



# LE CERCLE DES DOCTEURS LIBRES

## Conférence inédite des Drs Sébastien Lidy et Christelle Caron



# Présentation des Drs Lidy et Caron



Sébastien Lidy est Docteur en Médecine Générale, diplômé universitaire de phytothérapie et aromathérapie clinique. Il a suivi le cursus plante et santé au cours de sa formation en herboristerie. Il est également ingénieur agronome.

Christelle Caron est Docteur en pharmacie avec 8 ans d'expérience en pharmacie d'officine, après un DU de Phytothérapie et aromathérapie, à la Faculté de Pharmacie de Montpellier. Elle est également herboriste et consultante en phytothérapie, aromathérapie et produits d'extraction naturelle.

Tous deux enseignent au sein de l'Institut d'Endobiogénie, médecine préventive intégrative, dont la thérapeutique privilégiée est la phytothérapie clinique : la répétition d'une information à faibles doses amène progressivement l'organisme à modifier son (dys)fonctionnement pour revenir vers l'état d'équilibre optimum de l'individu.

Forts de cette approche et de leurs spécialités respectives, ils nous parlent ce soir du syndrome du côlon irritable et des réponses apportées par l'endobiogénie.

# Sommaire

## Tout comprendre à l'endobiogénie

À l'origine : la plante médicinale.....	p.4
Endobiogénie et naturopathie : deux approches différentes.....	p.6

## La prise en charge du syndrome de l'intestin irritable

Les symptômes du SII.....	p.8
« Toute maladie commence dans l'intestin ».....	p.8
L'approche allopathique du SII.....	p.9
Mener l'enquête sur les origines du mal avec l'endobiogénie.....	p.9
Un équilibre sur le fil.....	p.10
Les causes du SII.....	p.11
L'impact émotionnel et psychologique d'un SII.....	p.12
Comment poser un diagnostic ?.....	p.13
SIBO, dysbiose, quel lien avec le SII ?.....	p.14
Le rôle des intolérances alimentaires.....	p.15

## La prise en charge du SII par l'endobiogénie

L'approche en période de crise.....	p.15
→ La diarrhée	
Le cas particulier de l'argile.....	p.16
L'utilisation des probiotiques.....	p.18
Les plantes en synergie.....	p.18
→ La constipation	
L'utilisation du psyllium.....	p.20
Laxatifs du commerce : méfiance !.....	p.21
Relancer un intestin paresseux.....	p.22
<b>Un travail de terrain.....</b>	<b>p.23</b>
Relancer le système neurovégétatif.....	p.23
Réparer les muqueuses.....	p.25
Hygiène de vie et alimentation.....	p.28
Les secrets de la lactofermentation.....	p.29

## Les questions des auditeurs

Les dissociations alimentaires pour mieux digérer ?.....	p.31
Quel intérêt de l'hypnose ?.....	p.32
Ventre ballonné : quelles solutions ?.....	p.32
L'aromathérapie face aux spasmes.....	p.33

## Prochain rendez-vous du Cercle des docteurs libres.....p.35

**Natalène Bernard : Bonsoir à toutes et à tous. Ce soir nous recevons les Drs Christelle Caron et Sébastien Lidy. Nous allons parler du syndrome de l'intestin irritable (SII) : comment le comprendre et surtout comment le soigner. On y associe différents symptômes comme des douleurs abdominales, un inconfort, des troubles du transit intestinal avec constipation, diarrhée et l'alternance des deux. On parle aussi parfois de « colopathie fonctionnelle ». C'est une maladie qui touche environ 5% de la population française. Du fait de sa chronicité elle altère beaucoup la qualité de vie.**

**En soit, ce n'est pas une maladie très grave mais elle est inconfortable. Hippocrate disait : « Toute maladie commence dans les intestins. » Cela peut donc être le début d'autres problèmes de santé beaucoup plus graves.**

**Pour en parler nous recevons les Drs Christelle Caron et Sébastien Lidy, membres de l'Institut d'Endobiogénie, médecine préventive intégrative, un collectif de médecins qui vise à une médecine humaniste, à la fois préventive et curative, respectueuse de l'individu dans sa spécificité personnelle et l'impliquant de façon responsable et active dans la prise en charge de sa propre santé.**

**Pour commencer, pouvez-vous nous expliquer comment vous en êtes venus à collaborer sur ce sujet ?**

**Dr Caron :** Pour moi c'est vraiment l'usage de la plante. Dans cette médecine intégrative qui est vraiment issue d'une réflexion scientifique, le premier outil thérapeutique utilisé est la plante médicinale. Quand on y met toute la réflexion, l'intelligence, les données scientifiques qu'on a aujourd'hui, c'est loin d'être un outil obsolète. J'avais cette affinité très tôt avec la plante et, au fur et à mesure de mes études, j'ai approfondi le sujet et je suis parvenue, à travers mes lectures, mes recherches, à l'endobiogénie. Cela m'a beaucoup parlé. Je me suis formée et une fois qu'on a mis le doigt dedans, on cherche de plus en plus de sens, on gagne aussi beaucoup en

humilité face à cette complexité qu'on retrouve dans le domaine du vivant et c'est passionnant.

**Dr Lidy :** Moi c'est aussi la plante médicinale qui m'a fait arriver à l'endobiogénie et même en médecine. En les étudiant j'ai très vite ressenti le besoin de m'intéresser au terrain. Il n'y avait pas de théorie satisfaisante sur le plan scientifique. Il y a des théories du terrain homéopathique et hyppocratique, mais l'endobiogénie s'appuie vraiment sur des bases scientifiques. Des choses qui sont décrites dans le vivant par la médecine classique, tout le système endocrinien, neurovégétatif, qui permet d'organiser un terrain, de gérer. Si on intervient là-dessus on peut intervenir sur le reste en régulant tout ça.

J'ai découvert cela quand je faisais des cours d'herboristerie au moment où j'étais en école d'ingénieur. J'ai découvert l'endobiogénie, je suis reparti en médecine et j'ai fait de la phytothérapie.

**Dr Caron :** Il y a le regard du médecin et celui du pharmacien où, quand même, on est beaucoup dans le médicament. Ça ne vient pas du tout en opposition et il n'y a aucun moment où cette approche-là fustige l'allopathie. Par contre cela remet au cœur du sujet le fait que tout ce qui est allopathique est quand même extrêmement puissant. Donc, à situation d'urgence, remède d'urgence, mais il s'avère qu'en médecine de ville il faut peut-être un juste milieu. Il y a quelque-chose entre ne rien faire et faire le maximum : la plante médicinale.

**Natalène Bernard :** **La plante se situe donc entre la méthode hygiéniste où on laisse le corps faire tout le temps et la méthode forte de l'allopathie ?**

**Dr Caron :** Oui, avec l'allopathie qui vient bien souvent se substituer ou bloquer un mécanisme physiologique. On n'est donc plus vraiment dans la physiologie.

**Dr Lidy :** En endobiogénie on va intervenir. L'approche hygiéniste va laisser faire, nous, on va soutenir les mécanismes du corps pour qu'ils

se régulent. Au lieu de dire « *On va vous donner un médicament antispasmodique* », dans le syndrome du côlon irritable, on va d'abord réguler le système neurovégétatif pour éviter les spasmes, en régulant en amont ce qui ne va pas.

**Natalène Bernard : Peut-on dire que l'endobiogénie fait le pont entre les deux ? Je pense par exemple à la naturopathie où on va aller soutenir et chercher la cause.**

**Dr Lidy :** Ce n'est pas pareil. Je ne connais pas très bien la naturopathie mais je crois que ça s'appuie sur la théorie des humeurs hippocratiques et c'est surtout orienté sur des conseils d'hygiène de vie, alimentaires, de sport... La phytothérapie peut éventuellement se rajouter après, mais on ne va pas l'utiliser de la même façon dans la mesure où la théorie sous-jacente n'est pas la même.

**Dr Caron :** Je dirais qu'il y a un peu moins de dynamique et d'adaptabilité dans tout ce qui est naturopathie, où on travaille des terrains assez prédéfinis et où on est beaucoup moins dans l'adaptation au sein de l'environnement, des saisons, d'énormément de choses. On considère qu'un individu, à un instant « T » va avoir un certain équilibre. Six mois après cet équilibre aura peut-être changé. Il y a des grandes phases de changements physiologiques au cours de la vie, de la croissance. Il y a des remaniements. En fonction du chemin de vie de chacun il va arriver des choses très individuelles qui vont modifier toute cette machinerie. Il manque peut-être cette subtilité dynamique et physiologique dans certaines approches de la naturopathie.

Je ne suis pas non plus totalement experte, mais de ce que j'ai pu en voir, pour moi ça répondait moins à certaines questions que j'avais.

**Dr Lidy :** En naturopathie, sur le plan pratique, on est plus sur du drainage d'émonctoires, qui est un point commun qu'on a avec eux, sauf que nous avons des niveaux de lecture supplémentaires au niveau neurovégétatif et endocrinien.

**Natalène Bernard : L'endobiogénie est-il un courant nouveau ?  
Peut-on aller voir des médecins spécialisés ? Existe-t-il des  
consultations d'endobiogénie ?**

**Dr Lidy :** Oui, nous faisons des consultations tous les deux. Ce n'est pas récent, le concept existe je crois depuis les années 1970 mais le temps que ça se mette en forme, qui l'idée qui est dans la tête de la personne qui l'a inventée, puisse être comprise autour et vraiment mise sur le papier ; que toutes les pathologies soient décrites au niveau endocrinien et neurovégétatif, cela a pris pas mal de temps. C'est peut-être dans les années 1990 ou 2000 que cela a commencé à se formaliser vraiment.

**Dr Caron :** Je pense que la formation a commencé dans les années 2000. Être chercheur et praticien, ce qu'a été Christian Duraffourd toute sa vie, ce n'est pas forcément être pédagogue aussi. On ne peut pas tout faire. Il faut arriver à intégrer toutes ces recherches, à les mettre en forme et à les transmettre. C'est tout un métier.

**Natalène Bernard : Comment se déroulent les consultations ?**

**Dr Lidy :** Pour moi ça dure une heure en moyenne, au minimum. Le principe c'est d'écouter les gens et de les laisser parler. On va récupérer le maximum d'informations pour comprendre ce qui s'est passé et proposer un traitement adapté. Les consultations suivantes sont un peu plus rapides.

**Natalène Bernard : Venons-en au syndrome de l'intestin irritable (SII) : que pouvez-vous nous en dire ?**

**Dr Caron :** Il s'agit de troubles gastro-intestinaux bénins assez courants qui vont associer des diarrhées, de la constipation, des

douleurs abdominales, un inconfort à la digestion sur une durée assez longue et pour lesquels il n'y a pas d'origine définie comme organique.

**Dr Lidy :** Il faut que ce soit des troubles qui durent depuis plusieurs années et pour lesquels on n'a pas fait de recherches en particulier. C'est quelque-chose avec laquelle le patient est suffisamment familier. Il doit durer depuis plusieurs années et revenir deux ou trois fois par mois ou par semaine, je ne sais plus, avec les symptômes qui ont été décrits. Il ne faut pas hésiter à investiguer parce qu'il peut y avoir d'autres choses.

**Natalène Bernard : Pourquoi est-ce qu'Hippocrate disait que toute maladie commence dans l'intestin ?**

**Dr Caron :** Si on rejoint les deux théories, l'idée de l'endobiogénie est justement de garder une adaptabilité suffisante pour faire face à tous les aléas de notre environnement extérieur et intérieur. De ce fait, on va avoir des besoins de réparation permanents puisqu'on est en perpétuel recyclage. On ne fait que déstocker pour utiliser de la matière, pour ensuite construire et restocker. Forcément, dès qu'on aura besoin de réparer, de restocker, cela va passer par le système digestif qui est au cœur de ce début d'anabolisme et de toute assimilation de nutriments. Donc dès qu'il y a un dysfonctionnement, il y a souvent une source première, que ce soit en tant que conséquence ou cause, au niveau du système digestif et du système d'assimilation.

**Dr Lidy :** Il faut bien voir que le système digestif est l'interface avec le monde extérieur pour tout ce qui est assimilation. Il y a donc une notion de barrière et de perméabilité qui est importante. Si on est trop perméable ou pas assez, cela va poser des problèmes. Et comme c'est le début de tout l'anabolisme, dès qu'il y a un problème à ce niveau-là, ça se répercute partout. Donc oui, beaucoup de maladies peuvent prendre naissance dans le tube digestif.

**Dr Caron** : On entend d'ailleurs très souvent que l'intestin est notre premier cerveau, ce qui est vrai sur le plan embryologique. C'est extrêmement innervé et beaucoup de choses démarrent là.

**Natalène Bernard** : **Quelle est la situation actuelle quand on est diagnostiqué d'un SII ? Quelle est la réponse de la médecine actuelle et que peut nous apporter l'endobiogénie dans un nouveau regard ?**

**Dr Lidy** : Dans la médecine actuelle, si la personne est constipée on va lui donner des laxatifs. Si elle a de la diarrhée on va lui donner des choses qui constipent. On va aussi surtout donner des antispasmodiques pour le confort : du Spasfon, du Débridat, etc. On ne va pas chercher à aller plus loin que ça. La médecine classique a été construite sur l'urgence. D'ailleurs en face de médecine on apprend les situations d'urgence et les maladies qui mettent en jeu le pronostic vital.

On voit la colopathie fonctionnelle, mais ce n'est pas l'essence même de la médecine, parce que globalement on ne peut rien y faire. Si vous avez un cancer du côlon, on coupe un morceau, on fait une chimio. Si vous avez un SII, on va vous donner des choses pour soulager. Comme pour un rhume où on va vous donner du Doliprane. C'est juste symptomatique parce qu'on ne connaît pas de traitement étiologique de la maladie, c'est-à-dire qui traite l'origine du problème.

**Dr Caron** : C'est vrai que le regard actuel de la médecine est vraiment ciblé sur la pathologie. Or, pour nous, l'idée est donc de comprendre de quelle manière l'intestin s'est mis à dysfonctionner. C'est un peu comme une enquête : on va chercher, éliminer des hypothèses, sortir certains diagnostics dans cette fonctionnalité, mais sans être forcément dans la pathologie. C'est vrai que le SII se trouve à la frontière : il est symptomatique, mais pas suffisamment pathologique pour être considéré comme une maladie en tant que telle. D'ailleurs c'est marqué que c'est une maladie qui, certes, amène de l'inconfort, diminue la qualité de vie du patient, mais pas la durée. Cela ne relève donc plus

vraiment de la prise en charge médicale. Or ça pourrait la vie de certaines personnes.

**Natalène Bernard :** Dans l'article que vous avez écrit ensemble vous disiez que l'état pathologique serait « *la résultante du meilleur équilibre que le corps a pu trouver en tenant compte de ces dysfonctions.* » Donc finalement le SII c'est le corps qui essaie de s'adapter au déséquilibre ?

**Dr Lidy :** C'est ce que raconte la théorie de l'endobiogénie. Ce n'est pas vrai que pour le SII mais aussi pour tous les états qu'on pourrait considérer comme un déséquilibre. En fait l'état de maladie c'est l'état qui permet au corps d'être dans le meilleur état possible à un moment donné, en utilisant le moins d'énergie possible. Le corps n'a pas réussi à s'adapter suffisamment à une agression et il tombe dans un état de déséquilibre, qui est un équilibre en soi.

**Dr Caron :** Au quotidien on fait face sans arrêt à des agressions, à un stress, au sens large du terme : un changement de température c'est un stress, quelqu'un qui nous agresse verbalement c'est un stress, une chute, un phénomène de cicatrisation ce sont des stress. Donc le corps est sans arrêt en train d'essayer de s'adapter. Il peut arriver qu'on ait parfois des capacités d'adaptation, c'est-à-dire des fonctions qui nous permettent de réparer et de restaurer ces stocks. Là on file sur une pente parfois douce et parfois très brutale, où on brise l'équilibre et où on n'a pas les moyens de s'adapter et de revenir au point d'équilibre précédent. C'est là où petit à petit, après chaque phase d'adaptation, on va devoir trouver un nouvel équilibre qui, s'il continue de se détériorer, peut arriver dans une certaine forme d'adaptation permanente. C'est là où on se retrouve avec des équilibres sur le fil.

**Dr Lidy :** C'est ce qu'on appelle l'adaptabilité : on change notre état de base par un nouvel état d'équilibre, qui est détérioré mais qui est le mieux de ce que le corps peut faire.

**Natalène Bernard : C'est comme si notre corps était toujours en train de lutter contre quelque-chose ?**

**Dr Caron :** L'organisme est toujours sous pression, il est fait pour ça. Il a des fonctions qui lui permettent de mettre à disposition ses stocks, de les recycler en permanence. C'est juste que parfois, dans toute cette machinerie extrêmement complexe, il y a des failles, des rouages qui ne fonctionnent pas bien. C'est là où physiologiquement c'est intéressant de venir les décoincer, de les soutenir, parfois de les ralentir pour que tout s'embraye plutôt bien.

**Natalène Bernard : Quelles sont les causes du SII ?**

**Dr Lidy :** Il y en a plusieurs, mais une qui est fréquemment mise en avant, c'est une première grosse gastroentérite. Cela peut souvent être un point de départ. C'est un état de gastro qui ne passe pas vraiment. Pareil pour la prise d'antibiotiques et tout ce qui va venir perturber la flore et la perméabilité intestinale.

**Dr Caron :** Oui la gastro vient briser cet état d'équilibre sur un terrain précritique malgré tout. Quand on retrace le chemin de vie de la personne il peut déjà y avoir eu des agressions sur le système digestif, que ce soit dès la naissance ou avec des prises d'antibiotiques fréquentes au cours de l'enfance, avec des stress chroniques qui peuvent amener des dysbioses, des constipations dans l'enfance ; une hygiène de vie dégradée. Et un jour passe au mauvais moment, au mauvais endroit, l'agression de trop qui va faire basculer l'équilibre. Derrière, le corps n'aura pas la capacité de réparer suffisamment le système digestif et va être en perpétuelle balance.

**Dr Lidy :** En général il y a des agressions répétées qui vont altérer les capacités du corps à s'adapter, jusqu'au moment où il y en a une qui est trop forte, ce qui va faire basculer dans la maladie.

**Natalène Bernard : Ces agressions peuvent donc être physiques, environnementales, liées au stress, etc.**

**Dr Lidy :** Oui, ça peut être le stress chronique, l'alimentation, des attaques virales, des prises d'antibiotiques, bref tout ce qui peut agresser au quotidien le système digestif. Si c'est suffisamment fort ou qu'il y a des répétitions trop fréquentes d'agressions, ça lâche.

**Dr Caron :** Pour entrer un peu dans le système neurovégétatif, qui est le premier à réagir à l'agression, celui qui est activé par tous ces stress, c'est le système alpha-sympathique. C'est lui qui, au niveau du digestif, vient créer du spasme, faire de la rétention de sucs digestifs, ralentir ce transit pour avoir le temps d'avoir des contacts avec les muqueuses pour peut-être assimiler un peu plus ou bloquer parce qu'il y a une urgence autre à gérer et que la digestion va être mise de côté. Si cela se répète trop, on ne sera plus dans l'adaptation immédiate et le stress de l'urgence mais sur un stress vécu au quotidien et qui peut devenir problématique.

C'est là où on va commencer à pouvoir comprendre comment ce système neurovégétatif s'adapte et pourquoi cette personne va plutôt partir sur de la constipation ou sur de la diarrhée ou alterner l'une et l'autre en permanence.

**Natalène Bernard : On parle souvent de l'axe intestin-cerveau. Est-ce que le fait d'avoir une mauvaise santé intestinale va avoir un impact sur notre cerveau ?**

**Dr Lidy :** Oui, déjà rien que parce que ça pourrait la qualité de vie du patient. Et il y a des liens plus étroits entre les deux, en particulier au niveau de la sérotonine, qui peuvent intervenir.

**Dr Caron :** Oui déjà le désagrément au quotidien coûte cher au niveau du moral, mais aussi tout court. Concernant la sérotonine, c'est un petit

peptide qui est à 95% fabriqué au niveau intestinal. Les 5% restant sont fabriqués au niveau du cerveau. Ces deux productions sont totalement indépendantes, mais il y a malgré tout des vases communiquant. Dans les syndromes de dépression la sérotonine est souvent impliquée. C'est pour cela que dans les classes de médicaments antidépresseurs, beaucoup agissent sur cette recapture de sérotonine et permettent donc d'en augmenter les taux dans notre cerveau.

Il s'avère qu'en périphérie, dans nos intestins, cette sérotonine sert aussi à l'assimilation de nutriments. Un lien direct peut donc être fait puisqu'il y a un vase communiquant entre ces deux productions, centrale et périphérique, qui peut expliquer des phénomènes de dépression.

**Natalène Bernard : Est-ce que la dépression peut rentrer dans les symptômes ?**

**Dr Lidy :** La dépression ne rentre pas du tout dans les symptômes d'un SII. Elle peut l'accompagner, mais n'en fait pas partie. Dans la fibromyalgie, il y a souvent un SII, des troubles du sommeil et une dépression qui sont associés, avec des douleurs musculosquelettiques.

Concernant le SII, c'est un peu un diagnostic d'élimination. Si cela fait dix ans que la personne a les mêmes symptômes, qu'il n'y a pas eu d'évolution, de dégradation, que les symptômes collent et sont suffisamment fréquents, alors oui, c'est un SII.

Mais sur un SII qui vient d'apparaître, on ne va pas pouvoir vraiment l'appeler SII, même si s'en est effectivement un ou qu'il va le devenir par la suite. Le maître mot c'est que si on faisait des coloscopies, on ne verrait absolument rien. On ne fait évidemment pas des coloscopies à tous ceux qui ont un SII parce qu'en général ils ne viennent pas dès le début mais après plusieurs années. Avec la description de leurs symptômes, diarrhées, constipation, alternance des deux, le fait que cela se répète depuis cinq ans, en général, c'est un SII.

**Natalène Bernard : Comment fait-on la différence avec une dysbiose ou un SIBO ?**

**Dr Lidy :** Ce ne sont pas des différences mais des facettes de l'intestin irritable. Les deux donnent des symptômes qui rentrent dans le cadre du SII. Il y a plein de maladies avec un microbiote qui va changer : Parkinson, la maladie de Crohn... Quelle est la poule et l'œuf, on ne sait pas, mais un agit sur l'autre.

**Dr Caron :** On peut partir du principe que la flore qui nous accompagne au niveau digestif et de l'organisme est en symbiose totale avec nous. Il y a plus de bactéries et de microbes que de cellules. Cette symbiose est indispensable et on peut envisager que dans des phénomènes d'adaptation ils puissent y avoir une synergie qui devienne plus pathologique ou problématique, parce que là encore c'est l'équilibre que le corps a trouvé. Les problèmes de candidose, de dysbiose, qui sont issus de cette mauvaise digestion, il faut les envisager plus clairement : quand on fait rentrer des aliments dans notre estomac, après le passage dans la bouche et la mastication, chaque wagon de tout ce train qu'est le tractus digestif, va avoir une fonction particulière. Une fois arrivés dans les intestins, c'est là où on va avoir la plus grande surface d'assimilation et où on va commencer à absorber. C'est là où il va falloir commencer à faire le tri entre ce qu'on a besoin d'assimiler et ce qu'il faut rejeter, tout ce qui est venu de l'extérieur et qui est potentiellement nuisible. À ce moment-là, s'il n'y a pas une bonne prédigestion, un bon travail de l'estomac avec de bonnes sécrétions, sur un bon tempo, avec un bon brassage ; s'il n'y a pas libération des enzymes digestives au niveau du duodénum, enzymes fabriquées par le foie, et le pancréas, qui sont sollicités pour fournir un travail adapté, on va se retrouver avec un bol alimentaire qui est mal dégradé et qui va laisser des résidus passer tout au long de l'intestin grêle et du côlon. C'est à ces endroits-là où on va venir nourrir potentiellement une flore nuisible et créer des dysbioses. Cela va dépendre de notre alimentation,

de la qualité de nos enzymes digestives et d'autres facteurs encore. C'est toute la complexité des analyses de dysbiose et des phénomènes de SIBO.

En endobiogénie, on part du principe que c'est souvent une conséquence plus qu'une cause.

**Natalène Bernard : Vous parlez dans l'article des intolérances alimentaires. Est-ce un premier signe vers un terrain qui fonctionne mal ?**

**Dr Lidy :** Oui ça peut, mais ça peut aussi *ne pas*. On peut juste ne pas tolérer un aliment et ça s'arrête-là, sans avoir des symptômes réguliers de douleur. On peut avoir une intolérance alimentaire, une allergie, qui va faire qu'on va avoir des troubles digestifs si on le prend mais qui disparaissent si on l'exclut. Par contre si on continue à le prendre cela peut créer un terrain inflammatoire, une perméabilité intestinale, une dysbiose et on va avoir un SII qui va se mettre en place. Il vaut donc mieux éviter de « titiller » s'il y a une intolérance.

**Natalène Bernard : Nous allons maintenant nous intéresser à la prise en charge du SII par l'endobiogénie. Commençons par la période de crise, le moment où on a très mal au ventre. Quand on a des ballonnements très forts ou qu'on est en période de diarrhée, que peut-on faire pour soulager les maux ?**

**Dr Lidy :** L'urgence va être plutôt symptomatique. Si c'est de la diarrhée on va donner des choses anti-diarrhéiques. Il y a plusieurs manières de faire : il y a des plantes, des probiotiques, des substances minérales comme l'argile. Cette dernière va piéger les toxines et permettre de mouler les selles. Il faut surtout bien penser à s'hydrater.

→ **Dans les plantes anti-diarrhéiques on a le noyer et l'aigremoine.**

- On peut aussi mettre **des plantes antispasmodiques s'il y a des spasmes : la mélisse, le basilic en huile essentielle**. On peut le prendre par la bouche ou le mettre en massage au niveau du ventre.
- Ensuite **s'il y a énormément de gaz**, on peut mettre des plantes assez anisées, c'est-à-dire toutes les graines : **fenouil, carvi, anis étoilé**.

**Dr Caron** : En cas de gaz, il y a aussi l'argile et le charbon qui vont capter tous les excès de gaz et soulager symptomatiquement ces effets.

### **Natalène Bernard : Comment est-ce qu'on utilise l'argile ?**

**Dr Lidy** : En interne. Le Smecta est de l'argile blanche, mais nous on préfère utiliser l'argile verte illite.

**Dr Caron** : C'est parfois controversé et il y a parfois des gens qui reviennent vers moi après avoir lu un peu. Ce n'est plus marqué sur les sachets d'argile car les laboratoires d'argile ont arrêté de payer un peu sur les recherches et c'est dommage parce que du coup ils n'ont plus les homologations par voie orale. Mais c'est un produit suffisamment ancien, avec suffisamment d'expérience, pour avoir une sécurité de prise par voie orale.

La différence entre les argiles pharmaceutiques et l'argile verte que vous allez acheter dans des sachets ultra-ventilés, c'est qu'elle n'a pas été stérilisée. Elle n'a donc pas été chauffée. À l'image d'une pâte d'argile avec laquelle on va modeler, qui va être très souple avec plein de propriétés, avant et après un passage au four on ne va pas avoir du tout les mêmes propriétés. Ces argiles chauffées vont garder des propriétés de lest, qui vont permettre de stopper les diarrhées, mais elles auront perdu leur capacité d'absorption et d'adsorption surtout. Il s'agit dans ce cas de capter toutes les toxines et de reminéraliser en échange car il va y avoir des échanges d'ions beaucoup plus importants avec l'argile non-chauffée.

Oui il peut y avoir une présence de bactéries dans cette argile-là, mais pas plus que celles qu'il y a sur vos légumes du marché. Ce n'est donc absolument pas problématique. Vous bénéficiez ainsi de propriétés antiinflammatoires, reminéralisantes, cicatrisantes, avec un arrêt des pertes hydriques très rapidement.

### **Comment procéder ?**

Dès les premiers symptômes, vous préparez une cuillère à café dans un petit verre d'eau. Vous mélangez bien et vous le buvez tout de suite si c'est une urgence. Mais dans l'idéal, l'argile étant une structure en feuillets, plus elle va s'hydrater et plus elle va développer ses feuillets et donc de surface de contact. Donc si ça se manifeste, vous prenez un verre tout de suite et vous en préparez un autre d'avance que vous allez laisser hydrater. Si la diarrhée revient, vous reprenez ce verre. Vous pouvez même préparer une bouteille à l'avance. Vous mettez un ou deux centimètres d'argile au fond de la bouteille, vous remuez bien et vous laissez reposer. Le moment venu vous remélangez l'ensemble et vous vous versez un verre. C'est également un très bon remède de turista ou de gastro, quelle qu'elle soit, donc si jamais vous allez dans des pays avec des problématiques importantes, ayez toujours une bouteille préparée avec de l'argile pour pouvoir y remédier et boire très rapidement dès les premiers symptômes, des gorgées d'argile.

**Dr Lidy** : Je vais faire une dernière recommandation sur l'argile, c'est de ne pas essayer de la récolter soi-même car il peut y avoir des contaminations au plomb. Celle qu'on achète en magasin a quand même été vérifiée.

**Natalène Bernard** : Vous parlez aussi de probiotiques. Il y a pléthore d'offres de probiotiques. Comment procéder ?

**Dr Lidy :** Moi je donne toujours **Lactibiane Imedia**, qui en général marche bien. C'est d'ailleurs mon traitement de choix en médecine classique.

**Dr Caron :** C'est vrai qu'il vaut mieux favoriser une forte concentration en probiotiques, ce qui est le cas dans Lactibiane Imedia. Les unités sont en milliards, essayez d'avoir au moins 10 milliards. Si vous n'avez que des gélules à 3 milliards à la maison vous prenez trois gélules immédiatement, à renouveler sur trois jours.

**Natalène Bernard :** **Vous parliez des plantes comme le noyer et l'aigremoine. Comment les consommer ?**

**Dr Lidy :** Si on est sur une diarrhée aigue et que je donne du Lactibiane Imedia, je ne vais pas rajouter en plus du noyer ou de l'aigremoine. Le probiotique va suffire. Après, si on préfère mettre des plantes, on va pouvoir mélanger des plantes pour la diarrhée, d'autres antispasmodiques et d'autres encore qui sont eupeptiques. Vous faites une tisane et vous avez tout.

**Dr Caron :** En effet il est intéressant de faire un mélange avec une plante comme le noyer qui est très riche en tanins, avec des propriétés extrêmement astringentes. Cela ressert les pores et permet de limiter les flux passant. C'est aussi une grande plante du soutien pancréatique. Dans tous ces phénomènes digestifs et inflammatoires, le pancréas est au cœur de la situation. Cela permet donc d'être symptomatique et d'embrayer sur le soutien de fond.

Vous l'associez à de la mélisse, qui est une grande plante antispasmodique avec un tropisme digestif extrêmement important. En dernier vous pouvez mettre une plante antiinfectieuse comme le thym, qui soutient aussi pas mal les états de fatigue.

Vous les faites en tisane en accompagnement du traitement choc à l'argile et aux probiotiques.

**Natalène Bernard : Passons maintenant à la prise en charge en urgence de la constipation.**

**Dr Caron :** Ce qui fonctionne le mieux à mes yeux c'est un drainage hépato-biliaire en faisant une association d'une ou deux plantes antispasmodiques parce que dans la constipation il y a souvent une problématique de sucs digestifs. Soit ils ne sont pas libérés à un bon tempo parce qu'on a un spasme au niveau du petit robinet qui permet de déverser ces enzymes, soit parce qu'elles sont en quantité insuffisante. Il va donc falloir un petit peu augmenter leur volume. C'est là où on va faire appel aux plantes cholérétiques et cholagogues.

Il sera intéressant d'associer **la fumeterre**, qui est une supère plante de ce fameux petit robinet qui permet de déverser les enzymes et qui va aussi améliorer la fluidité et la sécrétion de ces sucs digestifs. On peut y ajouter de **la mélisse** s'il y a des douleurs, des spasmes et pourquoi pas **le chardon-Marie** ou **le radis noir**, qui sont seront un peu plus puissant sur le côté drainage hépatovésiculaire. C'est un combo de plantes efficace rapidement qui va soulager des douleurs et l'aspect des sels.

On n'oublie pas également l'hydratation. Il peut y avoir des problèmes de personnes qui ont un transit atone, c'est-à-dire vraiment flemmard. Dans ces indications-là, en fond, les plantes à mucilage comme le psyllium seront intéressantes. Au contact de l'eau ce dernier va former un gel colloïdal qui va permettre de garder l'eau dans les selles et d'avoir un effet de lubrification, ce qui va leur permettre de transiter plus rapidement et d'avoir moins de difficultés, qu'il s'agisse de l'évacuation ou du temps de transit.

**Dr Lidy :** Tout cela ce sont des solutions pour une constipation qui n'est pas non plus opiniâtre. Cela ne fait pas que quinze jours que la personne n'est pas allée aux toilettes. Si c'est le cas il y a ce qu'on appelle un fécalome, avec des selles vraiment durcies et ça ne passe plus. Soit il

faut l'enlever, soit il faut faire un lavement. Comme ça ne descend plus, ça peut finir par poser de sérieux problèmes.

Dans ce cas, il faut aller voir son médecin. En général on fait d'abord plutôt un lavement et si ça ne marche pas, on voit.

**Natalène Bernard : Concernant le psyllium, c'est une sorte de poudre avec laquelle on se fait des bouillies, c'est ça ?**

**Dr Caron :** C'est une graine. On peut la prendre entière, réduite en poudre, on peut aussi trouver uniquement son enveloppe, qu'on appelle le tégument. C'est la partie qui gonfle le plus et qui est la plus riche en mucilages. Cela évite de prendre de manière régulière la graine toute entière dans laquelle on trouve beaucoup de fibres qui peuvent être irritantes.

On le trouve en vrac. On prend en général une cuillère à café par jour. Ce que je conseille au début c'est de l'instaurer tous les jours sur une quinzaine de jours. Ensuite l'idéal est de faire des pauses et d'alterner pour ne pas non plus que l'organisme soit sans arrêt habitué à ça. Cela s'associe souvent à une gestion des émonctoires et de la digestion pour que ça se resynchronise correctement et que petit à petit le foie, le pancréas et tout le système digestif fassent mieux leur travail.

**Dr Lidy :** On a beaucoup de mal à enlever des laxatifs à ceux qui en ont pris pendant très longtemps parce que les intestins sont devenus paresseux. Donc un laxatif ce n'est pas sur des années. Vous le donnez sur une petite période et derrière vous travaillez sur le système neurovégétatif, sur les émonctoires, pour faire en sorte que ça refonctionne normalement, sans avoir besoin de suppléer au péristaltisme des intestins.

**Dr Caron :** On retrouve souvent cette réflexion où les gens disent : *« J'ai toujours été constipé depuis que je suis enfant et c'est inéluctable. »* C'est important d'expliquer que la constipation est un mode d'adaptation du système digestif. C'est un signal. Ce système

digestif n'arrive pas assimiler ce dont il a besoin dans un tempo adapté, de façon à ce que les selles sortent de là pas trop desséchées et dans un timing correct. Donc le laisser en fond juste avec des prises de laxatifs pour être soulagé symptomatiquement parlant ça n'a pas de sens. Il faut pousser la réflexion plus loin : pourquoi l'organisme fait trop ralentir ? Pourquoi il a peut-être besoin de trop assimiler ? Que cherche-t-il à avoir et qu'il a tant de mal à avoir ? C'est à travers cette enquête-là qu'on va pouvoir remonter à la source et trouver la cause de cette constipation, même si elle remonte à l'enfance.

**Dr Lidy :** J'aimerais parler des plantes qu'on peut trouver dans le commerce contre la constipation, comme le séné, la bourdaine, le suc d'aloé vera, la rhubarbe... Ce sont des plantes avec des dérivés anthracéniques. C'est très irritant au niveau des intestins et ça provoque l'avancée des selles avec une stimulation qui va irriter les intestins qui, en réaction, vont faire progresser le bol alimentaire. En automédication, oubliez ! Peut-être qu'un médecin peut vous en donner sur trois ou quatre jours. Mais si vous les prenez au long cours, ça va donner en plus une espèce de coloration noire sur les intestins qui, à priori passe et n'est pas forcément grave, mais qui à plus long terme peut poser soucis.

**Dr Caron :** Ce sont d'ailleurs des plantes qui sont surveillées de près puisqu'elles vont peut-être être retirées car énormément de gens s'y habituent et finissent par ne plus pouvoir avoir un transit normal sans ces plantes. Au même titre que les laxatifs forts comme le Dulcolax et autres. Derrière il faut s'imaginer qu'on va avoir des pertes de minéraux, de matières, des irritations au niveau des intestins et donc des conséquences à la longue qui sont non-négligeables.

**Natalène Bernard :** **Y a-t-il des techniques pour rééduquer ce péristaltisme, le relancer si on se retrouve dans cette situation où on a utilisé beaucoup de laxatifs pendant des années ?**

**Dr Lidy :** Si on réfléchit sur le plan physiologique, si les intestins sont devenus paresseux c'est un peu l'équivalent d'un intestin atone et c'est

donc le parasympathique qui n'est pas assez fort. Il faut donc commencer par le restimuler. Je ne l'ai jamais fait, je ne peux rien garantir mais ça peut être un début de piste.

Le parasympathique c'est ce qui fait progresser le bol alimentaire et qui va faire le tonus de base. S'il n'est pas là, ça ne progresse pas.

**Dr Caron** : Sur le plan mécanique le fait d'avoir une activité physique va mobiliser et améliorer la circulation. Tout ce qui est sport comme le yoga et le pilate va vous faire prendre des positions très réfléchies avec derrière une notion de massage des viscères. Cela peut être intéressant parce que ça va venir libérer des loges pour y remettre les organes et permettre de parfois débloquent des passages. D'autant que ça va souvent avec la gestion du stress qui est, tout de même, dans les phénomènes de constipation chronique un élément qui est mal géré. Ce sont des personnes avec un alpha-sympathique très fort. Ce système qui gère toutes les sécrétions va avoir tendance à spasmer.

**Dr Lidy** : Dans ce que nous venons de dire il y a deux choses assez différentes. Les gens qui prennent des laxatifs ont, au bout d'un moment, des intestins atones, mais cela peut aussi être parce qu'ils ont des spasmes et qu'ils sont trop stressés. C'est là où il est important de bien comprendre quel est le mécanisme sous-jacent : est-ce un problème d'alpha-sympathique ? De parasympathique ? Il faut réussir à réguler en conséquence.

**Natalène Bernard** : **Y a-t-il des recommandations alimentaires lorsqu'on est en grosse crise de diarrhée ?**

**Dr Lidy** : Le riz ou l'eau de riz sont probablement les plus intéressants. Le coing également. Normalement, ça constipe.

**Natalène Bernard : Passons au traitement du terrain en profondeur. C'est le propre de l'endobiogénie. Par quel bout on commence, qu'est-ce qu'on traite en premier ?**

**Dr Lidy :** Moi je commence directement par le système neurovégétatif et après, je vois.

**Dr Caron :** Dans un premier temps, oui, en effet et on va remettre en fonction les émonctoires, surtout le foie et le pancréas. On en parle beaucoup moins que du foie, mais dans les phénomènes digestifs, le pancréas est beaucoup plus important car il est également au cœur d'un phénomène inflammatoire. Ils vont être dans toutes demandes anaboliques de réparation et être sollicités au prorata des besoins. Donc si cela fait des mois et des années que cette personne est dans un SII, il va y avoir une sur-sollicitation depuis longtemps et des organes un peu lessivés au sens propre comme au figuré. Il va donc falloir les soutenir dans leur activité et leur redonner un peu de souffle. On peut pour cela passer par un drainage doux et un soutien des fonctions.

C'est là où les plantes sont assez pratiques car elles ont plusieurs propriétés. Ce sera au praticien d'aller choisir celles qui auront un soutien sur ces organes-là, plus les propriétés neurovégétatives recherchées pour réguler les phénomènes de spasmes et favoriser les phénomènes de sécrétion.

**Natalène Bernard : Quand vous dites qu'on commence par le neurovégétatif, on intervient avec de la phytothérapie ? Un auditeur nous demande par exemple si l'utilisation de l'astragale peut être intéressante pour une personne constipée ?**

**Dr Lidy :** Je n'ai pas connaissance de propriétés de l'astragales dans ce domaine.

**Dr Caron :** Non, elle est plus connue pour ses propriétés adaptogènes, immunitaires, dans tout ce qui est prolongement des télomères. Mais on

en découvre tous les jours et certaines plantes sont plus étudiées que d'autres. L'astragale est assez récente.

Il est possible d'aller voir sur Wikiphyto, qui est un site de référence très complet.

Pour en revenir à notre sujet, de nombreuses plantes ont des propriétés neurovégétatives, comme décrites dans l'article. Certaines ont été mises en alpha-sympathique. Ce sont toutes ces plantes qui vont venir casser le phénomène de spasme et qui vont venir libérer les choses qui stagnent. Ensuite il y a des plantes pour le para-sympathique. En endobiogénie le parasymphatique c'est celui qui démarre la digestion, qui sécrète, qui augmente la quantité et la sécrétion des sucs digestifs. C'est aussi celui qui va réguler le tonus. On va avoir des plantes qui vont plutôt le stimuler en aidant à augmenter les sécrétions, ou alors à venir le réguler, tout en freinant l'alpha-sympathique dans le cas de la constipation.

**Natalène Bernard : L'un de nos auditeurs aimerait un rappel de ce qu'est l'alpha-sympathique pour bien comprendre tout ce que nous venons de dire.**

**Dr Lidy :** Le système neurovégétatif a deux branches : le parasymphatique, qui, sur le plan digestif, va engendrer de la sécrétion et permettre d'avoir un tonus de base. C'est aussi un système de repos, c'est pourquoi après manger un système parasymphatique se met en branle pour favoriser la digestion : sécrétion d'enzymes, progression du bol alimentaire... On peut alors avoir un coup de barre parce qu'un parasymphatique fort va pousser le système de repos.

De l'autre côté on a l'orthosymphatique, qui est composé de l'alpha-sympathique et du bêta-sympathique. Le premier c'est le système de préparation à l'action. Il va être stimulé par n'importe quel stress, que ce soit physique ou physiologique, et c'est ce qui va entraîner au niveau digestif des spasmes, qui va faire accélérer le rythme cardiaque, bref

qui va préparer à l'action. Le bêta-sympathique, lui, va lancer l'action. Il va agir de manière très fugace puis retomber.

**Natalène Bernard : Donc pour résumer, un premier axe sur le neurovégétatif et un soutien des fonctions digestives...**

**Dr Lidy :** Dans n'importe quelle consultation d'endobiogénie, on travaille sur tous les axes : neurovégétatif, émonctoire et endocrinien. Sur le SII, l'endocrinien n'est pas forcément très présent.

Ensuite on peut mettre des traitements plus symptomatiques qui vont aider à réparer les muqueuses. Cela va venir en plus si jamais notre traitement ne fonctionne pas.

**Natalène Bernard : Vous parlez, dans votre article, de réparer les muqueuses. Quels sont les axes qu'on prendrait pour ce type de soin ?**

**Dr Lidy :** Réparer et régénérer la muqueuse va un peu, pour moi, avec la perméabilité. Dans le traitement de fond on n'a pas mis en place un traitement spécifique à la perméabilité. Est-ce qu'il faut le faire régulièrement ? S'il n'y a pas de problème, non.

**Dr Caron :** S'il n'y a pas de problématique digestive, pas obligatoirement, mais après ça n'empêche pas de faire des petites cures saisonnières pour mettre le digestif au repos, se décongestionner, se désenflammer. On oublie souvent ces organes qu'on ne voit pas mais il faut imaginer que quand on les sollicite il y a une congestion, on vient nourrir l'organe. C'est cette congestion qui, si elle dure trop longtemps, va pouvoir s'enflammer. Avec cette inflammation chronique on va avoir plus de dégradation que de réparation. C'est le cas souvent des SII. Quand on parle de réparer cette muqueuse, déjà il faut voir à quel stade elle en est.

En effet il y a de nombreuses couches : il y a le mucus qui est fabriqué par les cellules à mucus, ensuite il y a des sous-muqueuses. En fonction des gens il va y avoir des stades plus ou moins abrasés et une perméabilité plus ou moins importante. C'est en cela où, lorsqu'on ne sait pas trop où on en est, mettre des probiotiques tout de suite n'est pas forcément une bonne idée car il peut y avoir un passage au niveau de cette perméabilité.

**Dr Lidy** : Il peut même y avoir une aggravation. Dans le SII, je ne sais pas, mais dans les maladies avec une grosse perméabilité intestinale comme la maladie de Crohn, parfois le fait de donner des probiotiques aggrave les choses. Il vaut mieux réparer avant et réensemencer ensuite.

**Dr Caron** : On peut aussi imaginer que dans tous ces phénomènes qu'on découvre de plus en plus comme le SIBO, c'est avant tout une surpopulation bactérienne qui est problématique. Donc de venirensemencer à l'aveugle avec des probiotiques en première intention, je ne pense pas que ce soit logique. Il faut d'abord cibler le problème et réguler cette perméabilité intestinale en régulant cette inflammation et cette congestion du tissu.

Pour cela il y a des plantes :

→ J'aime beaucoup **le bourgeon de figuier**, qui est une grande plante du digestif, un grand bourgeon calmant, très réparateur des muqueuses, très doux et très bien supporté. Ce sont des macérats glycerinés de bourgeons qu'on trouve sous forme liquide, en général des gouttes. Quand l'homéopathie était encore remboursée, il existait en dilution 1DH. Il existe aussi des macérats-mère. L'un est juste un peu plus dilué et contient plus d'alcool et l'autre est plus concentré.

**Pour les macérats-mère on va se contenter d'une dizaine de gouttes deux à trois fois par jour. Sur les macérats 1DH, on peut monter à 50 gouttes, deux à trois fois par jour. Le tout à diluer dans de l'eau et de préférence en dehors des repas.**

Les macérats-mère peuvent aussi être pris directement sous la langue, ils sont très doux, la glycérine a un petit goût sucré.

- Il y a aussi **l'argile verte**, qui est très reminéralisante et cicatrisante au contact.
- **L'aubier de Tilleul** est à la fois un draineur général doux, un draineur hépatovésiculaire, un draineur rénal. C'est une plante qui vient adoucir et réparer au contact.

**Dr Lidy** : Moi j'aime beaucoup :

- **Le curcuma** pour réparer les muqueuses. Il va être très anti-inflammatoire. En calmant l'inflammation, cela va permettre au corps de se réparer. On dit beaucoup de choses sur l'absorption du curcuma. Il n'y a pas besoin d'avoir une forme qui soit particulièrement absorbable. Ceci dit, si on est sûr des extraits totaux, c'est-à-dire avec la partie alcool, huile essentielle, bref si tout cela est dans le même produit, normalement il n'y a pas trop de problèmes d'absorption. Quoi qu'il en soit, ce qui nous intéresse c'est une action locale au niveau digestif. Cela pourrait donc tout aussi bien être de la poudre de curcuma sur les aliments.
- En gemmothérapie il y a **le romarin** qui va permettre de bien réparer les muqueuses aussi. Je ne l'ai jamais utilisé mais je sais que ça existe et que c'est conseillé, en particulier dans la maladie de Crohn.
- On peut aussi citer **la glutamine**. C'est l'acide aminé qui est réputé pour réparer les muqueuses et les jonctions serrées.

**Dr Caron** : Il existe des complexes avec de la glutamine et de la vitamine B, indispensable au renouvellement des entérocytes. On en trouve assez facilement dans les pharmacies, ce sont souvent des sachets dilués dans de l'eau. Donc c'est vrai que pour les personnes qui ont vraiment des problématiques de longue durée, il peut être intéressant de faire une cure d'une vingtaine de jours, qui peut être renouvelée une

fois. Dans l'idée d'améliorer d'abord cette perméabilité intestinale en démarrage.

**Natalène Bernard : Voyez-vous d'autres actions de prévention importantes ?**

**Dr Lidy :** L'hygiène de vie est extrêmement importante. On en a largement parlé dans la gestion du stress. Il faut forcément l'aborder. Au niveau de l'alimentation on trouve énormément d'aliments pro-inflammatoires. Dès qu'il y a des problématiques inflammatoires quelle qu'elles soient, de faire une « *épargne pancréatique* », c'est toujours bienvenu. Il s'agit de mettre le pancréas, qui gère la digestion, au repos. Pour cela on va limiter au maximum les produits qui sont difficiles à digérer et très couteux sur le travail du pancréas et du foie :

- **Les produits laitiers**, qui de par leur composition sont extrêmement complexes à digérer puisqu'ils contiennent à la fois des sucres, des protéines, des lipides et des petites molécules comme la caséine qui va être pro-inflammatoire. Si vous êtes en phase inflammatoire aigue essayez de faire une exclusion totale et ensuite essayez de les limiter au maximum. Il faut toujours les penser en temps de digestion : il vaut mieux sur-solliciter une fois vos organes de digestion avec un gros plateau de fromage si vous adorez ça, une fois par semaine, plutôt que de prendre un petit bout de fromage tous les jours parce qu'à ce moment-là vous allez sur-solliciter le travail de votre pancréas tous les jours. À la fin ça va être un petit peu plus couteux pour cet organe.
- **Tout ce qui est frit**. Toutes les graisses cuites, graisses saturées, le repas copieux en sauce.
- **Les protéines issues de gros animaux**. Ce sont souvent les animaux à quatre pattes. Privilégiez celles issues des animaux à deux pattes ou à nageoire, donc les volailles et les petits poissons.

- **Les sucres rapides.** Surtout tout ce qui contient du glucose, donc tout ce qui est sucre ajouté, sucre blanc.
- **Les farines raffinées.** On méconnaît souvent le nombre d'additifs qu'on peut trouver dans les farines industrielles. Elles sont également tellement raffinées que le noyau même de la cellule du blé va être cassé et va libérer beaucoup de protéines et de peptides pro-inflammatoires, qui ne sont pas censés être brisés. Donc choisir plutôt des farines qui vont être moulues à la meule ou complètes et issues de céréales anciennes.
- **Bien penser à mastiquer.** Le contact des aliments avec la salive supplée énormément au travail du pancréas puisqu'on a des enzymes dans la salive qui vont être également produites par notre pancréas. Donc ce sera toujours ça de fait. L'estomac n'a pas de dents donc ce travail ne pourra pas être fait ailleurs que dans la bouche.

**Natalène Bernard : Concernant l'alimentation, est-ce que les légumes lactofermentés ou le kéfir vont être intéressants ? Comment fait-on des légumes lactofermentés ?**

**Dr Lidy :** Les légumes lactofermentés sont très intéressants car ils vont remplacer les probiotiques en quelque-sort. Que ce soit la choucroute, le kéfir, le kimchi coréen, c'est génial.

**Dr Caron :** Pour le kéfir, on va trouver des graines à acheter. Elles ne vont pas forcément être renouvelables à l'infini, mais essayez de voir si vous n'avez pas quelqu'un qui en possède autour de vous parce qu'en général ça prolifère très rapidement et on en a rapidement trop dans le frigo. Ce sont en effet des produits extrêmement intéressants qui en général améliorent beaucoup le digestif. Là encore il faut peut-être faire attention dans les tout débuts, quand il y a toujours cette notion de perméabilité, de voir si c'est une chose qui va être bien tolérée. Il faut y aller vraiment progressivement quand on n'en a pas l'habitude.

Concernant la recette des légumes lactofermentés, en général il faut tenir une proportion de 40 g de sel par kilo de légume. On met des légumes dans de l'eau avec une concentration en sel proche de celle de l'eau de mer. On peut également utiliser de l'eau de Quinton hypertonique. Sinon vous prenez du gros sel gris de mer, vous pesez vos légumes prédécoupés et faites un prorata de 40 g de sel par kilo. Il faut essayer de bien faire ressortir l'eau des légumes quand c'est possible. Vous les mettez ensuite à lacto-fermenter pendant quelques jours à température ambiante. Il faut vraiment bien les tasser, l'idée c'est qu'il n'y ait pas d'air. La lactofermentation va amener un goût supplémentaire, une petite acidité. Une fois que c'est à votre convenance vous les mettez au frigo de façon à stopper cette fermentation. En fonction de la taille et de la dureté des légumes, vous avez un produit qui peut durer entre deux semaines et trois mois.

Pour les tomates cerises, c'est mieux de les lactofermenter entières. Comme pour le reste vous comblez d'eau de mer votre bocal jusqu'à ras bord. L'idée c'est qu'il n'y ait pas de contact du légume avec l'air, parce que c'est là où il va y avoir des points d'entrée de moisissures ou de bactéries. Ensuite vous laissez macérer dans un bocal hermétique entre trois jours et une semaine. C'est très sympa parce que ça se décline à l'infini.

Il y a également la **ginger beer** qui est intéressante avec du gingembre, pour changer du kéfir.

**Natalène Bernard : Vous parlez dans l'article des activités de relaxation comme le yoga, les respirations, vous parlez aussi des TCC. En quoi est-ce intéressant dans la prise en charge d'un SII ?**

**Dr Lidy :** Parce que cela va réguler le système neurovégétatif est en particulier faire baisser d'alpha-sympathique. En se relaxant on fait diminuer le niveau de stress, son impact sur le corps et donc la stimulation de l'alpha-sympathique. Cela va être très bien dans la constipation.

**Natalène Bernard : Nous avons fait un bon tour d'horizon de toutes les solutions. Un auditeur nous demande si les dissociations alimentaires sont intéressantes pour mieux digérer ? Par exemple séparer les féculents et les protéines dans un même repas.**

**Dr Lidy :** J'aurais tendance plutôt à ne pas prendre de féculents au petit-déjeuner mais plutôt des protéines et des fruits, mais pas du sucre. Au repas du midi, un peu de féculents, des protéines et des légumes. Le soir, des légumes, un peu de protéines et éventuellement un peu de féculents.

Je ne dissocierais pas mais je n'ai pas la réponse pour savoir si ce serait particulièrement efficace. En fait cela dépend de la quantité et de la qualité.

**Dr Caron :** Faire des repas mono-aliment permet au digestif de ne se concentrer que sur un seul aliment à digérer. Donc en effet, ça va toujours lui faciliter le travail. On va faire ça dans les cas extrêmes, mais dans le cas du SII, c'est assez rare. Dans les repas du quotidien il y a des synergies qui vont être faites : l'assimilation des protéines est toujours optimisée par la présence de légumes qui vont apporter des vitamines et permettre que tout se passe bien. Nous sommes omnivores et nous sommes faits pour avoir un mélange de tous ces aliments. Après, c'est plus la quantité et la qualité qui vont être importantes, plutôt que de se complexifier la vie à essayer de faire des dissociations ou à trop réfléchir à ce qu'on va mettre dans notre assiette.

Si on commence par bien mastiquer ce sera déjà pas mal et faire cette épargne du pancréas. Il faut éviter les pics que glycémie dès le matin parce que si on commence la journée comme ça on va courir derrière toute la journée. On va faire une hypoglycémie dans la matinée, avoir de nouveau envie d'un pic de glycémie, etc. On rentre alors dans des phénomènes qui ne sont pas top.

Donc comme on le dit souvent : le matin c'est le repas du roi, le midi le repas du prince et le soir celui du pauvre. Avec cet adage on est déjà sur un quotidien très équilibré.

**Natalène Bernard : Josiane demande si l'hypnose serait efficace pour traiter les causes du SII ?**

**Dr Lidy :** Toujours dans le même cadre de faire diminuer l'alpha-sympathique.

**Dr Caron :** Que ça vienne s'articuler autour, que ça rajoute sa pierre à l'édifice de la guérison ou d'un meilleur équilibre, oui. Après, que ça vienne soigner la cause, je ne pense pas. Dans la définition du SII, on a dit que c'était en place depuis une certaine durée donc, malgré tout, il y a avant tout une inflammation à canaliser et une chronologie dans le digestif à rétablir. Je ne suis pas persuadée qu'uniquement avec l'hypnose on puisse venir traiter et prendre en charge cette inflammation et toutes les congestions qu'il peut y avoir.

**Dr Lidy :** Je pense que ça peut écarter les crises dans le sens où le stress va être pourvoyeur de spasmes et de crises. Mais sur le fond, ça ne va pas forcément jouer.

**Natalène Bernard : Une question de Victor qui nous demande comment faire dégonfler un ventre douloureux et dur. On a tout à l'heure parlé d'argile et de charbon...**

**Dr Lidy :** Oui et également les petites graines anisées. L'huile essentielle de basilic est antispasmodique mais je pense qu'elle va aussi éliminer les gaz.

**Dr Caron :** Il faut juste faire une distinction entre les ballonnements après les repas, avec ces résidus d'aliments qui sont digérés par les bactéries au lieu d'être assimilés par l'organisme. Ces bactéries vont créer de la fermentation et donc du gaz.

Et puis il y a des personnes qui se lèvent le matin et qui ont déjà le ventre gonflé. C'est vraiment du ballonnement, pas de la masse graisseuse. Là on est souvent sur une inflammation bien plus profonde et constante. Elle est à la fois dans l'évacuation des gaz et sur la congestion des organes, qui sont inflammés en permanence. C'est plus profond et ce n'est pas toujours amélioré plus rapidement que le sont les ballonnements post-prandiaux.

**Natalène Bernard : Lucie demande si vous avez des conseils en aromathérapie en cas de spasmes violents et que coliques ?**

**Dr Caron : Le basilic, la lavande, la camomille.** En sachant que les huiles essentielles ne sont pas toujours faciles à ingérer et tout le monde ne sera pas adepte.

Il ne faut vraiment pas se priver de la voie locale parce que ça perfuse extrêmement bien la peau et ça a une action directement sur l'organe. C'est parfois beaucoup plus rapide que de le prendre par voie orale.

Même en inhalation la menthe peut résoudre beaucoup de choses, ou d'autres comme le basilic ou l'estragon.

Mais en automédication, de façon à éviter tout désagrément auxquels on ne s'attend parfois pas, privilégiez la forme locale avec des massages sur le ventre parce que vous ne ferez jamais de bêtises.

**Natalène Bernard : Merci beaucoup ! Je pense que nos auditeurs ont la trousse d'urgence pour les maux qui font mal tout de suite et plein de pistes sur comment traiter son terrain en profondeur. J'espère que cela vous a donné l'envie d'aller consulter un professionnel en endobiogénie pour aller creuser du côté personnalisé de l'approche.**

**Est-ce que vous avez un dernier mot pour nos auditeurs ?**

**Dr Caron** : Merci d'être là. Nous avons vraiment à cœur aujourd'hui de promouvoir ce mot, endobiogénie, qui fait un peu barbare mais qui a énormément de sens. On espère que c'est quelque-chose qui vous parle parce que c'est avant tout pour les patients. Il faut qu'on se mobilise tous, à notre échelle, pour faire connaître ce genre d'approche intégrative, pour avoir à la fois une prise en charge plus adaptée et une notion écologique. Derrière l'usage de la plante médicinale il y a aussi la notion de moins polluer et de respecter un peu plus notre environnement. Cela replace notre approche dans la notion intégrale de notre environnement et de notre univers.

**Dr Lidy** : Si l'endobiogénie vous intéresse, n'hésitez pas à aller sur le site de l'Institut, [www.institut-endobiogenie.fr](http://www.institut-endobiogenie.fr), vous y trouverez beaucoup d'informations. S'il y a des professionnels de santé et de bien-être qui sont intéressés, il y a même des cours. Vous trouverez également la liste des médecins qui pratiquent l'endobiogénie.

# Prochain rendez-vous du Cercle des Docteurs Libres



**Jeudi 29 juin 2023 à 20h**

**Avec le Dr**

**Jean-Charles Gimbert**

Jean-Charles Gimbert est médecin. Pendant 40 ans il a exercé la médecine de campagne. Il a accru ses compétences par l'exercice de certaines spécialités comme la micronutrition, la médecine du sport ou la gériatrie. Il est aussi expert en médecine légale et judiciaire, ce qui lui a permis d'accéder à des affaires parfois incroyables. Aujourd'hui il partage son temps de jeune retraité entre des formations médicales qu'il donne aux professionnels de santé dans les hôpitaux, les conférences grand public et sa nouvelle passion de l'écriture.

Son premier livre s'intitule "*Médecins, maltraitants, et protégés !*" Il raconte l'histoire incroyable mais authentique du calvaire subi par une nonagénaire en fin de vie dans un Ehpad par la volonté de deux médecins.

Son second livre initie une collection de "*Confidences d'un médecin de terrain*". Le premier tome est consacré aux pathologies thyroïdiennes, en particulier Basedow et Hashimoto. Le Dr Gimbert, spécialiste en Alimentation-Santé, propose ses 15 grands principes naturels originaux, basés sur des concepts avérés et des recherches récentes, pour vivre en paix avec sa thyroïde.