

# SOMMAIRE

<b>Avertissement :</b> <b>un livre d'information, pas d'autodiagnostic</b>	page 5
<b>Pourquoi ai-je écrit ce livre ?</b>	page 6
<b>Chapitre 01</b> <b>Quiz : pour vous tester</b>	
Quiz 1. Avez-vous un dérèglement de votre microbiote intestinal ?	page 10
Quiz 2. Avez-vous des problèmes liés à votre connexion intestin-cerveau (nerf vague) ?	page 12
Quiz 3. Avez-vous un syndrome de l'intestin irritable ?	page 14
Quiz 4. Avez-vous un SIBO (excès de bactéries) ?	page 15
Quiz 5. Avez-vous une hypochlorhydrie (manque d'acidité) ?	page 16
<b>Chapitre 02</b> <b>Le microbiote</b>	
Qu'est-ce que le microbiote ?	page 20
Qui sont les habitants de mon intestin ?	page 22
L'équilibre délicat de mon microbiote intestinal	page 23
Les fonctions clés de mon microbiote intestinal	page 26
Le lien entre mon microbiote et ma santé mentale	page 28
Nourrir mon microbiote intestinal	page 30
<i>Atelier cuisine : recettes Kéfir de lait et Kéfir d'eau</i>	page 32
<i>Atelier : cohérence cardiaque</i>	page 33
Lien entre mon microbiote et ma perméabilité intestinale	page 34
Le microbiote intestinal et les maladies	page 37
<b>Chapitre 03</b> <b>La digestion de la bouche au colon : quand chaque étape compte</b>	page 39
<b>Chapitre 04</b> <b>La connexion cerveau-intestin (mon « deuxième cerveau ») : quand le ventre pense et ressent</b>	
Mon deuxième cerveau : quand votre intestin réfléchit pour vous	page 48
Le nerf vague : l'autoroute entre vos émotions et votre digestion	page 50
La sérotonine : la chimie du bonheur orchestrée par votre microbiote	page 55
<b>Chapitre 05</b> <b>Pathologies digestives et microbiote : quand le microbiote influence tout... même à distance</b>	
Maladie cœliaque : quand le gluten devient toxique	page 62
Maladies inflammatoires chroniques des intestins (maladie de Crohn - RCH) : quand l'intestin est en état d'alerte	page 68
<b>Chapitre 06</b> <b>Ai-je des carences en vitamines ? Quand l'intestin n'absorbe plus correctement</b>	
Magnésium : quand le corps manque de calme	page 74
<i>Menu quotidien pour augmenter l'apport en Magnésium</i>	page 75
Fer : quand l'énergie ne suit plus	page 77
<i>Menu quotidien pour augmenter l'apport en Fer</i>	page 79
Vitamine B12 : la vitamine qui redonne du pepsi à vos cellules	page 81
<i>Menu quotidien pour augmenter l'apport en vitamine B12</i>	page 82
Zinc : essentiel mais souvent oublié	page 84
<i>Menu quotidien pour augmenter l'apport en Zinc</i>	page 85
<b>Chapitre 07</b> <b>Les symptômes</b>	
La diarrhée : quand tout passe trop vite	page 88
La constipation : quand l'intestin fait du surplace	page 96
<i>Atelier cuisine</i>	page 104
Ballonnement, gaz, éructation (« rot ») : quand l'intestin gonfle à bloc	page 106
Douleurs à l'estomac et hypochlorhydrie : quand la digestion devient un combat	page 115
Le reflux gastrique : quand l'acide prend le mauvais chemin	page 128

<b>Chapitre 08</b>	page 135
<b>Le syndrome de l'intestin irritable : quand l'intestin devient trop sensible</b>	
<i>Astuces pour arriver à boire suffisamment d'eau !</i>	page 145
<i>Astuces pour faire de l'exercice régulièrement !</i>	page 146
<b>Chapitre 09</b>	page 149
<b>Le SIBO : quand les bactéries envahissent l'intestin grêle</b>	
<b>Chapitre 10</b>	page 157
<b>Champignons et microbiote : quand l'équilibre se dérègle</b>	
<i>Astuces pour mieux gérer ses envies de sucres</i>	page 163
<i>Atelier cuisine : le smoothie qui n'alimente pas les champignons</i>	page 165
<b>Chapitre 11</b>	
<b>Allergie alimentaire VS Intolérance alimentaire</b>	
Allergie alimentaire : quand le corps réagit trop fort	page 170
Intolérance alimentaire : quand certains aliments ne passent plus	page 174
<b>Chapitre 12</b>	
<b>Régime pauvre en FODMAPS : comprendre et adapter pour mieux digérer</b>	
Les fodmaps, c'est quoi ?	page 182
<i>Idées recette pauvre en FODMAPS en fonction de la saison</i>	page 189
<b>Conclusion :</b>	
<b>prendre soin de son ventre, c'est prendre soin de soi</b>	page 201
<b>Remerciements</b>	page 203
<b>Petit dictionnaire de votre ventre</b>	page 205
<b>Pour aller plus loin</b> (bibliographie)	page 206

## **AVERTISSEMENT**

### **UN LIVRE D'INFORMATION, PAS D'AUTODIAGNOSTIC**

Ce livre est là pour vous aider à mieux comprendre certains déséquilibres qui pourraient être à l'origine de vos symptômes. Mais attention : il ne remplace en aucun cas une vraie consultation chez le médecin !

Si en feuilletant ces pages, vous vous dites « Tiens, ça me parle... », c'est peut-être le bon moment pour consulter un professionnel de santé. Lui seul pourra poser un diagnostic précis et vérifier qu'il n'y a rien de plus sérieux derrière ces signes.

Je sais que certains sujets ne sont pas faciles à aborder. Qui a envie de parler de flatulences odorantes ou de diarrhée ? Personne, on est d'accord. Et pourtant, ce sont des signaux que votre corps vous envoie. Ce livre est justement là pour vous accompagner, sans jugement, avec un regard bienveillant et informatif. Mais gardez en tête qu'un médecin est la meilleure personne pour vous orienter et vous aider à trouver un vrai soulagement.

L'automédication, même avec de bonnes intentions, peut parfois faire plus de mal que de bien. Surtout si vous êtes enceinte, que vous allaitez, ou que vous prenez déjà des médicaments. Dans ces cas-là, certains conseils devront être adaptés.

Bref, ne restez pas seul face à vos symptômes. Faites-vous accompagner, c'est essentiel.

Les histoires racontées dans ce livre s'inspirent de situations réelles rencontrées en consultation. Les prénoms ont été modifiés afin de préserver l'anonymat de chacun. Vous ne reconnaîtrez donc personne... et personne ne vous reconnaîtra non plus !