultat de reflux et de mauvaise vidange gastrique chronique. Cette façon de voir les choses est donc très lourde de conséquences : ça remet en question la pertinence de la **médication aux IPP au long cours** dans de nombreux cas !

Il faut donc apprendre à assainir le milieu gastro-duodéal, et à redynamiser les organes de la digestion (décontaminer).

Pour schématiser dans le mode de vie moderne : si

vous mangez sucré (petit déjeuner français ou pain blanc / pâtes blanches et desserts + graisses cuites) matin et midi et que vous restez toute la journée assis sur une chaise, ça va macérer dans le tube digestif. Si cette fermentation devient chronique, un ralentissement global des organes digestifs va s'installer et le cercle vicieux qui va avec : fermentations et proliférations /atonie des muqueuses (que l'on peut mesurer à l'aide d'un échographe).

Ne pas oublier l'importance de :

- mastiquer (manger dans le calme)
- reposer de temps en temps le tube digestif (au début prendre l'habitude de dîner très tôt ; dès que des améliorations se font ressentir, vous pouvez peu à peu vous orienter vers sauter un des 3 repas 1 à 2 fois par semaine, puis d'augmenter graduellement ; certaines personnes finissent par pratiquer le **jeûne** intermittent et en retirent de très grands bienfaits)
- de ne pas grignoter entre les repas : ça empêche le CMM de phase 3 (Complexe Moteur Migrant) de se faire : environ toutes les 2 heures, un balayage musculaire se fait de l'estomac jusqu'à la fin de l'intestin afin de réaliser un **nettoyage** interne : cela se fait à la seule condition que l'estomac soit vide. Donc grignoter souvent entre les repas peut s'avérer catastrophique sur le long terme.

- Pour information les fonctions activité physique et transpiration est fondamentale à comprendre dans la vidange gastrique.

2) Alimentation variée et régime FODMAP : c'est un des principes d'éducation de notre système digestif : tout porte à croire que nous sommes fait pour avoir une alimentation variée : les tests des intolérances alimentaires pointent systématiquement les aliments que l'on consomme très souvent ; même entre le déjeuner et le dîner, ne consommez pas les mêmes plats...

Précisons que les intolérances alimentaires sont la conséquence de la porosité intestinale, et non l'inverse. Les tests d'intolérances (réactifs aux IgG sont par conséquents intéressants mais pas indispensables – de plus en plus d'auteur remettent en question la fiabilité de ces tests, dont par exemple le Dr Philippe Fievet, auteur de « Intestin-carrefour-de-mon-destin.fr »). La solution n'est pas l'éviction ad vitam eternam des aliments qui ballonnent (Fodmap), car ça rend paresseux notre intestin. Le célèbre pharmacien biologiste André Burckel explique dans son ouvrage *Le régime microbiote*, comment favoriser la croissance des bonnes bactéries via l'introduction en douceur de certains aliments (une fois le microbiote assainit).

3) Crudités : à limiter dans de nombreux cas de dysbiose : en excès ça peut irriter l'intestin ; il est

éventuellement possible de les « décrudire » quelques minutes (idéalement à la vapeur douce)

4) ne pas oublier l'importance des **bonnes graisses** : à la fois insaturées (notamment omega 3) et saturées (et oui !) à « chaîne moyenne » comme l'huile de coco par exemple (sauf en cas d'hypersensibilité aux salicylates : cf l'approche de Taty Lauwers), dont on parle de plus en plus, ou encore la graisse de canard, l'huile d'olive ou le beurre de qualité (cru ou de baratte) et éventuellement clarifié. Attention cependant à la qualité et la quantité de gras / huile lorsque l'estomac et/ou le foie sont fragilisés. Bannir avant tout les graisses cuites et industrielles.

Selon le Dr Julia Ross (*Libérez vous des fringales*), une des astuces pour être moins attiré par le sucré : augmenter la consommation de protéines le matin. Selon mon expérience une supplémentation en chrome (ou en Berbérine) est parfois utile.

5) Une réforme alimentaire, vous l'aurez compris, est indispensable. Mais ça ne veut pas dire se priver de tout ! Il faut plutôt aller vers le bon sens une personnalisation de l'alimentation, notion bien présente par exemple en médecine ayurvédique.

Je suis certain que faire une enquête sur comment s'alimentaient nos arrières grands-parents nous apporterait de précieux

renseignements.

Par ailleurs, la qualité des aliments est primordiale. A voir par exemple le livre de Taty Lauwers, cette auteure belge à la fois rigoureuse et pleine d'humour : *Nourritures vraies*, afin de s'alimenter à nouveau avec des « assiettes ressourçantes », et organiser sa semaine quand on est un « Jules » (personne très occupée qui a peu de temps pour cuisiner) avec *Je débute en cuisine nature*. Pour en savoir plus :

: <http://farmidable.farm.coop/2017/10/taty-lauwers/>

A savoir : Taty Lauwers est notamment l'auteure de « *Canaris de la modernité* » un livre dédié aux personnes souffrant d'hyper-sensibilités alimentaires multiples (dont les **enfants hyperactifs**). Depuis une dizaine d'années ce livre a aidé de nombreuses personnes à comprendre et surtout apprivoiser (partiellement) leurs hypersensibilités.

Hypersensibilités. On sait aujourd'hui que les hypersensibilités ne cessent de s'étendre, et l'on rencontre de plus en plus d'EHS (Electro-HyperSensitivity) et de MCS (Multiple Chemical Sensitivity), dont s'occupe entre autres le professeur Dominique Belpomme. Certains affirment que nous ne sommes qu'au tout début de ce qu'on appelle une **pandémie** mondiale. On

observe presque toujours un système immunitaire perturbé, une mauvaise méthylation, une chaîne respiratoire mitochondriale grippée. L'autisme, la fibromyalgie, la maladie de Lyme sont d'autres formes de « maladies toxiques » (on parle aussi **d'infections froides**). Judith Albertat, spécialiste de la maladie de Lyme, montre bien, dans son dernier ouvrage *Lyme, les solutions naturelles*, que cette pathologie est le résultat d'intoxications cellulaires répétées.

Le lien entre **maladies émergentes** et « toxiques » environnementaux n'est plus un mystère : cf l'article de René Trégouët, sénateur honoraire féru de science, sur le lien entre pollution de l'air et prévalence de pathologies chroniques ou dégénératives : <http://www.rtflash.fr/pollution-l-air-comment-s-attaquer-racines-mal/article>

Dans l'immense majorité des hypersensibilités, on mesure un SIBO à vinaigre assez élevé, ce qui signe un grêle abrasé. Le challenge sera donc de contribuer à régénérer la paroi du grêle, à commencer par vidanger l'estomac. Remarque : étant donné que la transpiration aide bien la vidange gastrique, on comprend donc pourquoi il y a autant de témoignages d'amélioration des symptômes, parmi les personnes qui souffrent de fibromyalgies et de la maladie de Lyme, en

utilisant de façon assidue les saunas pliables (un sauna pliable est un sauna qui s'utilise à la maison et peut donc s'utiliser tous les jours). On peut très commencer à transpirer en se couvrant chaudement et en marchant à pas rapide durant plusieurs dizaines de minutes.

6) Réflexion sur les probiotiques. On pourrait considérer que la prise de probiotiques du commerce, chez certaines personnes, serait plus logique par voie rectale ? C'est ce que propose le Dr David Perlmutter (*L'intestin au secours du cerveau*), l'autre spécialiste de la santé intestinale, dans certains cas cliniques.

C'est un sujet complexe et il me semble qu'il faut bien se garder d'avoir des idées bien arrêtées sur le sujet et **faire confiance à la science** : le nombre de recherches et de publications sur le microbiote augmente de façon exponentielle, presque comme une sorte de nouvel Eldorado, faisons confiance à la science.

Les probiotiques naturels présents dans les aliments fermentés ne présentent pas les mêmes inconvénients (voir pour ça la stratégie du Dr David Perlmutter) : il s'agit de commencer avec de toutes petites quantités (par exemple une pincée de choucroute crue bio) et de bien observer si vous remarquez des améliorations ou non.

Merci pour votre attention !

Christophe ETIENNE

(Formé par le Dr Donatini en 2014, juste avant la mise en place d'un enseignement complet et certifiant).

<https://www.medoucine.com/consultation/montfermeil/christophe-etienne-naturopathe-troubles-digestifs/62>

(possibilité de prendre rdv sur ce site)

 Intestins / intolérances

« Composition complète de l'algue klamath Améliorer la vidange gastrique – Traiter enfin le reflux gastro-œsophagien (RGO) »

336 thoughts on "Dr Bruno Donatini : traiter enfin les dysbioses intestinales"

bazas
at 11:25

Bonjour,

J'aimerais suivre le protocole de soins recommandé par le dr DONATINI. J'habite à Angers mais je peux très bien me déplacer.

Merci pour votre réponse.

cORDIALEMENT

Reply ↓

Christophe Etienne

at 3:58

Bonjour oui effectivement je propose le protocole du Dr Donatini en Cabinet (Paris 17ème) ; en cas de pathologie je conseille toujours de consulter directement le Dr Donatini à Cormontreuil (limitrophe Reims), il y a juste beaucoup d'attente en ce moment (7 mois environ) ; cependant il est possible de gagner du temps en faisant notamment les tests respiratoires chez un thérapeute équipé (dont je fais partie donc) cdt CE

Reply ↓

rose

at 4:51

Bonjour, je souhaiterais connaître le prix de la consultation et des analyses demandés (une fourchette).
Cordialement

Reply ↓

michele I

at 9:05

Bonsoir Mr Etienne

est ce possible de faire les tests avec vous et de voir le Dr Donatini plus tard en fonction des résultats ?

Vous avez combien de temps de délais de votre côté ?

J'ai pris rdv ce jour avec dr Donatini et ce n'est pas avant fin 2014.
Sachant que je souffre depuis 2007 ... sans avoir jamais de réponses ou aide efficaces.

merci d avance

Reply ↓

Christophe Etienne
at 9:15

regardez le commentaire précédant... il faut demander la liste des praticiens équipés du GazDéfect dans votre région à foret-nature@orange.fr

Michele I
at 9:39

Merci pour votre réponse que je n'avais pas vu !
j'ai vu Dr Donatini hier, detection d'hydrogène, donc régime alimentaire FODMAP, je reviendrai surement vers vous si besoin.
Bonne soirée

Reply ↓

Monclin Emilie
at 8:30

Bonjour, je viens de faire voir mon fils au

docteur donatini qui nous a très bien conseillé sur sa pathologie. Le seul bémol c'est que je n'imaginai pas que je ne parviendrais pas à trouver la fameuse poudre de laetiporus.... Pouvez-vous m'indiquer où en trouver svp? Par avance merci !

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 10:06

bonjour
normalement ils auraient dû vous donner un bon de commande. Je vous l'envoie par email

Reply ↓

VIVIANE BS

at 2:29

Bonjour, je suppose que vous en avez trouvé depuis votre demande ?

Reply ↓

HAAS Richard

at 1:21

Bonjour,

Comme ancien professionnel de la santé j'avais organisé l'un des séminaires du Dr. Donatini sur la région et connais donc sa méthode. Sans analyse du gaz exhalé il est difficile de trouver les produits adéquats sauf à être un grand expert. Son approche

des dysbioses est des plus intéressantes et le bon Docteur connaît son sujet. Je connais pourtant des personnes à qui les huiles essentielles greffés sur champignons ne réussissent pas bien, Il est vrai que le test recommandé n'ayant pas été réalisé.. Chaque être est une personne unique. Ceci étant dit je pense que c'est une excellente vision de ces maladies en voulant diminuer la flore pathogène et de leur traitement. Si en plus on respecte les consignes alimentaires qu'il préconise j'estime que le succès sera à bout. Malheureusement tout le monde n'est pas prête à passer au végétarisme. Dommage !

Plusieurs méthodes de différentes approches se partagent le marché et chacun peut y trouver son compte. La Cellsymbiosistherapie préconise les produits lacté-fermentés à base de plantes comprenant une cinquantaine de souches bactériennes différentes. Le produit est acide et réduit ce qui au niveau Bioélectronique de L. Cl. Vincent LE but recherché. Là encore certaines personnes ont du mal avec cette approche et faut commencer pour eux par de faibles doses.

Reste enfin les classiques probiotiques ou il faut choisir le, plus de souches possibles et dosées le plus haut possible pour obtenir une efficacité. Tout le monde là non plus les supporte bien.

Il faut trouver son thérapeute et sa thérapie qui en fonction de l'état de santé de son patient devra choisir la meilleure solution pour ce dernier.

Pour ma part et pour la prévention je suis assez pour les prébiotiques à base d'acasia à haute tolérance et qui permet l'entretien et de favoriser la pousse de la bonne flore intestinale.

Salutations.

Richard.

Reply ↓

Christophe Etienne

at 9:33

Bonsoir Richard j'ai beaucoup entendu parlé de vous, et je vous remercie de votre mot.. je m'intéresse beaucoup à la BEV (ainsi que l'ionocinèse) en ce moment et je ne tarderais pas à écrire quelques mots sur ce bon génie de professeur Vincent.. Ce qui est certain c'est que chacun est unique et qu'il est rigoureusement impossible de trouver quelques thérapeutique que ce soit qui serait valable pour tout le monde. Donatini apporte sa contribution, fort pointue il est vrai, et n'oublie pas de rappeler intelligemment que toute séance comporte 50% de placebo.. D'autre part il est vrai que les conseils alimentaires, clairement le sans gluten sans caséine, représente une part importante si ce n'est un incontournable à la guérison. Les conseils détaillés dans les topos de Taty apportent aussi à mon sens de précieux atouts. Au plaisir. CE

Reply ↓

Blivet Michelle

at 2:36

Bonjour,
je prends actuellement du Yakult . j'ai arrêté plusieurs fois les yaourts que je fais moi même avec du lait sans lactose. mais je ne vois aucun changement avec ou

sans les yaourts et sur des périodes + ou moins longues, mon état intestinal est identique(fermentations, ballonnement, flatulence... je commence tout juste à utiliser de la farine d'épeautre pour mes préparations culinaires. Je me sens mieux avec le Yakult, pouvez-vous me dire si cela est contre indiqué pour moi En vous remerciant MB

Reply ↓

Christophe Etienne

at 11:13

bonjour comment voulez vous que je sache si le Yakult est contre-indiqué pour vous ? il faut consulter.. si vous vous sentez mieux avec ça c'est l'essentiel.. visiblement vous digérez bien le lactose, peut être êtes vous en plus de groupe sanguin B ? parfois le groupe B tolère mieux les produits laitiers.. mais ce n'est pas systématique.. d'autant que ce ne sont pas des notions scientifiques... mais je reste malgré tout ouvert à cette approche comme à toutes les autres approches...

Reply ↓

Laroche de Rosa

at 8:42

Bonjour, merci pour l'éclairage de notre ventre et de sa vie interne et externe.

J'aimerais avoir l'adresse d'un médecin qui pratique la même chose que le Docteur Bruno Bonatini dans le sud ouest de la France, Toulouse Pau Tarbes Auch où autres.

Merci pour votre réponse rapide, car c'est urgent.

Anne

Reply ↓

Christophe Etienne

at 1:37

Bonjour

comme expliqué dans l'article cette question est à poser à foret-nature@orange.fr qui vous donnera la liste des praticiens formés dans votre région...

Reply ↓

Laroche de Rosa

at 5:14

Merci pour votre réponse, pouvez-vous me donner l'adresse du Médecin sur Toulouse?

Bien à vous et bonne continuation,

Anne Laroche de Rosa

Reply ↓

Nicole Bouillez

at 9:05

Nicole Bouillez

Merci pour votre réponse , et pouvez-vous me donner l'adresse d'un médecin sur Genève.

meilleurs messages

Nicole Bouillez

17/12/2013

Reply ↓

Christophe Etienne

at 8:05

c'est vrai que j'ai rencontré un médecin suisse en formation mais je ne retrouve pas ses coordonnées... le plus simple est de faire une recherche internet sur « médecin micro-nutrition) cdt

Reply ↓

Cécile

at 5:30

Connaissez-vous un médecin formé par Le Dr Donatini en Belgique ?

Reply ↓

Pierre LASSALLE

at 1:16

Bonjour,
Dans le cadre du traitement des troubles de comportements alimentaires, j'aimerais compléter ma prestation par un avis plus éclairé sur les troubles de la fermentation dont souffrent mes patients.
Accepteriez-vous de me partager le petit questionnaire que vous avez mis au point afin de déterminer la fermentation dominante la plus probable car l'appareil GazDetect est hors de portée de mon budget ?

En vous remerciant par avance,
Cordialement,
Pierre LASSALLE

Reply ↓

Christophe Etienne
at 9:38

pas de questionnaire

Reply ↓

Christophe Etienne
at 7:42

bonjour quel questionnaire ? le iomet ?

Reply ↓

bruyère
at 11:01

Bonjour
Pouvez vous me donner les coordonnées d'un
spécialiste gastro entérologue formé par le Dr Dominati
sur AVIGNON, svp ?
Merci d'avance
bruyere.bernard@wanadoo.fr

Reply ↓

Christophe Etienne
at 10:15

pour la énième fois il faut poser la question à
foret-nature@orange.fr

Reply ↓

bruyère

at 10:08

La personne compétente thérapeute équipée d'un GAZDETECT sur Villeneuve lez Avignon est Mme Françoise BERNIER son adresse est Chemin des Jardins de L'Abbaye à Villeneuve lez Avignon 30400 téléphone 06 98 01 53 16

Reply ↓

ESCOFET

at 10:54

Bonjour,
pourrais-je avoir le nom de la personne sur Toulouse,
s'il vous plait?
Je vous remercie

Reply ↓

Christophe Etienne

at 10:20

non il n'y a plus personne sur Toulouse faut aller à Tournefeuille (Dr Pierre Gutleben)

Reply ↓

Isabelle

at 9:08

Bonsoir,
Je souffre de la maladie de Crohn avec une pullulation

bactérienne chronique. Les médecins que j'ai consulté n'arrivent pas à me traiter.

Pensez-vous que le Dr Donatini prend des patients de Suisse?

Merci pour votre réponse

Isabelle

Reply ↓

Christophe Etienne

at 9:53

bonjour oui bien sûr il y a régulièrement des suisses qui viennent voir le Dr Donatini... il y a pas mal d'attente..

Reply ↓

NAGAPIN

at 8:52

Bonjour,

Après 3 ans de suivi d'un régime sans lait et peu de gluten suite à une porosité intestinale. J'ai commencé à avoir des douleurs au niveau du colon ascendant et transverse fin 2013. J'ai fait une colonoscopie et le gastro m'avait trouvé des zones inflammatoires (suspicion des symptômes de crohn) dans les 2 parties concernées du colon. Je n'y croyait pas trop (ayant une prise de sang normal) Ayant lu votre article et parcouru le « schéma »qui montre les zones les plus touchées par l'inflammation je me rend compte que mon problème (suite à l'analyse de ma flore via un MOU)que je suis positif au candida albican(modéré). Ma question est la suivante: ces douleurs sont dûes à l'inflammation de la muqueuse? Je dois « nettoyer cette mauvaise flore ? Le traitement du Dr Donatini donne des résultats sur

quelle terme? (3 , 6 mois)etc.. Merci pour votre réponse
John (Bruxelles)

Reply ↓

Christophe Etienne

at 7:30

on observe régulièrement des dysbioses intestinales alors que les analyses sanguines sont bonnes... d'ou l'intérêt des tests respiratoires qui amènent de nouveaux paramètres de diagnostics. Oui les douleurs sont dues à l'inflammation, elle-même étant due à la prolifération d'agents infectieux (bactéries et levures pathogènes, parasites, virus). Les analyses de candidoses et/ ou des parasites sont utiles. Oui nettoyer la flore pathogène est la première et indispensable étape : il faut souvent au moins 3 mois de cure, voir 6 mois : compléments du labo DFN (à base de champignons médicinaux) + éventuellement autres produits (polyphénols, omega 3, enzymes pancréatiques, drainage hépatique, oligo-éléments, acides aminés, etc...). Lorsque les cellules digestives sont dégradées il convient de chercher à les régénérer : certains champignons médicinaux, micro-algues ou encore des champs magnétiques ou scalaires peuvent être alors conseillés.

Reply ↓

NAGAPIN

at 9:08

Grand merci

Reply ↓

vagner
at 8:12

Bonjour
j'habite à Metz
ya t-il quelqu'un dans ma région.
Sinon je peux aller à Paris mais je n'ai pas trouvé les
coordonnées de Christophe Etienne
merci

Reply ↓

Christophe Etienne
at 9:02

il faut envoyer un mail à foret-nature@orange.fr
afin de demander la liste des praticiens équipés
dans votre région

Reply ↓

Sophie Verbeek
at 10:02

Bonjour,

j'habite en Suisse. Il y aurait-il un
praticien où je pourrai faire le test du Gaz
detect.? Merci

Reply ↓

Christophe Etienne
at 9:30

bonjour
toujours la même réponse : veuillez
poser la question à
contact@mycoceutix.com
merci

Reply ↓

Erika G.
at 9:09

Bonsoir,

Recevez-vous des enfants en consultation pour des bilans de troubles de l'attention, hyperactivité... quand on soupçonne une origine digestive ?

Merci

Reply ↓

Christophe Etienne
at 9:21

oui tout a fait, je reçois les enfants, disons à partir de 8 ou 9 ans

Reply ↓

JuLaChamp
at 10:13

Bonjour M. Etienne.

Je m'appelle Julien, j'ai 29 ans. Depuis des années, mon état de santé s'est détérioré notamment à cause d'une multiplication des angines, bronchites, « soignées » à coups d'antibiotiques. On a fini par me diagnostiquer la Maladie de Widal. J'ai été opéré de polypes il y a deux ans, au bout d'un an, tout est

revenu. Mes crises d'asthme sont de plus en plus fréquentes et je suis devenu résistant aux corticoïdes. Surtout je me suis réveillé. Je cherche aussi de mon côté, et petit à petit, je me demande si justement mes problèmes ORL (stade 4) ne pourraient pas venir de « plus bas » (je suis sûr que si, après des années de 4 à 5 fois d'antibiotiques par an!). Le professeur Dessi compte me ré-opérer, très bien mais je compte me prendre en charge car je suis à bout de forces physiques et mentales (sommeil, concentration etc). Je comptais consulter un gastro-entérologue. J'habite à Marseille. Mais justement, quel est votre avis?
Cordialement. Julien L-C

Reply ↓

Christophe Etienne

at 8:31

bonjour je pense que consulter un praticien formé par le Dr Donatini serait une bonne chose. L'impératif est de stopper la dégradation de votre immunité et tenter d'inverser la tendance. L'utilisation de champignons médicinaux, qui sont d'excellents antiviraux, ainsi qu'assainir la flore peuvent certainement vous aider. N'hésitez pas également à consulter un médecin formé en micro-immunothérapie.

Reply ↓

MANIN

at 10:04

Bonjour,

Par rapport à cette méthode thérapeutique quels sont les taux de

réussite ou d'amélioration notables des troubles?

Reply ↓

Christophe Etienne

at 1:13

Il est impossible de répondre à cette question. Comme la plupart des thérapeutiques il y a environ 40 à 60% des personnes de « améliorées » à « très améliorées ». Il ne faut hésiter à mon sens à l'englober dans une approche de médecine naturelle globale. En revanche l'enseignement du Dr Donatini est très précieux car il apporte un éclairage inédit et particulièrement pertinent sur ce qui se passe dans notre tube digestif, suite à des dizaines d'années de recherche assidues, d'observations et mesures de ce qui se passe au niveau digestif à l'aide de nombreux appareils.

Reply ↓

Lorient Irene

at 12:33

Bonjour Christophe.

L'approche du Dr Donatini m'intéresse. Je souhaite savoir si vous pensez que l'addiction peut faire partie des maladies créées par un déséquilibre du microbiote intestinal.

J'ai souffert toute ma vie de cette maladie (addiction au sucre, aux glucides, boulimie de type hyperphagique) et en suis guérie depuis bientôt 3 ans grâce au baclofene, médicament utilisé depuis plusieurs années maintenant pour l'alcoolisme. Car maigres ma connaissance de la diététique, je ne parvenais pas à sortir du cercle vicieux de la dépendance. Une fois guérie, et une sérénité trouvée face à l'alimentation, j'ai pu mettre en place, une nourriture physiologique et saine qui, je l'espère pourra me permettre un jour de me passer de la béquille du médicament.

Merci de votre attention

Irène Lorient Association Baclofene

Reply ↓

Christophe Etienne

at 1:19

Les addictions sont en effet très liées à la dysbiose intestinale puisque celle ci va perturber la sécrétion des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine entre autres). En assainissant la flore (notamment celle à méthane et à méthylacétate), on peut contribuer à une meilleure production de ces neurotransmetteurs. L'addiction sera d'autant plus forte si le foie est touché (stéatose, fibrose). Il s'agira donc également de traiter naturellement le foie et d'apporter en plus probablement des omega 3 (+phospholipides pour une meilleure assimilation) et de la vitamine C, parfois du chrome.

Reply ↓

JM Defossez

Bonjour,

Ce texte est passionnant !

Docteur en physiologie animale de formation, j'ai souffert de fatigues chroniques très lourdes et de maladies auto-immunes avant de découvrir par moi-même, il y a des années que les huiles essentielles pouvaient m'aider.

La cause première serait donc les intestins et leur flore ?

Je ne le crois plus. Selon moi, la cause première du dérèglement est respiratoire ou plutôt l'effet que les émotions négatives ont sur notre respiration. La sous respiration induite par le stress cause une tendance acide au niveau du sang, une constriction réflexe des fibres musculaires lisses (donc des vaisseaux sanguins) et, de là, un abaissement de l'oxygénation du grêle. Sans parler de l'effet de massage des viscères que le diaphragme possède uniquement quand il bouge suffisamment et dans les bonnes conditions.

J'ai été tellement stupéfait de voir les effets sur ma santé du simple fait de réactiver (ou non !) une respiration plus « libre » en début de journée que je propose aujourd'hui de ateliers de respiration par tout où je le peux.

A mon sens, les huiles essentielles et le contrôle de l'alimentation sont de merveilleux outils, mais ils ne suffiront pas à long terme si rien ne change au niveau de la manière de respirer.

Toutefois, et c'est là que tout devient extraordinaire, j'observe au quotidien que la prise d'huiles essentielles

ayant une action sur les intestins améliorent l'humeur, réduisant ainsi le stress et rendant la respiration plus ample. Cercle vertueux !

La boucle est ainsi faite.

Je ne prétends pas détenir LA solution, mais invite toutes personnes concernées à s'intéresser en plus de tout le reste à la/sa respiration.

C'est si simple et si bon de RRRRRespirer !!

Merci encore pour l'aide que vous apportez.

Cordialement,

JM Defossez

Reply ↓

Christophe Etienne

at 1:28

Je suis à 100% d'accord, les toutes premières choses à faire sont toutes simples, et l'hygiène de vie, notamment respirer et faire de l'exercice physique est fondamentale.

Respirer est primordial pour une personne « acidifiée » puisque le poumon est, avec le rein et la peau, le principal excréteur d'acide. Mais comme expliqué par le Dr Donatini dans son livre, la principale source « d'acidification » est la dysbiose intestinale puisque c'est la flore dégradée qui produit de l'acide acétique quelque soit l'aliment ingéré.

Ensuite, selon moi, c'est le stress et le manque de repos, enfin le manque de transpiration.

Reply ↓

Charlotte

at 10:05

Bonjour, merci pour toutes ces informations. Il y a cependant quelque chose que j'aimerais vous demander. Connaissez vous le kefir (de fruit) et le kombucha ? Si oui, recommandez vous ces boissons fermentées? Vous semblez proscrire les probiotiques, et il me semble que l'on en trouve de manière naturelle dans ces boissons, est ce que l'on parle de la même chose?

Merci beaucoup pour votre réponse.

Reply ↓

Christophe Etienne

at 7:33

Les kéfirs : les réactions sont extrêmement disparates : certains constatent des effets positifs, d'autres pas du tout : en fait tout dépend des bactéries qui ont proliféré. Une bactérie c'est excessivement instable : comment savoir dans ces conditions ce qu'on ingère ?... En revanche j'ai une bonne opinion des légumes lacto-fermentés : personnellement la consommation d'un peu de choucroute crue avec mes aliments me fait du bien.

Reply ↓

Mbarka Boualleg

at 2:18

Bonjour

J'ai lu votre article et vous mettez en avant que vous

connaissez le dr Donatini via Marion Kaplan j aimerais savoir ou est ce que Marion Kaplan consulte sur aix en Provence ou se situe son cabinet svp

Reply ↓

Christophe Etienne

at 8:23

Bonjour
selon mes renseignements Marion ne consulte plus ou alors exceptionnellement. Pour avoir la liste des personnes de votre région qui pratiquent l'approche du Dr Donatini il faut la demander à foret-nature@orange.fr

Reply ↓

Mbarka Boualleg

at 5:50

Merci de m avoir répondu

Reply ↓

valeriev

at 10:21

Bonjour,je suis allée consulter un docteur formé par le docteur donatini. Elle m'a fait les tests et m'a demandé d'arrêter gluten lait sucre.elle m'a fait commandé les poudres du dr mais en aucun cas ne m'a parlé du régime appauvri en fodmap. Qu'en pensez vous ? Merci d'avance.

Reply ↓

disons que les principaux aliments qui pausent problème sont précisément gluten, lait et sucre. C'est aussi la qualité des aliments qui pose problème, couplé au mode de vie sédentaire (pas assez d'exercice physique). Selon moi le gluten c'est l'arbre qui cache la forêt : en fait c'est le blé moderne qui est devenu un quasi-poison... (un OGM en fait) démontré maintes fois (cf le livre de Julien Venesson sur le sujet, regroupant 400 études scientifiques) ; donc le mieux est de l'éviter et de préférer le blé bio, ou encore mieux l'épeautre. Et effectivement en cas de dysbiose il est vivement recommandé de supprimer durant un bon moment toutes les céréales (sauf le riz), surtout si vous êtes du groupe sanguin O (selon moi). Concernant les Fodmap oui effectivement en cas de dysbiose la consommation de légumineuses et choux cause des fermentations. Donc il faudra les éviter, mais il existe cependant des astuces : pour les choux (surtout le chou frisé) il est recommandé de le blanchir 2 fois (blanchir = 3 mn à l'eau légèrement bouillante et jeter l'eau) puis vous finissez la cuisson normalement, et pour les légumineuses (lentilles et cie) il faut les faire germer, ce n'est pas si compliqué que ça : il faut les faire tremper dans l'eau 3 à 4 jours (changer l'eau tous les jours sinon ça fermente) et ensuite vous les faites cuire normalement. Les Fodmap ce n'est pas « interdit », il faut simplement éviter d'en manger 2 au même repas... d'ailleurs c'est ce qu'on fait traditionnellement : les choux et les lentilles se mangent généralement avec de la viande ou du riz...

Reply ↓

Annie MICOURAUD

at 3:10

Vos astuces pour les légumineuses et les choux sont bienvenues, car consultant un thérapeute de la méthode Donatini, je ne dois pas manger ces produits et ça me prive beaucoup...

Pouvez-vous me confirmer cette info qui commence à dater...

Merci à vous

Reply ↓

Christophe ETIENNE

Post
author

at 9:28

Oui en effet il est utile de ré-introduire les choux et les légumineuses dès que le SIBO est traité

Dès le milieu de l'étape 2 de mon approche :

commencer à réintroduire de toutes petites quantités d'aliments FODMAP :

- Cuisiner des légumineuses qui ne fermentent pas : tremper les légumes secs durant 48 heures en changeant l'eau régulièrement puis cuire aldenté (pas trop cuire) en rajoutant 1 à 2 cuillères à café de bicarbonate de soude et une branche de l'algue Kombu
- Blanchir les choux : il est recommandé de laisser les choux et

les brocolis 10 mn dans une eau légèrement bouillante afin de se débarrasser de nombreux sucres qui ballonnent ; jeter l'eau et finir de cuire selon vos habitudes

Reply ↓

wissler
at 9:29

Bonjour,

J'ai effectué des tests respi chez un praticien formé par le dr Donatini(methylacetate),cependant j'ai la quasi certitude d'être atteint d'une grosse infection bacterienne intestinale(prise de doxycycline en automedication pendant des mois).

Dois je demander à mon medecin une coproculture ou puis je commander directement du coriolus et ganoderme.

J'aimerais prendre rendez vous chez le Dr Donatini mais je ne tombe sur personne,pourriez vous m'indiquer un numéro valide ou un gastro enterologue formé par Donatini dans le region sud(je suis à Toulouse).

Merci infiniment pour vos reponses

Reply ↓

Christophe Etienne
at 9:07

Pour avoir le cabinet du Dr Donatini, il faut aller dans les pages jaunes, ville de Reims. Il faut insister pour avoir quelqu'un. Vous pouvez pourquoi pas commencer à prendre du Reishi, il est toujours bon de contribuer à remonter son

système immunitaire, mais faire les tests respiratoires apportent des renseignements incontournables. Les champignons médicinaux ont le vent en poupe, on en trouve dans tous les magasins bio maintenant... Les immunostimulants les plus reconnus sont Ganoderme (reishi), shiitaké et coriolus. Il y a aussi maitake et agaricus blazei.

Reply ↓

bochereau

at 9:46

Bonjour,
Merci de m'indiquer si un médecin formé par le Dr Donatini consulte dans l'Ouest car j'habite dans le 49 (Cholet) et j'aimerais effectuer le test du souffle car je souffre de divers pathologies et j'aimerais me soulager. Christine. crisboc@hotmail.fr

Reply ↓

Christophe Etienne

at 9:19

Je suis navré, comme indiqué à maintes reprises il n'existe pour l'instant aucune autre manière que de demander la liste des praticiens de votre région à foret-nature@orange.fr Ils sont probablement débordés et je ne sais pas s'ils peuvent répondre à tout le monde...

Reply ↓

denis
at 6:11

bonjour pouvez vous m
indiquer l'adresse des
praticiens de la loire 42 merci
d'avance

Christophe Etienne
at 10:17

encore une fois la seule
manière, pour l'instant,
d'avoir la liste des praticiens
de votre région formés par le
Dr Donatini est de la
demander à [foret-
nature@orange.fr](mailto:foret-nature@orange.fr)
Christophe

prost
at 1:16

bonjour,
j'ai vu un site d'un médecin qui pratique le protocole Dr
Donatini qu'il préconise aussi du sport également mais
là où je me pose des questions c'est qu'il bannit la
piscine ? Si vous pouvez m'éclairer SVP , je vous en
serais reconnaissante ?
Cordialement
Agnès

Reply ↓

Christophe Etienne

at 9:44

oui en effet le Dr Donatini déconseille la pratique de la piscine aux personnes souffrant de dysbiose (ou tout autre « terrain » bactérien et/ou viral c'est à dire ayant une faiblesse immunitaire) tout simplement parce que les piscines sont des nids à bactéries et virus... Cela ne s'applique donc pas selon moi à la mer ou autres espaces naturels. J'ai entendu parler d'une piscine formidable à Vanves (92) (eau 'pure' issue de forage et assainissement par ozone) mais je ne sais pas si elle est réellement plus « saine »...

Reply ↓

David

at 7:29

Bonjour,

après une très forte inflammation de l'intestin un soir il y a 1 an et demi, plié en deux pendant 15 heures, ma vie a basculé, mon état digestif c'est dégradé et pour en rajouté une couche après une fibroscopie et coloscopie ou bien sûr tout était normal mon état n'a fait qu'empirer. entre temps ayant perdu 13KG et inquiet de ce qui m'arrive je vais voir un médecin qui semble connaître le sujet et me fais faire un test aux intolérances alimentaires chez ZAMARIA. problèmes donc avec gluten, lait fruits à coque ... et on décèle le fameux candida-ALBICANS. On me donne donc le probiotique LACTIBIANE et du MYCOKYL, sans oublier un régime sans sucre. est-ce le bon procédé ? car un intestin poreux assimile mal les aliments et toutes autres choses. Je suis un peu perdu dans tous ça, j'ai l'impression que là aussi tout le monde veut tirer profit

des gens mal en point et qui malheureusement ne trouve pas de réponses après même plusieurs années . je voudrais savoir ce qu'il faut faire pour retrouver du poids surtout , et suivre le chemin de la guérison . merci

Reply ↓

Christophe Etienne

at 8:01

vous devez bien vous douter que je ne donne pas de renseignements en dehors d'une consultation. Effectivement les fibro/coloscopies ne peuvent évaluer l'état de la flore intestinale et c'est là que l'appareil permettant de mesurer les composés organiques volatils émis par une flore dégradée (via le souffle expiré) apporte de précieux renseignements. C'est un test largement pratiqué par les gastro-entérologues de nombreux pays mais encore très peu en France. Espérons que cela changera rapidement. Comme vous avez dû le lire il est de plus en plus admis que la prolifération bactérienne intestinale (SIBO en anglais) est une contre-indication aux probiotiques car cela ne résout en rien la prolifération et donc les ballonnements (et douleurs) associées. Les huiles essentielles en revanche peuvent être utiles, encore faut-il qu'elles parviennent jusqu'à l'intestin et qu'elles ne provoquent pas de désordre gastrique et/ou hépatique. Une alimentation adaptée à votre profil est également essentielle ; selon moi il est souvent utile de passer par une cure de quelques semaines genre « nouvelle flore » (cf le livre « Du gaz dans les neurones » de Taty Lauwers, dans lequel elle affine entre autres

l'approche de la doctoresse Campbell McBride), cure dans laquelle il y a un % non négligeable de bonnes protéines et de bonnes graisses (qui fermentent peu ou pas). Il est indispensable de bannir les céréales et les huiles non bio, et dans de nombreux cas bannir les céréales tout court (sauf le riz et quelques autres).

Reply ↓

tanit

at 9:25

Remarquable ressource, son contenu très fourni est un exemple pour moi de l'information santé à trouver sur internet

Reply ↓

cordelier

at 3:03

Bonjour, merci, pour cet article très intéressant et instructif.

J'ai modifié complètement mon mode de vie et alimentaire il y a 2 ans en arrêtant café, gluten, produits laitiers, viandes, poissons, sucre, sel, aliments transformés, industriels selon les principes hygiénistes de thierry casanovas si vous connaissez, donc végétalisant énormément mon alimentation, avec des jus de légumes a l'extracteur, des légumes, crudités, des fruits, des graines, avocats, coco etc...J'ai beaucoup gagné en santé, sauf intestinale...Je constate que mon microbiote a du mal a se ré-équilibrer a cette nouvelle alimentation, et/ou sur-développement bactérien/candidose qui se sont installés a cause d'un péristaltisme en chute libre sans ces béquilles

stimulantes qui m'assuraient un bon transit (produits animaux, café etc...)Les lavements et quelques plantes médicinales limitent les dégâts mais...beaucoup de fermentations, de gazs, ballonnements et sensations que les aliments me restent sur l'estomac, pulsions sur de grosses quantités de fruits (recherche de sucré...) Achlorydrie également suite au test du bicarbonate : 0 éructation !

(...) j'ai ré-introduis huîtres et quelques compléments oméga 3-6-9, huile de Krill, ail, berbérine, gingembre, menthe poivrée, cannelle de ceylan, huile de coco vierge et shiitaké. Le confort digestif a l'air de revenir, lentement mais surement...

Je souhaite continuer a consommer du quinoa et du sarrasin de temps en temps, que pensez vous de ces « pseudo-céréales » ?

Quel est votre conseil pour favoriser/optimiser le péristaltisme ?

Et aussi, Pensez vous qu'il soit nécessaire de prendre des probiotiques ou enzymes spécifiques pour pouvoir digérer/assimiler les végétaux crus celluloses ? Je constate dans mon entourage « crudivore » que beaucoup les digèrent sans problème et ont une sacrée énergie a revendre....!

Merci d'avance pour vos réponses

CORDIALEMENT

Reply ↓

Christophe Etienne

at 1:38

votre témoignage montre bien que chaque personne est unique et c'est bien la raison pour laquelle il est nécessaire de consulter pour avoir des conseils personnalisés. Selon mes observations la mode « végétale » à la Thierry

Casasnovas n'est pas du tout adaptée aux personnes du groupe sanguin O ; d'ailleurs les personnes a qui cette alimentation réussit sur le long terme (le côté végétarien, pas le cru) sont presque systématiquement du groupe sanguin A ou AB selon ma petite enquête.

L'embellie du crudivorisme est en revanche presque toujours de courte durée : ça finit toujours par fermenter (donc ballonner) à un moment ou un autre.. et si en plus il y a beaucoup de fruits, on finit par se fabriquer une belle candidose (mycoses, brouillard mental, troubles nerveux, fringales sucrées pour les premiers symptômes) ou un foie gras (en effet l'excès de fructose favorise la stéatose hépatique).

Il ne faut quand même pas oublier que l'espèce humaine est devenu intelligente en partie parce qu'elle a commencé à cuire ses aliments (selon les dernières recherches on cuit nos aliments depuis plus d'1 million d'années), et également parce qu'elle a consommé davantage d'amidon (céréales), mais jamais à en faire la base de son alimentation... ça ça n'est que depuis 80 ans...

Tout ceci explique les critiques que Thierry Casasnovas, pédagogue hors pairs, subit. Et aussi d'où les conseils d'irrigation du colon qu'il donne... or en faire trop est une mauvaise idée car plus on fait d'irrigations plus on rend la paroi intestinale atone.. Bon bien-sûr la plupart du temps c'est bien fait mais je m'interroge sérieusement sur l'utilité d'en faire souvent... c'est bien la preuve qu'il y a un souci quelque part.

Et aussi d'où les récents changements de son discours : il s'intéresse enfin aux bonnes graisses, et apparemment il ne serait pas contre

la viande ; le fait qu'il évolue prouve qu'il est intelligent.

Donc le problème est bien ailleurs : c'est la qualité de la flore intestinale qui est en cause. Elle s'est beaucoup dégradée depuis plusieurs décennies, résultats de la combinaison de nombreux paramètres : pollutions (dont mercure dentaire), malbouffe, aliments dénaturés (blé muté, terres appauvries, pesticides plus dangereux que ce qu'on croyait, aliments transformés) trop de glucides, sédentarité, et par dessus le marché une augmentation vertigineuse des accouchements par césarienne, ce qui est catastrophique pour la qualité de la flore... N'oublions pas que nous héritons de la flore familiale.. ainsi il existe une dégradation de génération en génération, de cette flore. Nos bébés naissent déjà pollués, avec un système immunitaire faible.. C'est inquiétant pour l'avenir.

Avec une flore dénaturée bien sûr que les jus et le cru (vitamines, enzymes) apportent du mieux au début.. Mais en ce concerne le cru, rapidement on s'aperçoit que, pour donner une image, les bactéries se servent avant les enzymes (donc fermentations).

La solution est plutôt d'assainir la flore (et veiller au bon fonctionnement de l'estomac). Et pas avec des probiotiques : les biofilms sont souvent bien trop résistants pour que ce soit efficace, mais plutôt avec des huiles essentielles savamment dosées. Pour rappel un biofilm est une carapace créé par les bactéries pathogènes, qui leur permet de s'incruster durablement sur la muqueuse digestive et résistent à toute intrusion.

Pour répondre à votre question, il est parfois utile d'utiliser des enzymes pancréatiques. Et pour le péristaltisme, on pourra utiliser le Hericium, le sport, le psyllium, améliorer la vidange de l'estomac, etc.

Reply ↓

patricia
at 7:20

Bonsoir,
Souffrant moi même de dysbiose intestinale (le diagnostic vient d'être établi), je suis le regime fodmaps, complements alimentaires, ainsi que la mycotherapie.....
Je voudrais savoir au bout de combien de temps je pourrais observer une amélioration ? On parle de minimum 3 mois de traitement...Pas avant ? Car j'ai commencé le régime fodmaps le 28 juin et la mycotherapie le 12 juin...
Y aurait-il autre chose que je pourrais prendre afin de diminuer la diarrhée qui peut survenir à n'importe quel moment ?
Ensuite, j'ai vu que le Docteur Donatini a écrit un livre, pourriez vous me donner les références ?

Reply ↓

Christophe Etienne
at 8:20

le livre est « les champignons comestibles, aliments d'avenir
Sur la durée d'amélioration encore une fois il n'y a pas de règle puisque chaque personne est unique, et tant que vous n'aurez pas trouvé la

cause vous n'aurez pas entière satisfaction. Des selles molles sont généralement le signe d'une micro-inflammation chronique causée par la présence de bactéries inflammatoires et/ou de parasites. Les huiles essentielles d'origan, cannelle ou clou de girofle sont actives sur ce genre de bactéries, et parfois j'utilise aussi des plantes anti-parasitaires (comme Bio-para de Energetica Natura par exemple, très efficace et abordable)

Reply ↓

Julie Deschodt

at 8:49

Bonjour je souffre de candidose depuis plusieurs années.
Je viens de faire quasiment 4mois de traitement (regime strict + médicaments naturels)
Il y a une amelioration mais des que je mange de nouveau normalement ca repart.
Auriez vous des conseils sur un traitement efficace que je pourrai suivre ?
Merci pour votre aide
Julie

Reply ↓

Christophe Etienne

at 1:01

la candidose ça met des années et des années à s'implanter et ensuite on voudrait que ça disparaisse en

un claquement de doigt..
Une candidose c'est souvent long à résoudre, surtout si elle est simultanée à une présence de mercure et de parasites intestinaux ce qui est souvent le cas.
D'autre part il faudrait faire votre profilage alimentaire individualisé pour que vous en sachiez plus sur les aliments les mieux adaptés à votre organisme.
Tous les compléments anti-levures ne se valent pas, il faut en prendre plusieurs et généralement durant assez longtemps.. L'huile essentielle de tea tree et l'acide caprylique sont particulièrement recommandés.

Reply ↓

clo
at 7:25

Bonjour,
quels sont les tests pour détecter une candidose et autres parasites intestinaux ?

Merci d'avance,

Christophe
ETIENNE Post author
at 6:41

bonjour

Avez vous trouvé une

solutions satisfaisante à vos symptômes ?

Concernant les parasites en général on recommande de faire si possible une analyse auprès du laboratoire d'analyses médicales Valéry KUATE

Brigitte
at 1:06

Bonjour.

J'ai consulté hier un thérapeute formé à la méthode du Dr Donatini, j'attends beaucoup de sa prescription étant donné que je suis en errance médicale depuis 14 ans avec des diarrhées récurrentes. Un diagnostic est enfin posé, je suis rassurée et en même temps j'ai peur de commencer le traitement avec la cure de sulfate de magnésium sachant que le magnésium aggrave mes diarrhées, et pourtant il semble indispensable que je suive cette cure. D'autant plus que pour la 1ère fois depuis 14 ans je n'ai pas de diarrhées depuis environ 4 semaines. Pour moi c'est un miracle et je dois faire cette cure, j'appréhende énormément... qu'en pensez-vous ?

Reply ↓

Christophe Etienne
at 6:41

La cure de sulfate de magnésium, ou sel d'epsom (1 cuillère à café, 2h environ après le repas du soir) permet de favoriser la vidange de l'estomac. C'est en effet un souci majeur : si l'estomac se

vidange mal, un résidu stagne, va fermenter toute la nuit, notamment au méthylacétate (vinaigre). Les conséquences néfastes sont multiples, et comprennent entre autres les reflux. C'est une des raisons de la popularité croissante du jeûne, du sport, du régime paléo car en réhabilitant les légumes et les bonnes graisses au détriment du sucré on arrête de grignoter dans la journée. Personnellement je me suis bien habitué à aller au lit l'estomac vide et je me sens globalement mieux depuis que j'ai pris cette habitude. Manger tôt et/ou léger le soir est donc une bonne chose, ce qui n'est pas toujours évident actuellement, le repas du soir étant le repas ou on se retrouve socialement. Il faut faire au mieux. Manger dans le calme et **bien mâcher** sont des habitudes à prendre.

Reply ↓

Philippe

at 7:36

Bonjour,
je me permets de vous poser une question à propos justement du méthylacétate. J'ai fait les tests respiratoires dans la Manche et j'ai beaucoup de méthylacétate. Dans le cas d'une flore fortement vinaigrée comme la mienne, le Docteur Donatini ne recommande surtout pas les probiotiques ni les prébiotiques puisqu'il dit que ça accentue la dysbiose intestinale. Pour les probiotiques, on comprend pourquoi: ne pas rajouter des bactéries quand on en a déjà trop. Mais pour les prébiotiques, je ne

comprends pas. Parle-t-il de prébiotiques en compléments alimentaires? Ou bien parle-t-il de prébiotiques naturellement présents dans l'alimentation? On remarque que ce sont souvent des fodmaps. Dans le cas d'une flore vinaigrée, faut-il aussi arrêter les oignons, l'ail, les poireaux, le brocoli, etc, qui sont des prébiotiques, je crois? On nous dit qu'il faut manger beaucoup de légumes, mais pas tous, c'est un peu compliqué? Une dernière chose, l'ail est un excellent antifongique mais il fermente. J'ai aussi une candidose (il me semble que tout le monde qui a une flore vinaigrée a trop de candida albicans, d'après ce que j'ai lu ici et là): donc ail ou pas ail? En gélule pour leur action antifongique ou bien on bannit aussi tous les fodmaps?! Idem pour les haricots verts qui sont des prébiotiques naturels... On s'y perd un peu 😊

Merci d'avance pour votre retour et votre analyse!

Philippe

Reply ↓

Christophe Etienne
at 9:32

Je réponds sur le blog quand ça me paraît utile pour tout le monde. Le hic est que ça contribue à référencer mon blog sur l'approche du Dr Donatini et ça me gêne terriblement (pour l'instant il n'y a malheureusement pas d'association

qui a été créée). J'essaie donc d'être utile et constructif autant que faire se peut.

Non ce n'est pas si compliqué : je pense que le plus important est de garder le plus de bon sens possible. Le bon sens dit que c'est l'excès en tout qui est mauvais.

Ensuite les Fodmaps oui c'est une notion très intéressante mais il existe 2 niveaux : les forts et les faibles : vous avez la liste complète et détaillée en installant

l'application « Monash low Fodmap diet » sur votre smartphone.

Il faudra baisser la quantité de Fodmap surtout si vous ressentez des ballonnements (bas-ventre gonflé), qui s'accompagnent parfois de douleurs (maux de ventre).

L'ail est un faible Fodmap il peut donc être généralement conservé, surtout que c'est un bon antifongique.

En revanche si vous avez observé que la consommation d'oignons et de choux vous fait ballonner il faudra réduire la consommation et surtout les blanchir (à deux eaux c'est mieux).

Pour les légumineuses certaines personnes ont observé que si on les fait germer un peu ça réduit leur capacité à faire ballonner : à essayer donc.

Concernant le lactose : favoriser les fromages à pâte cuite (il n'y a plus

de lactose dans un fromage suffisamment affiné)

La notion de Fodmap n'est pas spécifique au méthylacétate

Le méthylacétate est plutôt lié à :

1) l'excès de glucides en général, surtout rapides (sucrieries au sens large, céréales, lactose)

l'excès de glucides lents (féculents)

en fonction de votre activité

physique : se bourrer de féculents

quand on travaille dans un bureau

et qu'on fait peu de sport n'est pas

très logique. D'où l'intérêt de

réhabiliter les bonnes graisses afin

de réduire les portions de féculents

(comme dans le régime Paléo)

2) une mauvaise vidange de

l'estomac (l'estomac n'est jamais

vide, même la nuit), d'où l'intérêt de

ne pas grignoter dans la journée et

de garder une activité physique

suffisante

3) un dysfonctionnement du foie

(bile) et/ou pancréas (enzymes

pancréatiques) : cf votre praticien

4) l'excès d'antibiotiques

La flore à méthylacétate est celle

propice à la prolifération des

levures (levuroses, dont candidose),

mais ce n'est pas sine qua non : ce

n'est pas parce que vous avez un

taux élevé que vous avez une

candidose !

Reply ↓

Philippe

at 2:00

Merci pour ces réponses claires, limpides, comme l'ensemble de votre blog d'ailleurs!

Bravo pour votre travail et vos analyses pertinentes!

Donc si je comprends bien, avec beaucoup de méthylacétate et une candidose (c'est mon cas d'après des tests urinaires en laboratoire), il faut aussi arrêter tous les fromages, y compris ceux à pâtes dures affinés, donc sans lactose (tome, cantal, comté, etc.), car ils contiennent des levures et moisissures qui vont accentuer la candidose et dont les candida albicans se nourriront?)

céline

at 4:48

Bonsoir,

Une thérapeute m'a prescrit du ganoderma et coriolus. J'aimerais savoir si ce produit contient des huiles essentielles car je suis enceinte.

Reply ↓

Christophe Etienne

at 8:52

Non il n'y a pas d'huiles essentielles
vous avez la composition sur la boîte

Reply ↓

lascredy

at 6:46

Bonjour, je me reconnais dans tout ça et je comprend
ce traitement.

Vivant à l'étranger et ne pouvant pas consulter en
France que me conseillez-vous?

Puis-je me procurer la cure?

Où alors n'utiliser que les huiles essentielles?

Merci

Reply ↓

Christophe Etienne

at 9:01

Où de nombreuses personnes observent des
améliorations

Pour exemple un mail reçu le 29/11/2015 de
Mme E.C. : « *Ma fille Susan est venue vous voir fin
juillet.*

*Votre traitement est très efficace pour les douleurs
au ventre et les ballonnements. (elle le continue
toujours) (...) »*

Pour les personnes qui observent moins d'effet :
il faudra revenir consulter votre praticien afin
d'approfondir.

Pour répondre à votre question, il est difficile de

donner des conseils à distance puisque chaque personne est un cas spécifique. On pourrait cependant résumer cette approche en 3 grandes notions (permettant de traiter la cause de l'inflammation chronique, elle même étant la cause de la malabsorption des aliments) : 1) améliorer la vidange de l'estomac (je peux envoyer le doc « Améliorer la vidange de l'estomac » qui est une synthèse personnelle qui sera bientôt publiée sur ce blog) 2) assainir la flore pathogène ou en excès (fermentations) avec des huiles essentielles 3) traiter le terrain viral en stimulant le système immunitaire (par exemple avec champignons médicinaux) ; certains praticiens utilisent aussi : plantes antivirales, micro-immunothérapie, champs électromagnétiques pulsés, biorésonance, etc...). Une séance complète n'est généralement pas du luxe pour faire le tour complet de ce qu'il y a à mettre en place et aborder les notions de nutrition / hygiène de vie (y compris la gestion du stress).

Reply ↓

marie laure

at 4:39

Bonjour, Je vais voir en janvier un médecin formé par le docteur Donnatini (les délais d'attente pour le docteur sont de plus de un an).

J'ai en fait un hélicobacter qui me pourrit la vie. J'ai eu un traitement antibio de cheval en 2013 qui non seulement n'a pas éradiqué la bactérie, mais les antibiotiques à hautes doses m'ont détruit la flore au point d'attraper un clostridium difficile. J'ai mis 6 mois pour me débarrasser de ce clostridium avec des antibio

comme la vancomycine. Très dur! Je garde de lourdes séquelles au niveau des intestins (j'ai maintenant des diverticules !!), colopathie etc... Et bien sur hélicobacter toujours présent qui me pourrit la vie (gastrite, mal estomac, nausées, remontées acides...). Si vous avez des conseils, je suis preneuse. Les médecins me parlent du Pylera, traitement antibio avec du bismuth, mais je suis terrorisée par cette idée. Je me sens perdue. On me prescrit des probiotiques depuis 1 an et demi, et je viens d'arrêter, car je ne sais plus qui croire.

Reply ↓

Christophe Etienne

at 1:30

Vous ne savez plus qui croire. Certainement parce que vous êtes comme des millions de personnes en train de prendre conscience qu'il avant tout croire... en soi 😊
Je vous ai répondu par mail.

Reply ↓

Alexandre

at 3:28

Bonjour

comment réagit l'organisme quand on prend le traitement à base de Mycelium de champignon et d'huiles essentielles ?

Est-ce que les bactéries en excès meurent et libèrent des toxines, ce qui pourrait provoquer des symptômes ?

Autrement dit, est-ce que l'organisme réagit à ce « nettoyage » (je ne sais pas si c'est le terme adapté) en provoquant, dans un premier temps, des symptômes

qui pourraient laisser à penser que le traitement ne fonctionne pas ?

Merci pour vos réponses.

Marie

Reply ↓

Christophe Etienne

at 10:13

vous voulez parler de la crise de détox, appelée en anglais « die-off ». En effet ces réactions ne sont pas inexistantes avec les mycellia, tout comme avec n'importe quelle thérapeutique. Il est recommandé dans ce cas là de diminuer le dosage ; drainer le foie me paraît également une bonne idée, notamment avec du chardon-marie fruits (et non la feuille) pour son action particulièrement intéressante sur la cellule hépatique, surtout en cas d'hypersensibilités multiples. A noter que dans les cas d'hypersensibilités multiples (appelé par certains « canaris de la modernité »), ou de fibromyalgie, la stratégie n'est pas la même que pour les autres personnes. Dans ce cas là il est recommandé de bien s'assurer de la bonne vidange de l'estomac (pour info je peux envoyer le doc « Améliorer la vidange de l'estomac » qui est une synthèse personnelle qui sera bientôt publiée sur ce blog), approfondir le régime alimentaire adapté à votre profil, surtout supprimer les sources de polluants, se détoxifier en douceur avec des antioxydants, s'assurer d'apporter les nutriments indispensables aux mitochondries, ou encore d'utiliser les apports de la biorésonance.

Reply ↓

Geneviève

at 12:59

Souffrant de douleurs articulaires inflammatoire et de nausées le gastroenterologue après fibroscopie me détecte helicobactere et me prescrit pylera arguant que mon problème inflammatoire peut être du à cette bactérie y a t il une alternative à ce traitement qui me paraît dangereux. Merci pour votre réponse.

Reply ↓

Christophe Etienne

at 9:13

Il existe en effet un accroissement des échecs des antibiothérapies traditionnellement utilisées dans *Helicobacter pylori* (HP). C'est la raison pour laquelle de nouveaux protocoles sont mis en place par les professionnels de santé. Parmi ces nouveaux protocoles (<http://www.helicobacter.fr/index.php/traitement-s-de-linfection-a-helicobacter-pylori/quel-est-le-traitement-de-linfection-a-h-pylori>) il est proposé le pylera, qui est à base de bismuth et autres molécules agissant notamment pour bloquer la réplication de la bactérie. Je ne connais pas exactement les effets secondaires mais il me semble qu'avant d'envisager une telle médication, il serait intéressant d'essayer au moins quelques semaines une voie plus naturelle. En cas d'échec il faudra privilégier la voie de l'aromatogramme sinon de l'antibiogramme (ce qui nécessite une biopsie). Améliorer la **vidange gastrique** me

paraît incontournable et j'ai rassemblé dans un fichier word tout ce qui y contribue (y compris les nutriments qui agissent sur HP comme Hericium erinaceus et la réglisse déglycyrrhizinée par exemple). Je peux l'envoyer par mail aux personnes qui m'en font la demande. Il existe aussi un lien intéressant ici : qui résume des nutriments efficaces : curcuma, cumin, gingembre, piment, origan, réglisse, entre autres. (A noter qu'il est important d'associer le curcuma au gingembre)

Concernant le lien entre HP et les douleurs articulaires, oui il y a un lien indirect. Il vous faut « remonter la pente » de votre terrain infectieux ET acidifié qui sont les causes de ces douleurs.

Reply ↓

JAN VERONIQUE

at 3:05

bonjour, sans avoir fait les tests, est ce une bonne idée de faire des cures en ampoules de Shitake /reishi bio en prévention. Par ailleurs je consomme régulièrement de l'huile de haarlem (huile soufrée) pour ses effets anti fongiques, détoxifiantes. Y a t il un inconvénient au soufre dont on dit par ailleurs que nous en sommes carencés aujourd'hui. Par ailleurs, je suis fan de l'ail des ours que je saupoudre le soir, est ce bon quotidiennement? Egalement, psyllium et spiruline/ chlorelle (algues fortifiantes du système immu et détoxifiante via la chlorophylle notamment). Qu'en pensez vous. Et enfin, je ne mange que 2 fois par

jour, est ce une bonne idée? Je suis intéressée par vos conseils « vidange ».
Merci vjso@hotmail.fr

Reply ↓

Christophe Etienne
at 8:33

bonjour Que vous dire ? il est certain que les champignons médicinaux contribuent à fortifier le système immunitaire. Je suis en effet plutôt partisan pour une supplémentation en « superaliments bruts » comme la spiruline ou la Klamath par exemple, qui peuvent intégrés à notre assiette, plutôt qu'en compléments alimentaires en gélules, qui ne sont pas nécessairement assimilés (tout dépend de la qualité). Que ce soit le Dr Donatini, le Dr Natasha Campbell McBride ou Taty Lauwers, ils arrivent à la même conclusion :

inutile de consommer des quantités de compléments alimentaires si vous n'avez pas rétablis les capacités d'absorption de votre grêle.

Le soufre organique quant à lui est intéressant pour les personnes qui avancent en âge, qui sont en « acidose », souffrant de douleurs articulaires (maintien de la stabilité et de l'intégrité du tissu conjonctif et

des protéines), ou d'intoxication aux métaux lourds via son action bénéfique sur le fonctionnement et le rôle de détox du foie ; pas étonnant que l'huile de Haarlem fut l'un des premiers compléments alimentaires de l'histoire européenne (à côté de l'huile de foie de morue). A savoir que le MSM remplit à peu près le même rôle. La chlorophylle en revanche, ça dépend beaucoup du profil de la personne, ça sera avant tout recommandé aux sportifs. Pour ce qui est de ne faire que 2 repas par jour c'est très individuel mais je suis amusé car c'est ma tendance personnelle actuelle. Ce qui est certain c'est qu'il est recommandé de ne pas grignoter entre les repas de façon à laisser suffisamment de temps à l'estomac pour se vidanger.

Reply ↓

Evelyne

at 9:41

Bonjour,
Puis-je vous demander ce qu'est » une stéatose » ou » foie gras » merci pour votre réponse, cordialement
Evelyne

Reply ↓

Christophe Etienne

at 9:23

Pour schématiser : les composés organiques volatils sécrétés (ceux que l'on mesure lors des tests respiratoires) par notre flore intestinale pathogène se transforment en « mauvaise graisse » et s'accumule sur l'abdomen et dans le foie. Peu à peu le foie devient gras, ce qui est particulièrement délétère pour la santé (neurotransmetteurs, système immunitaire, la micro-inflammation intestinale devient chronique). Le foie joue un peu le rôle de soupape ; lors d'une dysbiose intestinale, il est mis à rude épreuve. Lors d'une pathologie auto-immune / chronique, on retrouve systématiquement une dysbiose intestinale durant les années qui ont précédé le diagnostique, et très souvent une stéatose.

Reply ↓

Lisa
at 5:40

Bonjour,
Pourriez-vous m'envoyer le protocole complet pour la vidange de l'estomac.
Merci d'avance et un grand merci pour vos connaissances que vous partagez avec nous tous.

Reply ↓

Christophe Etienne
at 6:06

entendu

Reply ↓

Simon
at 9:59

Bonjour, merci beaucoup pour vos explications. Je me retrouve complètement dans la description de ballonnement/dysbiose dû à une irritation de l'intestin, surtout depuis que je me mets au cru et au végétal... (...)

Reply ↓

Christophe Etienne
at 11:55

Beaucoup de personnes ont en effet remarqué que l'alimentation crue n'était finalement pas une panacée et dans de nombreux cas même, empire assez rapidement les problèmes digestifs. Chez les personnes qui sortent d'une alimentation de « malbouffe », passer au cru et végétal durant quelques temps ne peut qu'apporter du mieux, c'est évident : la personne va enfin enfin avoir sa dose de vitamines.

Mais très vite (et notamment chez les personnes du groupe sanguin O selon l'approche de Taty Lauwers) on s'aperçoit que le cru et 100% végétal n'est pas vraiment adapté : on observe ballonnements, fatigue, perte musculaire, perte de libido, baisse de l'humeur, carences, etc... Il faut à mon avis revenir au bon sens et s'inspirer de comment les

humains se sont alimentés jusqu'au 17^{ème} siècle (avant l'arrivée de la pomme de terre), avec notamment un % non négligeable de bonnes graisses, aucun glucide rapide et surtout aucune industrie agro-alimentaire ni polluants. Les protéines et les lipides ne fermentent pas, c'est la raison pour laquelle on va s'en servir (cf la cure alimentaire « nouvelle flore » de Taty Lauwers qui est inspirée du régime GAPS du Dr Natasha Campbell McBride, à respecter plus ou moins longtemps + fuir les pesticides / polluants). Par ailleurs il faudra assainir la flore de fermentation.

En somme il ne confondre « agent infectieux » et « toxine ». Le drainage est utile de temps en temps pour favoriser l'élimination des « toxines » et soulager les émonctoires. Mais si vous allez moins bien et qu'on dit « il faut continuer, vous n'êtes pas assez détoxiqué ».

Si ça fait 6 mois que vous vous détoxiquez avec des jus / cru et que votre état est toujours le même et à empiré c'est qu'il y a quelque chose qui ne va pas quand même ! Ainsi il faut arrêter de tourner le dos aux chercheurs et aux scientifiques honnêtes, qui eux, parlent plus volontier « d'oxydation dû à la micro inflammation chronique de la paroi

digestive, elle-même dû à la présence ou la prolifération d'agents infectieux : bactéries pathogènes, parasites, levures pathogènes, virus. Ceux ci se sont installé car le monde moderne ne favorise absolument pas un microbiote de qualité et robuste, et le « terrain infectieux » finit par s'installer durablement. Et l'alimentation crue ou végétalienne ne pourra RIEN contre ces agents infectieux !

Reply ↓

Lisa
at 3:23

Bonjour,
pour ce qui est du mycelium préconisé par le Dr Donatini, je ne trouve aucun témoignage sur internet de personnes ayant eu un mieux-être. Vu le nombre de personnes qui consultent ce médecin et les personnes qu'il a formé celà m'étonne bcp.
Pour ce qui me concerne, j'en ai pris en 2013 sans succès et j'en reprends cette année en l'associant au FODMAP.
Le régime sans FODMAP semble marcher sur mes diarrhées quotidiennes et maux de ventre. Mais au moindre écart je le paie très cher. L'introduction du mycelium n'a pas l'aire d'apporter quelque chose. J'espérais que ça m'aide à m'alimenter plus « normalement » et surtout à me débarrasser d'un goût amer/acide qui me donne une halitose.
Je continue à en prendre car la théorie (et les « études ») sur le mycelium me donne espoir.

Si quelqu'un a eu des résultats positifs avec le mycelium, merci d'en témoigner.

Reply ↓

Christophe Etienne

at 8:57

Bonjour sur internet on retrouve généralement les personnes plutôt non satisfaites. De mon côté au contraire j'entend régulièrement des témoignages de personnes améliorées par le Dr Donatini. Etant donné qu'il n'y a pas de forum associatif, ces personnes n'ont pas vraiment de lieu où s'exprimer. Et puis on n'est pas aux USA où cette pratique de témoignage est chose courante. Du coup il y a de très nombreuses personnes améliorées et on ne le sait pas !

On constate des améliorations à des degrés très divers bien entendu. Comme toute thérapie. Mais cette approche est précieuse car déjà on évite les effets secondaires des traitements classiques. Et surtout le Dr Donatini fait de la recherche, et sa thérapie devient de plus en plus efficace.

La malabsorption intestinale met des dizaines d'années à s'installer : il est impossible de la traiter en quelques jours ou semaines ! Il faut le temps à la muqueuse digestive de se « dés-inflammer » puis de se réparer (et regagner notamment en capacité d'absorption des glucides).

Un conseil pratique : il est TRES utile de tenir au moins 5 à 6 jours un tableau dans lequel vous notez chaque aliment consommé et comment vous vous sentez dans les 12 h qui suivent et

comment sont les selles ; et on reste attentif après les 12 heures. Cela complète l'approche de suppression des FODMAP et permet aussi de s'observer, qui est quelque chose que l'on a carrément oublié dans notre mode de vie moderne : on a la tête dans le guidon en permanence ; tout est dans la tête... on n'habite plus son corps...

Il est bon de rappeler que chaque personne est unique. L'art thérapeutique est de trouver LA méthode qui sera la mieux adaptée à un instant T pour chaque personne. A titre d'exemple je connais une personne qui a complètement arrêté de ballonner à la suite de 2 longues séances de chi nei tsang (massage profond du ventre) !

Par ailleurs les personnes améliorées par l'approche de Taty Lauwers (qui individualise les conseils alimentaires en fonction de nombreux paramètres) sont nombreuses. C'est une des premières auteures à avoir insisté sur la notion d'aliments « ressourçants » (sans additifs/pesticides et non transformés), puis des Fodmap.

Les méthodes énergétiques de traitement des intolérances peuvent aussi être parfois utiles (comme la méthode JMV par exemple : on « destresse » l'organisme vis à vis de tel ou tel aliment ou allergène).

Enfin j'ai récemment constaté cela : quand il y a un important « blocage » immunitaire d'origine infectieuse, les champignons médicinaux sur le long terme peuvent être utiles mais pas de façon significative avant qu'on ait pu « déprogrammer » l'infection « d'origine » (durant l'enfance par exemple) via la biorésonance

(thérapie quantique, ou « fréquentielle » comme par exemple l'approche fréquentielle du Dr Fiche, au Luxembourg). Certains praticiens sont efficaces dans ce domaine, mais il y en a peu.

Reply ↓

BENARD FREDERIC

at 1:09

Bonjour,

Je cherche un thérapeute en microimmunothérapie (et biorésonance, pourquoi pas), afin de traiter une gastrite chronique, probablement causé par le HHV-7. J'ai l'EBV réactivé aussi. J'habite dans le Var.

Pour ceux qui cherche un traitement efficace pour H pylori, le sulforaphane marche très bien.

Reply ↓

Christophe Etienne

at 12:08

bonjour

je vous ai envoyé un mail de réponse.

Reply ↓

Florent

at 6:29

Bonjour,

Je cherche également un thérapeute (et/ou médecin) dans le var capable de traiter dysbiose intestinale et infection de type candidose systémique que je traîne depuis plusieurs années. En vous remerciant par avance pour tout contact utile.

Florent

ETIENNE Post author

at 6:43

Voici le lien direct pour avoir la liste des praticiens certifiés : <http://ecim.pro/ou-trouver-nos-praticiens-certifies/55-praticiens-ecim-medecine-integrative.html>

Sont utilisés dans cette approche plusieurs méthodes innovantes, dont la **mycothérapie** et les **Fodmap**. C'est une passionnante avancée dans les troubles digestifs chroniques, qu'il faut idéalement intégrer dans un contexte naturopathique global, afin d'avoir des résultats probants et durables. Le livre Paléobiotique donne des pistes supplémentaires

intéressantes, ainsi que les livres de Taty Lauwers et les ouvrages américains sur le SII (syndrome de l'intestin irritable) et le SIBO (par exemple **THE GUT HEALTH PROTOCOL** de John G. Herron).

Certaines personnes réagissent très bien aux champignons médicinaux du labo DFN. **D'autres réagissent mieux à d'autres laboratoires.**

Quand je parle de « **contexte naturopathique global** », je parle en particulier de :

1) le jeûne intermittent :

l'un des plus précieux protocoles de retour à la santé intestinale. Le principe : 2 repas par jour éloignés maximum de 5 heures, ce qui laisse l'estomac vide durant 18 heures environ : à faire 2 à 3 jours par semaine

minimum ;

concrètement cela revient à sauter soit le repas du matin, soit le repas du soir ; on compensera en buvant des boissons (sans sucre) que l'on affectionne ;

personnellement je suis passé à 100% c'est à dire que

je saute le petit déj même si dans l'idéal ce serait préférable de sauter le repas du soir (quand on saute le repas du soir, ça implique de faire un vrai repas le matin) ; mais je prends soin de dîner très tôt.

2) **dîner tôt** le soir : en effet laisser stagner la moitié du dîner, non finit de digéré, dans l'estomac toute la nuit n'est évidemment pas vraiment une bonne idée ; certaines personnes ont une vidange gastrique tellement lente qu'il leur est recommandé de ne pas manger le soir (le corps s'habitue très bien)

3) **mâcher** : c'est l'un des principaux challenges actuels ! notre habitude d'expédier notre repas en quelques minutes est souvent ancrée de longue date. Je recommande chaleureusement la lecture de ***Je mange en pleine conscience***, de Susan ALBERS ; On pourrait considérer que le repas **a la même valeur** que le sommeil pour ressourcer notre organisme : en effet, c'est le système nerveux de la relaxation (le

système nerveux para-sympathique – nerf vague) qui gère tous nos organes digestifs.

Finalement la personne atteinte de pathologie chronique se voit dotée d'une responsabilité : celle d'avertir leur entourage que nous avons été trop négligé notre corps et les lois de son équilibre, souvent au service d'une vie frénétique et une perpétuelle course en avant.

Nous devenons de fait des lanceurs d'alerte !

4) **Alimentation**

hypotoxique : le régime paléo est généralement un bon démarrage mais il faut l'adapter à soi, et se rappeler que les 7 grands méchants sont : le sucré, le blé moderne, le lactose, les fritures, les aliments industriels, les excès de fruits, l'alcool.

A l'inverse on ré-habilitera les bonnes graisses (huile de coco désodorisée, beurre clarifié, huiles bio, oléagineux, ect...), ainsi qu'une portion suffisante de protéines carnées le midi (ou le matin) de façon à ne plus être trop attiré par le sucré : ce dernier conseil est

particulièrement valable pour le profil neuro-arthritique (= VATA en ayurveda) et moins pour le profil sanguino-pléthorique (= KAPHA en ayurvéda)

5) **La cuisson douce** : se remettre à cuisiner un minimum est devenu un incontournable, au moins une fois par semaine acheter des légumes de qualité et les faire cuire à feu doux, ce qui assure au moins 2 à 3 jours par semaine un apport suffisant en antioxydants ; certaines personnes ont une sensibilité aux fibres : il faudra au préalable désinfecter les souches bactériennes inflammatoires.

6) **Ostéopathie** viscérale : incontournable dans de nombreux cas ! il vous faut chercher par vous-même un ostéopathe (ou chiropracteur, ou étiopathe) qui connaisse particulièrement bien le système digestif afin de replacer / décongestionner / dynamiser les organes paresseux. Le Chi nei tsang aussi a le vent en poupe mais il faut trouver un praticien expérimenté...

7) prêter attention au fonctionnement :

– de l'estomac et son taux suffisant d'**acide**

chlorhydrique : à voir en consultation avec des thérapeutes expérimentés

– **de la thyroïde** : ce chef d'orchestre ultra-sensible de notre organisme n'a pas fini de faire parler d'elle (sensible au stress chronique) et je pense qu'il ne faut pas négliger les expérimentations de supplémentation en iode en petite quantité, ainsi que sélénium et zinc (notamment Zinc-carnosine) car se baser exclusivement sur les analyses sanguines part d'un bon sentiment mais c'est remis en question par les médecins expérimentés qui affirment qu'**on ne soigne pas des analyses sanguines, on soigne des êtres humains, excessivement complexes.**

– de l'intestin lorsqu'il y a eu abus d'antibiotiques à large spectre : il est parfois utile d'analyser la flore intestinale, par exemple via le Florinscan des laboratoires réunis (Luxembourg) afin d'y voir plus clair côté bactéries. En cas de déficit d'une famille

importante de bactérie, la supplémentation en probiotiques ciblés peut apporter des améliorations notables.

8) **Gestion du stress** : c'est loin d'être la dernière recommandation, elle devrait même être en premier mais c'est une affaire personnelle ; de très nombreuses personnes ont expérimenté depuis quelques années les multiples méthodes de gestion du stress et thérapies brèves, et je pense que chacun doit trouver la sienne ; Apprendre à respirer par le ventre selon la méthode de la cohérence cardiaque me parait un minimum : c'est simple et c'est intéressant sur le long terme pour diminuer le stress chronique (et réaliser un mini massage des organes digestifs).

Selon mon expérience, les émotions toxiques (colère, tristesse, peurs, honte) enfouies au fond en soi depuis la petite enfance sont une grande cause des problèmes digestifs : on recommandera donc de privilégier les méthodes qui prennent en compte les

émotions (méthodes TIPI, EFT ou encore la **Gestalt thérapie**)

9) **les ondes**

électromagnétiques basses

des antennes relais influent sur la croissance des mauvaises bactéries selon certains spécialistes fiables et il faudra à mon sens s'intéresser de plus en plus à se protéger de ces ondes (qui sont de même nature que les micro-ondes !) dans nos habitations

10) **Les métaux lourds :**

incontournable approche quand on n'arrive pas à résoudre de façon durable le syndrome de l'intestin irritable / hypersensibilités (cf le point suivant) ; des protocoles éprouvés ont été mis en place par des spécialistes (Stelior en Suisse, Dr Raymond Pahlplatz aux Pays Bas, etc...) (en revanche se méfier du Dr Taillefer à Paris !)

11) **Intolérances**

alimentaires chez les hypersensibles (hypersensibilité chimique multiple, électrosensibles, etc...) : notamment les

intolérances aux salicylates, aux amines, aux phosphates : cf le livre de Taty Lauwers ***Canaris de la modernité***, qui est LA référence en la matière ; des médecins australiens ont également publiés sur le sujet : <https://atpscience.com/salicylate-foods-sensitivity-intolerances-and-food-list/>

12) Apporter des oligo-éléments (en plus de l'iode) est une recommandation courante des naturopathes américains expérimentés, ce qui permet de favoriser les échanges enzymatiques de nos métabolismes, en servant « d'électrolytes ». Idem pour certains acides aminés et vitamines, qui viennent soutenir le métabolisme cellulaire mais aussi génétique. Cela se fait généralement en amont des protocoles de détox / désinfection.

Ne pas tenir compte d'un certain nombre de ces points pourraient vous amener à être déçu de l'approche du Dr Donatini ! J'en profite pour préciser son approche est loin de se contenter de la mycothérapie ! Même s'il est

courageusement ouverts aux approches naturelles, n'en reste pas moins un **gastroentérologue** ! Il fera des mesures que d'autres ne font pas, et c'est passionnant, mais ça reste de la gastroentérologie.

A l'inverse, les champignons médicinaux, grâce notamment à action immunostimulante, fait régulièrement de vrai petits miracles chez des personnes qui avaient perdu l'espoir de voir un jour une amélioration. Il existe bien entendu d'autres approches qui enregistrent de bons résultats dans le SII.

Louise
at 3:14

Bonjour,

À la fin octobre dernier, j'ai été diagnostiquée avec une pseudopolyarthrite rhizomélique et la maladie de Horton. Je n'ai pas eu le choix que d'accepter la Prednisone. Mais je cherche à m'en sevrer le plus rapidement possible.

Je savais déjà que mes problèmes d'inflammation étaient dus à mon alimentation, grâce à des émissions sur un réseau de télévision publique aux USA, dont un documentaire avec J.-J. Virgin. J'ai découvert Jacqueline

Lagacé et le Dr Seignalet en même temps que je recevais le diagnostique.

C'est seulement vendredi que j'ai entendu parler du Dr Donatini et de ses travaux. Savez-vous s'il y a des naturopathes formés au Québec ou au Nouveau-Brunswick. J'ai déjà certaines huiles essentielles; dont la mélaleuca (tea tree) et une menthe verte (est-ce que cela pourrait remplacer la menthe poivrée? J'ai tellement hâte d'essayer ce traitement.

Merci,

Louise

Reply ↓

Christophe Etienne

at 1:19

Pour nos amis québécois : je recommande de se tourner vers ce centre de santé qui semble être une référence pour les tests respiratoires :

<http://www.gastrocentre.com/fr/>

Reply ↓

gobananas

at 12:12

Bonjour,

Vous écrivez « le meilleur allié de la flore, c'est « l'endobiote » : les endobactéries et endomycorhizes (mycellia) présents dans les légumes ayant poussés dans une bonne terre (riche en humus) Ils alimentent et renforcent notre biote, ou flore intestinale »

Est ce que vous savez si les endobactéries et endomycorhizes sont détruits par une cuisson vapeur douce (ie 100°C) ?

Merci pour votre réponse

François

Reply ↓

Christophe Etienne

at 1:01

non justement cet « endobiote » résiste bien à la cuisson (100 °C maximum cependant)

Reply ↓

gobananas

at 12:25

Bonjour,

Le Dr Donadoni dit que l'hygiène intestinale commence par une bonne hygiène de la bouche

Connaissez vous de produits permettant justement d'entretenir une bonne hygiène de la bouche, en plus d'une alimentation correcte ?

Merci

Reply ↓

Christophe Etienne

at 9:22

Encore une fois il est conseillé de consulter.
Chaque situation est différente, même en ce qui

concerne la flore buccale.

Reply ↓

o.malley

at 2:56

Bonjour,

Une question d'ordre général : un Crohn stabilisé sous imurel est il compatible avec le protocole du Docteur Donatini (ou bien est il souhaitable pour ses effets optimum l'arrêt de l' imurel) ?

Merci.

Reply ↓

Christophe Etienne

at 2:19

Oui il n'y a de d'interaction aujourd'hui connue

Reply ↓

marie

at 8:05

Bonjour,

Merci pour votre site très instructif !

Que pensez-vous du régime cétogène (80% lipide, 15% protéines, 5% glucide) en cas de SIBO, candidose et fatigue chronique ?

Reply ↓

Christophe Etienne

at 12:55

bonjour Très bonne question ! le régime

cétogène est utile dans les cas où il est nécessaire d'affamer les cellules tumorales ou dans l'épilepsie. Dans le SIBO on propose plutôt des cures : le régime GAPS (Dr Natasha Campbell McBride) ou « Nouvelle Flore » (Taty Lauwers) qui contiennent un % élevé de lipides et de protéines (puisque qu'ils fermentent pas ou très peu) mais toutefois moins de lipides que le céto-gène : cela revient finalement à un régime paléo stricte (cf le bouquin « Paléobiotique ») : donc aucune céréale même le riz, et d'une façon générale très peu de féculent et surtout pas de Fodmap : on peut ainsi garder une bonne quantité de légumes dans l'assiette du moment que ce ne soit pas un Fodmap. On évitera également les graisses cuites. La cure peut être de quelques semaines et sera ensuite « adouci » en ré-introduisant graduellement des féculents bien tolérés par votre système digestif (généralement : riz semi-complet bio, patates douces, quelques pommes de terre bio, des céréales sans gluten). Côté protéines on privilégiera bien sûr jaune d'œuf, poisson, volailles bio, et surtout le petit déjeuner sera protéiné et gras (beurre non pasteurisé ou huile de coco par exemple) et sans céréales ou très très peu (comme recommandé en chrononutrition d'ailleurs).

Remarque : on ne répétera jamais assez l'importance de **mastiquer**.

On pourrait donner une belle image : spiritualiser l'acte de manger : en mastiquant et en étant dans une attitude de gratitude (dans le temps on bénissait le repas) on élève le taux énergétique des aliments, qui viennent ensuite apporter cette lumière à nos cellules. Certains parlent de « manger en conscience », je vais de plus en plus vers cette conception et c'est pour

ça que je vous en parle aujourd'hui.

Reply ↓

Loic

at 10:17

J'ai une petite question concernant le candida.

On trouve beaucoup de sources contradictoires sur le sujet, certains affirmant qu'il se développe plus dans un milieu acide, d'autres qui disent que c'est en fait le manque d'acide de l'estomac qui le fait proliférer.

Pour ma part, j'ai pu constater que c'est dans les périodes où j'avais l'estomac le plus acide que je sentais un mal-être plus prononcé (fatigue, etc). Mais des anti acides m'ont aussi donné ce genre de symptômes (fatigue, éruptions cutanées, etc).

Alors qui croire?

Reply ↓

Christophe Etienne

at 8:37

De plus en plus de personnes s'aperçoivent que le souci est la vidange de l'estomac. Il se développe des reflux, depuis le duodenum, ce qui se mesure bien à l'échographe. Du coup il ne s'agit pas d'un excès de production d'acide dans l'estomac, il s'agit de reflux.

Ensuite, aux USA, suite à la publication d'un ouvrage qui a eu un certain succès (*Why stomach acid is good for you*, du Dr Jonatha Wright) beaucoup de gens ont observé des améliorations en se supplémentant en bétaine Hcl, qui favorise la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac (en France nous

avons le citrate de bétaine). Pour un nombre important de personnes, la digestion globale s'en trouve améliorée : il y a moins de reflux. Cela signifierait que favoriser la bonne sécrétion d'acide chlorhydrique va dans le bon sens. Bruno Lacroix, formateur chez Energetica Natura, précise : 80% des RGO (reflux) peuvent être améliorés par cette stratégie (attention donc aux 20% restant qui eux ont besoin d'un IPP / anti-acide).

L'explication va plus loin : l'acide chlorhydrique favorise la sécrétion des sucs digestifs du duodenum (via des récepteurs spécifiques) : ces sucs digestifs, essentiellement les enzymes pancréatique et la bile, sont très alcalins. Ainsi avoir suffisamment d'**acide chlorhydrique favorise l'alcalinisation du duodenum** donc de l'intestin grêle.

Pour sa part le Dr Donatini préfère généralement recommander des enzymes digestives et du Hericium erinaceus, un champignons très précieux pour agir de façon durable sur la tonicité digestive.

Les candidoses se développent en effet sur un terrain acide ; concrètement, sur une flore intestinale qui fermente au méthylacétate / méthane.

Reply ↓

marie
at 4:34

Merci pour votre réponse !

Ok donc au final vous n'êtes pas un adepte du régime cétogène (hormis en cas de tumeur ou épilepsie) !!! je

vous pose la question car je suis tombée sur le site de Stephanie Person, ce régime a l'air de lui réussir... 😊

« On évitera également les graisses cuites »
donc on doit éviter la graisse de canard et le lard, en cas de SIBO ??

« manger en conscience » oui cela a un sens, je vais aller moi aussi vers cette conception !

Reply ↓

Céline
at 9:52

Bonjour,

Tout d'abord mille mercis pour tous ces précieux renseignements, qui me permettent de mieux comprendre ce test respiratoire que je viens de passer et le traitement en mycothérapie associé.

Néanmoins, je me pose encore quelques questions : autant je suis convaincue de l'efficacité de ce protocole pour soigner la flore pathogène, candida albicans, virus, etc ..., autant je me demande si une maladie aussi complexe que la maladie de Lyme que être traitée ainsi ? Je suspecte fortement cette maladie être à l'origine de la plupart de mes troubles et vais très certainement passer les tests prochainement, mais pouvez-vous déjà me préciser s'il vous plaît si la mycothérapie peut agir sur cette maladie réputée difficile à soigner ?

Vous en remerciant par avance,
Bien cordialement,

Céline

Christophe Etienne

at 7:58

bonne question !

Lyme est un sujet vaste et complexe. Ce qui est certain c'est qu'on a affaire, comme dans les autres « maladies émergentes », à un dérèglement du système immunitaire. Ce qui explique pourquoi les symptômes répertoriés sont si proches de ceux répertoriés dans d'autres « dérèglements immunitaires » comme les maladies auto-immunes, le syndrome de fatigue chronique ou la fibromyalgie pour n'en citer que quelques unes.

Partant de là le Dr Donatini la considère globalement comme une atteinte auto-immune (cf l'ouvrage « Les champignons comestibles, aliments d'avenir pour combattre les principales maladies d'aujourd'hui). Les champignons médicinaux pourront donc probablement être utiles même si je pense qu'il faut mettre en place en véritable « programme complet de retour à la santé digestive » afin de voir des effets probants et durable sur l'immunité. Tout dépend de l'état de dérèglement digestif, d'abrasion de la paroi du grêle, et selon moi, d'intoxication aux métaux lourds.

Ceci étant dit ça ne signifie pas que la maladie de Lyme ait ses propres particularités, challenges et difficultés, bien recensés entre autres par Judith Alberta que j'ai rencontré à plusieurs reprises. La difficulté réside avant tout dans la fiabilité du diagnostique, c'est la raison pour laquelle il ne faut pas perdre de temps pour mettre en place sa propre stratégie pour remonter son système

immunitaire par tous moyen aujourd'hui disponible. Je connais un praticien à Annecy qui a de bons résultats dans Lyme.

Reply ↓

Renneson

at 12:11

Bonjour

Que pensez-vous des anti-acides du genre argile ou Formule alcalinisante du Dr Jacob's lorsque trop d'acidité dans l'estomac et mauvaise vidange? Les aliments doivent-ils réellement ne rester pas plus de deux heures dans l'estomac??

Merci et très belle chaude journée,

Reply ↓

Christophe Etienne

at 10:25

un excès d'acidité dans l'estomac (qui est en fait du reflux) a 2 principales causes :

- 1) une mauvaise vidange de l'estomac : mauvaise hygiène de vie (comme dîner tard) et alimentaire (indice glycémique élevé), hernie hiatale, pince duodénale, stress, anxiété, manque d'exercice physique, faible sécrétion d'acide chlorhydrique, etc, etc... chaque cas est particulier
- 2) un statut infectieux et de micro-inflammation chronique des muqueuses digestives, causant une malabsorption (des glucides en particulier) et du coup une acidification du système digestif et développement de fermentation au méthylacétate

Reply ↓

Madeleine

at 6:52

Bonjour, pouvez vous m'envoyer le protocole « vidange estomac ». Merci beaucoup pour toutes ces informations. Une question: vivant à L'étranger donc impossibilité de consulter un spécialiste pour l'instant. Quels changements dois-je faire pour me sentir mieux en attendant de pouvoir consulter (gaz malodorants et brûlant depuis accouchement il y a 5 « mois et douleurs au ventre des que je manges). Merci d'avance

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 1:58

le document est partie à votre adresse mail. Plusieurs recommandations décrites seront donc à essayer, comme par exemple :

- bains de bouche pour assainir la flore buccale
- dîner très tôt ou très léger
- petit dej protéiné en contre-partie
- alimentation sans Fodmap ou bien paléo (cf le livre Paléobiotique)

En attendant pourquoi pas faire une cure de Oleocaps n° 2 (pharmacie) : 1 à 2 capsules au repas du soir

durant 1 mois

Reply ↓

o.malley

at 10:25

Bonjour,

J'ai un Crohn plutôt stabilisé sous imurel (depuis plus de 3 ans). Mon souhait est de ne plus prendre imurel (pour ses effets secondaires). Je pense à consulter un médecin formé à la méthode Donatini dans ma région. Dans cette hypothèse, quels peuvent être les enseignements des tests respiratoires dans le cas d'un Crohn traité et stabilisé ?..Comment savoir si je n'arrête pas imurel, si le traitement par les champignons agit ?.. Des questions basiques sûrement, mais auxquelles je ne trouve pas de réponses ...

Merci bien d'avance pour votre réponse !

Reply ↓

laurent

at 8:48

Bonjour,

j'ai 47 ans, et un lymphome B.

je dois voir bientôt un hématologue qui va sûrement me dire de faire de la chimio et radiothérapie.

J'ai lu beaucoup d'effets nefastes sur la santé, même plusieurs années après.

Je cherche un remède plus naturel et moins nocif contre ce lymphome,

je prends actuellement 3 fois par jour :

de la broméline, 3 gelules de 500 mg,

de la vitamine c liposomale, 2 sachets de 1 gr

des gelules shi ta ker (champignons), 2 gelules

tout cela 3 fois par jour, et mange beaucoup de curcuma....

Me conseillez vous de prendre des noyaux d'abricot (paraît il , efficace contre cela)

ou un champignon plus puissant?

Merci pour votre réponse,

Laurent

Reply ↓

Christophe Post author

at 10:16

merci pour votre commentaire mais je ne pense que ce soit un lieu de consultation ou de conseils à l'emporte pièce, surtout pour un tel diagnostique médical. Il faudra consulter un praticien expérimenté. Oui il existe des champignons immunostimulants, ainsi que des régimes utiles (cétogène par exemple).

Reply ↓

Antonin

at 12:35

Bonjour,

j'ai régulièrement des reflux, mauvaise digestion des sucres (constipation diarrhée). J'ai fait le test du verre avec du bicarbonate de soude, et j'ai eu une éructation après 5 minutes, j'ai aussi fait le test du verre et j'ai pleins de filaments, et depuis que j'ai arrêté ou très fortement diminué les sucres je sors enfin du brouillard et je revis doucement même si j'ai toujours ces satanés reflux qui me réveillent la nuit. Les FOS me provoquent beaucoup de gênes, fermentation avec des douleurs sur le côté droit. Je mange principalement de la viande

poisson avec des légumes blanchis. Voilà ma question, je prend en supplément de la betaïne HCL, mais j'ai lu que ça n'était pas bon si l'on fermentait au méthylacetate. Donc pourquoi ne peut on pas en prendre si on a une hypo acidité ? et sinon comment rétablir une bonne acidité gastrique afin de mieux digérer et de vidanger plus vite l'estomac? En tout les cas Merci pour votre aide avec ce site, j'y vois un peu plus clair.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:50

Le reflux gastrique (RGO) est un sujet complexe ! Le reflux chronique est le résultats d'années de mode de vie moderne : stress, malbouffe ou consommation élevée de glucides ou de graisses cuites, sédentarité ou manque de sport, manger trop vite ou trop tard le soir. Certaines personnes ont naturellement une hypochlorhydrie stomacale et il semble que cela favorise également le reflux. On évoque parfois la hernie hiatale ou la béance cardiale. Mais ce sont là des **conséquences** et non des causes. Ce qui est certain, c'est qu'un traitement par IPP sur le long terme est quelque peu aberrant, et il serait temps de trouver des alternatives.

Selon l'approche du Dr Donatini, on considérera qu'il y a mauvaise vidange gastrique, ce qui rejoint étonnamment l'approche américaine de l'hypochlorhydrie. Mais en fait il y a généralement une prolifération bactérienne à méthylacétate. Il faudra donc s'employer à traiter cette prolifération (certains virus s'activent parfois et atteignent le système nerveux). C'est

loin d'être évident, surtout si le grêle a commencer à amoindrir ses fonctions d'absorption. Parfois il est même « abrasé » (on parle en médecine « d'effacement des villosités » intestinales). Il faudra dans ce cas tenter de le « régénérer ».

Dans le RGO, le stress, ou l'hyperactivité, ou l'anxiété, chronique, se retrouve presque toujours. Une alimentation trop sucrée aussi.

La gestion du stress est donc prioritaire. D'innombrables ouvrages et méthodes abordent ce sujet. Si votre naturopathe n'est pas sophrologue, il ou elle pourra vous proposer de vous initier à la cohérence cardiaque, ou à la stimulation du nerf vague (à l'aide d'un neurostimulateur), assainir le méthylacétate ou la candidose ou l'helicobacter pylori, réformer l'alimentation, vous adresser à un spécialiste d'ostéopathie viscérale, etc.... La gémmothérapie est souvent intéressante.

Concrètement, il faut consulter. Je recommande de demander la liste des praticiens certifiés auprès de l'ECIM.

Pour ma part j'ai mis au point un protocole spécifique pour les différents RGO.

Reply ↓

Laetitia
at 12:39

Bonjour,

J'ai besoin de conseil et d'orientation, je me fais suivre par un naturopathe et chiropracteur, je viens de faire

des examens sanguins. Je prends vitamine d, paraclean, desmodium, magnésium, griffonia... Le généraliste penche pour une fibromyalgie, maladie auto-immune, polyarthrite... Les médecins/thérapeutes ne savent plus et tentent de m'aider comme ils peuvent. Dernièrement on m'a dit d'essayer la méthode EFT car finalement ça viendrait de l'émotionnel, je suis perdue.

J'ai énormément de douleurs articulaires (doigts, mains, pieds, coude, cou...) et fatigue importante depuis cet été. Au vu des dernières analyses j'ai le virus d'epstein barr en autre.

Voici un peu mon parcours :

Je erre depuis quelques années avec différents maux devenus chroniques. Depuis adolescente, je suis asthmatique avec rhinites allergiques j'ai eu 7 ans de piqûres de désensibilisation (acarien et graminée), traitement avec anti-inflammatoire... bronchites chroniques... des douleurs articulaires sont arrivées m'handicapant au quotidien, j'ai pris beaucoup de poids environ 30 kg... Je suis allée voir un naturopathe il m'a fait cesser mon traitement et soigner pendant un an par des plantes (homéopathie, compléments alimentaires, acupuncture...) et depuis ma santé s'est amélioré au niveau de l'asthme.

Et depuis 5 ans (j'ai 35 ans) d'autres douleurs chroniques avec plus ou moins d'intensité sont apparues :

- constipation, douleurs dans la fosse iliaque droite, gastrite et œsophagite, polype estomac, hernie hiatale (coloscopie en 2014 et fibroscopie en 2015), stéatose hépatique,
- douleurs pelviennes, infertilité,
- douleurs cervicale et bas du dos, fatigue, perte des

cheveux, l'intérieur de la bouche qui brûle...

En décembre 2015, j'ai fait un jeûne thérapeutique (eau, jus, tisane et bouillon de légume) pendant 42 jours à la maison, j'ai perdu 15kg. Les douleurs s'estompent mais les effets du jeûne disparaissent petit à petit, toutes les douleurs citées au-dessus reviennent. J'ai fait le test immu pro je suis intolérante au gluten, noisettes et ananas niveau 4 et lait de vache niveau 1. Pourtant je fais très attention à mon alimentation.

Je suis désespérée, lasse de prendre des compléments qui paraissent inutiles et lasse de perdre mon temps et mon argent.

Je ne sais pas si vous pourrez m'aider, en tout cas merci de prendre le temps de me lire.

Bien cordialement.

Laetitia

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 4:09

je vous ai répondu par mail

Reply ↓

chantal keller

at 1:40

Bonjour M. Etienne,

Merci pour votre article complet et très documenté. Que de pistes précieuses ! Merci aussi de proposer ce blog pour communiquer, ça donne de l'espoir.

Depuis plus de dix ans je souffre de problèmes digestif, de fatigue puis d'épuisement et autres symptômes divers comme dermatite urticante, candidose, etc.

Il y a bientôt 6 ans un diagnostic vient éclairer la situation, complété en janvier 2016 seulement suite à plusieurs biopsies du duodénum et du colon.
Double maladie auto-immun : maladie cœliaque à sprue réfractaire et colite microscopique collagène.

Depuis mai 2011, en plus de l'arrêt total du gluten et de tous les produits laitiers et aliments acides et sucrés j'ai suivi de nombreuses thérapies et pris beaucoup de compléments alimentaires, cherchant désespérément. (shiatsu, biorésonance, NAET, homéopathie, drainage des vaccins, irrigations du colon, nutritionniste au centre Kousmine etc / cortisone 9 mois, spiruline, vit C et D3, probiotiques, L-glutamine mal supporté, drainage du foie, recherche d'équilibre acido-basique, psyllium, curcuma, et d'autres pistes énergétiques et de travail de conscience). Oui oui et oui en effet je n'arrivais plus du tout à trier les relations (et émotions) dans ma vie. Ceci est très nettement amélioré. Mais la digestion..... me sens par moments un peu découragée.

Unique traitement proposé par le gastro-entérologue : Entocort (cortisone) et Imurek (immuno modulateur), traitement que je refuse puisque je suis persuadée qu'il doit exister une guérison donc autre chose que de mettre un couvercle sur les symptômes en ajoutant une charge pour le corps. Reste à accepter les crises pénibles affectant la digestion (diarrhées fulgurantes), l'énergie, le moral et une confusion mentale.

Après 20 ans de travail dans la prévention avec des jeunes en difficulté j'ai été licenciée suite à une restructuration et suis actuellement en burn out. A

mon avis ma santé digestive est très liée à l'épuisement et je commence à penser que le ventre est mon....1er cerveau.

Habitant en Suisse j'ai écrit à l'adresse mentionnée pour savoir si un médecin près de chez moi avait été formé par le Dr Donatini et j'attends leur réponse.

Avez-vous un conseil, une piste prioritaire à me suggérer ?

Un très grand merci d'avance pour votre aide.

Respectueuses salutations
Chantal

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 4:08

je vous ai répondu par mail

Reply ↓

alexandre

at 8:17

Bonjour,

Pendant plusieurs années, j'ai consommé alcool à l'excès.

J'ai maintenant 30 ans et je souffre de brûlure d'estomac et beaucoup de bruit de digestion la nuit.

Le Dr. Donatini ou un de ses élèves peuvent-ils trouver la cause?

Pourrait-ce être un estomac qui se vidange mal?

Bien à vous!

Reply ↓

lori

at 10:44

J'ai fait le test respiratoire par un médecin formé à la méthode Donatini voici ce qu'il m'a prescrit:

- Laetiporus+HE citron gingembre arbre à thé

-Laetiporus+HE origan canelle clou de girofle

Ma question est: Peut on prendre ces 2 mélanges ?

Si oui comment: en alternant? ensemble?

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 10:19

Le plus sage est de lui demander directement car chaque praticien a sa propre façon de procéder.

Il n'y a à priori rien qui empêche d'associer les deux.

Reply ↓

lori

at 10:48

et que me conseiller vous à mettre en place au niveau du régime alimentaire?

Merci

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 10:31

Je recommande l'achat du livre de Marion Kaplan *Paléobiotique* car c'est bien expliqué et il y a un certain nombre de recettes assez sympathiques qui peuvent vous inspirer pour le quotidien. Le livre de Julien Venesson est également bien. Selon ma conception des choses (c'est à dire aucun fanatisme et s'inspirer de la façon dont s'alimentaient nos arrières grand-parents) il faut avant tout éviter les excès de sucres / céréales raffinés / laitages / graisses cuites.

Deux précisions :

1) les fromages ne sont pas considérés comme des laitages ; favoriser ceux affinés de plus de 6 mois, plutôt de chèvre ou de brebis

2) concernant les « graisses cuites » ça signifie éviter la cuisson à température élevée : ainsi même les viandes / poisson / oeufs il faut s'efforcer de les cuire à feu doux le plus souvent possible (on peut donner du goût autrement qu'en faisant frire les aliments).

Reply ↓

Sandrine

at 9:13

Quel site super intéressant! Merci pour toutes vos explications car moi aussi je patauge un peu dans tout ça, entre les ipp, les champignons et les huiles essentielles...le plus dur trouver le truc qui fonctionne avec soi!Merci

Reply ↓

BLANDINE

at 3:48

Après un test respiratoire, on m'a trouvé du méthyl acétate. Le naturopathe m'a prescrit des champignons (ganoderma, coriulus, phellinus). Malheureusement je ne les supporte pas et suis apparemment la seule à réagir comme ça (gros maux de tête, douleurs estomac, bouche sèche comme si j'avais bu un liquide trop chaud, fatigue, barbouillée). J'ai donc suspendu le traitement.

Pensez vous qu'il y a autre chose comme traitement pour me soigner ? car j'ai beaucoup d'intolérances alimentaires et cela devient difficile de me nourrir.
Cordialement

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 4:03

Comme je l'explique dans plusieurs autres réponses aux commentaires, les personnes sujettes à des formes fortes d'hypersensibilité, ne supportent pas bien les mycellia, qui sont poussés sur des écorces (aubier) broyées contenant des traces d'acide salicylique. Certaines personnes ne supportent pas bien même les autres formes de mycothérapie (extraits concentrés), même la gamme Micosalud, mais c'est plus rare.

Dans l'hypersensibilité, il faut avant tout comprendre l'importance de :

1) l'**assiette ressourçante** de Taty Lauwers (livres : *Nourritures vrais*, et *Du gaz dans les neurones*, **Cannaris de la modernité**, et pourquoi pas le topo destinés aux praticiens : *Sortir de la cacophonie gastrique*

2) **vidanger l'estomac** (à commencer par mâcher et **transpirer**) et assainir la flore de la bouche. Le Dr Pierre Chapelle à Bruxelles, par exemple, a de bons résultats rien que par cette stratégie.

Les hypersensibilités étant très diverses et complexes, les stratégies sont nombreuses. Il faudra consulter, et probablement plusieurs praticiens. Désensibiliser, détoxifier, régénérer, il faut avant tout déterminer la porte d'entrée qui vous est propre et le faire consciencieusement.

Reply ↓

aloune
at 11:36

Bonjour,

Pourriez-vous m'envoyer votre document sur la vidange stomacale?

Je souffre de maux d'estomac depuis quelques années, allant de gonflements avec rôtts importants à douleurs violentes. Ce n'est pas permanent, plutôt par crise mais qui peuvent durer plusieurs semaines... J'ai eu ce souci, pour la première fois il y a 7 ans, après avoir mangé en (trop grande) quantité du poisson (morue trop copieusement servie, avec entrailles non identifiées: j'ai presque tout mangé). Depuis, je n'arrive pas vraiment à identifier les aliments déclencheurs des crises, mais je soupçonne l'amidon. Je n'ai pas de problème de transit, toutes les douleurs sont localisées en haut de l'estomac.

L'an dernier, j'ai adopté un régime cétogène (assez bien suivi pendant un an), et cela allait mieux (aussi pour

d'autres soucis inflammatoires qui avaient disparu: tendinites, douleurs articulaires).

Depuis un mois, je me suis tournée vers un régime « paleo auto-immune protocole » (j'ai une thyroïdite auto-immune, découverte y'a env 7 ans) que j'ai bien suivi (sauf pour la suppression du café, réduit). C'est un échec pour moi: ventre gonflé/douloureux/rots pendant ces 4 semaines, et douleurs de capsulite rétractile qui réapparaissent. Mais au moins j'ai identifié (je crois) des aliments déclencheurs: igname, peut-être banane plantain, poireaux (?).

Merci pour cet article. Suite à sa lecture, je suis d'autant plus déçue que mon médecin ne m'ait pas encore dirigée vers un spécialiste pour creuser les causes (elle m'a prescrit à deux-trois reprises des cachets contre les douleurs stomacales, qui ne fonctionnent pas toujours). Je vais me renseigner pour un spécialiste qui pratique le test gaz/fermentation.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 3:53

je vous ai répondu par mail

Il est en effet urgent que les médecins se forment en micro-nutrition et même en naturopathie ! Heureusement il y en a de plus en plus.

Reply ↓

Sylvie

at 8:45

Bonjour et merci pour le temps et l'énergie que vous

passez à nous aider par les explications détaillées.

J'aimerais savoir ce que vous voulez dire, lorsque vous dites dans votre article: « Attention à l'excès d'huiles essentielles en cas de dysbiose à méthylacétate. »

Est ce une quantité, ou un problème de mélangeje prends les 3 mélanges du Dr Donatini, matin et soir....??

D'autre part, que pensez vous de la Gentiane, en cas de soupçon d'hypochlorhydrie ? Merci

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 10:51

Non c'est une question de quantité. Une flore à méthylacétate suggère un grêle qui peut être fragilisé, il faut donc faire particulièrement attention aux huiles essentielles, qui peuvent être « abrasantes » : en pratique, on les évite complètement dès que le taux de fermentation est élevé. Il faut donc être prudent dès que le taux de méthylacétate est important. Il faudra avant tout s'évertuer à favoriser la vidange gastrique : **sport, assainir la flore buccale**, gestion du stress et stimuler le nerf vague (neurostimulateur TENS), lutter contre les virus, citrulline puis un peu de Hericium (sans oublier de mâcher et dîner tôt, et si votre poids vous le permet, pratiquer le **jeûne intermittent**).

Reply ↓

Claire

at 9:38

Bonjour, merci pour votre travail. J'ai entendu dans une vidéo ou le Docteur Donatini dit de ne jamais stimuler un nerf vague dans certaines situations : il me semble quand on a pas encore résolu son inflammation/perméabilité intestinale, pouvez-vous me le confirmer? Merci d'avance, Claire

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 9:03

Bonjour
oui en effet stimuler le nerf vague est fondamental pour accélérer le retour à la santé digestive et pour baisser l'inflammation globale
J'ai énormément de choses à partager sur ce sujet !
Je le ferais dès que possible

Reply ↓

monique

at 7:49

Bonsoir, je prends depuis près de 2 ans des poudres DFN, et consulte chez un naturopathe pour une RCH. J'ai un CMV un EBV et un dientomoeba fragilis. Ce dernier s'accroche, malgré différents traitements naturels. Y a-t-il un espoir de se débarrasser de ces 3 plaies ?! Tous les efforts que je fais pour ma RCH me semblent vains... Je vous remercie de votre réponse.

Reply ↓

La genèse d'une maladie chronique, auto-immune, est toujours multifactorielle. C'est la raison pour laquelle on conseillera d'ouvrir les possibilités thérapeutiques (ne pas se contenter uniquement de l'approche « corps physique »). C'est la raison pour laquelle j'ouvre la discussion sur d'autres approches même si on traitera essentiellement de l'aspect physique dans ce blog (molécules et principes actifs).

Ainsi la pathologie chronique peut être abordée de diverses manières :

1) **via le corps** (agir sur les agents inflammatoires, via par exemple la **mycothérapie**, micro-immunothérapie, polyphénols et autres antioxydants, **omega 3**, chélater les métaux lourds, **stimuler le nerf vague**, stimuler les cellules souches comme avec l'incroyable *Synerboost*, la plasmaphérèse membranaire du Dr Nawrocki, le chi nei tsang, probiotiques de grande qualité **par voie rectale**, **alimentation ressourçante** comme celle proposée par Taty Lauwers qui a justement stabilisé une RCH en quelques années via une alimentation adaptée à son profil, **le sport**, la gestion du stress (cf le livre de Charly Cungi), la stimulation du nerf vague, la micro-nutrition permettant de faire fonctionner de façon optimale les mitochondries en apportant les bons nutriments (par exemple le glutathion liposomale dont on va entendre de plus en plus parler), à commencer par vérifier le taux des hormones thyroïdiennes et notamment la T3, etc...)

2) **via l'énergétique** (nombreux outils permettant des équilibrages énergétiques, parfois très utile : homéopathie uniciste, acupuncture, chromatothérapie, **gemmothérapie**, Etiothérapie, kinésiologie, **ayurvéda**, méthode JMV, ou encore les thérapies fréquentielles : nombreux appareils quantiques aux spectres d'actions très différents, permettant notamment de déterminer la nature et le lieu des infections froides (biospect, physioscan, scio, Life, Oberon, Metatron, Global diagnostic, Etiscan, Omscan, Nes-health, ondamed, Acmos, fréquences de Rife, ondes scalaires, etc...), méthodes utilisant des diapasons issus de l'enseignement du Dr Paul Nogier (Arc-thérapie, Ortho-energy-method, Gilles Huillard à Annecy), champs magnétiques pulsés tel que le Lumina Biomag, **l'auto-hypnose**, etc... (liste quasi infinie : il faut donc suivre son intuition et le bon sens)

3) **via la symbolique** : trouver la **cause** première de la pathologie, qui prend ses racines dans les méandres de l'histoire personnelle et familiale ; c'est inscrit à des endroits précis de notre ADN (<https://www.youtube.com/watch?v=1gQS4qf6Lv0> ; **ou** http://www.francetvinfo.fr/replay-radio/info-sante/les-traumatismes-se-transmettent-de-generation-en-generation_1759495.html) ; mais c'est réversible (comme le montre des améliorations parfois incroyables de la santé des personnes qui font de nombreuses constellations familiales) puisqu'on vient modifier l'information neuronale qui est à l'origine de l'hyper ou hypo fonctionnement des organes de notre organisme. C'est bien sûr parce que j'ai rencontré un nombre suffisamment

important de personnes améliorées par ces approches que je me permet d'écrire ces lignes. Guy Corneau avait également écrit un magnifique ouvrage-testament : *Revivre*.

Ainsi pour moi la RCH possède une composante psycho-somatique particulièrement importante (culpabilités inconscientes)

Cf la célèbre video du Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte : [Pierre-Jean Thomas Lamotte – Pourquoi tombons-nous malade ? L'importance des symboles](#))

Sur un plan pratique, consulter un élève de l'école de Christian Flèche ou encore mieux, le pertinent **Dr Eduard von den Bogaert** en Belgique :

http://www.evidences.be/planning/planning_annuel.html

Bien entendu, on peut suivre les 3 voix en même temps, tout dépend de sa motivation, temps et budget.

Ce qui est certain c'est que tant qu'on ne trouve pas la cause, on tourne en rond. Mais la clé est unique à chacun.

Du coup il est nécessaire de consulter divers styles de praticiens. Un praticien expérimenté pourra vous conseiller au mieux et le cas échéant, vous adresser à un confrère plus à même d'être efficace pour votre cas et en même temps vous faire intégrer toujours plus profondément que le **seul médecin au monde capable de vous guérir c'est vous-même** (à commencé par le choix du praticien !).

Concernant les MICI (maladies inflammatoires

chroniques de l'intestin) je recommande Florence Cartier (<http://www.naturoandco.com>), qui a elle-même stabilisé un Crohn, a fait un volumineux mémoire de naturopathe sur les MICI et s'est spécialisé dans ces maladies intestinales (elle connaît également bien l'approche de Taty Lauwers).

Reply ↓

montebello
at 8:10

J'ai une NASH (Stéatose hépatique non alcoolique) : que dois-je faire comme régime, je suis diabétique en surpoids

Je précise que j'ai des brûlures d'estomac parfois ; je ne supporte pas bien le lactose mais j'adore les laitages je suis d'origine arménienne et le kefir c'est du lait turc ? je voudrai savoir

Reply ↓

ETIENNE Post author
at 4:24

Je recommande :

- 1) assainir la flore buccale
- 2) adopter un régime sans FODMAP du style paléo ou encore mieux : le protocole de l'Université de Newcastle, qui a fait ses preuves : <https://www.nutrivi.fr/diabete/comment-j-ai-vaincu-le-diabete-sans-medicaments-normand-mousseau-709> (excellent ouvrage)
- 3) résoudre la mauvaise vidange de l'estomac, en lisant les différents commentaires sur ce blog, en pratiquant le jeûne intermittent, le sport doux et

dîner très tôt (favoriser la prise de nourriture le matin)

Il faudra se méfier du lactose, et donc préférer les fromages affinés de plus de 5 mois. Le kéfir est généralement plutôt à déconseiller

Reply ↓

Manolie

at 10:31

Bonjour,

J'ai lu Avec beaucoup d'intérêt votre article, ainsi que tous vos commentaires de réponses qui sont parfois bien denses et complémentaires à l'article ci-dessus.

Merci Aussi d'avoir pu rendre « buvables » et accessibles toutes ces informations scientifiques à nous qui ne nous sommes pas formés dans ce domaine!

Me concernant aujourd'hui à 30 ans et 10 ans après les 1ers symptômes... tout prend sens, et comprend enfin ce cercle vicieux et cet enchaînement de symptômes.

Au tableau : hypothyroïdie, intolérance au lactose, allergies, RGO, SIBO/intestin irritable/accélération transit, maux de tête... et j'en passe.

Malheureusement, les médecins généralistes sont souvent bien dépassés par tous ces maux, et peu formés. Je ne les blâmes pas, Avec ce rythme difficile de se tenir informer des études, et Avec tous ces sons de cloches de chaque part parfois' contradictoires... alors à tort ou à raison, « nous » les patients on se retourne souvent vers internet pour comprendre, trouver des solutions... bref se soigner !

Je ne vous cache pas que c'est difficile de vous lire...tant on comprend qu'une restructuration totale des modes de vie et surtout alimentaire est essentielle!

J'ai commencé un sevrage de l'IPP et ainsi qu'un apport faible en gluten, sucre et toujours dans lactose. +

poudres du Dr Donati.

Cependant, je suis étonnée de votre réticence pour les probiotiques Avec tout ce que l'on entend de nos jours : on dit bien qu'il faut rapporter de nouvelles « bonnes bactéries » ? La mauvaise perméabilité de de l'intestin les ayant fait fuir! Vous Ne les precaunisez toujours pas même après cet assainissement de l'intestin et estomac?

Merci encore pour votre contribution, je trouve dommage quand même que tous ces travaux n'ait pas été plus relayés... il m'aura fallu 6 années pour vous trouver!

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 3:49

je vous ai répondu par mail

Reply ↓

Manolie

at 11:01

Et vous citez à plusieurs reprises « un jeûne intermittent », qu'entendez-vous par là ? Est ce que cela rejoint certains régimes récents qui prônent un jeûne ?

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 12:06

Le jeûne intermittent standard consiste à s'abstenir de manger de la nourriture solide durant 18 à 20 heures par jour. En pratique on

fera 2 repas espacés de 4 à 5 heures. Par exemple 1 à 2 semaines par moi. Ainsi le système digestif se repose et peut se régénérer plus facilement. En cas de profil hypoglycémique, il faudra consommer suffisamment de protéines (oeufs, poisson, volaille) et des bonnes graisses (omégas 3, beurre clarifié, huile de coco, huile d'olive, de sésame, de noix, pour ceux qui les tolèrent les noisettes et les noix), et **se supplémenter** en chrome et en poudre de cannelle. En cas de RGO se sera plus difficile à mettre en place puisque les gros repas sont mal tolérés. On pourra dans ce cas là utiliser la citrulline et le zinc-carnosine.

Reply ↓

baehrel michel

at 7:31

bonjour.je comprends qu'une hypohcl gastrique induise une stase gastrique délétère mais quel est le mécanisme qui fait qu'elle favorise une reflux gastro-oesophagien ou un reflux duodéno-gastrique?merci pour votre réponse.michel.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 12:13

Les différentes manières :

1) le bol alimentaire n'est pas assainie par l'acidité gastrique, les proliférations bactériennes, puis virales (infections froides) sont favorisées : sur le long terme les fibres nerveuses des muqueuses peuvent être

atteintes et ralentir le processus digestif : un véritable cercle vicieux s'installe

2) la pepsine est par définition beaucoup moins sécrétée en cas d'hypochlorhydrie, ce qui entraîne une maldigestion des protéines carnées

3) des récepteurs indiquent à la vésicule biliaire et au pancréas de sécréter moins de bile et d'enzymes pancréatiques : la digestion duodénale est également impactée, avec probablement une responsabilité dans les pancréatites

Je rappelle l'intérêt de visionner des vidéos sur le sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=Nh-ezOkvd0Y>

Reply ↓

Llcoolbee
at 12:30

Je ne trouve que très peu de praticiens formés, et bien loin de chez moi .. 😞 en existent-ils dans la région grand ouest selon vos infos ?

Je souffre en effet de tous les maux décrits dans votre article, aucun des médecins que j'ai consultés n'a été compétent, la plupart essayant d'affabuler sur d'éventuelles associations avec le stress.. je digère mal avec des selles peu moulées et mal odorantes, le côlon n'a rien donné, j'ai longtemps été sous corticoïdes donc je pense à candida, mais aucun des efforts alimentaires que j'ai pu mettre en place n'a aidé. J'ai besoin d'aide.

Reply ↓

ETIENNE Post author
at 12:32

N'hésitez pas à rechercher un médecin formé en micro-nutrition ou un(e) naturopathe réputé dans votre région.

N'hésitez pas également à vous intéresser à la notion de « vidange gastrique », et d'hypochlorhydrie.

La première mesure à adopter en cas de mauvaise vidange gastrique (les principaux signes : digestion très lente, reflux, brûlures d'estomac, pas faim le matin, nausées, etc...) est d'adopter de façon TRES graduelle le jeûne intermittent : on prendra 2 repas par jour éloignés au maximum de 5 heures, de façon à laisser 18 heures de jeûne)

Je recommande également de vérifier le fonctionnement de la thyroïde : une hypothyroïdie favorise l'hypochlorhydrie. Or on considère qu'une thyroïde commence à être ralentie à partir d'une TSH supérieure à 2,5. Dans ce cas là il serait intéressant de soutenir le fonctionnement thyroïdien (notamment avec de l'iode en petite quantité + sélénium + zinc)
L'eau chaude + citron au levé est souvent utile.
Ainsi que la **mélatonine** car elle aide à vidanger l'estomac (en plus de favoriser l'endormissement via son action antioxydante).

Reply ↓

yannick
at 5:54

Bonjour, j'ai 46 ans et je souffre de colopathie fonctionnelle type D depuis cinq ans maintenant, les coloscopies ne montrent qu'une inflammation de la muqueuse, j'ai fait le breathtest pour l'intolérance au

fructose, et au glucose qui se sont avérés négatifs. J'adapte mon alimentation comme je le peux en fonction de ma réponse intestinale. J'utilise en plus loperamide, spasfon et huile essentielle de menthe poivrée lors de crises douloureuses. Pensez vous que votre technique pourrait m'aider, cette pathologie est un enfer.

Avec mes remerciements.

Yannick

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 3:36

bonjour n'hésitez pas à lire les différentes réponses sur ce blog, aussi bien celles de l'article sur les dysbioses que sur les Fodmap.

Il est certain que l'alimentation est la pierre angulaire d'une amélioration des symptômes de la colopathie. Je recommande notamment l'achat de 2 livres de taty Lauwers :

- *Nourritures vraies*, qui permet de bien comprendre l'importance de la qualité des aliments, qui doivent être le moins transformés possibles
- *Du gaz dans les neurones*, qui approfondie la question de la colopathie.

Et également le livre *Le syndrome d'entéropsychologie*, du Dr Natasha Campbell McBride, ainsi qu'un livre sur les aliments **Fodmap**. En cas d'échec, on se tourne vers les notions d'intolérance à l'histamine ainsi que l'intolérance aux salicylates / amines.

Vous trouverez des réponses à d'autres

commentaires de ce blog au sujet de l'hygiène de vie (**mâcher**, dîner très tôt, de prendre que 2 repas par jour, etc...).

Ensuite la **stratégie anti-inflammatoire** vient en soutien : avec l'expérience, on s'aperçoit qu'elle commence par **vidanger l'estomac** et **assainir la flore buccale** car sinon on continue inlassablement à nourrir le vinaigre qui a envahit l'intestin, l'acidifie et **l'abrase**. Or l'abrasement et la porosité c'est l'origine du syndrome de l'intestin irritable (SII) et des maladies auto-immunes (et toutes les maladies émergentes / chroniques), au côté des polluants.

La seule inconnue c'est la génétique. Aux USA des personnes effectuent un test génétique afin de savoir s'ils ont ou non les « gènes de la détox ». Mais si vous souffrez des symptômes du SII ou de toute autre pathologie émergente, il est fort à parier que vous n'avez pas, comme moi, les gènes de la détox ! (

<https://allnaturalideas.com/mthfr-gene-mutation-test/>).

Mais restons pragmatique !

Finalement c'est une « **course contre la montre** » pour stimuler / favoriser vos **capacités d'auto-guérisons** et en particulier celles de faire reculer les germes pathogènes tout en soutenant la **vitalité** de vos organes digestifs. Sinon votre organisme se fera inexorablement coloniser par les germes ! (bactéries pathogènes, virus, parasites)

Là dessus on ne peut se permettre de mettre de côté l'aspect émotionnel, les organes digestifs étant très liés au système nerveux. D'ailleurs on

sait que les perturbations nerveuses et hormonales alimentent l'immunité Th2 et donc empêchent l'immunité forte (Th1) de remonter.

Donc c'est un ensemble, auquel il faut adhérer et ça ne peut fonctionner que si vous êtes prêt à prendre à 100% votre santé en main. Quitte même, à vous former vous-même dans une école de naturopathie, car il n'y a pas mieux que de s'engager afin de sortir des réflexes archaïques d'attendre que la solution vienne de l'extérieur et entretenir un sentiment de victimisation.

J'ai rencontré un jour un homme d'une soixantaine d'années, qui me dit : si je calculais toutes les sommes dépensées dans ma santé, cela représenterait probablement plus de 20 000 € !

Je lui ai répondu que c'était tout à son honneur de s'occuper aussi bien de sa santé, mais que avec 50% de cette somme il aurait pu se former dans une école de naturopathie, et il serait sortie selon moi, au moins en partie, de sa « prison » intérieure qu'est BVS (Bourreau Victime Sauveur). C'est parfois une clé essentielle que de s'engager et passer le message autour de soi qu'il est temps de changer notre manière d'être et notre rapport à la nature.
Nous devenons des lanceurs d'alerte !

Reply ↓

Hache
at 4:00

Bonjour,

Merci pour ce blog très intéressant.
J'ai une question:
Quelle est la différence entre dysbiose et candidose ?
Merci d'avance.
Assia.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 6:02

Une candidose est une subdivision de la dysbiose : on peut séparer 2 grandes familles de dysbiose : fermentation à hydrogène et fermentation à vinaigre (= méthylacétate et méthane, pour simplifier). La candidose est une particularité de la dysbiose à vinaigre : les acenitobacters qui produisent le vinaigre ont comme particularité de s'associer à des levures (d'où la candidose). Assainir une dysbiose à vinaigre est plus coriace, plus long et plus difficile que la dysbiose à hydrogène. On a l'habitude de considérer que arrêter totalement la consommation de sucres est indispensable, et je confirme que c'est important d'y prêter attention (même des fruits), mais on a maintenant des outils qui permettent de guérir une candidose sans se sacrifier sur une croix pour autant !!

Reply ↓

Marc

at 7:31

Bonjour

Le protocole du Dr Donatini est il toujours d actualité?
Je vois très peu de praticiens le pratiquer et je n ai vu

aucun témoignage (negatif ou positif) sur l'utilisation des mycelium avec HE.

Avez vous des resultats parmi vos clients et en combien de temps ou utilisez vous plutot d autres solutions (en complement de l alimentation)?

J ai des soucis d inflammation avec raideurs musculaires et perte de poids pour lesquels les specialistes habituels ne trouvent rien aux examens j hesite a voir un naturopathe « classique » ou un pratiquant les test respiratoires car il n y a aucun témoignage.

Merci a vous d avance pour votre reponse 😊

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 5:52

Bonjour j'estime avoir 70% de personnes satisfaites. Tout dépend de :

1) l'état des organes digestifs :

estomac/duodénum, pancréas, vésicule biliaire, foie, et surtout l'intestin grêle : un intestin grêle abrasé ne prédit rien de bon car en fait les villosités intestinales ne se reconstituent pas facilement, c'est la raison bien entendu de la chronicité qui s'installe chez de nombreuses personnes : réparer un intestin abrasé est le grand challenge des années à venir : c'est très délicat en raison de multiples complications :

- multiples malabsorptions (« intolérances »)
- forte acidose qui s'infiltré plus ou moins dans tous les tissus de l'organisme
- foie dysfonctionnel, épuisé, fibrosé, parfois un foie gras
- pancréatite et déficits en enzymes digestives
- microbiote déficient

etc...

2) le degré de progression des germes pathogènes (bactéries, virus, parasites)

3) l'état du système immunitaire, qui est plus fragile que ce qu'on croit

4) de la « vitalité » de la personne, c'est à dire son terrain héréditaire + acquis

5) bien sûr la motivation : une personne motivée à toutes les chances de trouver les bonnes stratégies adaptées à son cas, et à l'heure d'internet on a la chance d'avoir accès aux témoignages des personnes qui sont passées par là avant nous

Concrètement j'utilise un certain nombre d'outils qui me permettent de faire un bilan global et de proposer ce qui me semble le plus adapté. En l'état actuel des connaissances !

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 8:39

Oui je recommande souvent de consulter un praticien certifié car c'est une approche sérieuse, qui a fait ses preuves sur un nombre important de personnes.

J'en profite pour préciser les limites de la mycothérapie. J'ai observé que dans les cas **d'hypersensibilité**, plus ou moins importante (notamment MCS : hypersensibilité chimique multiple, ou EHS : électro-hypersensibilité, les 2 syndromes dont s'occupe notamment le professeur Dominique Belpomme), les effets de la mycothérapie sont généralement décevants, et d'ailleurs, souvent pas bien supportés.

Dans ce cas, la stratégie permettant de « remonter la pente » est différente. Il faudra identifier la « maillon faible » afin de déterminer la « porte d'entrée » : acidose tissulaire ? intolérance aux salicylates ? foie épuisé, fibrosé ? grêle abrasé ? infections froides avancées ?

Reply ↓

Prévoist

at 9:32

Bonjour

On m'a diagnostiqué une hépatite B il y a 8 mois qui selon les résultats n'est pas déclarée. Je suis ce que l'on appelle porteuse saine du virus. C'est assez étrange comme terme mais bon. J'ai toujours eu des maux de ventre depuis ma tendre enfance et depuis des années des diarrhées ou selles mal formées. Depuis quelques temps j'ai des nausées le matin, des migraines qui me clouent au lit et des douleurs abdominales avec flatulences et ballonnements et surtout comme une brûlure du côté droit du ventre. Bref je suis dans l'inconfort. Je regarde à deux fois ce que je mange et adopte une nourriture bio. J'ai repéré qu'il fallait que j'évite certains aliments. Quels conseils pourriez-vous svp me donner pour renforcer mes défenses immunitaires et combattre cette hépatite B. Merci

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 4:54

bonjour oui en effet une stratégie immunostimulante me paraît appropriée, il

faudra envisager une consultation auprès d'un élève certifié : <http://ecim.pro/>

Reply ↓

coumailleau
at 10:17

Bonjour,

Merci pour votre article qui est très enrichissant. Savez-vous ou est ce que l'on peut se former à cet outil ? Ce serait un plus dans ma pratique, il n'y aucun praticien dans ma région qui l'utilise.

merci par avance.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 4:51

bonjour il faut vous renseigner auprès de <http://ecim.pro/>

Reply ↓

Oriane
at 10:46

Bonjour, merci pour cet article qui m'a fait découvrir les travaux du Dr donatini et mettre des maux sur mes maux. J'aimerais savoir pourquoi la citruline (malate) au lieu de la L-glutamine ?

Merci

Reply ↓

Bonne et vaste question.

En gros la L-glutamine va contribuer à épaissir la paroi intestinale mais sans agir directement sur l'inflammation ;

La citrulline, quant à elle, va contribuer à la vidange gastrique, or, avec l'expérience, on voit bien que c'est l'une des clés de la santé intestinale.

Si vous allez sur les forums américains (syndrome de l'intestin irritable, SIBO, etc...), on parle souvent de « prokinetics », des nutriments qui agissent sur le péristaltisme / l'action de vidanger le tube digestif, afin d'empêcher les bactéries de proliférer là où elles ne devraient pas (estomac, grêle). J'ai été étonné de lire un nombre non négligeable de personnes qui n'ont pas bien supporté la L-glutamine : ainsi cela n'est visiblement pas un nutriment miracle pour tout le monde (je rappelle que chaque personne est différente).

Les « prokinetics » rejoignent donc les recommandations du Dr Donatini, qui parle souvent de vidange gastrique ainsi que de flore buccale : c'est l'une des sources du problème : si le vinaigre de l'estomac continue à alimenter sans cesse le grêle, on est bien dans un cercle sans fin.

Pour info le NO (monoxyde d'azote, ou oxyde nitrique) qui résulte de la consommation de citrulline agit sur la contraction de l'estomac. D'autre part la citrulline se transforme en arginine (au niveau des reins), acide aminé très utile dans la fonctionnement mitochondrial (donc la fatigue) et la synthèse des fibre

musculaire (particulièrement utile en cas de dénutrition et perte musculaire).

Donc les prokinetics à la mode (triphala, gingembre concentré, Iberogast, etc) sont probablement utiles mais autant utiliser les méthodes les plus simples et moins coûteuses : la citrulline, la transpiration / sport, et la thermothérapie différentielle.

1) la transpiration : elle aide énormément la vidange gastrique, à pratiquer entre les repas : par exemple vers 17h30 on peut pratiquer un sport doux (marche, marche rapide, jogging, vélo) chaudement habillé ou avec un k-way, ou faire un sauna. Rappel : la respiration permet de désacidifier l'organisme via l'élimination du CO₂ ; cela rejoint d'ailleurs les recommandations du Dr Michel Lallement, spécialiste des maladies chroniques dans le var)

2) thermothérapie différentielle (expression créée par le kinésithérapeute Pierre Gardelle) : cette technique, moins contraignante que la précédente, m'a été donnée par un chromothérapeute qui avait 30 ans d'expérience : le pied droit dans une bassine d'eau froide, le pied gauche dans une bassine d'eau chaude + quelques gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade dans le creux de l'estomac + une bouillotte tiède sur l'estomac : vous attendez 10 à 15 mn et l'estomac se vidange.

3) L-Citrulline : 10 ml dilué dans un peu d'eau, 1 à 2 fois par jour, entre les repas ; si vous avez du malate de citrulline, il faut doubler les doses.

Reply ↓

Oriane

at 10:08

Bonjour,

Merci pour cette réponse. Je ne la vois que maintenant.

Il me semblait en effet que la L-glutamine jouait directement sur la réduction de l'inflammation, et donc la réparation de la paroi intestinale (le grêle dans mon cas). Et d'après votre réponse, ni la glutamine ni la citruline (vidange) ne jouent ce rôle (est ce bien cela ??)

Dans ce cas quel complément (c'est le meilleur mot que j'ai trouvé) prendre pour aider à cette reconstruction ?

Que pensez vous de l'argile notamment ?

Reply ↓

Orion

at 4:13

Excusez-moi, mais qu'entendez-vous par 10ml de citrulline dilué dans un peu d'eau? Moi j'ai de la citrulline malate et j'en prends 3g (1 dose) par jour... et à ce propos, une autre question: je la mélange dans mon eau chaude citronnée du matin, cela pose-t-il un problème?

Merci d'avance pour vos réponses.

Reply ↓

Christophe ETIENNE

Post
author

at 6:42

de mon côté je consomme plutôt la citrulline de Nutripure maintenant, c'est plus simple et efficace

Reply ↓

So
at 4:30

Bonjour, merci pour cet article très instructif!
Pouvez-vous m'envoyer le document sur la vidange gastrique?

On vient de me diagnostiquer une infection majeure chronique au candida albican + mauvaise vidange gastrique + immunité moyenne au niveau de l'intestin (symptômes: eczéma au visage, ballonnements).

La naturopathe m'a conseillée de réduire les aliments Fodmaps, et de prendre de l'homéopathie ADN Candida + Fongiless + enzymes pour mieux digérer les glucides. Par contre, je ne digérais pas bien les probiotiques (ballonnements) en gélules donc j'ai arrêté. Qu'en pensez-vous?

En parallèle, pensez-vous que les éléments suivants vont m'aider et sur combien de temps environ: jus de légumes verts sans fruit, céréales sans gluten midi et soir en petite quantité (pour les fibres et accélérer le transit, ce qui marche bien chez moi), protéine 3 fois par jour, plus de bonnes graisses (coco, colza, olive), cannelle/curcuma/anis... et citron tous les jours?

En parallèle, j'ai une activité sportive régulière, je prends ma vitamine D (soleil en été et gouttes en hiver), je vais de temps en temps dans un sauna sec (pour aider l'émonctoire de la peau à détoxifier), et je soutiens le foie par des plantes (chardon-marie,

curcuma).

Merci pour votre retour!

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 8:39

En effet le SIBO (prolifération bactérienne de l'intestin grêle) est LA grande contre-indication de l'utilisation des probiotiques du commerce. Certains probiotiques très spécifiques sont cependant utiles mais en attendant d'y voir plus clair, je pense qu'il est plus sage de suivre les recommandations du Dr Bruno Donatini afin d'apprendre à mieux vidanger l'estomac et dynamiser les organes digestifs. Ce qui est d'ailleurs en complet accord avec l'approche des 2 grandes médecines asiatiques (chinoise et indienne) et également avec la naturopathie, dont les fondements (plantes, bourgeons, huiles essentielles, massages, réflexologie, sport) ont comme action principale d'aider le fonctionnement des organes (en l'occurrence foie, vésicule biliaire, pancréas, rate, estomac, grêle, colon, reins) en fonction de votre terrain / constitution / diathèse.

Une autre notion est passionnante : celle des « barrages », abordée par l'homéopathie (notamment la thérapie séquentielle). Un « barrages » est un blocage du fonctionnement physiologique qui fait suite à un traumatisme que le corps a subi (exemple : une over-vaccination) ; ça empêche de recouvrer l'homéostasie. Comme un caillou dans la chaussure, tant qu'on ne l'a pas enlevé, vous

avez du mal à marcher. Avoir un bon homéopathe sous la main s'avère donc très précieux. Un livre fabuleux explique de façon magistrale ces notions de « barrage » : ***La médecine retrouvée***, du médecin suisse Jean Elmiger. On considère l'homéopathie comme une approche en perte de vitesse. De mon côté je m'aperçois que c'est faux. Complètement faux même.

Je traite de comment favoriser la vidange gastrique dans les dernières réponses aux commentaires. Je n'envoi plus de document.

Reply ↓

So

at 8:01

Vos remarques sont très intéressantes.

Lorsqu'on a une candidose majeure, faut-il supprimer céréales, laitage en parallèle des autres glucides? Car je suspecte ces aliments de provoquer des ballonnements même dans une journée composée uniquement de légumes verts...

Et la chlorophylle serait-elle un bon complément pour alcaliser le corps et nourrir les bonnes bactérie?

Faites-vous des consultations et dans quelle ville? Peut-être faites-vous également à distance (je suis de Lyon).

Merci

Reply ↓

Brigitte

at 4:04

Bonjour, merci pour vos articles fort intéressants qui sont à lire et à relire. Une petite question a propos du

test respiratoire gaz detect, vous dites que le test est fait soit avec du lactulose soit avec une galette de riz+confiture. Est ce que l'on mesure les gaz de manière équivalente avec ces deux produits? Le lactulose n'est pas digestible dites vous, est ce la même chose pour la galette de riz accompagnée de confiture? Je vous remercie de votre aide précieuse.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 5:14

La galette + confiture fait partie des recherches du Dr Donatini. Concrètement on utilise le lactulose pour évaluer les malabsorptions et la gravité du SIBO. Le test respiratoire au lactulose est considéré comme la méthode de référence par les spécialistes. Voir :

Reply ↓

Desloges Elisabeth

at 6:08

Bonjour,

Informations toujours très intéressantes.

Vous serez t'il possible de m'envoyer le protocole de la vidange gastrique ?

Merci beaucoup.

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:47

bonjour

Avez vous trouvé une solutions satisfaisante à vos symptômes ?

Reply ↓

Dubois

at 12:06

Un oubli dans mes explications....

J'ai le ventre tellement tendu et gonflé et ce dès l'estomac que je me sens oppressée et j'ai un point en permanence à gauche ,comme un point de côté lorsqu'on court... C'est très douloureux et ça m'inquiète beaucoup...

Je suis hypocondriaque et j'imagine toujours le pire...

Par avance merci pour votre réponse Monsieur Etienne!

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:47

bonjour

Avez vous trouvé une solutions satisfaisante à vos symptômes ?

Reply ↓

Francesca

at 5:24

Bonjour,

Je viens d'aller voir sur le site ECIM pour trouver un praticien sur Paris et je n'ai pas trouvé de gastro pouvant traiter une dysbioses. Pourriez vous me

donner des adresses.

Merci

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:12

Les élèves certifiés par l'ECIM sont tous dûment formés pour traiter les dysbioses

Reply ↓

Nicolas

at 3:34

Bonjour,

Que pensez-vous de l'utilisation du Valaciclovir en parallèle des mycelia? N'est-ce pas un peu trop agressif?

Merci d'avance et bonne soirée

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 4:48

bonsoir

je pense que c'est une bonne idée.

Personnellement je n'ai pas de recul. Si j'ai des infos, ce qui est probable car je suis en lien avec plusieurs médecins formés par le Dr Donatini, je les partagerais.

Reply ↓

Maëva M

at 1:57

Bonjour,

Atteinte de « colopathie fonctionnelle » Je recherche une personne pouvant faire ce test sur Nantes et alentours. Pouvez-vous m'indiquer un praticien ?

Bien à vous,

Maëva

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 5:07

Je vous recommande de rechercher ici (médecine intégrative) : <http://ecim.pro/ou-trouver-nos-praticiens-certifies.html>

Le cas échéant attendez quelques semaines car à priori les praticiens certifiés de la promo 2017 vont bientôt être rajoutés

Reply ↓

Tayri Akenza

at 8:07

Bonjour Christophe,

Merci pour cet article passionnant !

Je voudrais savoir s'il existe des contre-indications à la prise de poudre de champignons (Shitaké/Phellinus/Hypsizygos)

Peut on les prendre en association avec les EPS (Extraits de plantes) : Mélisse/ Passiflore et Curcuma/Réglisse ?

Un grand Merci d'avance

Tayri A

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 5:13

Question 1

Il n'y a pas de réelles contre-indications, il y a juste parfois des personnes qui supportent mal la mycothérapie en première intention. Tout d'abord il faudra vérifier si on supporte mieux d'autres laboratoires.

Ensuite souvent la raison est que le niveau inflammatoire est trop élevé, du coup il faut d'abord baisser l'inflammation et ensuite aborder l'immuno-stimulation de la mycothérapie. Comment baisser l'inflammation ? Il y a presque toujours une forte acidose / stress oxydatif (les capacités de défense des cellules sont dépassées) dans ce cas là. Acidose et stress oxydatif sont des notions en fait relativement proches et je me rend compte de plus en plus que suivre l'approche naturopathique de « désacidification » est souvent intéressante, c'est la raison pour laquelle j'ai écrit un article entier sur le sujet :

Disons que dans la plupart des cas, il faudra se désacidifier selon l'approche naturo (comme expliqué dans mon article sur ce sujet) :

- **transpirer** : sport, sauna, marche durant laquelle on se couvre très chaudement, ou bains hyperthermiques ; respirer permet de se désacidifier via l'expiration du CO2
- se supplémenter en **minéraux** : notamment

potassium, magnésium et complexes d'oligo-éléments (eau de mer par exemple) : en **petite quantité** mais sur le long terme

<https://www.youtube.com/watch?v=q2vPQYP0dpl>

- aider le fonctionnement des reins (tisanes diurétiques, en gros)
- alimentation hypotoxique + baisser la charge glucidique si pas encore fait (régime paléo ou cétogène ou Low carb ou Atkins (indice glycémique faible), par cures ou sur le long terme en fonction des cas, afin de baisser la flore à méthane/méthylacétate ; cf le site lanutrition.fr pour en savoir plus sur ces styles d'alimentation
- stopper aussi le petit déjeuner sucré, dîner très tôt, stimuler l'acide chlorhydrique dans l'estomac et/ou la production de bile ou d'enzymes pancréatiques.

A cela on pourra éventuellement rajouter (passage obligé en cas d'intox aux métaux lourds et autres toxines), comme expliqué dans mon article, une cure capable d'agir sur le stress oxydatif : par exemple :

1- les polyphénols / flavonoïdes / OPC /

Coenzymes Q10 / soutenir la thyroïde, etc...

Quelques uns parmi les polyphénols les plus étudiés : pycnogénol, resvératrol, thé vert, Quercétine, astaxanthine, mais ce n'est que quelques uns parmi de très nombreux autres !

2- autres antioxydants et nutriments : sélénium, Zinc, vitamine E, vitamines B, soufre, N-acétylcystéine, vitamine C, omega 3

Je précise que les **vitamines B** sont particulièrement importants car elles sont essentielles à une bonne méthylation.

Notamment vitamine B9 (folates), B6, B12, au côté du TMG qui est parfois une clé pour

retrouver une bonne capacité de détox et fonctionnement hépatique, entre autres (http://www.intestin-carrefour-de-mon-destin.fr/articles/vit_b9_et_methylation.html).

Question 2

Je pense que les extraits de plantes sont complémentaires

Pour info la mélisse est remarquable en cas d'anxiété et des conséquences (douleurs gastriques)

Reply ↓

Ludo D

at 9:28

Bonjour;

Merci pour cet article et vos patientes réponses aux commentaires que j'ai lus avec beaucoup d'intérêt.

Pouvez-vous SVP m'envoyer le document sur la vidange gastrique?

Cela serait pour moi et surtout pour ma mère qui a été tester comme ayant un problème de vidange d'estomac via un praticien formé au protocole du docteur Donatini.

-Ludo

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:47

bonjour

Avez vous trouvé une solutions satisfaisante à vos symptômes ?

Reply ↓

TAYRI AKENZA

at 8:01

Bonsoir Christophe,

Je vous remercie infiniment pour ces réponses très claires et précises.

Je vais pouvoir mieux me soigner, à présent.

La nature dispose de nombreux bienfaits pour prendre soin de nous, c'est merveilleux d'avoir la chance de le découvrir.

Grâce à vous, je découvre la mycothérapie qui semble avoir des bienfaits dans mon cas.

Merci pour vos conseils. Je garde votre article précieusement en « favori » !

Belle et longue VIE
SANTÉ et JOIE !

Tayri

Reply ↓

Dantec

at 5:15

Je cherche à commander les produits prescrits par un Docteur formé par le Dr Donati

Laboratoire DFN

Auriez vous un site marchand?

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 11:07

bonjour je vous recommande de demander le bon de commande au praticien qui s'est occupé de vous.

Reply ↓

jean francois

at 11:11

Bonjour

Un praticien a effectué la mesure de mes gaz et je produis du diméthylacétate

Il me conseille de prendre laetiporus avec le citron gingembre arbre à thé

Quel est le véritable effet de ce mélange ?
antibactérien/antiviral ? action sur le foie ?

Comment permet-il de corriger cette problématique de production de vinaigre et ceci est-il durable ?

Y a-t-il destruction de acenitobacter ?

Il me conseille de vider mon estomac ainsi je suis preneur de vos conseils une fois le traitement effectué devrais-je continuer à vider mon estomac ?

en vous remerciant pour cet article très instructif et votre réponse

jean François

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:46

bonjour

Avez-vous trouvé une solution satisfaisante à

vos symptômes ?

Reply ↓

Borde
at 12:15

Et j'ai oublié un nettoyage buccal comment s'y prendre
svp.

Merci beaucoup.

Sandra Borde

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:46

je peux en effet envoyer le protocole en MP

Reply ↓

Le Pesquer Olivier
at 2:16

Bonjour Mr Etienne, déjà merci à vous pour votre
article très complet sur le sujet j'ai visionné les
conférences de Mr Donatini il évoque la prise d'huiles
essentiels spécifiques selon le dysfonctionnement mais
il précise que ces produits ne doivent jamais être pris
par gouttes ou capsules, j'imagine que la solution est la
voie cutanée ou par inhalation ?

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:08

Lorsque l'on a une flore avec un Méthylacétate

/méthane élevé, il y a parfois une fragilité de la paroi intestinale. Il faut alors faire attention à la consommation régulière par voie interne d'huiles essentielles, surtout celles à phénol (origan, sarriette, thym à thymol, eugénol du clou de girofle). Elles peuvent carrément faire plus de mal que de bien. Il faudra donc les éviter avant tout dans un microbiote pauvre : cela se mesure avec une languette qui mesure les nitrites dans la salive : si la salive contient peu de nitrites, ça signifie que la flore est pauvre en diversité microbienne, il y a donc une fragilité de la paroi. Dans ce cas on évitera complètement les phénols et on sera prudent dans les autres huiles essentielles.

Pour répondre complètement à votre question, une astuce trouvée par le Dr Donatini : c'est de mélanger les poudres de mycellium poussés sur broyat d'aubier avec des huiles essentielles en **toute petite quantité** : une dosette contient 10% d'une goutte !

Reply ↓

Le Pesquer Olivier

at 6:29

Merci beaucoup pour votre réponse très bonne journée

Reply ↓

pouna

at 3:17

Bonjour,

je viens vers vous afin d'avoir quelques conseils.

Je viens de subir une coloscopie et fibroscopie suivie d'une gastro IRM.

Bien évident, tout est correct. Alors pourquoi tous ces examens?????

Il s'avère qu'il y a quelques mois je me découvre une carence importante en B12. Également, et ce depuis mon enfance (j'ai 37 ans), je souffre de maux de ventre associés à : constipation, diarrhée, ballonnement, acné, saute d'humeur, fatigue physique et mentale, intolérance alimentaire (lait, oléagineux, gluten...) et depuis peu, une lourdeur à l'estomac dès que je mange et somnolence après manger. D'ailleurs j'ai fait le test du bicarbonate et aucuns rots.

Le gastro voulait vérifier et voir estomac et colon pour pratiquer des biopsies (maladie de Biermer pour la B12...) De visu, tout est correct!!! gastro IRM correct aussi. Voilà, mais cela ne me donne pas la solution. J'ai toujours les mêmes problèmes.

Alors je fouille et m'informe beaucoup sur le net. Je commence à comprendre ce qu'est le système digestif!!!

FORT COMPLEXE et hyper important pour toute pathologie.

Mais par quoi commencer???? Je ne sais pas si il y a candida albicans, sibo, hypochloridrie. Les biopsies auraient-elles révélées quelques choses concernant la flore intestinale?

Faut-il faire le test à l'hydrogène expiré en premier lieu?

Un suivi par un spécialiste est-il indispensable, afin de ne pas partir dans tous les sens? Et du coup quel spécialiste gère au mieux ce domaine? un gastro? une naturo? une nutritionniste?...

J'ai pensé prendre des enzymes digestives ainsi que de la bêtaïne HCL.

. J'ai bien évidemment mis en place s'en plus attendre

un régime alimentaire FODMAP. Pour limiter l'inflammation, en attendant. et également une détox par infusion de plantes pour le foie
Merci de me lire et de me donner vos conseils

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:43

bonjour

Avez vous trouvé une solutions satisfaisante à vos symptômes ?

Pour ma part j'ai de plus en plus de bons résultats dans la fibromyalgie

Il est souvent indispensable d'agir de manière holistique !

Reply ↓

Brigitte

at 7:07

Bonjour, En cas de méthyl-acétate détecté, quelle est la bactérie qui produit l'acide acétique ? Je voudrais connaître le nom exact de cette bactérie et savoir dans quelle partie du tube digestif elle se trouve ? D'avance merci de me répondre. Cordialement.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:55

Bonjour

Il s'agit de Acinetobacter. Une bactérie qui fait partie de la flore saine, comme candida albicans, à laquelle elle se lie. Le souci est quand elle prolifère trop.

Comme Helicobacter pylori d'ailleurs !! (qui fait partie de la flore saine).

On en revient toujours à la notion d'équilibre de l'écosystème intestinal.

Bien malmené par les antibiothérapies abusives.

Je rappelle les 5 grands facteurs d'équilibre intestinal :

- 1) Les microbiotes (peau, bouche, grêle et colon)
- 2) la paroi
- 3) le mucus
- 4) le système neuro-endocrine
- 5) le système immunitaire

Reply ↓

Brigitte

at 9:20

Bonjour et merci pour votre réponse.

Je ne connais pas cette bactérie acinetobacter. Je connais acinetobacter.

Est-ce que c'est la même bactérie ?

Que sait-on de plus sur cette bactérie ? Existe-t-il différentes souches ? Action ?

D'où provient la lipase A ? Quel est son rôle ?

Cette formation de méthylacétate est un problème nécessitant une compréhension.

D'avance merci de me répondre.

Reply ↓

François

at 8:51

Bonjour, je voudrais porter témoignage sur le travail que j'ai pu faire avec Christophe Etienne.

La première fois que je suis venu le voir, ça faisait déjà un an que j'avais entamé un régime sans gluten et sans lactose. J'ai un système bien fragile à la base et le régime m'avait fait beaucoup de bien. Mais j'avais toujours des gastros à répétition, des moments où je me sentais très fatigué pendant quelques jours.

Du coup, je suis tombé par hasard sur l'adresse de Christophe, je suis venu le voir, et j'ai tout de suite senti un bon feeling. J'ai fait le test respiratoire avec le ballon.

Verdict : Une grosse fermentation en méthylacétate !

A partir de là s'en est suivi un traitement de longue durée à base de mycelium, d'huiles essentielles et d'autres traitements naturels, ainsi que des conseils alimentaires adaptés à mon propre cas (il y a tout un questionnaire qui permet de mieux cerner l'alimentation à adopter).

Voilà, maintenant je n'ai plus eu de gastro depuis un an, et je n'ai plus mal au ventre.

Bon, il y a encore tout le côté émotionnel à travailler mais ça c'est une autre histoire !

Merci Christophe !

Reply ↓

Charlotte

at 4:09

Bonjour,

Je suis allée voir un micronutritionniste formé par Dr. Donatini et l'on m'a détectée un niveau de 26,3 ppm de méthyl-acétate suite au test de gaz respiré. Je suis dans le spectre autistique.

Est-ce que c'est fréquent d'avoir un profil aussi élevé ?

Merci beaucoup pour toute réponse,
Charlotte

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:16

bonjour Pour moi 26,3 ppm de méthylacétate est un chiffre élevé, que je rencontre peut être 2 fois sur 10, la plupart des personnes étant entre 8 et 15 (je reçois une population ayant une perturbation de la fonction digestive). A 26 la flore du grêle est particulièrement acidifiante, et aura une influence sur l'équilibre de la flore du colon (à laquelle je m'intéresse de plus en plus car c'est complémentaire).

Reply ↓

Dinet

at 11:47

Bonjour depuis juillet 2017 j ai des fourmillements sur la joue gauche. Avril 2019 j aii un manque de salive. Système digestif chamboulé selles molles. Gaz. Nauséuse. Gêne respiratoire. Quinte de toux avec glaires épaisses blanchâtres. Peaux qui pellent. Sommeil perturbé. J ai fait des examens négatifs. J ai fait le test SIBO. J ai une dysbiose. J ai aussi fait un prélèvement de selles sur 3 jours. Intestins

perméable. Dysbiose Le médecin qui m à fait le test m a prescrits la poudre de champignons du Dr Donati. Thym citron gingembre. arbre à Thé. Provenant de l ecorce d arbre bouleau aubier saule tremple etant allergique au bouleau... Je ne les aïs pas commande. J ai aussi fait des examens thyroïde

T4 20.2 pmol/L (12.0-22.0). 16 ng/L (9-17)

T3 4.12 pmol/L (3.10-6.80). 3 ng/L. (2-4)

Anti Thyroglobuline 86UI/mL (<115)

Anti Thyroperoxydase 43 UI/mL (<34)

Anticorps Anti-Recepteurs de la TSH

1.24 UI/L (1.00)

0.79g/L >0.39)

Cholesterol LDL 4.26mmol/L

1. 62g/L.

Tous ces symptômes ont ils un lien avec la thyroïde. Merci pour votre réponse.

Reply ↓

Ludivine

at 12:59

Bonjour monsieur

Vous parlez de l'analyse du microbiote florinscan comme la plus complète. Mais peut-on « commander » cette analyse soi-même ou doit-il y avoir une prescription par un médecin ? Quel coût faut-il envisager ?

Merci

Cordialement

Ludivine

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 12:15

je recommande de passer par un professionnel de santé référencé par le laboratoire :

<https://www.labo.lu/fr/qui-sommes-nous/contact.html?s=8ED1C87C824CD8008FC3ACFAC81B11FD8EB45435>

même si, en effet, rien ne vous oblige en théorie de le faire.

Voyez avec le laboratoire ! Pour info une interprétation accompagne les résultats, et même une suggestion de traitement.

Reply ↓

Ludivine

at 3:24

Merci pour votre réponse.

Pour ceux que cela intéresse, Florinscanplus coûte 161 € + 25 € de frais transport express.

Chez le labo Barbier, le fécalogramme

<http://laboratoirebarbier.com/fecalogramme.html>

coûte 94,5 € mais est remboursé par la sécu si on a une ordonnance.

Je me demande quel est l'ajout qualitatif du Florinscan par rapport à l'examen du labo Barbier.

Reply ↓

Lerat Pierre

at 12:01

Bonjour , mon épouse a souffert de mycoses à répétition pendant des années jusqu'au jour où elle a rencontré son « dieu » comme elle dit c'est à dire le

docteur Donatini qu'elle continue de consulter tous les ans voir moins. Elle est sans gluten et très peu de lactose... Un grand merci à lui !

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 7:40

merci pour votre mot ; j'imagine qu'elle est également « avec peu de fruits » ? car pour ma part je ne compte plus le nombre de personnes améliorées en diminuant la consommation de fruits (même le Miam Ô fruits) ; A ce propos il faut tout de même savoir que l'organisme secrète de l'insuline dès que la saveur sucrée entre dans la bouche ! (d'où l'aberration des édulcorants). J'aime bien les explication du Dr Olivier Soulier sur le sucré : le sucré est le symbole de la mère, du cordon ombilicale en quelque sorte, qui n'en finit pas de ne pas se couper avec la saveur sucrée.

Quand on est fort stressé (ce qui amène souvent à se diriger vers le sucré) il est probable que l'on cherche inconsciemment le réconfort de la mère (la sérotonine ?) ; c'est la raison pour laquelle la contact avec la nature peut autant destresser, où une autre symbolique de la mère : la matière, le « concret » : faire de la poterie, du massage, du sport, etc...

Reply ↓

Onyme Anna

at 6:27

Bonjour,

Je découvre avec intérêt votre page. Je souffre de fibromyalgie, avec la partie douleurs et fatigues qui se font concurrence, fille de sépien (malade de la SEP, sclérose en plaques), j'ai en syndromes associés: acouphènes, insuffisance de convergence oculaire chronique (logique, puisque tous mes muscles sont très fatigables et que j'ai mal partout, pas seulement à 14 points typiques (sur 18) de la fibromyalgie), hyperesthésies (aux cinq sens, l'hyperesthésie auditive et à la lumière pour m'endormir me sont invalidantes depuis ma naissance, mais aggravée depuis la fibromyalgie), troubles du sommeil (endormissement, maintien dans le sommeil. Ni les douleurs ni l'hyperesthésie n'aident évidemment), une condensation nodulaire fémorale gauche est devenue une condropathie du genou, j'ai des douleurs à toutes les articulations du corps et des mains, les températures extrêmes me font un tort colossal, je ne supporte presque aucun médicament et j'ai presque toujours de un à quatre effets secondaires (même parmi ceux répertoriés (très) rares, bien sûr), troubles de l'humeur, j'ai un peu le blues mais en même temps on m'a découvert mon hyperesthésie auditive à 30 ans passés, ma fibromyalgie au bout de des années et je me remets d'une tumeur sérieuse borderline de l'ovaire...

Je suis le régime du Dr Jean Seignalet depuis janvier 2017 et je mange des miam'aux fruits le matin et, ne supportant pas les morphiniques, n'ayant pas loisir d'être soignée, mon genou et mes limites budgétaires n'aidant pas, autant que nécessaire, par des séances de kiné (5 de remboursées par semaine, insuffisant pour moi, fibro pas prise à 100%... Reconnaissance par l'OMS: années 90, par la sécurité sociale: Septembre 2017...) et les morphiniques me rendant davantage malades, j'ai recours à des patchs de nicotine (moitié d'un par 24h en en utilisant dosés à 21 mg). Pour mon

état musculaire, le sélénium semble montrer quelque bienfait. Pour vivre malgré tout et travailler à la fin de mon congé maladie pour ma tumeur presque cancéreuse (« borderline ») j'ai recours entre autres choses à la sophrologie caycadienne et à une hygiène de vie soucieuse de mon sommeil.

Si je devais avoir UNE question après cet exposé long - mais comment tellement faire autrement- ce serait: Auriez-vous des éléments d'explication au fait que, depuis l'anesthésie générale de mon opération récente (moins de six mois), mon état digestif et intestinal se soit aggravé?

Merci d'avance.

Cordialement.

Anna

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:43

bonjour

Avez vous trouvé une solutions satisfaisante à vos symptômes ?

Reply ↓

corinne

at 3:58

Cher Christophe,

Je reviens vers vous aujourd'hui pour vous faire part des avancées de ma santé.

Tout d'abord je tiens à vous remercier une nouvelle fois pour nos discussions des plus enrichissantes ces

derniers mois et pour les protocoles qui ont inversé le cours des choses depuis janvier 2018. Nous pourrions en rediscuter.

Hier et après 4 mois d'attente, j'avais rdv chez l'un des rares spécialistes français en milieu hospitalier du Syndrome de Fatigue Chronique (à Angers) : le Dr Alaa Ghali, et effectivement le diagnostic est positif. Je traîne les symptômes depuis fin 2016 où les premières périodes de fatigue non expliquées sont apparues avec les douleurs musculaires puis l'aggravation de l'intestin irritable.

Le médecin a été rassurant dans le sens où la guérison est possible dans mon cas d'ici un an ou 2 ou plus ou moins et avec potentiellement une récupération quasi totale ou presque du taux d'énergie de ma vie d'avant.

Il n'y a pas de traitement, seules l'alimentation et l'adaptation des phases effort/repos vont permettre de guérir le corps et le cerveau.

Dans les prochaines semaines je serais hospitalisée pendant 3 jours pour des examens plus spécifiques avec ce médecin du CHU d'angers.

En ce qui concerne l'alimentation vous allez rire car vous aviez tout bon ! Il faut éviter à tout prix les flatulences et les ballonnements au long court.

Avoir une alimentation riche en oméga 3

Supprimer totalement le gluten moderne

Supprimer les produits laitiers et les fromages trop fermentés.

Éviter tout produit transformé avec des conservateurs et les sulfites

Prendre une supplémentation adaptée en vitamines et minéraux en fonction des besoins.

Éviter tous les sucres, l'alcool, les fruits secs, les

cacahuètes, les excès de fruits et de charcuterie

Privilégier l'huile de noix de Coco

Réduire les fodmaps.

Lui rajoute :

Prendre des probiotiques à base de souche
lactobacillus acidophilus.

Je dois vous avouer que depuis votre protocole et le traitement que je continue toujours à base de champignons médicinaux, berberis, oméga 3, klamath, et le jeûne intermittent, les symptômes ont beaucoup beaucoup diminué.

Je pourrais vous écrire pendant des heures tellement votre justesse dans le traitement m'a aidé.

Je ne manquerais pas de vous tenir informé dès que l'hospitalisation aura été faite.

Encore merci à vous

Corinne

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 11:24

Merci infiniment pour votre mot !

Cela fait plaisir de voir que certains milieux hospitaliers s'intéressent à la recherche outre-atlantique : ils font ainsi avancer les choses, et permettent à certaines personnes de sortir graduellement de l'enfer de l'inflammation chronique.

Je rappelle que l'inflammation chronique est la cause de 90% des pathologies !

Avec en fond de tâche 6 grandes erreurs du mode de vie actuel :

- 1) consommer du blé moderne, qui cause une réaction inflammatoire quotidienne (chez tout le monde !), et finit par créer de la porosité intestinale, ainsi que des aliments à index glycémique élevé et des aliments industriels
- 2) les césariennes de complaisance ou abusives
- 3) prendre la pilule, ce qui finit par perturber l'intestin et le foie
- 4) abuser des antibiotiques à large spectre et de certains médicaments inutiles (ex : roaccutane, une vrai calamité)
- 5) ne pas bouger suffisamment (et transpirer)
- 6) le stress chronique et la vie citadine (c'est à dire loin des bactéries de qualité que l'on trouve dans les terres riches en humus : forêts, campagne sans pesticides, montagne, etc...)

Le résultat de tout cela est l'épidémie actuelle de pathologies touchant le système immunitaire.
Qui ne fait que commencer !

Reply ↓

Béatrice
at 10:29

Bonjour Christophe,

Cela fait un an et demi que j'ai un méthyacétate très élevé (autour de 50 à chaque test) qui n'arrive pas à descendre malgré le CGAT et l'héricium. J'ai aussi 5 en méthane. Je ballonne énormément.

Je regrette que mon thérapeute ne soit pas très communicant car je ne comprends pas trop d'où cela vient malgré mes questions...

Pourriez vous m'éclairer un peu car je suis perdue ?

Ce que je ne comprends pas, c'est pourquoi je ballonne, car il me dit que c'est l'hydrogène qui fait ballonner, or j'ai 0 en hydrogène. Et le méthane est un gaz seulement colique apparemment. Pourtant aux US, ils parlent de SIBO méthane. Le méthane mesuré à 5ppm peut il être la cause d'une prolifération de l'intestin grêle ? Car le Méthyacétate est un alcool, donc il ne fait pas gonfler je suppose ? Je ne comprends pas trop la relation méthyacétate et méthane d'ailleurs, car apparemment « c'est pareil ». Besoin d'explications sur ces points si vous avez le temps de me répondre 😊

Le côté alimentation me perds aussi... Pour réduire le méthane/méthyacétate, faut-il réduire les fibres solubles ? car je remarque que je gonfle énormément avec les légumes verts cuits à l'eau. Et je lis que le méthane se nourrit de fibres solubles.

En fait, je suis perdue car quoique je mange je fermente... si je mange de la viande seule je fermente, pourtant c'est sensé être le seul aliment avec le gras qui ne fermente pas !! Le régime cétogène est il conseillé dans les cas de mauvaise vidange gastrique ? car le gras ralentit la vidange apparemment...

Concernant le riz, savez vous si il faut privilégier du basmati ? Le manger cuit puis refroidit ne pose-t-il pas problème (prébiotique) ? Quelle quantité aussi...

Merci si vous me répondez, j'ai tellement de questions... je ne suis pas compliqué si on me dit de faire de cette manière, je vais m'y tenir seulement je ne sais pas ce qu'il faut faire... je ne sais plus comment manger, ni comment me traiter car le traitement depuis presque 2 ans n'a fait aucun effet..

Bien cordialement,

Béatrice

Reply ↓

Marie

at 9:25

Bonsoir,

Je viens de recevoir la commande Shiitaké et Ganoderma + Coriolus mais je me demande si je peux les prendre alors que j'allaite encore ?
Merci pour votre réponse

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:46

Oui tout à fait, ce sont des mycellium que l'on peut prendre en cas de grossesse ou d'allaitement. Et c'est sans huiles essentielles.

Reply ↓

Jonathan

at 1:20

Bonjour,

Comment et où trouver une liste fiable des aliments consommables en cas de dysbiose du grêle.
(sachant que ce que l'on trouve sur Internet se concentre sur les FODMAPS et est plein de contradictions).

Merci

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 10:25

Bonne question !

Je suis bien d'accord que si l'on veut une liste exacte c'est un peu complexe, mais il faut savoir qu'éviter les aliments Fodmaps ça ne traite que les conséquences, pas la cause.

Tout d'abord il faut savoir qu'éviter les Fodmap c'est pour diminuer le SIBO (prolifération bactérienne = ballonnements chroniques), et non pas pour traiter la dysbiose (déséquilibre du microbiote, avec par exemple augmentation des souches firmicutes et diminutions des souches bactéroïdes).

Ce n'est pas la même chose.

Les causes du SIBO :

1) **un ralentissement du fonctionnement thyroïdien** (en cause : la porosité intestinale + une mauvaise conversion de la T4 en T3, conséquence des **pollutions multiples** et notamment des **phthalates**, comme le rappelle régulièrement le Dr Stéphane Résimont, médecin ORL belge passionné par la thyroïde, et d'un foie fatigué, ou d'un foie gras (stéatose hépatique, en très forte progression), conséquence des dysfonctionnements intestinaux), ce qui cause un ralentissement du fonctionnement de toutes les muqueuses digestives, dès l'estomac. Bien entendu, les bactéries prolifèrent davantage dans un environnement ralenti.

- Phthalates :

- Emissions à revoir :
- ou : , ou
- Stéatose hépatique :

2) **une fatigue ou insuffisance du foie (ralentissement de la production de la bile)**

(d'où l'importance des drainages hépatiques mécaniques : ostéopathes, étiopathes, chiropracteurs) et/ou de la sécrétion des enzymes digestives (donc une cure d'enzymes de qualité est parfois très intéressante).

La fatigue hépatique peut induire un dysfonctionnement hormonal et/ou une augmentation de la sécrétion d'œstrogènes, lié à des éventuels gonflements du corps

3) le stress chronique (et les émotions enfouies) qui contractent le diaphragme, le muscle le plus important de l'abdomen (qui est en lien avec 3 autres diaphragmes), ce qui perturbe le fonctionnement du foie et de tous les organes de l'abdomen (ligaments, vaisseaux, etc...). Le stress est très lié aux reflux gastriques.

D'où l'importance cruciale des exercices de respirations par le ventre **quotidiens** dans le SIBO. S'initier à des méthodes de respiration ventrale est un vrai plus ! (comme par exemple la « Respiration Transformatrice ») ou encore le Chi Nei Tsang (massage profond du ventre).

4) Infection et co-infection virale chronique (viroses chroniques) : le nerf vague est atteint, ce qui cause des stases au niveau des muqueuses digestives (souvent dès l'estomac)

Les stases vont bien entendu contribuer aux proliférations bactériennes.

5) La dysbiose intestinale, avec biofilms

résistants

Les causes de la dysbiose :

- 1) l'abus des antibiotiques à large spectre et de certains médicaments (comme la prise d'IPP sur le long terme ou comme Roacutane) qui affectent le fonctionnement du grêle ; donc fragilisation parfois importante de l'équilibre des souches bactériennes les unes par rapport aux autres, et prolifération de levures (candidoses) et/ou de parasites intestinaux
- 2) l'alimentation moderne industrielle, les antibiotiques présents dans la viande non bio
– Emission Cash Investigation sur les aliments ultra-transformés, à revoir :
- 3) Manger trop vite et trop tard le soir ; Il est urgent d'apprendre à mastiquer.
- 3) une fragilité héréditaire (microbiote de mauvaise qualité des parents)
- 4) une naissance par césarienne
- 5) le stress : bien plus impliqué que ce qu'on croit dans la dégradation de l'écosystème intestinal
- 6) raréfaction des aliments lacto-fermentés dans l'alimentation (donc vive la choucroute ! et les pickles...)

Causes de la porosité intestinale :

- 1) dysbiose intestinale et réactivations des virus chroniques
- 2) consommation d'aliments industriels et d'aliments contenant des pesticides multiples, dont le redoutable glyphosate et ses adjuvants
- 3) **consommation de blé moderne (complètement trafiqué) et des sucres**, particulièrement pro-inflammatoires, et peut-être même une trop grande consommation d'aliments riches en lectines au sens large (selon le Dr Steven R. Gundry, dans son ouvrage

fraîchement traduit Le paradoxe des plantes). Les lectines sont présentes dans de très nombreux végétaux et notamment dans les fruits et légumes cueillis avant maturité.

4) stress chroniques

Porosité et auto-immunité. La porosité (ou hyper-perméabilité) intestinale, est à la fois la conséquence et la cause de l'inflammation de bas grade. Cette « micro-inflammation » chronique, difficilement diagnostiquée, est associée à de l'auto-immunité, c'est à dire l'immunité TH17 : apparition d'anticorps auto-immuns, c'est à dire s'attaquant à nos propres organes. Il semble que chez de nombreuses personnes, et particulièrement chez les femmes, l'un des premiers organes touchés soit la thyroïde.

Il ne faut donc pas hésiter à demander à votre médecin de faire mesurer les anticorps anti-thyroïdiens (anti-thyroglobulines + anti-thyropéroxydases = thyroïdite d'hashimoto) pour en avoir le coeur net, surtout depuis que l'on sait que près de 40% des femmes occidentales seraient atteintes, transitoirement ou non, de thyroïdite d'hashimoto ! D'autre part, la plupart des hypothyroïdies sont auto-immunes.

Il y a par conséquent un nombre très élevé de personnes atteintes de thyroïdite d'hashimoto sans le savoir.

Articles :

-
-
-
-

Il apparaît donc clairement que notre monde est devenu toxique et que la vraie guerre des

**temps actuels se trouve au coeur de nos cellules ! Une véritable course contre la montre est engagée afin de protéger notre organisme, notre système immunitaire, ainsi que ceux de nos enfants.
Nos enfants sont en danger !**

Reply ↓

Sylvie vernica
at 11:25

Bonjour Christophe,
j'aimerais savoir, par ce que j'en ai un rdv programmé depuis longtemps, si vous pensez que faire un jeûne de 7 jours, quand on fermente au méthyle Acétate (3 / 6,5), est contre indiqué ?
j'imagine que ça ne va pas avoir une action énorme positive sur le biotope, mais est ce que ça pourrait aggraver, ou avoir un autre effet délétère ?

Merci

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 2:29

Un jeûne prolongé, malheureusement, n'est pas une panacée sur la composition du microbiote. Je ne le conseille que dans certains cas précis, en fonction du profil. ça peut être intéressant pour le système immunitaire, ça a été prouvé, mais pour moi, il faut manipuler le jeûne prolongé avec précaution. Ce qui n'est pas le cas, d'ailleurs, du jeûne intermittent, qui est beaucoup plus accessible au plus grand nombre.

Reply ↓

Moussey Jean-Claude

at 11:02

Bonjour, J'aimerais savoir s'il existe des thérapeute certifié GAPS dans la région de Lyon 69, Bourgoin Jailleux 38 et Grenoble 38 France.

Merci à vous ,
Bonne journée

J-C Moussey

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:43

Selon moi il n'existe que très très peu de thérapeutes certifiés GAPS (approche du Dr Natasha Campbell McBride pour ceux qui ne savent pas). Personnellement je ne connais que Béatrice Levinson (beatricelevinson@gmail.com).

Je recommande avant tout les praticiens de l'approche Donatini :

Reply ↓

So

at 11:08

Bonjour,

Que recommandez-vous pour épaissir la muqueuse de l'intestin grêle (je n'ai plus de muqueuse)? Je prends du Zelitrex pour détruire le CMV. Mon intestin ne bouge pas et mon nerf vague est absent, et les glucides me

font fermenter. Auriez-vous des conseils à ce sujet?

Merci

Reply ↓

AERTS

at 10:12

Bonjour Christophe,

Je viens de découvrir votre site en faisant une recherche sur la médecine intégrative après un séjour à l'hôpital et lorsque j'ai lu votre phrase selon laquelle « on se fait bouffer de l'intérieur » j'ai été interpellée car cela fait des mois que je dis la même chose !

Cela fait 2 ans que je vis une « descente aux enfers » qui a commencé par une énorme fatigue, puis un lichen plan corps entier qui a duré 9 mois, ensuite un burn out – depuis le début de cette année je ne pèse plus que 40 kg pour 1m65, je subit un vieillissement accéléré avec perte de muscles, ralachement de tous les tissus pour la part visible ! Je mange bien et de tout, des produits sains, bio, frais, que je prépare moi-même – j'ai supprimé le gluten et le lait (je craque occasionnellement pour une pâtisserie ou un fromage) malgré tout je deviens de plus en plus intolérante à tout (je ne peux pas non plus manger de légumineuses, ni quinoa, ni millet) – l'hospitalisation avait pour but la recherche d'un diabète insipide (en attente de résultat) mais le jeune hydrique a sérieusement aggravé mon état : au bout de 12 heures j'ai eu un gout très fort de métal alcoolique dans la trachée et la bouche qui est plus ou moins continu depuis, avec étape fiévreuse. Jusqu'à présent et dans la limite des examens que j'ai acceptés (aucun examen intrusif) tout est normal en dehors des défenses immunitaires très très basses, des reins et du foie fatigués, TSH en baisse à 1,50 et de beaucoup trop de gaz intestinaux révélés par

échographie

Je souhaite procéder à ce que vous appelé une vidange gastrique en attendant d'avoir un rendez-vous, est-ce que vous voulez bien me l'expliquer ?

Je vous remercie sincèrement pour votre partage généreux de toutes ces richesses !

Geneviève

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:42

bonjour merci pour vos questions, que je perçois un peu comme un appel au secours. Le système immunitaire semble s'être affaibli, parallèlement avec le développement de proliférations bactériennes au niveau des muqueuses. Bien entendu impossible de vous donner des recommandations à distance. Vous pouvez toutefois, à mon avis, acheter du malate de citrulline et en prendre 2 g par jour, dans un peu d'eau, dans un estomac vide. Si vous supportez bien, vous pourrez prendre 2 g le matin et 2 g en soirée. Cela pourra vous redonner un peu de forces et ça contribue à la vidange gastrique. Lisez mon article sur l'hygiène de vie, même si ça sera certainement pas suffisant. Je recommande notamment de plus en plus souvent de prendre un petit déjeuner protéiné et de dîner très tôt. De marcher tous les jours, dans la mesure du possible, suffisamment longtemps pour être un peu essoufflée et transpirer. De pratiquer la cohérence cardiaque (respiration ventrale rythmée).

Reply ↓

Agnès

at 3:57

Bonjour,
En cas de dysbiose (plus candidose chronique) provoquée par une accumulation de métaux lourds, avez-vous un protocole de détoxification en parallèle du traitement de la dysbiose ?
Merci d'avance pour votre réponse.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 1:38

Quelle intuition ! Oui en effet j'ai commencé à tester un nouveau protocole de chélation des métaux lourds via une nano-zéolite qui serait très prometteuse, voir même quasi révolutionnaire si on en croit les très nombreux témoignages, qui arrivent chaque jour du monde entier sur les forum. Bon, à vérifier ! J'ai personnellement commencé la cure, je vous tiendrais au courant. Me contacter en MP (cetiienne8@yahoo.fr).

Cela fait partie de mes 2 nouvelles approches prometteuses, l'autre étant la pratique de la respiration dynamique ventrale, qui donne aussi d'excellents résultats. Cette méthode de respiration, mise au point par le Dr Judith Kravitz,

contribue à re-dynamiser les muqueuses digestives et très probablement dynamise le nerf vague selon moi. Pratiquée quotidiennement, cette méthode stimulerait les forces d'auto-guérison de notre organisme ().

Reply ↓

Hélène Hurteau

at 9:52

Bonjour

Je suis atteinte d'hémochromatose génétique et souffre depuis l'enfance de désordres digestifs qui deviennent de plus en plus difficiles à gérer. Je suis la méthode du Dr Donatini depuis 6 ans. J'avais 2800 de ferritine à 30 ans, on a découvert des années plus tard que j'avais candidose, helicobacter, clodistrium difficile et autres, je ne sais plus. J'ai aussi herpès (lèvres) et autres virus, et bactéries dans la bouche.

Mon estomac ne vidange pas, mon corps est parcouru d'ondes désagréables, comme acides, j'ai mal partout, je tremble, je suis très fatiguée un jour sur deux, je ne sais plus quoi manger car les légumes ou fruits me donnent trop de gaz, et si je n'en mange pas je suis constipée, dans tous les cas je passe de mauvaises nuits réveillée toutes les deux heures par ces désagréments.... Détail bizarre, me trouvant prématurément vieillie à 55 ans, j'ai fait récemment des injections d'acide hyaluronique, ça m'a coûté un bras ! et c'est comme si il n'y avait rien eu d'injecté, à la surprise du médecin qui m'a dit en avoir pourtant mis beaucoup, le résultat est quasi-nul.

Je continue le traitement avec laetiporus oc, ganoderme et sel d'Epsom. Mais je viens de faire tous

les symptômes de l'hépatite, le médecin me dit de prendre en plus de la citrulline malate. Je voulais en savoir plus, mais Je ne comprends pas votre paragraphe qui concerne ce produit :

» L-Glutamine. Dans les cas de porosité, on conseille souvent cet acide aminé, capable de nourrir les entérocytes affaiblis. On préférera éventuellement la citrulline, un « pré acide aminé » (précurseur de l'arginine, antioxydant et marqueur non invasif de la fonctionnalité intestinale) intéressant pour son action de précurseur du NO (monyde d'azote) qui possède antivirale.

Tant que la prolifération bactérienne et surtout virale n'est pas résolue, l'intégrité peut subir d'atteinte, notamment sous de la hyaluronidase, une enzyme qui détruit l'acide hyaluronique de nos tissus. »

Je pense qu'il manque des mots, bref pourriez vous m'éclairer surtout sur la dernière phrase qui est très technique et sur ce produit et son action ? Est il bien indiqué dans mon cas ? En effet après toutes ces années de traitement, je suis un peu découragée. Je veux bien recevoir également vos conseils pour la respiration et la vidange de l'estomac s'il vous plait.
Merci d'avance

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 11:11

Je vous invite à visionner les videos du Dr Donatini sur le sujet :

Et pourquoi pas lire aussi mon tout dernier article : qui expose notamment 3 nouvelles thérapeutiques prometteuses.

Reply ↓

Lucile

at 3:51

Bonjour, serait-il possible de recevoir,
le protocole " vidange estomac" ?
Merci beaucoup

Reply ↓

Christophe ETIENNE

Post
author

at 10:15

Bonjour
Pour info le protocole s'est
transformé en article :

Reply ↓

Baloche

at 9:47

Bonjour Mr : Pouvez vous me
transmettre le lien pour
obtenir l'article => vidange
estomac ?
Je remercie beaucoup à de
votre aide !
Dominique Baloche
2-33-37-05-86

Christophe

ETIENNE Post author

at 6:12

en fait c'est assez complexe

donc je recommande de
prévoir une séance

voici l'article :

Florian GIRARD

at 4:39

Quelle est votre pratique physique ? Comment bougez-vous votre corps tous les jours ?

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 10:02

Bonne question. L'activité physique est en effet l'un des secrets pour améliorer un SIBO. Tout comme créer un rituel matinal permettant de bien démarrer la journée. Personnellement je pratique le jogging (mes genoux tiennent la route pour l'instant) et un peu de fitness en salle (rameur, vélo elliptique, vélo, un peu de cardio) une fois tous les 15 jours, suivi de sauna + hammam, également accessibles dans cette salle. Il est vrai que c'est un vrai bonheur que de finir ou commencer l'exercice physique par du sauna : ça vide et ça relaxe, ça détoxifie bien aussi).

Concernant le rituel du matin je vais bientôt faire une video pour expliquer les grands principes. Le rituel du matin est **fondamental** pour changer sa santé, notamment pour une personne hypersensible / hypersensorielle.

En attendant vous pouvez lire le livre Best-seller « Miracle Morning » afin de vous faire une idée de combien est important ce qu'on met en place le matin puisqu'une journée porte la « coloration » de ce qu'on vit le matin !

Reply ↓

sylvie meyer

at 2:28

Bonjour, Je souffre d'un fort mal de gorge chronique depuis une dizaine d'années. Mon gastro m'a mise à des très fortes doses d'innexium (deux fois 40 par jour) depuis dix ans, j'ai finalement diminué mais n'ose pas l'arrêter.

La phmètrie que j'avais faite révélait un reflux mais pas si important.

Les orl que j'ai vus ne savent pas d'où ça vient. Je pourrais me satisfaire d'une explication psychanalytique mais elle ne me sauvera pas d'un cancer que je vois se profiler dans les décennies qui viennent si l'inflammation ne se calme pas. Avez vous une idée de qui je pourrais voir ? J'habite à Paris.

Merci.

Sylvie

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 8:12

Bonjour
en naturopathie il est considéré que le mal de gorge chronique est parfois corrélé à un état de

« toxémie » c'est à dire une accumulation de toxines dans notre organisme, au contraire de la toux chronique, surtout nocturne, plus corrélée à un reflux gastrique. Il faudrait donc évaluer cette toxémie, et en effet, il existe différentes méthodes pour l'évaluer : certaines méthodes médicales, la plupart à partir d'analyses sanguines évaluant notamment le « stress oxydatif », d'autres plus « naturopathiques » comme des questionnaires informatisés, l'iridologie (que je ne pratique pas encore), le carnet alimentaire, et bien d'autres...

Reply ↓

Arnaud
at 8:32

Bonjour Monsieur Christophe Etienne,

D'après le docteur D'oro à Genève (site la nutrition santé), qui s'occupe des SIBO, dit que le test du Docteur Donatini n'est pas top car il mesure le méthylacétate et non le méthane qui n'est pas évoqué par les professionnels Américains du SIBO.

De plus, le test respiratoire doit être fait sur 3h, en soufflant toutes les 20 mn?

Qu'en pensez-vous?

je recherche un test assez précis de ce genre en France, mais ne trouve pas un laboratoire qui le fait?

merci pour votre réponse

Arnaud

Reply ↓

le Dr Antonello D'Oro a en partie raison : il existe 2 approches parallèles : celle des hôpitaux et celle du Dr Donatini (que je pratique)

Avec le recul je ne suis pas certain que celle des hôpitaux soit plus pertinente, notamment après avoir reçu 3 personnes qui ont fait les tests respiratoire à l'hôpital de la Salpêtrière (enfin dans un laboratoire Cerbaliance à Montparnasse à qui la Salpêtrière délègue dorénavant), et à qui on a diagnostiqué une absence de SIBO à hydrogène (car ils ne mesurent que ça) alors que ce sont des personnes qui ballonnent beaucoup et qui supportent mal les probiotiques, qui sont les 2 principales caractéristiques du SIBO ! J'ai été ainsi quelque peu étonné des résultats (et en effet les 3 personnes avaient un taux de méthylacétate assez élevé). Donc je pense que le Dr Donatini a quand même poussé assez loin l'art du test respiratoire, sans parlé des autres paramètres cliniques lorsqu'on va le voir à son cabinet, qui sont devenus nombreux et offrent un panorama très précis, inédit, du fonctionnement digestif.

D'autre part la mesure méthylacétate est bien entendu basé sur des publications scientifiques et apporte des renseignements précieux sur la flore intestinale : une flore à méthylacétate a presque toutes les caractéristiques d'une flore à méthane, ce sont 2 composés organiques volatils très proches (voir quasiment identiques). Ainsi pour moi il n'y a pas vraiment de controverse entre les 2 approches : il y a plutôt une harmonisation à rechercher entre ces 2 approches qui se complètent mutuellement.

Reply ↓

Elisa

at 1:56

Bonjour,
Je vous remercie pour ces éclairages quant à la pratique du Dr Donatini. Je ne retrouve pas de publications scientifiques sur le méthylacétate et la flore intestinale. Auriez vous svp des références à nous communiquer ? Par ailleurs, si la flore méthylacétate produit une sorte de vinaigrier (donc ph acide) comment alors expliquer la présence d'une hypochlorhydrie en même temps (alors que le vinaigre a un ph neutre) ?
Merci par avance

Reply ↓

Christophe ETIENNE

Post
author

at 3:19

oui c'est une excellente question :
c'est celle de la fameuse
contradiction sur l'acidité gastrique

En fait il faut s'intéresser à
l'intolérance à l'histamine

Les muqueuses digestives étant
épuisées à causes des pollutions et
de la dysbiose, etc... alors certaines
bactéries et levures prolifèrent et
enflamment légèrement les
muqueuses digestives et donc les

mastocystes, qui elles-mêmes (les proliférations) favorisent la production d'histamine

Or on sait que l'histamine favorisent l'acide chlorhydrique dans l'estomac !

Ainsi on va avoir trop d'acide (y compris en dehors des repas) mais à cause de l'histamine ! qui elle même est également sécrétée quand on est stressé et anxieux...

Ainsi il faudra avant tout s'évertuer à baisser l'histamine dans le tube digestif ou à améliorer sa dégradation avec la DAO (diamine oxydase)

C'est devenu ma spécialisation et c'est fort complexe

Reply ↓

Patrick
at 9:19

Bonjour ,
ça fait environ 5 mois que j'ai des ballonnements ,
flatulences et une augmentation fréquence selles le
matin et après analyse sang et selle(tout est normale)
,mon gastro pense que j'ai une colopathie fonctionnelle
.
Après des changements alimentaires , (fodmap) j'ai
moins de ballonnements , mais la fréquence des selles
toujours augmenté .
j'ai aussi pris des probiotiques , mais j'avais l'impression

que ça empirait les choses .

Est ce que je dois demander une coloscopie à mon gastro ? cet examen me fait peur.

Pensez vous que ça peut etre une dysbiose ? Je pense prendre un RDV avec un pratiicen formé par le Dr DONATINI sur paris et environ pour avoir plus d'éclaircissement .

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 3:04

Oui en cas de selles accélérées chroniquement, ça peut correspondre à un SibO à hydrogène. Il faudra mesurer + éventuellement mesurer la dysbiose (métabolites organiques urinaires OU Florinscan).

Puis traiter la dysbiose / sibO / candidose, et probablement changer un peu votre hygiène de vie.

Reply ↓

Cayola florence

at 9:54

Bonjour Docteur,

Je viens de lire les différents commentaires sur votre blog, cela me paraît très intéressant et correspondre à mon état.

On m'a diagnostiquer la maladie de Hashimoto, une sévère dysbiose, et un foie gras.

J'habite sur la région parisienne, j'aimerais savoir qui je dois consulter.

Peut-être vous-même pourriez-vous me donner un rendez-vous ? Je vous remercie de votre retour ,

bien cordialement

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 2:35

je vous ai répondu par email

Reply ↓

MASQUEFA Bertrand

at 11:44

Bonjour Christophe, Je souffre d'hypochlorhydrie , d'hypothyroïdie (TSH élevée, T4 et T3 en dessous de leur valeurs minimales). J'ai une très mauvaise vidange de l'estomac (après examen clinique). J'ai aussi énormément maigri. Le bilan sanguin indique une anémie, une baisse des leucocytes. Je n'ai pas le syndrome d'Hashimoto ou autre maladie de la thyroïde (facteurs tumoraux et anticorps normaux). J'ai aussi une spondylarthrite ankylosante depuis plus de 30 ans que je maîtrise grâce à mon régime alimentaire (principalement végétalien). Je pense avoir une fatigue adrénales. Je suis à peu près sûr d'avoir le SIBO. J'ai consulté une thérapeute sur Nice, formée à la méthode du Professeur Donatini. Mon teste air expiré a donné une flore methyl-acetate (avec mesure très élevée approx. 40) et une bactérie Propioni Bacterium Acnes avec atteinte aux gencives etc...le J'ai suivi son traitement: Phelinus Linteus, malate de Citrulline, bains de bouche avec Eau Oxygénée et Vitamine D. Régime alimentaire en faisant attention aux FODMAPS. Malheureusement, je n'ai pas vu d'amélioration et mon état a empiré. J'ai donc décidé de prendre des enzymes digestives (avec bile) et d'HCL Bétaine ce qui me

soulage et permet une assez bonne vidange. J'ai appelé le cabinet du docteur Donatini pour prendre RDV mais il n'y a pas de consultation avant 2021! Que me conseillez vous de faire sachant que j'habite à Nice? Bien cordialement. Bertrand

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 2:22

bonjour Merci pour votre mot.

L'approche du Dr Donatini est intéressante et très complémentaire de la médecine fonctionnelle, dans laquelle on va soutenir le fonctionnement cellulaires via des nutriments de qualité (hautement assimilables).

Les troubles digestifs sont le carrefour de plusieurs déficiences :

- fatigue des surrénales /thyroïde : le corps n'a plus de jus, comme vous le mentionnez
- exposition à un trop grand nombre de molécules chimiques /ondes électro-magnétiques : ça entraîne un amoindrissement de la qualité des bactéries intestinales / qualité du mucus intestinal : le corps est submergé (stress oxydatif/dysfonctionnement des mitochondries)
- le stress chronique / fatigue neurologique qui en découle empêche peu à peu le nerf vague de fonctionner de manière optimale

Il faut par conséquent bâtir une stratégie pour remonter graduellement l'ensemble de ces fonctions. Il faut un peu de détermination.

la première chose à faire c'est finalement de créer un **rituel matinal** (popularisé dans le livre

Miracle Morning) qui permettra de redonner du peps à nos capacités d'auto-guérison, notamment via des exercices de respiration anti-inflammatoire (cf les travaux de Jean-Marie Defossez).

Puis :

- traiter la Dysbiose intestinale / Assainir les pathogènes : ce qui contribue à remonter le système immunitaire (il n'est pas toujours nécessaire de passer par les nutriments immunostimulants, ça dépend de chacun)
- nourrir nos cellules (nutriments / alimentation ressourçante)
- ré-équilibrer le système hormonal / donner de l'énergie (par exemple avec de la rhodiola, un exemple parmi 1000 autres nutriments)
- puis se détoxifier des molécules chimiques / ondes électro-magnétiques

Reply ↓

Trevisan Nicolas

at 12:22

Bonjour,

Je viens de parcourir tous les messages et vous remercie pour toutes les informations que vous partagez.

Je fais régulièrement les tests respiratoires depuis 3 ans et j'ai toujours un fort taux de methyl acétate ainsi qu'une porosité intestinale.

Je prends donc les mycélium plus HE associées.

J'ai quand même régulièrement des acidités.

J'ai aussi une gastrite qui explique sans doute les fortes douleurs que j'ai au niveau du psoas et de l'aîne.

Pour info, selon un principe de l'ayurveda, je commence ma journée en me brossant les dents puis

la langue, avant de faire un bain de bouche. Puis je prends un verre d'eau salée au sel de l'himalaya, soit un verre d'eau avec du citron. Petit déjeuner 30 mn après.

J'ai beaucoup modifié mon régime alimentaire puisque je commence la journée par du quinoa avec un peu de lait de coco + spiruline et graines de chia.

Le midi, c'est sarazzin ou patates douces ou pommes de terre, quelque fois du riz complet ou des lentilles corail, avec toujours des légumes non Fodmap plus quelques noix de Brésil, amandes et noisettes trempées.

Le soir, c'est légumes plus poissons ou volailles.

Si je suis votre raisonnement, j'ai besoin de soigner ma gastrite pour que mon microbiote s'équilibre.

Ce que je ne comprends pas, c'est si la gastrite provient d'un problème de vidange gastrite ou de la présence d'helicobacter pylori dans mon estomac ? Ou bien les deux causes se cumulent ?

Pour info, je prends tous les jours un peu de L-citrulline et le soir, 2h après le repas, une demi cuillère de sulfate de magnésium.

Je vous remercie d'avance pour votre retour car je suis en plein dans le questionnaire...

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:07

Les mycellium du laboratoire DFN ne fonctionne bien, selon mes statistiques, sur environ 50% des gens, mais sur le long terme, le pourcentage de réussite de ce traitement est plus faible car si votre corps souffre, comme 80% de la population, de :

- carences en nutriments

– d'intoxications aux pollutions
environnementales
vous ne pourrez vraiment guérir.

Il faut bien distinguer les recherches du Dr Donatini, qui sont passionnantes et particulièrement avanguardistes, du traitement proposé, qui ne fonctionne pas toujours, comme toute thérapeutique.

Il ne faut pas hésiter à s'intéresser à d'autres médecins et chercheurs qui sortent des sentiers battus, il y en a de nombreux autres, heureusement !

J'aime bien le Dr Stéphane Résimont par exemple (et le Dr Lucie Wetchoco), qui fait faire des bilans sanguins complets (bien plus complets que les bilans sanguins ordinaires), et qui va s'intéresser à vos carences et à votre système endocrinien, entre autres. En soutenant le fonctionnement de certains organes (thyroïde, surrénales, gonades, etc...), on retrouve un certain dynamisme de nos organes, un certain confort de vie, ce qui permettra de s'intéresser aux causes de façon plus sereine.

Les principales causes ce sont notre exposition aux **pollutions environnementales**, dont l'accumulation s'est fortement accrue depuis quelques années, notamment depuis l'intensification des pollutions électromagnétiques, et le **stress chronique** au sens large, y compris le « stress inconscient » : celui lié aux profonds bouleversements de notre société moderne, que les personnes hypersensibles /hyperintuitives ressentent de manière bien plus aigüe que les autres, ce qui

amplifie chez elles les troubles digestifs chroniques. Il faudra chez elles « traiter » le stress en priorité (par exemple par des méthodes de respiration quotidienne).

Les gastrites sont liées aux proliférations de certaines souches de bactéries (rarement *Helicobacter pylori*) et de levures dans la bouche et l'estomac, qui entraînent une micro-inflammation chronique. Ces proliférations sont dues au ralentissement des muqueuses digestives et à l'abaissement de la sécrétion d'acide chlorhydrique, comme expliqué par de nombreux médecins américains sur youtube.

En traitant la gastrite avec :

- des plantes antibactériennes (mastic de chios, aloe vera, lactoferrine, par exemple)

- en redonnant en même temps du dynamisme aux muqueuses digestives :

- a) plantes prokinétiques comme gentiane et gingembre concentré par exemple

- b) nutriments des thyroïde/surrénales :

sélénium, zinc bisglycinate ou zinc-carnosine, magnésium bisglycinate, potassium, iode naturelle, vitamine D3-k2, vitamine A ;

molybdène est souvent intéressant aussi ; il existe maintenant des complexes de qualité)

- c) réapprendre à transpirer si vous avez le sentiment que vous transpirez peu (il y a en effet un lien entre le manque de transpiration et les troubles digestifs chroniques)

vous aurez plus de chance de parvenir à des améliorations.

Parallèlement il faudra se protéger des pollutions, à commencer par **filtrer l'eau du**

robinet avec un filtre de qualité (comme ceux de Navoti.fr par exemple), sans quoi il est possible que les améliorations tardent à se manifester.

Je recommande de plus en plus la pratique quotidienne de respiration cohérence cardiaque : 10 à 15 mn matin et soir. Les améliorations sont accélérées de 30 à 50% environ.

En cas d'échec il faut approfondir.

Reply ↓

ROSSIGNOL

at 8:28

Bonjour

Je réside en Bretagne, je souhaiterais avoir la liste des médecins de ma région ouest pratiquant cette approche pour soigner mes problèmes digestifs.
Cordialement.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 8:38

Reply ↓

lauren

at 2:03

bonjour,

Merci pour toutes ces informations..Je suis en recherche de solutions pour me reconstruire après une chimiothérapie très forte il y a 2 ans.J'ai des séquelles

de fatigue chronique régulières, des gaz importants et mes cheveux sont très fins et clairsemés...Je m'oriente vers du naturel...j'avais une excellente santé auparavant...sportive, bonne alimentation et beaucoup de cheveux....

Je suis porteuse du gène Brca1 j'ai donc eu des chirurgies, des anesthésies répétées, de la cortisone pendant la chimio et un anti corps herceptine pendant 1 an....des antibiotiques ect...depuis je bataille pour recréer mon énergie..Je n'ai jamais pris de médicaments auparavant ou si peu....

Je pratique le sport encore tout doux, alimentation saine ect....

Pensez-vous que la chimio ait pu abîmé mon colon?... les nutriments ne sont plus distribués?...les gaz viennent d'où..?.souvent sans odeur...

auriez vous des conseils contact, traitements pour ma forme, mes cheveux sont -ils liés à des manques de nutriments perdus?....nous sommes nombreuses pour le pb de cheveux
merci pour votre lecture....

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 7:52

bonjour

Il existe en effet des stratégies en médecine fonctionnelle et en médecines naturelles permettant de :

- 1) détoxifier votre organisme des substances chimiques qui vous ont été administrées
- 2) remonter l'immunité, à la fois en :
 - a) analysant et en traitant la dysbiose intestinale (conséquence des traitements lourds + antibiotiques)

b) en recherchant la cause de ce qui vous est arrivé (histoire familiale et personnelle, étudier les ressentis qui sont restés imprimés dans votre corps... je recommande par exemple la méthode neuro-sensorielle « Peace » de Stéphane Drouet, ou bien des constellations familiales, ou toute autre thérapie psycho-corporelle...)

3) reconstruire les tissus du corps et de la paroi intestinale avec des nutriments antioxydants + stimulant les cellules souches + des protéines (collagène hydrolysé pour régénérer l'ensemble des tissus)

Reply ↓

lex

at 5:36

Je tiens à vous informer que les tests HPV par PCR (salive) ne fonctionnent pas. J'en ai fait un avec le labo barbier. Il est revenu négatif, alors que sur mon frottis, il est positif HPV 16

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:41

merci bien pour l'info !

Reply ↓

Rousseau

at 5:16

Bonjour,

Un Vétérinaire Naturopathe m'a conseillé d'essayer

Ganoderme Coriolus du Labo DFN par le Dr Donatini pour ma chienne atteinte de staphylocoques depuis plus de 2 mois mais impossible de trouver ce produit sur internet. Évidemment je n'ai pas d'ordonnance. Y a-t-il un moyen d'acheter ce produit quelque part ? ou auriez vous un produit similaire à me conseiller ?

Merci beaucoup pour votre aide

Bien cordialement

Nathalie

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:37

Oui en effet c'est bon produit à utiliser pour les animaux (de plus ça n'a presque aucun goût, ça passe inaperçu). Les bons de commande du labo DFN sont distribués par les praticiens formés par le Dr Donatini. Je vous l'envoie !

Reply ↓

MYRIAM COUZINET

at 3:15

bonjour,

j'ai une candidose traitée il y a 10 ans avec : acide caprylique (Capricin), argentin, feuille d'olivier (denolate), origan : cannelle(ADP) etc associé à un régime stricte ; traitement suivi par intermittence car il me fatigue beaucoup. (1 ou 2 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse m'épuisent pendant plusieurs jours)
progressivement l'huile d'olive, puis les oléagineux en 2013 (amandes, noix etc) provoquent des réveils

nocturnes à 4h ; ensuite à partir de 2015 même les céréales complètes (riz, quinoa, sarrasin) me provoquent aussi des réveils nocturnes à 2h ; souvent impossibilité de se rendormir ; la fatigue augmente et le malaise général aussi ; le choix d'aliments se réduit ! La seule matière grasse encore tolérée est l'avocat que je consomme quasiment quotidiennement.

Mon alimentation se résume aux légumes, viande, poissons, légumineuses et pommes (fruits rouges occasionnellement)

J'ai la sensation d'avoir un foie et un pancréas surchargés

il y a 2 ans les symptômes de candidose se manifestant à nouveau, j'ai recommencé le traitement ci dessus mais mon foie ne le supporte plus

Incompréhension : dès que je prends quelque chose pour soulager la fonction hépatique (desmodium, metaclear) ça me provoque une crise de fatigue aigüe (alitée sans pouvoir bouger plusieurs jours)

Question : comment faire une détoxification du foie et du pancréas ?

Il semble difficile de traiter ou maintenir l'équilibre les candidas albicans tant que ces organes sont à toc ???

Je me sens dans une voie sans issue et je vous demande si vous avez déjà rencontré un cas similaire ?

je vous remercie de considérer ces symptômes et j'espère que votre expérience du sujet m'éclairera et vous permettra de trouver une solution.

Cordialement

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:40

bonjour

Avez vous trouvé une solutions satisfaisante à

vos symptômes ?

Reply ↓

Marine

at 2:45

Bonjour,

Connaissez-vous un médecin / naturopathe qui réalise des échographies abdominales permettant de voir la muqueuse de l'intestin + test respiratoire? Les délais du Dr Donatini sont très longs.

Par ailleurs, que pensez-vous de la coach respiration pour stimuler un nerf vague paralysé?

Merci

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 7:47

bonjour

A part le Dr Pierre Chapelle, à Chaumont-Gistoux (40 kms au sud-est de Bruxelles), que d'ailleurs je recommande, non je ne connais personne.

Concernant la coach-respiration j'ai fait le stage d'une semaine et j'ai été déçu. L'enseignement est intéressant mais pour moi c'est trop light comme pratique.

Je commence à bien connaître la respiration et je pense qu'il faut avoir conscience qu'il y a 2 attitudes à avoir :

1) la respiration de cohérence cardiaque, à faire chaque jour, et la régularité finit par payer
5 mn matin, midi et soir
personnellement je pratique 15 mn matin et soir,

dans les transports

et découvrir :

2) la respiration accélérée, plus impliquante, mais qui va chercher des « noeuds énergétiques » en nous et permet de nous libérer peu à peu de ce qui bouffe et nous nous bloque de l'intérieur ! De plus ça stimule beaucoup plus le nerf vague. Je vais n'en citer que deux : la **méthode Wim Hoh** et la **Respiration Transformatrice**.

A découvrir de toute urgence si on souffre de troubles chroniques ! D'ailleurs lors de ma dernière formation de Respiration Transformatrice, j'ai rencontré une formatrice qui m'a témoigné que ses symptômes de colopathie fonctionnelle ont disparus juste avant la fin de sa 2ème semaine de formation, en 2018. Ces symptômes ne sont jamais revenus. Bien sûr il ne s'agit que d'un cas, mais dans cette méthode, tout autant que dans la méthode Wim Hof d'ailleurs, on rencontre sans cesse des personnes qui attestent s'être débarrassées de symptômes chroniques et même de pathologies lourdes en changeant de mode de vie et en pratiquant assidument la méthode de respiration. C'est donc bel et bien, à mon avis, un outils d'avenir !

Reply ↓

Sabine

at 5:50

Bonjour,

Que recommandez-vous pour reconstruire une

muqueuse intestinale absente (depuis plus d'un an) ?
Est-ce-que cela peut être lié au CMV + EBV ?
De plus, comment diminuer l'hydrogène? (je n'ai plus de métyl actétate par contre) ?
Sachant que je fais le régime Fodmap's, j'ai pris des champignons Polyporus Umbellatus, je mange bio et bois de l'eau filtrée.
Merci d'avance

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 10:52

Tout dépend de votre terrain. Je pense aujourd'hui qu'il faut se concentrer sur la qualité de la flore intestinale et traiter la dysbiose (et les stress et toxines du corps), ce qui est très complexe, mais pas forcément que avec des champignons médicinaux. Les réactivations de virus sont une conséquence, non la cause. Le système immunitaire c'est beaucoup plus complexe que ça et il faut avoir une action globale. Une fois le SIBO traité, il n'y a aucune raison que votre microbiote ne supporte pas les pré et probiotiques ciblés (adaptés à votre microbiote), qui, associés à des cures de collagène hydrolysé, vont contribuer à reconstruire les muqueuses.

Reply ↓

gamb

at 12:54

Bonjour à tous.

Je viens vers vous dans l'espoir qu'on m'oriente vers un

spécialiste ou un EDS capable de chercher le fond de mes problèmes gastriques.

J'ai eu en 2017 un ulcère gastro-duodéal, traité par IPP et ATB. Ça a été durant quelques mois, puis j'ai remarqué que plus rien n'étais comme avant, plus possible de manger certains aliments ou boire certaines boissons.

Aujourd'hui je crois que l'ulcère revient, j'ai des brulures constantes.

J'ai l'intime conviction que le fond du problème ne vient pas juste de la bactérie « Hélicobacter », mais plutôt d'un déséquilibre global de mon microbiote intestinal, j'ai aussi des ballonnements, et parfois des constipations, on m'a dit que j'avais le syndrome du colon irritable... mais personne ne fait le lien... Je suis au bout du rouleau, épuisée moralement et physiquement... Merci de m'informer sur les établissements du SUD de la France où je pourrai réaliser des tests plus approfondis.

Merci beaucoup pour votre aide.

Cordialement.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 10:41

Malheureusement les IPP vont amoindrir la qualité du microbiote : au final ça empire la situation !

Il faudra donc traiter la gastrite avec des nutriments naturels + réforme alimentaire + gestion du stress + activité physique.

Cf mon article sur le reflux gastrique. Je rappelle mon adresse email : cetienne8@yahoo.fr

Reply ↓

Aline PIERRE

at 12:09

Bonjour, je vous remercie pour toutes ces informations. Je souffre de gros ballonnement inexplicable par les médecins depuis longtemps. Je viens tout juste d'avoir connaissance de la maladie du Sibo, que je suspecte du coup. Je cherche des gastro entérologue qui pratique le test respiratoire dans la region nantaise, mais je ne trouve pas, auriez vous par hasard des contact?

et seconde question, certaines personnes remette en question la fiabilité de ce test, est ce justifié pour vous? Très cordialement, et encore merci pour votre blog et toutes ces informations.

Aline

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 1:48

Malheureusement les gastro-entérologues ne sont pas encore trop formés au diagnostique du SIBO.

Il faut donc apprendre à se prendre en charge et à ne compter que sur soi-même.

Si vous ballonnez de façon chronique ça signifie que vous avez un SIBO, surtout si vous ne tolérez pas les probiotiques.

Concernant les tests respiratoires il y a en effet actuellement deux grands courants :

1) les tests réalisés en milieu hospitalier, ou dans certains laboratoires d'analyses médicales, généralement à l'aide de l'appareil Quintron, considéré comme le plus proche du consensus

international sur le SIBO, sauf que malheureusement ces tests sont presque toujours effectués avec du glucose ou du lactose, alors que le substrat le plus reconnu pour mesurer le SIBO est le lactulose. Heureusement il y a un labo Suisse qui

2) les tests réalisés par les élèves du Dr Bruno Donatini, gastro-entérologue indépendant, avec l'appareil GazDetect (soit l'ancien appareil, le « MX6 », soit le nouveau, plus performant et agréé matériel médical, le « X-am 8000 ») : ces tests sont complémentaires de ceux réalisés par le Quintron ; elles sont issues des recherches avangardistes du Dr Donatini depuis 2012

Reply ↓

Anne
at 7:45

Bonjour, j'ai sur le visage des plaques de Propioni Bacterium (sensation de picotement, plaques rouges et sèches et toujours autour de la bouche). Auriez-vous des conseils afin de réduire cette bactérie persistantes depuis des années? J'ai commencé à appliquer le masque à LED lumière bleue puis lumière rouge (5 min + 5 min). Merci

Reply ↓

Anne
at 2:54

Bonjour, j'ai sur le visage des plaques de Propioni Bacterium (sensation de picotement, plaques rouges et sèches et toujours autour de la bouche). Auriez-vous des conseils afin de

réduire cette bactérie persistantes depuis des années? J'ai commencé à appliquer le masque à LED lumière bleue puis lumière rouge (5 min + 5 min). Merci

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:42

Oui les LED sont fort utiles.

Pour moi le grand challenge est de remonté le terrain immunitaire, ce qui est un grand challenge personnel. Car de très nombreux paramètres influent sur notre système immunitaire, y compris notre façon de penser !

Bon ce qui est certain c'est que c'est la dysbiose intestinale qui touche de plein fouet le fonctionnement immunitaire. Il faudra donc étudier le plus possible la dysbiose (par exemple via une analyse de microbiote, très complémentaire des tests respiratoires) et ne pas négliger les pollutions environnementales et notamment :

- les métaux lourds
- les perturbateurs endocriniens
- les ondes électromagnétiques : à mon avis bien pire que ce que l'on imagine !

Quand le système digestif est très ralenti il faut vraiment soutenir :

1) le fonctionnement thyroïdien (zinc, sélénium, iode, magnésium, vitamine D, L-tyrosine, guggul, eleuthérocoque ou

Ashwaganha) ; tout ça se retrouve par exemple dans « tyrosine activée » du labo Herbolistique

2) tout faire pour améliorer la qualité du sommeil

3) s'intéresser aux méthodes de respiration ventrale (par le diaphragme)

4) pour stimuler le nerf vague de manière plus globale : achetez le livre du Dr Navaz Habib : **Activez votre nerf vague**, comme pratiqué dans une clinique canadienne.

5) ne pas oublier d'assainir avec des plantes antimicrobiennes et/ou anti-candidoses et/ou anti-parasites si nécessaire

Mais les ondes électromagnétiques par exemple peuvent empêcher cette éradication

6) ne pas négliger l'importance des fibres prébiotiques en toute petite quantité afin de ne pas ballonner (augmenter très graduellement) et du collagène / acide hyaluronique

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:39

bonjour

Avez vous observé des améliorations avec les LED ?

Il existe aussi de plus en plus de témoignages de produits cosmétiques de très qualité qui peuvent être utiles car capable d'agir de manière positive sur la régénération cutanée, entre autres via des cellules souches

Reply ↓

Pauline

at 2:07

Bonjour et merci infiniment pour cet article très intéressant que je relis régulièrement et avec lequel j'apprends à chaque fois.

Je souhaiterais savoir svp si dans le cadre de dysbiose, il faut éviter le sarrasin (farine, pain des fleurs, flocons, graines, etc). J'ai lu qu'il était inflammatoire mais je ne suis pas sûre que cette information soit juste.

Je souhaiterais aussi savoir s'il est possible de soigner sa flore après 3 cures de Roaccutane de 3-4 mois remontant entre 10 et 24 ans, ou si la flore est irréversiblement abîmée.

Merci beaucoup!

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 10:14

Pour moi le sarrasin est l'un des farineux qui posent le moins de problème digestif. Tout comme les patates douces et le riz basmati semi-complet ou complet.

Je rappelle que l'objectif est de remonter la pente, de peu à peu diminuer l'inflammation chronique et la porosité. Et notamment de favoriser la **diversité microbienne**. Certains

mycelium du Dr Donatini y contribuent. Sinon on parle de plus en plus de l'intérêt des fibres prébiotiques telles que

- la gomme d'acacia
- la gomme de guar
- l'inuline
- les extrait de topinambour
- la pectine de pomme

qu'il ne faudra pas négliger dès que les muqueuses digestives sont moins ralenties.

Concernant Roacutane, je ne sais pas. Restons positifs ! Il existe de plus en plus de moyens permettant de stimuler les cellules souches.

Il existe notamment :

- 1) les champs magnétiques pulsés (par exemple Luxomed, Bemer, Z violine, etc)
- 2) la klamath et le cordyceps
- 3) les toutes dernières recherches de la fondation Life Extension :

Un produit qui se nomme « Geroprotect Stem cell » a été mis au point

- 4) ne pas oublier l'importance de nourrir la paroi du grêle : collagène, acide hyaluronique, N-acetylglucosamine, glutamine (attention aux excès).

Selon les avancées actuelles du labo Nutri-logics et les recherches du Dr Salva Piscopo, l'association Arginine-lysine-ornithine-phosphatidylcholine serait plus efficace que la L-glutamine pour la paroi intestinale

Etc...

Reply ↓

Pauline

at 4:29

Un très grand merci pour votre réponse et ces informations très intéressantes!
Je vais explorer ces pistes.
Bonne journée

Reply ↓

ANTOINE

at 12:54

BONJOUR,
Je cherche un médecin au plus proche du 06 (NICE) pour faire les tests sibo et son traitement.
Merci pour la réponse.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:23

Il n'y a pas d'autre moyen que d'aller sur le site de l'Ecim.pro
Attention il y a plusieurs manière de mesurer le Sibos : de plus en plus d'hôpitaux offrent ce service.
J'en profite pour préciser que pour ma part je m'intéresse avant tout aux **causes** du Sibos.

Reply ↓

Nicolas

at 8:35

Bonjour,
Je tiens à nouveau à vous remercier pour votre blog qui

est une mine d'informations. Je pratique le protocole du Dr Donatini et le recommande à mon entourage et je voulais savoir ce que vous recommandiez en terme de drainage hépatique? Car cela semble être le point de pivot de bon nombre de pathologies (stéatose, obésité, problèmes hormonaux,...), Est-ce que vous avez un protocole établi, par exemple plantes (boldo, desmodium, chardon marie, fumeterre,..) + compléments (taurine, SAME, NAC, molécules soufrées, ...)

De plus, que pensez-vous des grattes langues, pour réguler la flore buccale? <https://orinko.org/gratte-langue/>

Il semble que ça soit très usité par la médecine ayurvédique avec l'oil pulling mais il y a aussi des dentistes qui pensent que ça appauvri la flore.

Merci d'avance de votre réponse, au plaisir de vous lire

Nicolas

Merci d'avance pour votre réponse

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:10

Il n'est pas possible de conseiller à distance, chaque personne est unique.

Reply ↓

Sonia

at 12:30

Bonjour ,

Merci beaucoup pour votre blog, il est vraiment passionnant , vos explications sont très complètes. Je me permets de vous adresser quelques questions.

Fin décembre 2019, j'ai fait un gaz test avec un médecin sur St Etienne qui a montré un fort taux de mythylacétate. Ce médecin m'a prescrit un traitement : Laetiporus CCAT et OC, Ganoderme et Coriolus , cure de sulfate de magnésium pdt 3 semaines et le drainage hépatique par l'homéopathie.

Je suis ce traitement depuis début janvier (sauf le drainage que je vais attaquer juste maintenant), donc ça fait 3 mois.

Je ressens effectivement plus de confort digestif et je vais bien continuer ce traitement au moins jusqu'à la fin de l'année.

J'ai 30 ans et je suis de type Vata, très fine de nature et aujourd'hui mon poids est particulièrement bas (40 kg pour 1m62) . Je n'arrive pas à grossir (mon alimentation est très saine, type vata, pas de lait de vache, pas de gluten) . Les bilans sanguins sont OK.

A 19 ans j'ai pris pendant quelques mois le Roacutane (antiacnéique), j'ai pris aussi beaucoup d'huiles essentielles en interne il y a quelques années, j'en déduis que l'état de mes parois intestinales ne doit pas être terrible!

Vous parlez ici de la Citrulline et des enzymes pancréatiques. Pensez vous que ces compléments pourraient m'aider en plus du traitement que je prends? Si oui , devrais je les prendre en même temps ou séparément et pendant combien de temps?

Merci pour votre réponse,
Cordialement,

Sonia

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:36

bonjour

Avez vous trouvé une solutions satisfaisante à vos symptômes ?

oui les personnes qui sont très minces doivent faire attention à ne pas perdre trop de poids (être très vigilant) et en effet la citrulline et les enzymes digestives sont parfois bien utiles, entre autres

Reply ↓

Anne

at 12:50

Bonjour, merci beaucoup pour votre réponse.
Est-il possible que les masques à LED avec la lumière bleue & rouge aient un effet sur le système sympathique (en rendant hyper actif) ?

Par ailleurs, je suis d'accord avec vous sur le système immunitaire. Est-il possible de renforcer le système immunitaire innée, ou peut-on agir uniquement sur l'acquis ?

Merci

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 6:51

C'est la 1ère fois que j'entends que les LED puissent rendre hyperactif. Il s'agit probablement d'un « syndrome de désadaptation » comme disait le Dr Ménétrier (le père de l'oligothérapie) : le système nerveux autonome serait-il désorienté ?

Pour ce qui est du système immunitaire inné, bien sûr qu'on peut le renforcer ! C'est justement là tout ce qui me passionne : peu à peu remonter la pente en agissant de manière **holistique** sur tous les aspects de notre corps et de notre être.

Il faudra agir sur de nombreux aspects :

- une nourriture hypotoxique et ressourçante
- exercices physiques
- sommeil profondément récupérateur (en s'intéressant éventuellement au bandeau Dreem : capable d'analyse de manière professionnelle notre sommeil, afin de l'améliorer) ; Il faut savoir que tant que le sommeil n'est pas profondément récupérateur aucune thérapeutique au monde ne peut nous aider !
- couvrir nos carences alimentaires : qui sont dues au **syndrome de malabsorption**, lui-même étant une des nombreuses conséquences de la micro-inflammation chronique (ou « de bas grade ») de l'intestin grêle, elle-même conséquence de la dysbiose intestinale + pollutions + stress chronique + hérédité + déséquilibres énergétiques. La principale conséquence de ce syndrome de malabsorption est que, avec le manque de sommeil, ça va épuiser notre corps, notamment les glandes surrénales et la thyroïde et ainsi créer un ralentissement des muqueuses digestives, cause de 100% des troubles digestifs chroniques.
- soutenir le fonctionnement du cerveau et l'activité cognitive (voir éventuellement les

compléments alimentaires appelés

« nootropiques »)

- détox des milliers de molécules chimiques qui ont envahies nos organes et qui saturent par exemple les récepteurs hormonaux des membranes cellulaires (par exemple les récepteurs à l'iode)

- se protéger des ondes qui ont envahies l'espace dans lequel on vit et qui perturbent l'équilibre électromagnétique de nos cellules (ce qui accélère grandement la dysbiose intestinale)

- stimuler le nerf vague de manière à stimuler les forces d'autoguérison du corps

- trouver un sens à sa vie et sa mission de vie ,
etc, etc....

On a du boulot ! Des années de travail sur nous même et son hygiène de vie afin de remonter la pente.

Reply ↓

Jessica

at 7:23

Bonjour,

J'ai décidé aussi de vous parler de ma routine alimentaire pour que vous puissiez me dire si j'ai tout faux ou si les ajustements sont minimes.

Je suis végétarienne (pour étiqueter) mais en réalité je suis davantage ce que je nomme moi même mangeur éthique : je privilégie sources locales et traçables (je me rends quand c'est possible sur les exploitations agricoles pour voir comment le bio est mené.)

Je ne mange que des œufs si les poulets sont libres, non injectés et non nourris de graines farfelues (en ce moment pas d'œufs donc...).

Il m'arrive de manger du poisson, local, pêché frais. (oui j'ai cette chance... J'habite en Malaisie j'ai oublié de préciser, un détail de plus 7 heures de décalage horaire entre nos deux continents.)

J'ai retiré depuis quelques années de mon alimentation tous les produits laitiers de source animale : adieu beurre, crème fraîche, lait, fromage... Ça a été dur pour la française que je suis, même exportée en Asie ^^

Le gluten, que j'essaie de réduire est toujours d'origine biologique. Je fais moi même mon pain au levain. Mon alimentation est essentiellement composée de légumes, légumineuses (je réalise 90 pour cent de ma cuisine pour en avoir le contrôle et parce que j'aime cuisiner et expérimenter.)

J'utilise quasi jamais de sucre. Si je fais un gâteau, je remplace le sucre par des dattes, ou du miel (dont la qualité et l'authenticité est vérifiée) ou des raisins secs bio.

J'utilise un peu de lait de soja bio dans ma cuisine.

Ce que j'observe depuis plusieurs mois (mais ça a coïncidé avec la naissance de mon fils que j'ai allaité pendant plus de 3 ans :

J'ai beaucoup maigri, et je n'arrive pas à reprendre du poids (1.74 pour 56 kg).

Je suis en général fatiguée, sorte de fatigue en sourdine qui diminue d'autant mon efficacité. Et qui alterne avec des périodes d'hyperactivité. J'ai de fréquentes baisses de tensions.

Je me réveille tous les matins depuis 3 ans avec une douleur aiguë, genre arthrose dans le cou et les épaules. Les massages et les quelques exercices pourtant quotidiens d'assouplissement n'y changent strictement rien.

Je n'ai pas à proprement parler d'activité

professionnelle en dehors de la maison. (femme au foyer).

Merci de votre temps

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:32

bonjour

bravo pour votre démarche éthique , c'est très honorable et même indispensable !

Mais oui en effet depuis plusieurs années j'ai le sentiment que beaucoup de personnes oublient que le carburant numero un de nos cellules ce sont les acides aminés. Donc si on consomme peu d'acides aminés il faudra par définition trouver d'autres sources , y compris dans la supplémentation sportive... Sinon il y a un animal qui va énormément souffrir : c'est nous même !

D'ailleurs comme par hasard l'un des nutriments les plus donné au monde pour la santé intestinale c'est un acide aminé : la glutamine. Etonnant je trouve que l'on recommande autant de glutamine et qu'il y ait un pourcentage très élevé de végétariens qui finissent par avoir des troubles digestifs et qu'on ne fasse pas le lien...

Une des choses qui a été catastrophique pour notre santé c'est la viande et les volailles industrielles ! Mais de là à négliger notre santé en apportant trop peu d'acides aminés...

Donc personnellement je recommande de consommer si possible un peu de volaille bio chaque matin ou un jour sur deux , et

régulièrement du poisson , sinon on risque d'avoir pas mal de carences, y compris en certaines vitamines (une dizaine).

Les acides aminés les plus intéressants à consommer en général c'est la citrulline et le collagène marin et pour quoi de l'isolat de whey protein chaque semaine afin de couvrir tous les besoins

La glycine est également parfois intéressante

Reply ↓

Monique BRENELIERE

at 3:00

Bonjour,

J'ai un ou une? SIBO depuis l'enfance et j'ai aujourd'hui 56 ans. Je suis soignée depuis 9 mois par une thérapeute qui a suivi la formation du Dr Donatini sans résultat pour l'instant.

J'utilise le stimulateur du nerf vague (3 mois le droit et depuis 1 mois 1/2 le gauche).

Que proposez-vous en cas d'insuffisance pancréatique moyenne , ce qui est mon cas, à part le Créon 25000?

Où puis-je me procurer le Phellinus linteus?

Je vous remercie par avance.

Reply ↓

ETIENNE Post author

at 9:04

Pour répondre à votre question l'une des meilleures marque d'enzymes pancréatiques est Bio 6 plus (laboratoire Biotics research) : 1

comprimé au milieu ou à la fin des 2

principaux repas ; Créon contient en effet malheureusement des excipients qu'il est préférable d'éviter. Mais un médecin, surtout un spécialiste, est tenu de prescrire une spécialité pharmaceutique.

Pour le Phellinus linteus il faudra se procurer le bon de commande du labo DFN auprès de votre praticien.

Mes statistiques ne peuvent mentir : les mycellium seront efficaces que sur 30 à 40% des personnes si ce n'est pas accompagné par une approche complémentaire comme la médecine fonctionnelle par exemple. En effet dans cette approche on mesure les carences et on supplémente. Un corps épuisé est un corps qui fonctionne au ralenti et l'action d'immuno-stimulation ou immuno-modulation des champignons médicinaux sera trop précoce : il faut d'abord donner de la force et de l'énergie au corps, aux glandes endocrines, au système immunitaire avant de le stimuler.

En revanche une fois votre organisme ayant retrouvé une certaine vitalité, alors les champignons peuvent être fort utiles.

Certes notre corps peut être épuisé à cause de la baisse immunitaire mais je m'aperçois de plus en plus (entre autres grâce aux recherches de médecins belges comme le Dr Lucie Wetchoko par exemple), qu'il s'agit avant tout d'un **épuisement surrénalien** (Adrenal fatigue), qui est le résultat de multiples facteurs du mode de vie moderne, notamment l'alimentation et les antibiotiques, créant des dysbioses intestinales,

mais pas que ça :

1) les très nombreux polluants environnementaux délétères sur de nombreux organes (et sur nos mitochondries), par exemple la thyroïde (perturbateurs endocriniens qui empêchent entre autres d'assimilation de l'iode par les récepteurs membranaires de nos cellules), et l'intestin grêle qui va souffrir par exemple de l'action des métaux lourds sur les enzymes digestives, etc, etc...

Sans parler des médicaments qui créent presque toujours des effets secondaires parfois redoutables et accélèrent la survenue de symptômes chroniques

2) la sédentarité qui ralentit de nombreuses fonctions dans notre corps et accentue par exemple le développement de la **résistance à l'insuline**, de plus en plus courant, même chez des personnes minces ; Autre conséquence : la circulation de la lymphe ralentie alors qu'elle a un rôle primordiale dans l'immunité, le muscle du diaphragme crée peu de massage des organes digestives, il y a probablement une perte de tonus musculaire dans l'abdomen : diaphragme, muscles du périnée, psoas, etc...

3) l'épuisement surrénalien : la VRAI grande cause qui se cache derrière la plupart des pathologies inflammatoires actuelles : à cause du stress chronique, du manque de vrai ressourcement du corps notamment le manque de sommeil récupérateur ; cet épuisement surrénalien va accentuer de manière très nette la baisse immunitaire dans tout le corps, le ralentissement du tube digestif, la mauvaise assimilation du sucre dans l'intestin grêle (ce qui

va créer des candidoses et des proliférations bactériennes), la dégradation du fonctionnement de la thyroïde, etc...

Je précise que cet épuisement surrénalien est le résultat d'un ralentissement global de nombreuses fonctions notamment intestinale : il y a ainsi des **cercles vicieux** qui s'installent souvent durablement et le grand challenge est de trouver comment les casser les uns après les autres.

4) les carences nutritionnelles sont énormes dans la population française, qui se double d'une malabsorption intestinale parfois importante. En fait ne pas prendre chaque jour une gélule de multivitamine de qualité et une capsule d'omega 3 + vitamine A est une aberration !

5) une anxiété existentielle dans une société en pleines et profondes mutations

Comment voulez vous que la simple prise de champignons médicinaux puissent résoudre tout ça à lui tout seul ??

Il faut un accompagnement global, tout comme une prise en charge de votre santé par vous même ; les forum sur facebook servent à ça : partager entre personnes qui souffrent de la même pathologie afin de se soutenir et de partager ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour les uns et les autres.

Reply ↓

Aimé
at 3:18

Bonjour, mon mari a certainement la maladie de l'auto-brasserie, lorsque qu'il mange il se retrouve au cours du repas en ivresse (sans boire une goutte d'alcool) nous le constatons avec l'etylotest. Nous nous sommes rapprochés auprès d'un gastroentérologue mais aucune solution que conseiller vous pour diagnostiquer cette maladie quel examen faire et vers qui se tourner met i pour votre aide
Cordialement

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 8:51

Vous pouvez considérer votre mari en gros comme souffrant d'une énorme candidose ; Il faudra donc consulter un bon naturopathe ou bien un médecin ayant un bon niveau en médecine fonctionnelle.

Pour schématiser, généralement il faut :

1) changer d'hygiène de vie et trouver et retirer les aliments qui nous perturbent le plus, à commencer par le blé moderne et le lactose (c'est à dire le lait liquide, yaourts en excès et fromages blancs)

2) assainir les proliférations (bactéries, levures, parasites) de manière douce et non agressive (c'est à dire en tenant compte des biofilms résistants + en utilisant des huiles essentielles douces comme par exemple la cannelle de ceylan et non pas l'origan qui est agressif sauf si ce sont des quantités infimes et des plantes assainissantes comme le brou de noix, l'artémisia, la feuille d'olivier, l'extrait de pépin de

pamplemousse en petite quantité, la berberine en petite quantité, le mastic de chios, la réglisse, l'orme rouge, etc, etc...)

Parfois il faut soutenir la motilité intestinale avec des "procinétiques" naturels + B12 + Betaine Hcl et favoriser la production de bile au début de chaque repas

Parallèlement commencer de suite la pratique quotidienne d'exercices permettant de stimuler le nerf vague, afin d'accélérer et stimuler les forces d'auto-guérison du corps

Si vous ne le faites pas, vous allez mettre des années pour guérir

3) baisser l'inflammation avec des nutriments reconnus et éprouvés : curcumine de dernière génération, boswelvia, omega 3 ou huile de foie de morue, rétinol, vitamine D3 ou D3-K2, zinc-carnosine, fucoïdane, trans-resveratrol, huile essentielle de cannelle de ceylan, etc...

Parallèlement améliorer la digestion avec des enzymes digestives + commencer à réensemencer le microbiote avec des probiotiques de dernière génération + nourrir les bonnes bactéries avec des fibres prébiotiques comme par exemple de l'amidon résistant si vous estimez avoir une carence en butyrate

4) réparer la paroi de l'intestin et le mucus intestinal : collagène marin hydrolysé, l-glutamine pour 70% des cas, malate de citrulline, glycine, n-acetyl-glucosamine, fucosyllactose, rétinol, silicium

5) détoxifier les pollutions accumulés dans le corps, les métaux lourds, et remonter le système immunitaire (à l'aide de très très nombreuses

thérapeutiques possibles) y compris améliorer la maturité immunitaire en déprogrammant avec de l'homéopathie les vaccins qui empêchent depuis plus 30 ans les enfants de faire leur maladies infantiles qui étaient pourtant indispensables pour la maturité de leur système immunitaire

Reply ↓

Pépita

at 7:33

Bonjour,

Cela fait 7 ans que j'ai entrepris un chemin de guérison, suite à un déclenchement de crise due à l'intolérance aux champs électro-magnétiques.

On lit des conseils à l'infini sur l'alimentation, manger ceci et pas cela, combien de régimes, de diètes, de modes ? Il y a autant de stratégies alimentaires que de malades! Comment trouver celle qui nous convient?

Pour ma part, 7 ans de réorientation alimentaire, (cuisine saine, variée, bio, sans gluten ni produits laitiers, 70% végétale) , prise de compléments de toutes sortes, thérapies énergétiques et au bout de 7 ANS toujours pas d'amélioration: malabsorption et accélération du transit. J'ai l'impression de revenir au point de départ. Que faire après tant d'efforts? Merci de m'aider car je ne comprends plus. Pépita

Reply ↓

armando

at 5:04

Monsieur, bonjour

Je me permets de vous écrire dans le plus grand

désaroi. J'ai 31 ans, le gastro m'a diagnostiqué un SIBO dans la région où je suis il est difficile de trouver un test respiratoire. De plus ma coproculture est positive au Candidas et à nombreuses colonies à part me donner des antifongiques FONGIZONE et me dire de me calmer d'être moins stressée. J'ai une mauvaise digestion et un diabète qui s'est installé. J'ai fait 2 naturopathes dont un qui m'a donné des huiles essentielles à avaler j'ai cru mourrir et une autre spécialisée dans le FODMAPS effectivement après une autre hygiène alimentaire mais symptômes sont moins forts mais j'ai perdu 10 kilos en quelques mois. Tellement fatiguée et mon colon continu à être irrité j'ai du mucus dans mes selles et je n'arrive pas à trouver quelqu'un pour me guider. Pouvez-vous m'aider et me dire les premières démarches à suivre j'ai une inflammation chronique :/ qui passe avec un peu de spafon merci beaucoup

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 9:48

bonjour

avez-vous trouvé une solution satisfaisante à vos symptômes digestifs ?

Quand le système digestif est très irrité, il faut en effet se méfier des huiles essentielles à phénol et opter pour une approche beaucoup plus douce, par exemple :

- Digestive enzymes (Solgar) : les enzymes vont améliorer la digestion de chaque repas, et la bile contenue dans le comprimé va agir en douceur comme antimicrobien et antifongique et de plus va agir de manière très positive sur le microbiote

- Propolis de grande qualité ou le mastic de chios
- argile blanche : une vraie merveille dans de très nombreux cas
- le zinc-carnosine : va agir de manière souvent intéressante sur les muqueuses digestives, un peu comme l'aloë vera qui convient bien à environ 70% des cas
Parfois on rajoute de la Lactoferrine afin de baisser l'inflammation globale de l'intestin
- le **biglycinate de magnésium + complexes de vitamine B + iode naturelle** sont souvent incontournables dans un cas comme le votre, et parfois le sélénium et le cuivre également
- agir sur la paroi intestinale : tout d'abord le collagène peut grandement aider, mais aussi le butyrate dans de très nombreux cas
- les huiles essentielles très douces comme le basilic, et surtout la menthe poivrée qui agira comme un antispasmodique naturel (le basilic aussi d'ailleurs, tout comme l'estragon)
- le gingembre fait souvent des merveilles, pour dynamiser les muqueuses digestives
- si vous estimez être **anxieuse** alors il faudra tenter le bourgeon de figuier et/ou la mélisse qui est également formidable par son action globale
Bien sûr en cas d'anxiété il est incontournable de s'en occuper et de travailler sur soi (par exemple via une psychothérapie émotionnelle telle que l'Analyse psycho organique ou le yoga du rire.
L'acide aminé L-théanine aide aussi parfois de manière remarquable

- enfin le corps étant épuisé, il faut souvent lui donner de l'énergie : rodhiol ou ashwagandha sont de plus en plus utilisés, l'eau de mer (Quinton ou la gamme Oligomax en pharmacie), le safran (action sur la sérotonine et pour améliorer le sommeil), et pour les mitochondries qui sont également parfois entravés, on rajouter de la **coenzyme-Q10** ou de la NAC (n-acetylcystéine) et pourquoi pas rajouter de la vitamine C liposomale

- toute action améliorant la qualité du sommeil sera bienvenue ! y compris la mélatonine, si possible concentrée, et les plantes habituelles : safran, passiflore, valériane, escholtzia, mélisse, et pourquoi pas essayer l'**huile de CBD** qui est parfois remarquable, sauf pour le porte-monnaie

Mais dans un cas comme le votre il faut avant tout agir sur la **sérotonine** : le Safran notamment sera intéressant

En pharmacie vous avez le labo Phytostandard :
Rodhiol safran : 1 comprimé matin et soir

- si vous estimez qu'une action douce sur la vésicule biliaire sera bénéfique, alors je recommande le produit de Weleda
« Choleodoron » : 10 gouttes matin, midi et soir dans un peu d'eau

Reply ↓

Bachelier
at 4:33

Bonjour Monsieur

Vous dites qu'il faut faire attention avec le curcuma si l'on a des fermentations et maux de ventre mais pour

quelle raison? Je croyais que le curcuma en tant qu'anti-inflammatoire ne pouvait faire que du bien ??
Merci pour votre réponse

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 9:24

Oui en effet le curcuma est anti-inflammatoire mais au niveau de l'intestin, pas systématiquement au niveau gastrique. Donc en cas de reflux il faut parfois commencer par d'autres nutriments

Reply ↓

Pachtem Bernadette

at 12:21

Bonjour Monsieur,
J'habite Clermont Ferrand. J'ai 68 ans.
Je voudrais savoir si je peux avoir avec vous un entretien par internet car je souffre d'une digestion très difficile : crampes d'estomac, gaz très nombreux et malodorants, un transit difficile et long. Tout cela depuis 4 mois.
Je suis découragée car il me semble faire attention à ce que je mange, sur les conseils de notre acupuncteur (suppression des condiments, fruits cuits uniquement, pain au petit épeautre, suppressions des choux divers, suppression des crudités, sauf la salade que j'essaie de mâcher consciencieusement ...) et je suis toujours très dérangée. En fait je ne me sens bien que lorsque je ne mange plus !!!
Cela me met le moral à zéro, je me sens même déprimée de voir que cela ne s'arrange pas.

Un IRM est prévu le 4 mars par notre médecin généraliste pour l'abdomen et les voies hépatiques (le cabinet de gastroentérologie qui me suit n'ayant pas de rendez-vous avant 4 mois !)

Si vous ne connaissez personne sur Clermont Ferrand, comment puis-je alors vous contacter ?

Merci infiniment .

Bien cordialement à vous

B. Pachtem

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 9:22

bonjour

Avez vous trouvé une solution satisfaisante à vos symptômes digestifs ?

Parfois les troubles sont vraiment handicapant mais il existe réellement de plus en plus de solutions efficaces

Reply ↓

Pierre

at 11:04

Bonjour Christophe, et merci pour votre site, qui est une mine d'or !

Je me pose une question technique (et je suis sûr que vous aurez une réponse 😊) > suite à un test MOU, j'ai pu constater que j'avais une prolifération très importante de la flore de fermentation. J'ai pu lire, à droite et à gauche, que la cette flore devait être en eubiose avec celle de putréfaction, sachant que cette dernière devait rester en minorité ; d'ailleurs, mon bilan

MOU révèle que la flore protéolytique tyrosine & et celle en phénylalanine (donc des flores de putréfaction), sont en légère prolifération. D'où ma question de profane : est-ce qu'une prolifération très importante de la flore de fermentation peut s'expliquer (au moins en partie) par la prolifération de la flore de putréfaction ? Dit autrement, existe-t-il un mécanisme qui fait que la flore de fermentation est capable de se multiplier dans le but de compenser une hausse de la flore de putréfaction, afin de lui rester supérieure en quantité ? Je ne pense pas que ça fonctionne ainsi, mais on ne sait jamais... et puis rien ne vaut un avis éclairé.

(Une réponse à ma question ne m'aidera pas forcément pour guérir, mais bien comprendre sa maladie fait toujours du bien au moral.)

Merci d'avance pour votre réponse, et encore merci pour votre site.

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:20

bonjour

tout le monde n'est pas d'accord avec moi mais je recommande maintenant de faire une analyse de selles de manière à avoir sous les yeux la composition du microbiote colique : soit le Gniom check , soit le Florinscan qui permettra d'ailleurs de savoir si vous digérez bien les glucides, lipides et protéines

Analyser le microbiote buccal semble également une attitude innovante et permettra de compléter le tableau des dysbioses

Reply ↓

Richard

at 4:25

Bonjour

Le docteur donatini conseille la citruline pour baisser l'acide urique, qu'en pensez vous? Et comment la prendre?

Et est ce que cela baisse du coup l'acidose? Ou bien conseillez vous autre chose pour cela? Merci beaucoup

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 9:46

Oui en effet le malate de citrulline est assez précieux dans de nombreux et pas seulement pour baisser l'acide urique : c'est intéressant pour

1) favoriser la vidange gastrique

2) pour apporter de l'énergie à nos cellules / mitochondries épuisées

3) pour la synthèse protéique : reprendre de la masse musculaire y compris dans l'intestin

4) soutenir de manière douce la sécrétion de l'hormone de croissance, ce qui est excellent dans de nombreux cas, notamment dans la glycémie instable (qui favorise les réveils nocturnes et donc le sommeil non récupérateur)

Reply ↓

Laurence

at 6:44

Quel magnifique travail. C'est vraiment généreux de faire profiter gratuitement de tant de connaissances. Je suis médecin et je travaille beaucoup sur ce sujet. Où peut-on se procurer du *Laetiporus sulfureus*, je n'ai pas réussi à en trouver en France. Y aurait-il un champignon équivalent? Si on attaque les biofilms avec des enzymes protéolytiques, peut-on espérer obtenir un résultat identique pour l'efficacité des huiles essentielles (c'est ce que je faisais jusqu'à présent)?
Merci pour vos précieux conseil et votre investissement, j'ai pleinement conscience de ce que cela représente.

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:59

merci !!

Selon moi les enzymes protéolytiques sont souvent intéressantes en 1^{ère} intention, notamment chez les personnes ayant longtemps mangé très vite et beaucoup de blé (biofilms résistants), en même temps qu'une plante ou une huile essentielle (HE) antibactérienne et/ou antifongique

Les mycellium du Dr Donatini contiennent de petites doses d'HE : ce sera donc assez souvent efficace pour cette 1^{ère} phase d'assainissement des pathogènes intestinaux, notamment *Laetiporus Origan Cannelle* et *Laetiporus Thym Menthe*. Leur dosage est faible de manière à ne pas agresser le milieu intestinal, les muqueuses, etc...

Pour les commander il faut le faire via un bon de commande que je peux vous envoyer et ensuite on peut le donner aux patients. Selon mon expérience personnelle les améliorations étaient relativement courantes mais pas chez les personnes ayant déjà une forte dégradation générale / inflammation chronique (typiquement tout types de syndrome de fatigue chronique, de SAMA ou mastocytose, de forts RGO, d'insomnie ancienne, Lyme, MICI et pathologies auto-immunes en générale (sauf le champignon *Phellinus linteus* qui peut être intéressant dans l'auto-immunité). Selon moi dans ces cas là il faudra avant tout trouver un moyen de détoxifier en douceur les métaux lourds et les perturbateurs endocriniens avec des produits innovants et également se tourner vers les médecines énergétiques et le travail sur soi (notamment sur le plan émotionnel)

Reply ↓

Laurence

at 9:55

Merci beaucoup pour votre réponse détaillée

Reply ↓

Amandine

at 10:41

Bonjour,
Je m'adresse à vous en espérant un début de solution.
Mon conjoint produit de l'alcool sans avoir bu.
Il fait des alcootests régulièrement qui s'avèrent tous

positifs et à n'importe quel heure de la journée.

Il n'ose plus conduire.

Le gastro-enterologue n'a pas été attentif à sa demande.

Je suis tombée sur vous suite à diverses recherches.

Merci par avance pour l'aide que vous pourrez apporter.

Cordialement.

Amandine

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 10:02

Bonjour Oui en effet c'est assez typique d'un intestin qui fonctionne au ralenti sur le plan des muqueuses, ou que votre mari mange chaque jour vraiment trop vite, trop tard, trop de sucre ou de blé : on finit par souffrir d'une prolifération (pullulation) de levure et bactéries dans l'intestin.

Il faudra donc trouver un moyen d'assainir ces levures et bactéries productrices d'alcool.

Peu de médecins et même de gastro-entérologues savent comment faire.

Du coup le plus simple serait éventuellement de prévoir une séance à distance :

Reply ↓

Roxn

at 6:47

Bonjour, ma naturopathe m'a conseillé de consommer du laetiporus TM en raison d'un sibo. Seulement je n'en trouve pas en France... Il y a-t-il un site où on peut en commander ? Je vous remercie par avance.

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 9:47

Bonjour, votre naturopathe est sensée vous fournir le bon de commande permettant de commander le produit auprès du laboratoire Foret nature. Si elle ne l'a pas, je peux vous l'envoyer par email.

Reply ↓

Gabant

at 6:09

Bonjour,

Concernant la l-glutamine, diverses études révèlent sa nocivité :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5484415/table/T1/>

Qu'en pensez-vous ?

Cordialement

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:43

bonjour

merci

Oui comme vous devez le savoir une seule publication ne vaut pas grand chose même si bien entendu il existe aussi différents niveaux de preuve en fonction de la méthodologie. Et il

existe d'autres publications suggérant de se éfier des excès de L-glutamine.

Personnellement je recommande la L-glutamine dans certains profils mais jamais sur de longues périodes.

D'autre part il existe d'autres acides aminés utiles : notamment citrulline et glycine, mais également collagène, acetyl-L-carnitine, théanine, tyrosine, tout en n'oubliant pas que dans certains cas il ne faut oublier d'agir sur les biofilms résistants.

Reply ↓

Dupraz-Dange Nathalie

at 10:16

Bonjour, Je suis une femme de 50 ans. 175 cm, 55 kg. Toujours été mince. J'ai une fatigue importante de plus en plus chronique depuis quelques années accentuée depuis un stress ajouté il y a deux et demi. Candidos/EBV/herpès avec prise de Valtrex régulière, un bon taux de zinc, sélénium, vit D, Ferritine à 35. Th17 tout en bas. Acnée rosacée un peu amélioré avec régime hypotoxique. Histamine un peu haute et DAO basse. J'ai un SIBO vu avec test de gazs expirés. Le bas du ventre gonfle dès le moindre écart alimentaire. Je ne mange pas de gluten, pas de produits laitiers, pas de crudité, pas de céréales. Manioc et riz bien tolérés. J'ai tout essayé. J'étudie depuis dix ans (nutrition, micronutrition, typage en tout genre avec Labo et médecins). Auriez-vous la possibilité de voir mes analyses ? Et celles de ma fille cadette qui souffre bien davantage ? Consciente de la quantité de travail qui vous incombe, pourrais-je savoir si dans mon cas le régime FOODMAP associé à Ganoderma Coriolus

pourrait me convenir. Comment traiter 1.les virus, 2. le biote dont la candose mycélaire-HPI-tolérance ?
3.relancer l'immunité ?

J'aurais souhaité suivre votre formation à L'ECIM mais elle a déjà commencé. Puis-je prendre les modules en route ou vaut-il mieux que j'attende la rentrée 2023 ?
Merci infiniment de votre attention et d'avance pour votre réponse. Nathalie D.Dange

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:27

Bonjour

n'hésitez pas à vous adresser directement à l'ECIM.

De mon côté je m'intéresse aussi à d'autres approches que les tests respiratoires afin d'évaluer les fermentations intestinales et l'hypersensibilité digestive, notamment je m'intéresse aux analyses de la composition du microbiote colique (par exemple via l'examen appelé « Florinscan Extra », particulièrement utile et pertinent car très complet, y compris le niveau d'histamine).

Oui les champignons médicinaux ont la côté car assez souvent utiles.

Reply ↓

geneviève constant

at 6:45

Beaucoup d'échanges intéressants , votre blog est une belle découverte . Pour la dysbiose ,c'est bien mon

problème ; la stéatose du foie , je ne sais pas . Tous ces désordres n'ont pas été soignés et je suis atteinte actuellement d'un cancer du sein . A Taxol et Herceptine , j'ajoute des solutions naturelles . Votre approche est-elle souhaitable dans mon cas? J'habite près de Dijon : hélas, pas de praticien formé dans le secteur! Merci par avance pour votre réponse

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 5:07

Bonjour

écoutez oui en effet le système digestif conditionne grandement le fonctionnement de notre système immunitaire, tout comme le foie d'ailleurs. Le foie devient gras notamment à cause des fermentations intestinales (notamment celles qui opèrent dans le grêle), car de nombreuses souches bactériennes fabriquent du mauvais gras, qui va s'accumuler sur le ventre et dans le foie. Donc on voit bien qu'il y a un lien entre les fermentations dans le grêle (causant notamment des ballonnements et maux de ventre) et foie gras. La manière de s'alimenter favorise ça : quand on mange vite et éventuellement tard le soir, et quand on consomme de bonnes portions de féculents (sucres lents) alors qu'on a un travail sédentaire. Ce sucre lent ne sera pas suffisamment utilisé par les muscles et donc va nourrir les bactéries du grêle. Parallèlement il y a un ralentissement des fonctions digestives : il y a une douzaine de causes, notamment les antibiotiques + les pollutions environnementales + les pesticides, notamment ceux contenus dans les aliments

industriels et surtout le blé et le gluten modernes, qui deviennent ainsi quasiment des poisons. C'est la raison pour laquelle autant de personnes se détournent du blé moderne et se tournent vers des blés anciens comme l'épeautre par exemple.

En attendant une inflammation chronique s'installe dans le grêle et le colon, à laquelle vient se rajouter l'inflammation du foie gras.

Du coup ça fait deux inflammations chroniques, ce qui sera délétère pour notre immunité.

Lors d'une séance (qui dure environ 2 heures) nous évaluons l'importance de chaque cause afin d'être le plus pertinent possible dans la prise en charge.

La nature offre des nutriments assez exceptionnels comme les champignons médicinaux par exemple, qui sont de remarquables immunomodulateurs et immunostimulants. Bien entendu, d'autres plantes et d'autres astuces de santé naturelle peuvent être utilisées.

Les séances à distance sont possibles : en effet grâce à mon expérience, des questionnaires ultra pertinents et un bilan des carences à faire dans votre région, nous avons suffisamment d'outils pour être efficace. On peut également prévoir de faire une analyse de la composition du microbiote via un laboratoire spécialisé (qui travaille avec un transporteur), qui peut être extrêmement utile pour évaluer l'immunité justement.

Cordialement

Christophe ETIENNE 06 58 89 82 99

Reply ↓

Aline. P
at 3:52

Bonjour et un grand merci pour toutes ces très précieuses informations. J'ai une question : Pourquoi vous dites qu'il faut faire très attention avec les champignons shiitakes ?

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author
at 10:13

Bonne question ! En fait il s'agit d'observations du Dr Donatini dans sa pratique : il vaut mieux utiliser tel ou tel champignon en fonction de l'avancement des protocoles, qui sont de plus en plus précis au fur et à mesure

Reply ↓

Chirurgien esthétique Tunisie
at 3:31

Article intéressant, votre blog est une belle découverte pour moi.

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author
at 10:03

merci beaucoup 😊

Reply ↓

Anna
at 5:44

Bonjour,
peut-on prendre Laetiporus OC pendant la grossesse?
J'ai vu le commentaire par rapport à d'autres mycelia
mais pas sûre de celui-ci. Dans l'article, je lis de
s'abstenir « comme toutes les autres suppléments
quelles qu'elles soient ». Mais après je lis Etienne qui dit
que les autres mycelia sont peuvent être pris pendant
la grossesse ou allaitement. Il y-t-il des effets néfastes
du Laetiporus sur le foetus?
Merci infiniment pour votre réponse.

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 6:11

selon moi malgré le peu d'origan qu'il y a dans
Laetiporus OC (origan cannelle) je déconseillerais
sa consommation durant la grossesse ou même
l'allaitement, bien que pour l'allaitement ce serait
envisageable d'essayer, en petite quantité et de
rester très attentif
Toujours la prudence durant ces périodes là et
en l'occurrence l'huile essentielle d'origan c'est
quand même l'une des plus forte sur le plan des
actifs (carvacrol). Je rappelle toutefois, pour ceux
qui ne connaisse pas ce produit que la quantité
d'huile essentielle est infime.

Reply ↓

Fenzy Claudine
at 12:21

Je suis passionnée par ce site! Merci de partager

généreusement vos connaissances! J'ai de la lecture pour un bon moment!

J'ai découvert, juste avant, les vidéos du docteur Donatini,; j'ai cru comprendre (ou j'ai mal compris) qu'il conseillait de blanchir tous les légumes, mais cela ne peut pas concerner les radis, laitues...

J'aimerais avoir votre avis sur l'utilisation, concernant l'assainissement de la flore buccale (bains de bouche par exemple) des hydrolats qui n'ont pas l'agressivité des huiles essentielles.

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 5:22

bonjour

1) blanchir les légumes ça concerne surtout la famille des choux et des oignons : 10 mn dans de l'eau légèrement bouillante puis jeter l'eau et finir de cuire comme à votre habitude

Concernant les légumineuses : une fois les ballonnements diminués (cf les traitements du SIBO) : une cuisson qui diminuera les fermentations : tremper les légumes secs durant 24 heures puis cuire en rajoutant 1 à 2 cuillères à café de bicarbonate de soude et une branche de l'algue Kombu

concernant les pois chiches : essayer d'ôter la peau ?

2) Assainir la bouche : personnellement je pense qu'utiliser un hydrolat de thym et de tea tree est probablement intéressant.

Sinon il est avant tout recommandé de suivre

cette méthode :

Je m'intéresse actuellement à une autre approche qui semblerait intéressante ? : les bains de bouche avec de l'huile ozonée :

Reply ↓

JEANCLAUDE

at 5:49

Bonjour,

Pourriez-vous m'envoyer le protocole complet pour la vidange de l'estomac.

Merci d'avance et un grand merci pour vos connaissances que vous partagez avec nous tous.

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 9:43

Bonjour

écoutez, malgré les avancées de la science et notamment une meilleure compréhension des différentes étapes de la digestion, la vidange gastrique ne s'améliore qu'en étudiant chaque cas, car nous fonctionnons tous de manière différente et les personnes qui font des séances avec moi s'aperçoivent en effet qu'il existe de nombreux profils physiologiques différents (selon mon approche il y a 7 à 10 profils différents).

Reply ↓

Nadège Philippe

at 5:26

Bonjour,

Tout d'abord un grand merci pour cet article, qui va m'aider j'en suis certaine.

Malheureusement le lien vers les documents semble rompu <http://racontr.com/projects/projet-microbiote/>

Y'a t'il une autre façon d'accéder à cette documentation, s'il vous plaît ?

Merci d'avance

Bien à vous

Nadège

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 2:14

bonjour

Oui vous avez raison !

Voici le lien :

Reply ↓

Nadège Philippe

at 4:53

Bonjour,

merci de votre réponse mais le lien n'apparaît pas.

En tout cas, merci encore pour ce blog très instructif.

Bonne journée

Nadege

Reply ↓

clemence delefosse

at 10:50

Bonjour,

pourriez vous m'envoyer le protocole vidange estomacs et assainir la flore buccale svp ? Prendre du sulfate de mg 2h ap repas du soir ?

Mon pb : j'ai eu de la gingivite généralisée il y a qqs années et là ça revient surtout sur 2 gencives (parodontie), le dentiste m'a prescrit un antibio à large spectre BIRODOGYL avant de faire le surfaçage mais je n'ai pas envie de prendre l'antibio pour préserver ma flore. Faire une analyse chez une naturo formée à la méthode Donatini pourrait éviter cela (de prendre ces antibio et corriger le pb de parodontie ?)

D'autre part je vais changer le ptit dej du matin (fruits graines et sarrasin germé par houmous ou sardines) mais difficile pour le repas du midi sans féculent car juste légumes et oeufs ensuite j'ai faim. Je ne mange pas de viande ni fromage.

MERCI !!!

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 4:35

Je vous envoie le mail qui concerne les gencives
Je précise que pour les gencives il est utile de s'intéresser à :

1) la poudre du labo DFN (Donatini) : Phellinus

Hericium laurier origan : il faut mettre la poudre humectée sur les gencives supérieures et laisser toute la nuit : 1 nuit sur 2 durant plusieurs mois, de manière à refabriquer de la gencive et de l'os des gencives

2) Bio-aragonite (Sofinnov) : c'est de la nacre liquide et en effet ça va également contribuer à refabriquer de l'os des gencives

Reply ↓

SYLVIE DELOBEL

at 11:16

Bonjour,

Je suis intéressée par les synergies CHAMPIGONS et HUILES ESSENTIELLES mais pour les dosages SVP ? existe-t-il des produits tout prêt qui cumulent les 2 SVP ?

Reply ↓

Christophe ETIENNE Post author

at 11:00

bonjour

oui et bien c'est justement ce que propose le laboratoire DFN du Dr Donatini : des mycellium de champignons médicinaux poussés sur écorces broyées, associées à des micro doses d'huiles essentielles, spécifiquement adaptées au tube digestif. Je peux vous envoyer le bon de commande si vous le souhaitez (le labo n'a pas de site internet)

Reply ↓

Laisser un commentaire

Votre adresse e-mail ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Commentaire *

Nom *

E-mail *

Site web

LAISSER UN COMMENTAIRE

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)