

L'Alimentation et le SED

Le SED, Syndrome d'Ehlers Danlos est une maladie génétique du tissu conjonctif, qui touche également les intestins et provoque très souvent des troubles digestifs.

L'alimentation et la micro-nutrition sont des éléments essentiels pour maintenir un certain bien-être et diminuer sensiblement les symptômes liés à cet organe.

Le microbiote

C'est le nom que les scientifiques ont donné à la colonie de micro-organismes ou de bactéries qui a élu domicile dans notre tube digestif.

La communauté scientifique considère depuis quelques années que notre microbiote est un organe à part entière, notre 2^{ème} cerveau...

Toutes ces bactéries hébergées par notre corps pèsent près de 2 kg et constituent un réservoir de plusieurs milliers d'espèces différentes.

Notre microbiote va se former et sera amené à varier au cours des années en fonction de divers facteurs :

- Le mode d'accouchement
- Allaitement ou lait infantile
- Sexe/Âge
- Génétique/Hérédité
- Environnement/Voyage /Pays d'habitation
- Alimentation
- Médication (antibiotiques en autre...)
- Habitudes de vie (appétence pour le sucre, le sel, tabac, alcool, sommeil, stress...)
- Pollution

Tous ces facteurs peuvent et vont avoir un impact sur votre flore intestinale.

Quel est l'intérêt d'une bonne flore bactérienne

Ces micro-organismes ont beaucoup de fonctions au sein de notre organisme :

- Ils sont nécessaires au développement de la muqueuse intestinale et à son bon fonctionnement,
- Ils participent à la maturation du système immunitaire,
- Ils protègent l'organisme contre les agents pathogènes,
- Ils assurent la fermentation des substrats et des résidus alimentaires non-digestibles,
- Ils facilitent l'assimilation des nutriments grâce à un ensemble d'enzymes dont l'organisme n'est pas pourvu,
- Ils régulent plusieurs voies métaboliques : absorption des acides gras, du calcium, du magnésium...,
- Ils participent à la synthèse de certaines vitamines, K, B12, B8, B3,

Notre microbiote nous est donc indispensable tant ses fonctions sont variées et utiles à mieux fonctionner.

Mais tout cela est possible à la seule condition que notre flore intestinale soit en symbiose avec nous.

Hyperperméabilité intestinale

Il faut savoir que dans le SED, l'hyperperméabilité est une problématique que l'on retrouve très fréquemment. En effet, comme tous les tissus chez les personnes atteintes, il possède une certaine

fragilité qui va entraîner plusieurs types de symptômes, des crampes abdominales, troubles du transit, mais aussi dans certains cas des migraines ou l'augmentation des douleurs,...

L'hyperperméabilité est l'ouverture des jonctions serrées de l'intestin, elle résulte de 2 phénomènes concomitants.

Le premier est une dysbiose, une perturbation du microbiote, qui entraîne une inflammation provoquant un gonflement.

Et le deuxième est l'augmentation de la production de Zonuline, l'hormone qui régule les jonctions serrées. Lorsque celle-ci est augmentée, les jonctions serrées s'ouvrent.

Si la frontière est ainsi désolidarisée, on arrive à ce qu'on appelle un intestin perméable.

Une altération de la frontière du côlon entraîne :

- ❖ Le passage dans le sang *d'antigène alimentaires*¹ (intolérances alimentaires, mais aussi amplification de la réaction à des allergènes ce qui aggrave des pathologies allergiques classiques comme l'eczéma ou l'asthme ou encore le SAMA).
- ❖ La Malabsorption de vitamines et de minéraux ...
- ❖ Le passage *d'endotoxines*², facteur d'inflammation généralisé et d'amplification de maladies auto-immunes, mais aussi de diabètes et de maladies cardio-vasculaires
- ❖ Un stress inflammatoire qui endommage les récepteurs à l'insuline, ce qui est un facteur de diabète et/ou de prise de poids et notamment au niveau abdominal
- ❖ Les stress inflammatoire du cholestérol circulant (LDL) ce qui l'empêche de se transformer en cholestérol de retour (HDL), le bloque dans les parois artérielles et conduit aux pathologies cardio-vasculaires
- ❖ Le stress inflammatoire du tissu adipeux, cette inflammation menant à la chronicité du surpoids et complications (syndrome métabolique, diabète et maladies cardio-vasculaires)
- ❖ Le stress inflammatoire de la barrière hémato-céphalique qui protège notre cerveau, ce qui peut permettre l'entrée dans le cerveau de molécules pathogènes venues du tube digestif : comme les peptides opioïdes s'opposant aux endorphines et contribuant à des états de mal-être...

Cette liste est loin d'être exhaustive, mais elle explique une partie du mal-être qui peut être ressenti.

Elle va être causée par une dysbiose, mais également via la consommation d'aliments agressant la barrière intestinale, par la prise de certains médicaments ou par notre environnement (métaux lourds...)

...

Il faut savoir par exemple que les antibiotiques, les anti-inflammatoires, les anti-acides..., favorisent la dysbiose intestinale et donc augmentent le risque de perméabilité intestinale.

Le stress est aussi un facteur important de dysbiose et de perméabilité intestinale.

L'alimentation

Comme mentionné ci-dessus, certains aliments agressent la paroi intestinale.

- **Le lait de vache**, il contient du lactose et des caséines (protéine du lait) causant une agression répétée et souvent mal tolérées par la flore intestinale.
- **le blé moderne**, les protéines du blé sont irritantes et particulièrement le froment (blé moderne). Et dans le même esprit les céréales contenant beaucoup de gluten comme le seigle, l'orge et l'avoine. Les anciennes variétés de blé telles que l'épeautre sont un peu moins irritantes.
- **Les fibres** que l'on trouve dans les produits complets, les légumineuses, les crudités de légumes ou de fruits sauf s'ils sont bien mûrs.
- **Les FODMAPS** ceux sont des « sucres » qui fermentent, sont mal dégradés et vont donc favoriser les douleurs abdominales, troubles du transit, ballonnements. Lorsqu'ils sont consommés en quantité ou en association avec d'autres produits à éviter, ils peuvent abîmer la paroi intestinale.

D'autres encore ont un impact sur le microbiote intestinal et favorise la dysbiose.

- **Les glucides**, on entend par là aussi bien les féculents que les sucres dit simples. Une alimentation trop riche en glucides peut déséquilibrer la flore.
- **Les additifs**, certains additifs peuvent également être délétères pour notre microbiote.
 - Tous les édulcorants et notamment de synthèse comme l'aspartame, l'acésulfame K et le sucralose mais également les sucres alcool comme le maltitol, xylitol, érythritol.
 - le glutamate, les conservateurs, les carraghénanes, les sulfites, l'anhydride sulfureux, natamycine etc.

En Pratique

Il est bon de rappeler que notre flore se nourrit de ce que nous mangeons, avant même que les nutriments parviennent à nos cellules.

Au profit des Bactéries pathogènes	Au profit de nos Bactéries Partenaires
<ul style="list-style-type: none"> • Les viandes rouges en quantités excessives • Les graisses saturées associées aux glucides • Les sucres rapides • Les Additifs, édulcorants • Le sel • Le fer • Les omégas 6 	<ul style="list-style-type: none"> • Les végétaux • Les glucides complexes à IG Bas et moyen • Les fibres • Les polyphénols • Le zinc • Les omégas 3

- Concrètement

Eviter

- Les viandes rouges et grasses particulièrement, 1 à 2 fois par semaine maximum (meilleure qualité possible et non roussie ou carbonisée). Cela veut dire aussi d'éviter les barbecues et les viandes et poissons fumés trop fréquemment.
- Les graisses saturées associées avec les glucides dans les produits industriels ou par exemple l'association régulière de viande grasse avec des féculents sans présence de légumes.
- Les glucides rapides et raffinés : sucre, miel, chocolat au lait, blanc, confiture, confiseries, produits industriels, pâtisseries, pain blanc, riz blanc ou précuits, blé blanc ou précuit, les fruits en excès, le lactose...
- L'excès d'alcool
- La caféine : café (au-delà de 4 tasses par jour), sodas, boissons énergétiques, médicaments en contenant
- Les épices agressives : poivre noir, harrissa, nuoc-mâm (très riche en histamine), piment fort
- Tous les aliments contenant des additifs ou édulcorants notamment et notamment les boissons 0 calorie
- Le sel, une alimentation trop riche en sel de table (NaCl) entraîne une altération de la paroi
- Evitez la prise d'antibiotiques sauf si cela s'avère réellement indispensable

A Privilégier

Les Omégas 3

- ✓ Poisson gras : sardines, maquereaux, anchois, hareng, saumon et truite
- ✓ Les fruits de mer, les coquillages
- ✓ Huile de colza (bouteille en verre et de pression à froid) uniquement pour l'assaisonnement
- ✓ Huile de noix, caméline, de lin, de chia, ...
- ✓ Graines de lin broyées

Les Fermentés

Les végétaux riches en micro-organismes selon la tolérance de chacun

- ✓ Choucroute
- ✓ Légumes lacto-fermentés
- ✓ Olives
- ✓ Tapenades
- ✓ Cornichons (non traités)...

Les sources de polyphénols

- ✓ Légumes et céréales en particuliers pourpres/violets : aubergine, betterave, vitelotte, riz violet, riz rouge, roquette...
- ✓ Epices : curcuma, gingembre, clou de girofle, curry...
- ✓ Fruits : grenade, myrtille, cassis, mûre, fraise, framboise, raisin rouge açai, goji...
- ✓ Chocolat noir
- ✓ Thé vert, thé oolong, roobios, hibiscus
- ✓ Amandes complètes
- ✓ Huile d'olive extra-vierge

Le sport pour une bonne oxygénation, une bonne mobilité de l'intestin, pour lutter contre le stress.
Le Yoga, sophrologie, massages, qi qong,..., pour lutter contre le stress et une éventuelle dysbiose.

La Micro-Nutrition

Dans le cas d'une hyperperméabilité intestinale, l'idéal est la prise de probiotiques accompagnée d'un cicatrisant de la barrière intestinale comme la L-Glutamine ou le zinc selon les symptômes.

Consommez régulièrement des omégas 3 pour diminuer l'inflammation.

La majorité des personnes atteintes du SED présente des carences en Magnésium. Il sera donc nécessaire de se supplémenter, mais avec un bon complément. Il faudra opter pour une forme de magnésium dite Chélaté (bisglycénate) c'est-à-dire accompagné par une protéine.

Une bonne supplémentation en vitamine C sous forme naturelle acide L-ascorbique est nécessaire pour aider au maintien du tissu conjonctif.

Dans tous les cas, faites-vous accompagner, car le moment de la prise, la quantité à chaque prise et la quantité du produit fera une différence surtout lorsqu'il y a une atteinte digestive.

La Constipation

Avant de terminer, il est important de faire un point sur le transit. En effet, avoir un transit régulier permet aussi d'avoir une flore en bonne santé.

Les 5 causes de constipations :

1. Une mauvaise flore intestinale, de plus cela engendrera des ballonnements, des flatulences et des selles malodorantes.
2. Un manque d'activité physique, le côlon a besoin d'activité pour l'aider à faire avancer le bol alimentaire vers la sortie. Marcher 30 min par jour suffit pour stimuler votre transit.
3. Un manque d'hydratation, si vos selles sont dures et en forme de chapelets, c'est généralement que vous ne consommez pas assez d'eau, sous forme d'eau plate, gazeuse, thé, café, tisane sans sucre de préférence. Même si vous avez l'impression de boire beaucoup, certaines situations peuvent amener à ce type de constipation, la chaleur (l'eau buée est redirigée vers la transpiration), une rétention d'eau, une alimentation pauvre en fibres ou riche en sel.
4. Un manque de fibres, on sait que certaines fibres permettent de stimuler le péristaltisme (le mouvement du côlon pour faire avancer le bol alimentaire). D'autres ont la capacité de retenir l'eau et toutes permettent de nourrir la flore bactérienne,

5. Un manque de matière grasse, le tube digestif reste un gros tuyau dans lequel doit évoluer le bol alimentaire un apport suffisant en matière grasse lutte contre la constipation. Inutile pour cela d'avaler une plaquette beurre au petit déjeuner. Mais pourvoir à ses besoins à raison d' 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de bonne qualité ou équivalent aux repas principaux sera largement suffisant.

Notre position pour aller à la selle peut aussi être une source de constipation, de douleurs et de désagréments.

En effet, nous ne sommes pas faits pour faire nos besoins assis sur nos toilettes modernes...

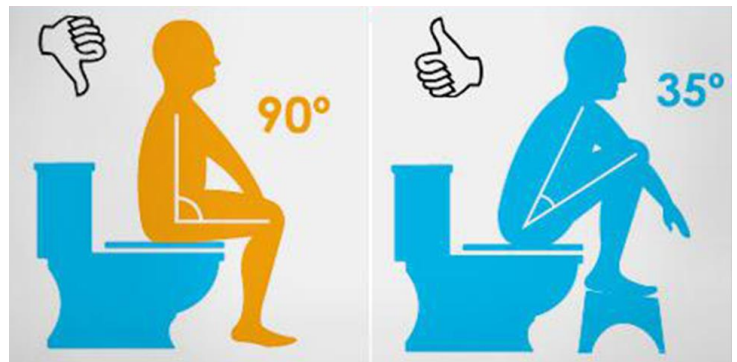
Nous devrions tous être accroupis pour faciliter l'expulsion et cela entraînerait moins de crises d'hémorroïdes, de diverticules, ou de risque de descente d'organe.

Pourquoi ? Parce que lorsque nous sommes assis ou debout, apparaît un coude, cela facilite le travail des sphincters afin de retenir les selles. Mais en position accroupie la route devient droite et plus besoin de pousser fort pour expulser nos matières fécales.

Pour ne pas avoir à changer vos toilettes, achetez-vous simplement un petit rehausseur, pour y poser vos pieds, de façon à ce que vos genoux remontent. Vous verrez cela devrait nettement améliorer vos passages au petit coin.

Dernier conseil, si aller aux toilettes n'est pas pour vous une partie de plaisir n'hésitez pas à prendre un peu de lecture, l'esprit un peu occupé mais en même temps détendu, le travail se fera plus naturellement et au fur et à mesure, vous prendrez de bonnes habitudes.

Ayez toujours du temps à vous octroyer pour aller aux toilettes même si au début ce temps n'est pas utilisé. De savoir que ce temps est imparti pour aller aux toilettes libéra votre esprit qui libéra vos sphincters et ils réapprendront à travailler ensemble.



Si malgré vos efforts votre transit reste toujours un peu aléatoire, n'hésitez pas à ajouter 1 cuillère à café de graines de Chia diluées dans de l'eau pour les rendre plus digestes par rapport à la fragilité de l'intestin. Vous pouvez augmenter progressivement la dose jusqu'à 1 cuillère à soupe en fonction de votre transit.

Les graines de Chia absorbent 9 à 14 fois leur poids en eau, sont riches en fibres, en graisse - Oméga 3 - et différents minéraux. Elles doivent être consommées cru pour ne pas perdre leurs bienfaits.

Vous pouvez aussi opter pour le Psyllium, il présente les mêmes avantages que les graines de Chia mais ne contient pas de matière grasse et avec l'eau il forme un mucilage qui protège la paroi intestinale. On le trouve sous forme de gélules (en pharmacie) ou sous forme de poudre à diluer dans de l'eau (en magasin bio).

Dans les deux cas, pensez à boire suffisamment d'eau pour qu'ils puissent faire leur travail.

Légende :

¹ Antigène alimentaire : Un antigène est une substance microscopique, qui est étrangère à l'organisme et donc susceptible de déclencher une réaction immunitaire qui sera la production d'anticorps chargés de les neutraliser. Dans ce cas, ils sont issus des produits alimentaires

² Endotoxines : Toxine contenue dans un germe (bactérie) qui reste à l'intérieur du cytoplasme au lieu de diffuser à l'extérieur (opposé à exotoxine).