

# Guide

# Intestin

L'intestin :  
plus grand  
organe  
interne et  
second  
cerveau.

# Experts

Le Guide « Intestin » est le fruit d'une aimable collaboration avec les experts suivants :

Fabienne Bischof  
(BSc en nutrition et diététique)



Elle travaille comme experte en diététique à la Société Suisse de Nutrition (SSN). Son credo : une alimentation à la fois savoureuse et équilibrée au travail et au quotidien.

→ [sge-ssn.ch/fr](https://sge-ssn.ch/fr)

Prof. Peter Bauerfeind



Membre du Comité de la Ligue Gastrointestinale Suisse, il dirige le service de gastroentérologie/hépatologie de l'Hôpital municipal Triemli. Il possède également de longues années d'expérience dans le domaine de l'endoscopie.

→ [gastromed.ch](https://gastromed.ch)

D<sup>r</sup> Henriette Heinrich



Médecin-chef en gastroentérologie, elle enseigne à la Faculté de Médecine de l'Université de Zurich. Elle est spécialisée dans les troubles fonctionnels de l'axe intestin-cerveau.

Ces experts ont prodigué leurs conseils et une assistance rédactionnelle à l'équipe de rédaction.

# Sommaire

## Information

### 4 Faits et chiffres

De « Madame Toilettes » à la bouse de vache

### 6 Ainsi fonctionne notre digestion

Les étapes de notre alimentation

### 12 L'intestin en chiffres

Portrait d'un organe aux multiples facettes

### 14 Notre plus grand organe immunitaire

Le monde fascinant du microbiome

### 16 Intolérances

Quelles en sont les causes ?

### 18 Alerte dans l'intestin

Aperçu des maladies intestinales

### 20 Intestin et matière grise

Le cerveau parle à l'intestin

### 22 Une connexion prometteuse

Entretien avec Henriette Heinrich, spécialiste de la fonction gastro-intestinale

### 24 Petit coin

Petit tour du monde des toilettes

## Conseils

### 34 Les effets du jeûne

Philipp Gerber, médecin spécialiste, en connaît les avantages et les inconvénients

### 36 Efficaces contre les maux de ventre

Des remèdes naturels contre les troubles intestinaux

### 38 Conseils pour un intestin sain

Ce qui lui fait du bien nous fait du bien

### 46 Cancer de l'intestin

Prévenir, détecter, traiter

### 48 Vrai ou faux ?

Testez vos connaissances sur l'intestin

### 52 Ce que nous disent nos selles

Gardez un œil sur vos excréments

## Expériences

### 54 Briser les tabous

Trois personnes nous racontent leurs histoires d'intestin

### 62 Glossaire

D'allergie alimentaire à villosité

Pour d'autres astuces et témoignages : [helsana.ch/fr/blog](https://helsana.ch/fr/blog)

## Faits et chiffres



### « Des papillons dans le ventre »

L'expression vient de Florence Converse. Dans son ouvrage « House of Prayer », elle décrit le bouillonnement intérieur que les amoureux ressentent dans le ventre.



### Caca d'artiste

En 1961, l'artiste conceptuel italien Piero Manzoni remplit des boîtes de ses excréments et les vendit à prix d'or. Aujourd'hui, elles atteignent des centaines de milliers de francs dans les ventes aux enchères.

## Madame Toilettes

À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, des « Madame Toilettes » parcouraient les rues des grandes villes. Elles portaient des seaux où les citoyens pouvaient faire leurs besoins abrités des regards derrière une grande cape.



### Ballonnement en Boeing

Il ne fait aucun doute que l'avion favorise les ballonnements. Le phénomène est dû à la pression réduite de l'air.

### Roi du pet

Dans les années 1890, Joseph Pujol était la star des cabarets parisiens, qu'il animait de ses pets. Il s'en servait pour reproduire des mélodies, des sons d'animaux ou des orages. Il se produisit même au Moulin Rouge.



### Café exotique

Le « kopi luwak » est un café tiré de grains récoltés – non digérés – dans les excréments de la civette palmée asiatique.

### 650 Parisiens

se retrouvent chaque année à l'hôpital après avoir glissé sur une déjection canine.

### Bouse de vache chez Amazon

En Inde, la bouse de vache est un combustible très prisé. On peut à présent également en commander sur Amazon. Une excellente nouvelle pour les citadins qui seraient amateurs.

## « Mal manger, c'est mal digérer »

William Shakespeare, dramaturge anglais (1564–1616)

### 14 fois plus long

Par rapport aux autres animaux, le cachalot possède un intestin particulièrement long : jusqu'à 250 m, soit 14 fois la longueur de son corps.



### Maquillage à la fiente

Les cosmétiques à base de fiente de rossignol ont valeur d'exclusivité au Japon. Les geishas ne juraient que par ces produits. Aujourd'hui, même des stars comme Victoria Beckham ont recours à ces cosmétiques peu ordinaires.

# Ainsi fonctionne notre digestion

Les aliments traversent différentes étapes de la bouche au gros intestin. En chemin, le corps en extrait les nutriments nécessaires à son fonctionnement.

Un système digestif (gastro-intestinal) en bon état de fonctionnement est la base de notre santé. Dans le système digestif, les sucs et les bactéries dégradent les aliments. Les nutriments – tels que les protéines, les lipides et les glucides – sont transmis dans le sang. Ce sont ces nutriments qui fournissent au corps l'énergie dont il a besoin. Il peut ainsi grandir, se régénérer et maintenir sans problème ses fonctions vitales.

Chaque aliment que nous ingérons traverse pas à pas chaque organe du système digestif. Via la bouche et l'œsophage, la nourriture aboutit dans l'estomac, puis dans l'intestin grêle et enfin dans le gros intestin. En chemin, le corps recueille tous les nutriments exploitables et finit par excréter les restes qui ne le sont pas. Les aliments glissent assez vite dans l'œsophage et l'intestin grêle. Le temps qu'ils passent dans l'esto-

mac dépend de la composition des nutriments. La vidange de l'estomac peut prendre jusqu'à six heures. En revanche, le bol alimentaire reste un à trois jours dans le gros intestin.

## 1 Dans le cerveau

La sensation de faim naît dans notre cerveau. L'envie physiologique nous met à l'abri de toute sous-alimentation et de carences éventuelles. Lorsque le taux de sucre est bas, le centre de la faim dans le cerveau reçoit un signal et déclenche l'envie de s'alimenter. Lorsque nous mangeons, les nerfs envoient des signaux au centre de la satiété, et le cerveau cesse de réclamer de la nourriture. L'appétit trouve aussi sa source dans le cerveau. Cette fois, il s'agit toutefois d'un état psychique. Il décrit l'envie d'un aliment particulier.

## 2 En bouche

Quand nous mastiquons, les dents réduisent mécaniquement les aliments. L'amylase, une enzyme contenue dans la salive, assure la dégradation chimique des glucides. La langue transporte ensuite le bol alimentaire vers le palais. Lors de la déglutition, le voile du palais empêche tout morceau d'aliment de pénétrer dans la cavité nasopharyngienne. Pendant ce temps, l'épiglotte ferme l'entrée de la trachée, pour éviter que nous avalions de travers.

Le bol alimentaire passe ensuite dans l'œsophage, long de 25 à 30 cm.

## 3 Dans l'œsophage

Sous l'effet du réflexe de déglutition, le bol alimentaire aboutit dans l'œsophage. Celui-ci se compose d'une multitude de muscles circulaires produisant des mouvements rythmiques : les muscles situés au-dessus du bol se contractent, tandis que ceux qui se trouvent en dessous se relâchent. On appelle cela le péristaltisme. Le bol est ainsi transporté vers l'estomac. Cela dure quatre à six secondes.



#### 4 Dans l'estomac

Notre estomac produit environ deux litres de suc gastrique par jour. Ce suc contient de l'acide chlorhydrique et des enzymes pour la digestion des protéines. L'une d'elles, la pepsine, dégrade les protéines, tandis que l'acide chlorhydrique tue les bactéries. Le suc gastrique s'attaque aussi à la muqueuse de l'estomac. Il en résulte une régénération continue de la muqueuse.

Dans l'estomac, le bol se mélange au suc gastrique. Les muscles gastriques se contractent alors pour produire un mouvement ondulatoire. Selon sa teneur en graisse, le bol reste dans l'estomac durant une à six heures. L'endroit où l'estomac se connecte à l'intestin (pylore) ne laisse ensuite passer que le volume de bol que ce dernier est capable de traiter.

Le pylore est le sas menant à l'intestin.

Quand le bol alimentaire arrive à l'entrée de l'estomac, celui-ci ouvre automatiquement le canal.

L'estomac peut recevoir jusqu'à 1,5 litre de nourriture.

Le suc gastrique dégrade les protéines en plus petites molécules.



## 5 Dans l'intestin grêle

Le duodénum est la première partie de l'intestin grêle. Le bol alimentaire y est mélangé à la sécrétion du pancréas et à la bile produite par le foie. La sécrétion du pancréas contient des enzymes et des sucres basiques. Ces derniers neutralisent l'acide chlorhydrique qui accompagne le bol alimentaire à la sortie de l'estomac. Pour leur part, les enzymes décomposent les aliments en leurs différents composants pour permettre à l'intestin grêle de les absorber.

La bile contribue au processus de digestion d'aliments riches en matières grasses. La paroi intérieure de l'intestin grêle se compose d'un fin réseau de vaisseaux, les villosités intestinales. C'est par leur intermédiaire que les nutriments récoltés arrivent dans le sang.

Des millions de cellules nerveuses entourent les parois du gros intestin. Ces cellules, que l'on considère comme le « cerveau de l'estomac », pilotent la digestion.

Les parois intestinales absorbent environ 90% du bol alimentaire. Au bout de sept à neuf heures, il ne reste que des fibres, de l'eau et des bactéries.

## 6 Dans le gros intestin

Les bactéries intestinales qui se trouvent dans le gros intestin dégradent les restes alimentaires non digérés venus de l'intestin grêle. Pendant environ douze heures, elles extraient les derniers nutriments exploitables. Elles retirent l'eau contenue dans le bol et ajoutent du mucus afin de le ramollir en vue de l'excrétion.

La motricité continue de l'intestin fait avancer les selles. Le système nerveux végétatif déclenche le réflexe de défécation : le sphincter interne se relâche. Nous contrôlons quant à nous le sphincter externe. Quand celui-ci se relâche également, les excréments quittent le corps par l'anus. Les selles ne se composent plus que d'aliments non digérés, de mucus, de cellules muqueuses mortes et de bactéries.

# L'intestin en chiffres

Grand, important, actif : notre intestin convainc à tous égards.

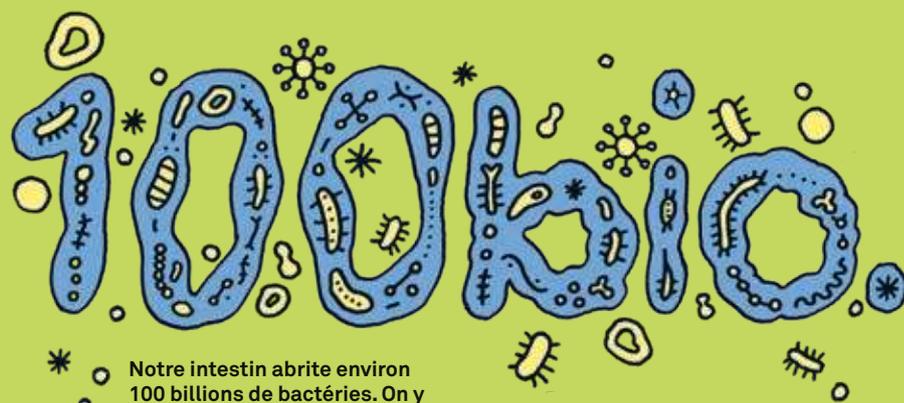
INFORMATION

**500m<sup>2</sup>**

L'intestin est le plus grand organe de l'homme, ne serait-ce que par son incroyable surface, comprise entre 300 et 500 mètres carrés environ. Plus grand qu'un terrain de basketball donc. Cela s'explique par la multitude de plis et de villosités dans la paroi intestinale. A titre de comparaison : la surface de notre peau ne dépasse pas deux mètres carrés en moyenne.



La longueur maximale de notre intestin oscille entre 5,5 et 7,5 mètres. L'intestin est constitué de l'intestin grêle, long de 4 à 6 mètres, et du gros intestin, long de 1,5 mètre environ.



\* Notre intestin abrite environ 100 billions de bactéries. On y dénombre quelque 36 000 types de bactéries appartenant à quelque 1800 genres. Ces bactéries jouent un rôle important dans la digestion : elles se servent des aliments ingérés pour produire des matières qui sont ensuite absorbées par la paroi intestinale.

**4:1**

Chez l'homme, le ratio longueur de l'intestin / taille du corps est de 4:1. A titre de comparaison : chez le chat, pur carnivore, il est de 3:1. En revanche, l'intestin du mouton, strictement herbivore, est à peu près 24 fois plus long que son corps.

**30t**

L'intestin humain est une machine imposante : en 75 ans d'existence, il transporte environ 30 tonnes de nourriture et 50 000 litres de liquides. La plus grande partie est digérée dans l'intestin et vient alors alimenter le reste du corps.



La muqueuse du gros intestin abrite plus de 70% des cellules de notre système immunitaire, qui ont pour mission de neutraliser les agents pathogènes et les toxines ingérés avec la nourriture (plus d'informations à ce propos en p. 14).

INFORMATION

# Notre plus grand organe immunitaire

Les bonnes et les mauvaises bactéries s'affrontent dans la flore intestinale. Si les mauvaises l'emportent, on tombe malade.

Si l'intestin était une ville, elle aurait la plus forte densité de population : environ 100 billions de créatures microscopiques pour un poids d'environ deux kilos. La plus grande partie de ces créatures indispensables à notre survie est concentrée dans le gros intestin. Chargées de la digestion, de la défense et de la production, elles protègent notre corps des maladies. L'intestin abrite 80% de notre système immunitaire. Les bactéries dégradent aussi les agents pathogènes et les médicaments et produisent de la vitamine B, de la vitamine K2 et des acides gras à chaîne courte, qui fournissent notamment de l'énergie à notre muqueuse intestinale.

## Nourriture pour locataires sympas

Le microbiome ou microbiote, que l'on appelle communément flore intestinale, désigne l'ensemble des occupants de notre intestin. Chaque personne a une empreinte bactérienne, déterminée par son âge, son environnement, son mode de vie, et en particulier son alimentation. Les microbes adorent les fibres alimentaires

contenues dans les légumes, les fruits, les noix, les céréales complètes et les légumineuses. La flore est sensible au stress et aux médicaments, notamment aux antibiotiques, qui tuent aussi les bactéries utiles, créant un déséquilibre et ouvrant la voie aux bactéries nuisibles et aux agents pathogènes extérieurs.

Notre premier contact avec les microbes remonte à la naissance, dans la filière pelvienne. La flore se stabilise ensuite pendant la petite enfance. Il s'agit alors de préserver cette diversité, notamment par une alimentation équilibrée.

Les Yanomami, peuple indigène du Venezuela, ont jusqu'à deux fois plus de genres de bactéries que les Américains et ne souffrent quasiment d'aucune maladie de civilisation. Certains scientifiques associent la

surcharge pondérale, le diabète, la dépression et les infections intestinales à la flore intestinale, ce qui reste toutefois à prouver. On ignore pour l'heure si l'évolution du milieu intestinal est

la cause ou la conséquence de la maladie. Une chose est sûre cependant : plus le mix de bactéries est diversifié, plus l'organisme est résistant. ●

Planter de bonnes bactéries : une transplantation de selles peut aider dans certaines maladies.

Quel est l'intérêt des prébiotiques et probiotiques ?

Des aliments enrichis de fibres ou de bactéries tels que des yogourts ou des barres peuvent avoir un impact positif sur le système immunitaire. Mais leur efficacité n'a pas encore été corroborée. Une alimentation équilibrée, riche en fibres et naturelle reste donc la meilleure médecine. Plus d'informations à ce propos à partir de la p. 38.

De plus en plus de gens se plaignent d'intolérances alimentaires. Mais de quoi s'agit-il exactement ?

## Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ?

Le terme désigne des réactions indésirables du corps après ingestion d'un aliment précis. On distingue l'allergie alimentaire, l'intolérance alimentaire et l'intoxication alimentaire.

## Quels sont les facteurs déclencheurs les plus courants ?

Au niveau des allergies, le céleri, les fruits de mer et les noix sont fréquemment en cause. En revanche, les intolérances sont souvent provoquées par le lactose, le fructose, le gluten ou l'histamine. En cas d'intoxication, les champignons et les aliments avariés représentent les principaux suspects.

## Comment interpréter les symptômes ?

En cas d'allergies et d'intoxications graves, les réactions (troubles circulatoires p. ex.) apparaissent rapidement. Elles peuvent mettre la vie en danger. Dans les intolérances, les symptômes (éruptions cutanées p. ex.) peuvent être plus tardifs mais sans risque d'issue fatale.

## Que puis-je faire contre les intolérances ?

Si l'on présente des réactions allergiques à certaines denrées, il faut les éviter, vérifier la liste des ingrédients des produits que l'on achète et avoir toujours sur soi les médicaments d'urgence prescrits par le médecin. En cas d'intolérance, le corps supporte souvent certaines doses. L'idéal est de déterminer le niveau de tolérance personnel avec l'aide d'une diététicienne dipl. ES/BSc.

## Que se passe-t-il au juste dans le corps ?

En cas d'allergie, le corps réagit de manière hypersensible à des substances inoffensives contenues dans les aliments ingérés. En cas d'intolérance, en revanche, l'appareil digestif ne parvient pas à digérer complètement certaines substances.

## Comment cerner les causes ?

Les tests cutanés, respiratoires ou sanguins figurent parmi les principales méthodes utilisées. On peut aussi recourir à des régimes d'élimination supervisés par des professionnels, dont le but est de faire l'impasse sur des denrées suspectes. Si vous soupçonnez une intolérance, vous devez toujours consulter un médecin au préalable. L'autodiagnostic et les régimes non prescrits par un médecin sont un choix risqué : il se peut en effet que vous restreigniez inutilement votre régime alimentaire ou que vous provoquiez des carences.



## Alerte dans l'intestin

Les problèmes digestifs aigus ou persistants sont un signal d'alerte. Petit aperçu des maladies intestinales les plus courantes.

### Côlon irritable

Le syndrome du côlon irritable se manifeste de manière très diverse, sous la forme de crampes, de douleurs abdominales ou pelviennes, de ballonnements, de gaz ou d'épisodes de diarrhée et de constipation en alternance. Une gastroscopie-coloscopie permet au médecin d'exclure des causes organiques telles que des infections intestinales et des intolérances alimentaires. Selon les troubles, certains médicaments, un régime spécial, une réduction du stress, une thérapie de la douleur, de l'exercice thérapeutique ou une thérapie comportementale peuvent apporter un soulagement.

### Appendicite

Une appendicite entraîne de vives douleurs et une sensibilité à la pression au niveau du bas-ventre, du côté droit, souvent accompagnées de nausées, de vomissements, d'une fièvre légère, de constipation ou de diarrhée. L'inflammation touche à la fois le cæcum et l'appendice, une petite excroissance en forme de doigt. Dans la plupart des cas, une ablation de ce dernier s'impose. L'appendicite est provoquée par des bactéries, des corps étrangers ou des résidus de selles.

! **Cancer colorectal** : la tumeur maligne dans le gros intestin est la troisième forme de cancer la plus courante. Plus d'informations à ce propos à partir de la p. 46.

## Infections

Elles entraînent des douleurs abdominales, de la diarrhée, des nausées, des vomissements, une perte d'appétit, des ballonnements et de la fièvre. Les selles sont liquides, sanguinolentes ou visqueuses. Les infections sont causées par des bactéries telles que les salmonelles ou les *Campylobacter*, des virus, des champignons, des parasites ou des toxines, qui parviennent dans la bouche par l'alimentation, l'eau et les mains. Les antibiotiques, les allergies alimentaires et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin peuvent aussi causer des infections. Quand faut-il consulter son médecin ? Après trois jours de diarrhée et/ou de vomissements ainsi qu'après un séjour aux Tropiques. Les nourrissons et les enfants en bas âge doivent être traités le jour même.

## Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin

Si la diarrhée, les douleurs abdominales et la faiblesse perdurent, on pourrait être en présence d'une inflammation chronique telle que la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse. Dans la maladie de Crohn, des inflammations surviennent tout au long du tractus digestif et détruisent les parois intestinales. Dans la colite, c'est la muqueuse du gros intestin qui est enflammée. Les causes de ces maladies ne sont pas encore connues. Outre l'hérédité, la flore intestinale pourrait jouer un rôle important. Les deux maladies se soignent par voie médicamenteuse, mais une intervention chirurgicale est parfois requise.

### Autres maladies intestinales

- **Maladie coéliquie**  
Inflammation de la paroi intestinale causée par le gluten. Conseils : [helsana.ch/coeliaquie](https://helsana.ch/coeliaquie)
  - **Diverticulose**  
Hernies asymptomatiques dans la paroi intestinale, sauf en cas d'inflammation.
  - **Trouble hémorroïdal**  
Traitement des hémorroïdes d'une certaine taille. Consulter son médecin en cas de saignement.
  - **Constipation chronique**  
Examen médical souhaitable en cas de troubles prolongés.
- ➔ **Infos** : [gastromed.ch/verstopfung.html](https://gastromed.ch/verstopfung.html)

## Intestin et matière grise

Bien sûr, le cerveau influence notre psychisme. Mais l'intestin joue lui aussi un rôle important sur ce plan. Et pas seulement parce qu'il produit l'hormone du bonheur.

Deux jumeaux séparés ne sachant rien l'un de l'autre et qui finissent par être réunis bien des années plus tard. C'est l'impression qu'ont eue les neurologues et les gastroentérologues quand ils ont compris combien l'intestin et le cerveau étaient interconnectés. Bien des choses sont encore mal définies. Ce qui est clair toutefois, c'est que de nombreux points communs – à la manière de jumeaux – restent à révéler.

### Appétit, bonheur et performance

L'identification de l'axe intestin-cerveau constitue une révolution. Selon des études récentes, l'intestin influence fortement notre psychisme, bien plus que l'on ne pouvait le penser. Il impacte notre appétit, améliore l'apprentissage et influence notre état d'esprit. Les bactéries et hormones intestinales notamment en sont responsables. Autre constat : l'intestin – et non le cerveau – produit 95% de l'hormone du bonheur, la sérotonine. Notre comportement alimentaire est déterminant à cet égard. Certains chercheurs estiment à présent qu'une alimentation saine peut avoir un effet sur diverses maladies psychiques et avoir ainsi une action thérapeutique. On ne sait toutefois pas encore quels aliments y contribuent concrètement.

Des chercheurs en psychiatrie étudient aujourd'hui l'importance que l'intestin pourrait avoir en matière thérapeutique. Que ce soit pour la dépression ou le stress, ou



encore dans l'autisme, le trouble du déficit de l'attention (TDAH) ou la démence. Tout le monde est néanmoins unanime sur un point : l'intestin n'a pas fini de nous surprendre.●

# Une connexion prometteuse

L'intestin a un impact sur notre psychisme, bien plus qu'on ne pouvait le penser. Henriette Heinrich, spécialiste de la fonction gastro-intestinale, explique pourquoi.

## D<sup>r</sup> Heinrich, les gastroentérologues sont-ils les nouveaux psychiatres ?

Non. Mais ils collaborent avec les psychiatres et avec un grand nombre d'autres médecins spécialistes. Dans les troubles psychiques, il est souvent difficile de déterminer qui est apparu en premier, l'œuf ou la poule. En d'autres termes, est-ce que ce sont les problèmes intestinaux qui créent les troubles psychiques ou est-ce l'inverse ?

## Vous collaborez donc avec des psychiatres ?

Oui. C'est la norme aujourd'hui avec les patients souffrant de maladies gastro-intestinales fonctionnelles graves telles qu'un côlon irritable\* sévère. Ces maladies sont souvent liées à des états dépressifs.

## La science parle d'un axe cerveau-intestin. Qu'en est-il exactement ?

Les dernières recherches ont fait apparaître que l'intestin possède autant de cellules nerveuses que le cerveau. Et les cellules nerveuses des deux organes ont une influence réciproque bien plus importante que nous ne l'avons longtemps supposé. Le mécanisme précis est encore en cours d'étude.

## Pourquoi cette découverte est-elle si révolutionnaire ?

Dans certaines maladies gastro-intestinales, seuls les symptômes peuvent être traités, parce que le facteur déclencheur est encore souvent inconnu. Une étude plus approfondie de l'axe cerveau-intestin devrait nous permettre dans le futur de mieux cerner les causes et d'élaborer des thérapies plus ciblées.

## Pouvez-vous donner un exemple ?

L'hypnose s'est révélée très efficace dans le traitement du côlon irritable sévère. Une technique largement focalisée sur la conscience. Certes, nous ne savons pas encore

pourquoi l'hypnose fonctionne, mais des études montrent qu'elle réduit la perception de la douleur causée par le côlon irritable.

**« Les vingt prochaines années nous apporteront des éléments importants. »**

## Qu'est-ce qui pilote au juste cette connexion intestin-cerveau ?

Il y a de nombreux mécanismes : les hormones ou les nerfs, qui influent

sur la mobilité de l'intestin, ou des facteurs psychiques comme la personnalité. Selon des études récentes, le microbiome\*\* aurait aussi un effet sur le psychisme.

## L'intestin n'a donc pas fini de faire parler de lui ?

Clairement ! Il y a tant de choses que nous ne savons pas encore. Les vingt prochaines années nous apporteront des éléments importants. Et nous ne sommes pas au bout de nos surprises. ●

\* Pages 18 – 19

\*\* Pages 14 – 15



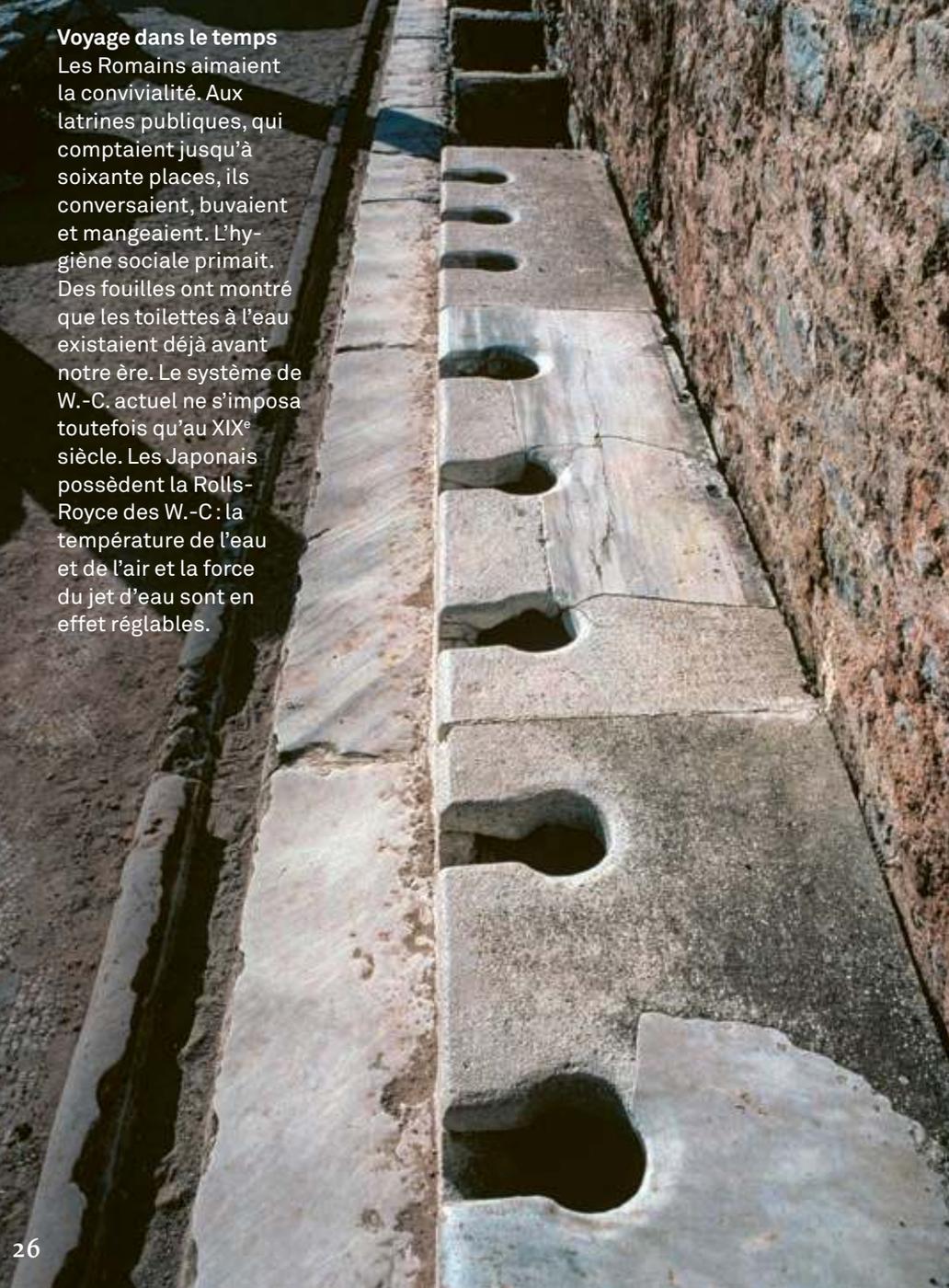
Le D<sup>r</sup> Henriette Heinrich est médecin-chef en gastroentérologie. Elle travaille à l'hôpital municipal Triemli à Zurich.

# Petit coin

Les toilettes sont un peu le miroir de la société, entre objet d'usage courant, objet de luxe et œuvre d'art. Petit voyage dans le temps et autour du globe.

En montagne :  
la vallée de Findel, à  
l'est de Zermatt (VS)

**Voyage dans le temps**  
 Les Romains aimaient la convivialité. Aux latrines publiques, qui comptaient jusqu'à soixante places, ils conversaient, buvaient et mangeaient. L'hygiène sociale primait. Des fouilles ont montré que les toilettes à l'eau existaient déjà avant notre ère. Le système de W.-C. actuel ne s'imposa toutefois qu'au XIX<sup>e</sup> siècle. Les Japonais possèdent la Rolls-Royce des W.-C : la température de l'eau et de l'air et la force du jet d'eau sont en effet réglables.



非常のとき押してください

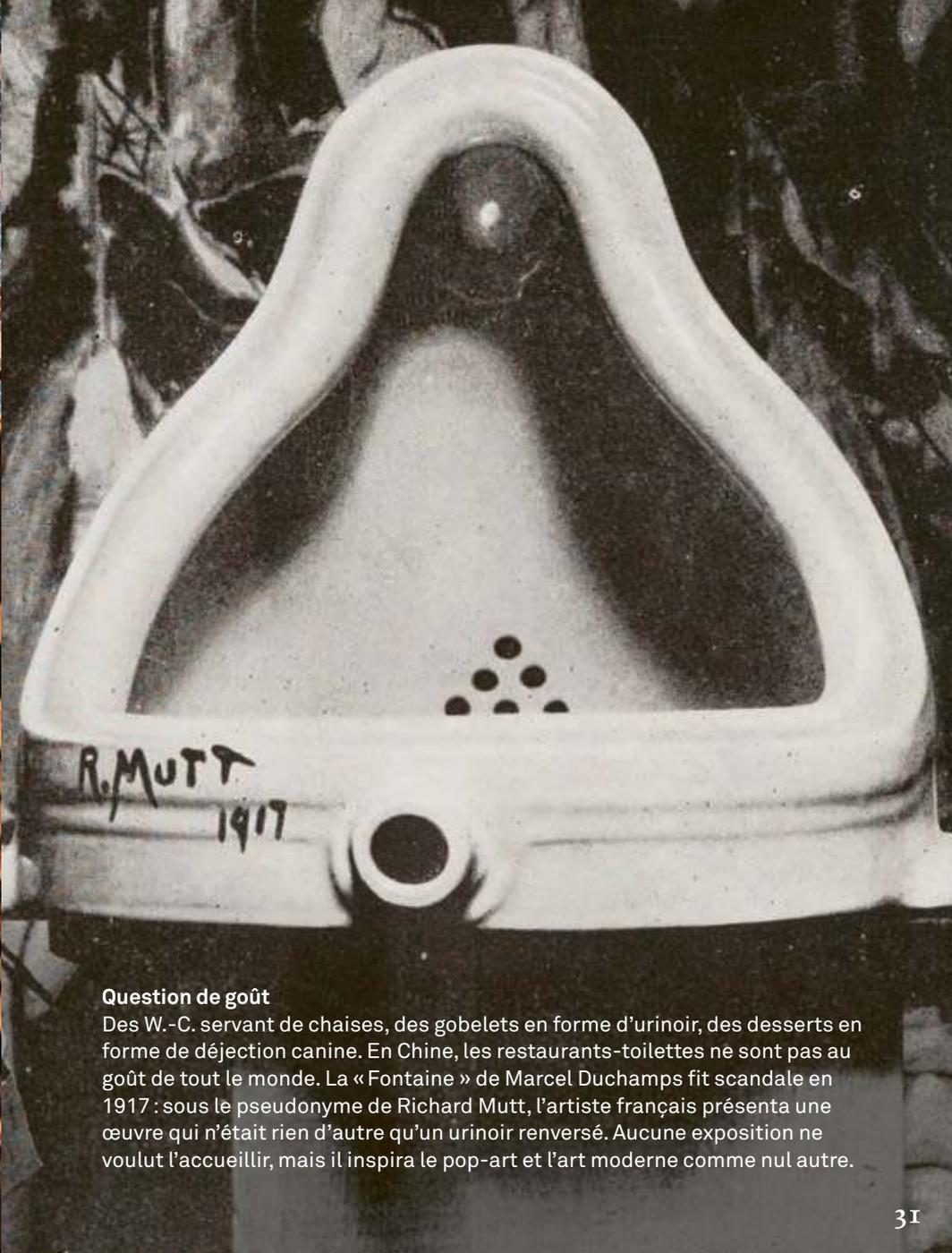




### Silence et solitude

Entre bruissement de feuilles et gazouillis d'oiseaux, ce W.-C. forestier est une oasis de détente. A condition cependant de ne pas accorder trop d'importance à l'intimité. Cette installation fait partie du camp scout de Zugerberg (ZG) et est censée contribuer à la protection de la nature. Dans l'espace, le grand défi, c'est l'apesanteur. Le W.-C. de l'espace utilise dès lors une technique d'aspiration. Il exige néanmoins un peu d'entraînement. Les futurs astronautes doivent donc suivre un cours spécifique.





### Question de goût

Des W.-C. servant de chaises, des gobelets en forme d'urinoir, des desserts en forme de déjection canine. En Chine, les restaurants-toilettes ne sont pas au goût de tout le monde. La « Fontaine » de Marcel Duchamps fit scandale en 1917 : sous le pseudonyme de Richard Mutt, l'artiste français présenta une œuvre qui n'était rien d'autre qu'un urinoir renversé. Aucune exposition ne voulut l'accueillir, mais il inspira le pop-art et l'art moderne comme nul autre.

### Hors normes

On trouve désormais des W.-C. en cristal, en verre, en or aussi, comme l'« America » de Maurizio Cattelan. Au Musée Guggenheim de New York, les visiteurs ont pu s'asseoir sur ce trône en or 18 carats. Derrière porte close fort heureusement. Chose que les W.-C. indiens ont rarement, quand il y a des W.-C. bien sûr. Dans le monde, 2,3 milliards de gens ne bénéficient d'aucune installation sanitaire.



## Les effets du jeûne

Les cures « détox » sont tendance. Mais ces méthodes se révèlent souvent inefficaces d'après le Dr Philipp Gerber, médecin spécialiste. En revanche, le jeûne peut être une bonne chose pour la santé.

**Dr Gerber, il existe de nombreux moyens et méthodes pour nettoyer et détoxifier l'intestin. Mais est-ce vraiment nécessaire ?**

On peut comprendre que les gens veuillent se débarrasser de leurs toxines. Mais il n'existe aucun produit qui garantisse une détox fiable. Rien n'a été prouvé en la matière.

**Il est donc faux que l'on puisse détoxifier l'intestin en jeûnant ?**

Exactement. Les toxines se concentrent principalement dans d'autres tissus que l'intestin. Dans les tissus adipeux notamment. En situation de jeûne, le corps libère des graisses et les dégrade. Le fait de libérer aussi les toxines qui y sont stockées n'est pourtant pas forcément une bonne chose : il en résulte une concentration accrue de toxines dans le sang et dans le système circulatoire. Il est donc difficile de dire si le jeûne est plutôt positif ou négatif pour la désintoxication du corps. Nous ne disposons d'aucune étude à long terme sur le sujet.

**Alors, comment faire du bien à l'intestin ?**

En optant pour des produits alimentaires peu transformés et pour une alimentation saine.

**Que pensez-vous du jeûne thérapeutique ?**

**Le recommandez-vous ?**

La notion de jeûne thérapeutique a quelque chose de spirituel, de mystique et englobe pas mal de choses. Nous, médecins, en parlons peu. Mais il est un fait que le jeûne peut avoir un effet positif.

**Et quel est-il ?**

Il semble que les pauses alimentaires d'une certaine durée permettent aux cellules de se renouveler et aient un impact sur certaines hormones. L'hormone thyroïdienne est régulée par le jeûne, ce qui a un effet positif sur l'espérance de vie. Les périodes de jeûne ont un effet manifeste sur la santé. Le métabolisme s'en trouve aussi amélioré. C'est donc une méthode probante pour perdre du poids.

**« Rien ne s'oppose à ce que l'on jeûne sur une longue période. »**

**Comment intégrer le jeûne dans le quotidien ?**

Prenons le cas du jeûne par intermittence : l'idée est ici de jeûner durant seize heures. Durant les huit heures qui restent, on prend par exemple deux repas. Rien ne s'oppose à ce que l'on jeûne sur une longue période. Quelle que soit la méthode de jeûne pratiquée, il est important toutefois de ne vraiment rien manger pendant un certain temps. ●



Le Dr Philipp Gerber est médecin-chef en médecine interne et endocrinologie. Il travaille à l'hôpital universitaire de Zurich.

# Efficaces contre les maux de ventre

Ces remèdes naturels détendent et régénèrent l'intestin.



## Méliste

Soulage les ballonnements, décontracte l'estomac et renforce la digestion

**Utilisation :** la méliste fraîche est la plus efficace. Verser de l'eau chaude sur quelques feuilles et boire la tisane obtenue deux à trois fois par jour, de préférence après le repas. Recouvrir la tasse pendant l'infusion pour éviter l'évaporation de l'huile essentielle.



## Curcuma

Soigne les inflammations de la muqueuse intestinale et résout les problèmes de constipation

**Utilisation :** prendre une capsule deux fois par jour. Ou : mélanger 1 cc de poudre de curcuma dans une tasse d'eau chaude. Ajouter du miel ou une pincée de poivre. Boire par petites gorgées, le matin avant de déjeuner et le soir avant le coucher.



## Myrtille

Referme les muqueuses enflammées dans le tractus digestif et empêche la diarrhée

**Utilisation :** pendant un épisode de diarrhée, bien mâcher et avaler 1 cc de myrtilles séchées toutes les 30 minutes pendant 3 heures au maximum. Ou verser de l'eau chaude sur 1 cc de myrtilles séchées, laisser infuser pendant 15 minutes et boire par petites gorgées sans sucrer.



## Pissenlit

Prévient les ballonnements et les lourdeurs d'estomac. Régule les selles

**Utilisation :** plonger 1 cs de pissenlit (avec les racines) dans 2,5 l d'eau froide. Faire bouillir brièvement et laisser infuser durant 10 minutes. Filtrer la tisane et la boire tiède ou mâcher les racines crues.



## Avoine

A une action apaisante sur le système neurovégétatif et contribue à la multiplication des bactéries favorisant la digestion

**Utilisation :** l'avoine cultivée (*Avena sativa*) s'utilise en tisane, teinture, teinture-mère ou poudre. La flore intestinale apprécie aussi le muesli aux flocons et au son d'avoine.



## Genévrier

Elimine les toxines métaboliques et favorise la digestion

**Utilisation :** par tasse verser 2,5 dl d'eau chaude sur 2 à 3 g de baies séchées et écrasées et laisser infuser, tasse couverte, pendant 5 minutes. Boire chaque jour 2 à 3 tasses avec le repas ou mâcher 20 baies crues.

→ Vous trouverez de plus amples informations sur ces herbes favorisant la digestion et d'autres encore sur : [helsana.ch/herbes](http://helsana.ch/herbes)

## Conseils pour un intestin sain

Faites-vous attention à votre intestin ?  
Etes-vous en bons termes avec lui ?  
C'est important pour éviter constipation et ballonnements, notamment.

Si l'intestin était notre partenaire, il aurait toutes les raisons d'être déçu. Il pourrait nous reprocher d'être maltraité. Par nous-mêmes autant que par la science. Elle a, elle aussi, très longtemps sous-estimé les capacités de l'intestin. Il est donc grand temps que nous lui accordions l'attention qu'il mérite. Il a en effet des aptitudes nettement supérieures à ce que nous imaginons. Et à y regarder de plus près, nous pourrions – ou plutôt, nous devrions – considérer notre intestin comme notre partenaire. Un partenaire précieux, prévenant, intelligent et sensible qui nous reste fidèle tout au long de la vie.

Vous aimeriez, vous aussi, écouter davantage votre intestin ? Dans ce cas, tenez compte des quelques conseils qui vont suivre.

### Restez naturel

Une alimentation équilibrée et riche en fibres renforce les micro-organismes dans le gros intestin. Maillon du système immunitaire, ces organismes mettent en échec les agents pathogènes. Ils participent en outre à la production de vitamines et d'acides gras à chaîne courte. Parmi les aliments riches en fibres, on trouve notamment les fruits, les légumes, les produits à base de céréales complètes, les noix, les graines et les légumineuses.

Diverses tisanes soulagent les problèmes de digestion.





L'exercice est un atout : une promenade dans le quartier suffit à faire du bien à l'intestin.

## L'importance d'être sur ses jambes

Vous restez souvent et longtemps assis au quotidien ? Vous favorisez ainsi les problèmes de digestion. Pensez dès lors à vous lever de temps à autre et à vous dérouiller les jambes. Et n'oubliez pas : inspirez et expirez plusieurs fois profondément.

## Allez vous promener

Pas forcément à la plage au coucher du soleil. Aller se promener dans son quartier est tout aussi bénéfique. De manière tout à fait générale, l'intestin aime que l'on bouge régulièrement, car cela stimule les muscles de la paroi intestinale.

## Mangez calmement

Mâchez bien les aliments et prenez au moins vingt minutes pour prendre votre repas. Vous réduirez ainsi la taille des aliments et faciliteriez le travail de digestion de l'intestin. La salive contient aussi certaines enzymes digestives qui y contribuent. Si vous mangez lentement et calmement, vous profiterez davantage du goût des aliments et identifieriez aussi mieux votre point de satiété.

## Parlez calmement

Vous parlez à la vitesse d'un TGV ? Vous parlez trop en mangeant ? Vous gardez la bouche ouverte entre les mots ? Dans tous ces cas, vous avalez beaucoup d'air. Et cela peut provoquer des ballonnements. Tenez-en compte. Et si vous vous taisez, évitez de respirer par la bouche.

## Misez sur les herbes

Les tisanes à base de menthe poivrée, de mélisse et de camomille entre autres apaisent l'estomac et réduisent ainsi les problèmes de digestion.

## Buvez suffisamment

Il faut boire suffisamment pour éviter la constipation. Avec un à deux litres de boissons non sucrées répartis sur toute la journée – de l'eau ou du thé par exemple – vous gardez votre intestin en mouvement. Les jours de grande chaleur, pendant les activités sportives ou dans l'avion, mieux vaut boire davantage.

## Gardez du souffle

L'intestin aime les gens sportifs. Surtout ceux qui pratiquent des sports d'endurance comme la course à pied, la randonnée et la natation. Mais le « vélo assis » stimule aussi l'activité intestinale.

## Faites les choses en douceur

Un massage peut aider en cas de ballonnements. Y compris préventivement. Pour ce faire, allongez-vous sur le dos, défaites votre ceinture et les boutons de votre pantalon et repliez les jambes. Important : détendez-vous bien. Avec le plat de la main, faites à présent des mouvements circulaires sur le

ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre. Très doucement et pendant dix minutes au moins.

## Pas trop d'artificiel

Mâcher régulièrement du chewing-gum peut causer des ballonnements, en raison de l'air avalé en mastiquant. Mais la chose est due aussi aux édulcorants – comme le manitol, le xylitol et le sorbitol – utilisés dans les chewing-gums sans sucre. Consommés en grande quantité, ces chewing-gums peuvent déclencher des ballonnements et des crampes ou même avoir un effet laxatif.

## Bougez-vous un peu

Debout ou assis, basculez de temps à autre le haut du corps vers la droite et vers la gauche. Cela vous fera du bien et facilitera la digestion. Et n'oubliez pas : accompagnez le mouvement de la tête et respirez à votre propre rythme.

Avec la main, faites à présent des mouvements circulaires sur le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre.



Les graines de lin, le psyllium et le son, mais aussi les fruits secs doivent absolument figurer à votre menu.



## L'intestin aime les bonnes graines

Lors de légères constipations, vous avez intérêt à mettre à votre menu des mucilages, comme des graines de lin, du psyllium et du son. Riches en fibres alimentaires et non digestibles, ils gonflent donc dans l'intestin et facilitent ainsi la défécation. Les fruits secs – les figues et les prunes notamment – ont le même effet (à consommer modérément). Important : ne pas oublier de boire !

## Ne jouez pas la montre

Quand vous devez aller aux toilettes, allez-y. Plus vous attendez, plus vos selles durcissent. Et cela peut entraîner une constipation et des douleurs la prochaine fois que vous irez aux toilettes.

## Entraînez votre souplesse

Faites-vous du yoga ? Les exercices « Cobra » (Bhujangasana), « Sauterelle » (Shalabhasana) et « Torsion assise » (Ardha Matsyendrasana) ont un effet particulièrement positif sur l'intestin.

## Adaptez-vous à son rythme

Prévoyez trois repas équilibrés répartis sur la journée et – au besoin ou en cas d'activité accrue – une ou deux collations. Attendez au moins quatre heures entre les repas principaux.

## Invitez-le à danser

La danse est un moment de plaisir qui inspire même la digestion. Les pas favorisent la circulation sanguine dans tout le corps, et les mouvements rythmiques font travailler le tronc et le bassin. ●

# Cancer de l'intestin

Diagnostiqué à temps, le cancer de l'intestin est très souvent curable. Mieux vaut donc prévenir.

Le cancer de l'intestin est le troisième cancer le plus fréquent chez l'homme et le deuxième chez la femme. De façon générale, il désigne une tumeur au gros intestin ou au côlon. La coloscopie et l'examen de selles sont les examens préventifs les plus courants en Suisse.

## Le déroulement d'une coloscopie

Lors d'une coloscopie, le médecin introduit un tube dans le gros intestin. A l'extrémité de ce tuyau se trouvent une caméra et une lampe et, à l'intérieur, des instruments. L'avantage: si le médecin découvre des polypes, il les enlève immédiatement. Cela permet d'éviter que des tumeurs généralement bénignes se transforment en cancers. De plus, le médecin peut prélever des échantillons de tissus aux endroits suspects. Les spécialistes recommandent une coloscopie à partir de 50 ans, sauf en cas de risque accru de cancer ou de troubles avant cet âge. Si l'examen ne révèle rien de suspect, il suffit de le répéter tous les dix ans.

## Examen de selles

L'examen de selles permet de détecter des traces de sang invisibles pouvant résulter d'une tumeur. Les spécialistes recommandent de procéder au nouvel immunotest (FIT) tous les deux ans. On peut se le procurer auprès de son médecin et dans de nombreuses pharmacies. Si le test livre un résultat positif, une coloscopie s'impose. L'examen de selles est moins lourd qu'une coloscopie, mais aussi moins fiable. Les polypes par exemple sont difficilement identifiables par cette voie. ●

## Symptômes

Le cancer de l'intestin ne se manifeste souvent qu'à un stade tardif. Les symptômes suivants sont typiquement observés:

- sang dans les selles
- modification des habitudes de selles
- envie d'aller à selle sans vidange
- perte de poids
- douleurs



## Facteurs de risque

Les facteurs suivants augmentent le risque de cancer de l'intestin:



## Prévoyance

En plus des examens préventifs, vous pouvez aussi réduire le risque de cancer de l'intestin en adoptant un mode de vie sain:

- bougez beaucoup
- faites attention à votre poids
- mangez moins de viande rouge ou grillée
- ne buvez pas trop d'alcool
- ne fumez pas



- proches ayant eu un cancer de l'intestin ou des polypes
- prédisposition génétique
- des polypes ont déjà été enlevés
- maladies inflammatoires chroniques de l'intestin
- vieillissement

## Vrai ou faux ?

Connaissez-vous les mythes qui entourent l'intestin ? Testez vos connaissances.

### Le cerveau commande l'intestin



L'intestin est le seul organe qui n'est pas commandé par le cerveau. Il a son propre système nerveux, qui s'étend sur tout le tractus gastro-intestinal et régule la digestion.

### L'appendice ne sert à rien

L'appendice ne joue effectivement aucun rôle dans la digestion. Il soutient toutefois les défenses immunitaires du corps. L'appendice contient en effet une grande quantité de cellules lymphatiques, qui reconnaissent les corps étrangers et déclenchent des réactions de défense. Elles protègent ainsi le corps



contre les maladies. Après

ablation de l'appendice, le reste du corps doit compenser cette fonction immunitaire, ce qui marche sans problème chez la plupart des adultes.

### Un digestif alcoolisé favorise la digestion



Un digestif alcoolisé après un repas copieux peut certes soulager les lourdeurs d'estomac, mais cela ralentit la digestion. Le corps dégrade d'abord l'alcool au lieu de digérer les aliments. Du coup, le repas reste plus longtemps dans le tractus gastro-intestinal. En revanche, une tisane ou une petite balade favorise la digestion.

### L'allaitement est bon pour la flore intestinale du bébé



La flore intestinale se développe au cours des trente premiers mois de la vie. Les enfants nourris au lait maternel possèdent plus de bactéries saines que ceux qui ne sont pas allaités. Leur système immunitaire est donc plus

costaud, et ils sont moins sujets aux infections et aux allergies.

#### Les bananes constipent



Fondamentalement, il n'existe aucune denrée causant de facto une constipation. Les bananes contiennent notamment des fibres alimentaires qui influencent positivement l'activité intestinale et, partant, la défécation.

#### Le coca et les sticks salés contrent la diarrhée



Lors d'une diarrhée, le corps humain perd de l'eau et des électrolytes, qu'il faut reconstituer. Sinon, cela peut causer des problèmes circulatoires.

Les sticks salés sont certes digestes et apportent surtout du calcium, mais le corps a aussi besoin de potassium. Et dans le cas du coca, la forte teneur en sucre peut encore accroître la diarrhée. Les boissons isotoniques et les

solutions électrolytiques disponibles en pharmacie sont plus efficaces.

#### Il est dangereux de se baigner après avoir mangé



Quand le corps est en train de digérer un repas, le tractus gastro-intestinal contient beaucoup de sang. D'autres parties du corps, comme le cerveau, sont alors moins bien irriguées. C'est ce qui explique les coups de fatigue après le repas. Faire du sport à ce moment-là, c'est risquer des problèmes circulatoires. D'où le danger particulier de la baignade.

#### Le café aide à guérir d'une opération à l'intestin



Après une opération à l'intestin, boire chaque jour trois tasses de café peut être bénéfique. Contrairement au thé, le café stimule l'activité intestinale et permet d'aller à selle beaucoup plus rapidement. ●

## Ce que nous disent nos selles

Nos excréments méritent un coup d'œil : leur couleur, leur masse, leur dureté et leur odeur en disent long sur notre santé.

### Forme



**Petites boules difficiles à expulser**  
Constipation. Vous avez bu trop peu ou mangé des fibres non solubles comme des céréales ou des légumineuses.



**Boudins grumeleux**  
Là encore, le corps manque de liquide. Faites en sorte de boire suffisamment.



**Boudins craquelés**  
Tout va bien.



**Selles liquides, sans morceaux solides**  
Diarrhée. Votre corps perd beaucoup d'eau. Buvez suffisamment. Une visite médicale n'est nécessaire que si la diarrhée dure plus de trois jours, est très intense ou s'accompagne de douleurs abdominales ou de fièvre.



**Boudins mous friables**  
Après un repas particulièrement gras, le corps doit expulser des huiles et des graisses non digérées. Si ce type de selles est courant, il est préférable de faire examiner la vésicule biliaire et le pancréas.



**Morceaux mous et lisses**  
Aucun souci, à condition d'aller à selle plusieurs fois par jour.



**Boudins lisses**  
Tout va bien.

### Couleur



**Brun**  
Tout va bien. La couleur brune est due aux sucs gastriques brunâtres tels que la bile.



**Brun foncé**  
Cette couleur peut être le signe d'un saignement dans la partie supérieure du tractus gastro-intestinal. Cela dit, les betteraves, les épinards, le chocolat noir, les choux ou les aliments contenant beaucoup de fer peuvent aussi donner des selles foncées.



**Vert**  
Les légumes verts en sont souvent responsables. En revanche, les selles vertes peuvent aussi être le signe d'une infection intestinale.



**Rouge**  
Si l'on a mangé des betteraves ou des airelles, il n'y a aucun souci à se faire. Sinon, c'est sans doute du sang, et vous devez consulter un médecin séance tenante.



**Gris/ton argileux**  
Pas bon. C'est le signe d'un manque de sucs gastriques. Peut-être y a-t-il un problème au niveau de la vésicule biliaire. Consultez un médecin.



**Jaune**  
Avez-vous mangé des carottes ? Associée à de la diarrhée, la couleur jaune peut toutefois être le signe d'une infection intestinale. Si les selles sont également visqueuses et odorantes, ce sont des selles grasses. Elles flottent alors à la surface. Cela peut être lié à des problèmes pancréatiques. Rendez-vous chez le médecin.

### Odeur

Même saines, les selles ne sentent pas bon. Néanmoins, s'il s'en dégage une odeur âcre, cela peut être l'indication d'une inflammation du pancréas. Une consultation médicale s'impose.



**! Quand est-il bon de faire analyser ses selles ? Découvrez-le à partir de la p. 46.**

## Briser les tabous

Un intestin en bonne santé, c'est important. Nul n'en est plus conscient que les gens qui se battent pour cela. Trois expériences.



Bettina Gutknecht est heureuse d'avoir derrière elle la pire période de sa vie, vécue il y a deux ans. Heureuse d'être encore en vie aussi.

**Bettina Gutknecht, 32 ans, vit avec la maladie de Crohn**

« Il y a deux ans, j'ai subitement eu de la fièvre, mal au ventre, de la diarrhée et des vomissements. Mon médecin de famille a suspecté une gastrite et m'a prescrit des médicaments. Toutefois mes troubles se sont aggravés.

Le diagnostic est tombé après la coloscopie : c'était la maladie de Crohn, une maladie inflammatoire chronique de l'intestin. Pour éviter une occlusion intestinale qui mettrait ma vie en danger, il fallait arrêter l'inflammation au plus vite. S'en sont suivis de nombreux examens, la cortisone, une première opération et une iléostomie provisoire, un anus artificiel autrement dit. Cela a été un choc. Mon intestin est resté enflammé pendant des semaines, car le premier médicament n'a pas marché. J'ai vécu une période difficile. Psychologiquement, j'étais très mal.

J'ai demandé un second avis médical, je me suis inscrite auprès d'un groupe d'entraide et j'ai contacté une psychologue. Une thérapie par perfusion a fini par fonctionner au bout de trois

ou quatre mois. L'iléostomie a été enlevée sept mois après l'opération. Je me suis rapidement rétablie et j'ai repris courage.

Passionnée par le monde de la restauration, j'ai toujours beaucoup travaillé. J'avais de grosses responsabilités et beaucoup de stress. Avec la maladie, j'ai dû apprendre à ralentir la cadence.

Peu de gens ont conscience de l'impact qu'ont des troubles intestinaux comme les miens. J'en parle ouvertement. Ma maladie ne se voit pas, mais il peut m'arriver régulièrement de devoir m'absenter au travail. Maintenant que je vais mieux, j'ai de nouveau la motivation d'être plus active. J'espère aussi pouvoir de nouveau voyager. J'ai toujours des craintes par rapport à cela : peut-être qu'un vol de longue durée risque de réveiller le mal ? Certaines peurs sont toujours là et ne disparaîtront sans doute jamais. »

**« Certaines peurs ne disparaîtront sans doute jamais. »**

**Peter Schneeberger, 62 ans,  
vit avec une stomie**

« Je porte ma poche de stomie sur le ventre depuis 26 ans. Les médecins m'ont posé un anus artificiel pour me soulager. Bien des années plus tôt, on m'a diagnostiqué la maladie de Crohn, une maladie inflammatoire chronique de l'intestin.

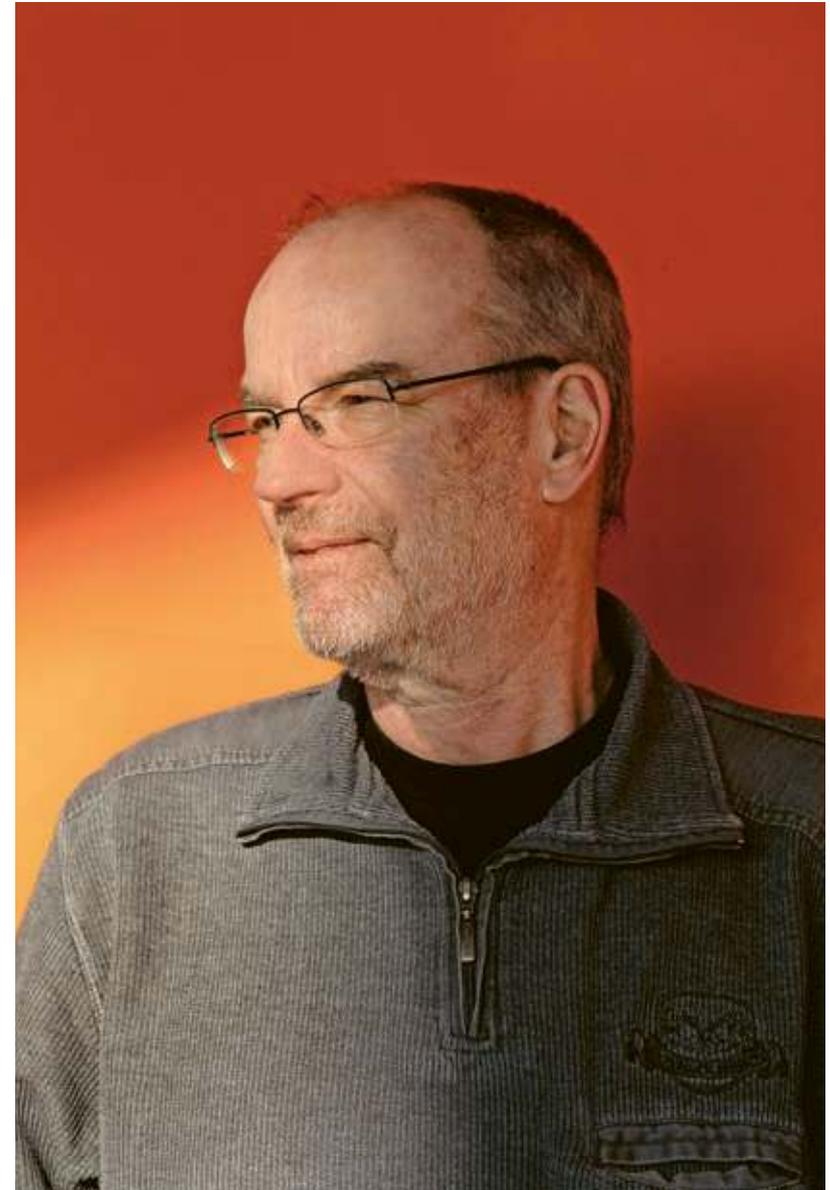
Le stoma – c'est ainsi que les médecins ont l'habitude de désigner l'anus artificiel – a beaucoup amélioré ma qualité de vie. Avant le stoma, je devais aller à selle entre 20 et 45 fois par jour. Aujourd'hui, je porte une poche fixée sur la plaque de stomie que je dois fixer à la sortie de l'intestin. Je dois renouveler cette fixation tous les trois à quatre jours. Je sens quand la poche est pleine et je la vide jusqu'à quatre fois par jour. Avec un peu d'entraînement, ce n'est ni sorcier ni dégoûtant.

La poche me gêne assez peu. L'haltérophilie et les sports de combat sont à éviter, mais à part cela... Si je devais passer au scanner corporel à l'aéroport, il faudrait que je précise que j'ai une poche de stomie, mais ce ne serait pas un problème. Quand je ne suis pas à la maison, je n'avale rien qui puisse avoir un effet laxatif, comme le jus d'orange, de

**« En Suisse,  
tout ce qui est  
au-dessous de  
la ceinture est  
tabou. »**

la choucroute ou certaines variétés de fromage.

On me regarde souvent bizarrement quand je parle de ma stomie. Peu de gens savent de quoi il s'agit. En Suisse, tout ce qui est au-dessous de la ceinture est tabou. Dans les pays limitrophes, les gens sont plus ouverts sur le sujet. Je suis membre depuis de longues années d'Ilco Suisse, le plus grand groupe d'entraide de porteurs de stomies. J'en suis même président depuis quelques années. Les échanges sont importants, mais le travail de relations publiques l'est tout autant. En Suisse, quelque 3500 personnes reçoivent chaque année une stomie, parfois temporaire, souvent définitive. »



Peter Schneeberger encourage d'autres patients à parler ouvertement de leur stomie.



En tant que naturopathe, Christian Harzenmoser sait combien un mode de vie sain est important pour le système digestif.

**Christian Harzenmoser,  
56 ans, prépare son intestin pour les compétitions**

«Vers la trentaine, je suis passé du football au triathlon et depuis, j'ai couru avec succès une multitude d'Ironman, de semi-Ironman et de distances olympiques. En tant que sportif d'endurance, je connais très bien mon corps et je vis de façon très réfléchie. Je fais attention à mon alimentation, à ma régénération et à mon équilibre intérieur. Beaucoup d'athlètes sous-estiment l'intestin. Ce qui s'y passe est pourtant déterminant pour leurs performances. C'est ce que je dis aussi aux sportifs professionnels que je traite en tant que naturopathe. La flore intestinale est notre bien le plus précieux !

Si l'équilibre des bactéries intestinales est bon, le système immunitaire – le système de défense de notre corps – est plus fort et produit plus d'inhibiteurs de l'inflammation. Mon corps résiste ainsi mieux aux situations extrêmes. Je n'ai encore jamais

**« La flore intestinale est notre bien le plus précieux ! »**

souffert de troubles gastro-intestinaux typiques, comme les crampes d'estomac, la diarrhée, les nausées ou les vomissements, dont souffre un coureur sur deux.

A l'effort, l'apport d'oxygène se concentre sur les muscles. En revanche, le système digestif est mis à la diète et a du coup sans cesse besoin d'aliments pour les transformer en énergie. C'est un énorme défi.

La plupart du temps, les athlètes commettent des erreurs non pas pendant la course, mais avant. Un microbiome sain ne se construit pas avant une compétition, c'est le fruit d'un mode de vie. Cela requiert une stratégie alimentaire bien pensée. Un vélo

de course de 15 000 francs ne vous rendra pas plus rapide si vous négligez ce point.

Je mange beaucoup de fibres : des légumes, des fruits, des céréales, des légumineuses. Et rien qui produise des bactéries putréfiantes dans l'intestin, comme des frites, des produits prêts à être consommés ou du sucre. Pas de viande non plus. Une semaine avant la compétition, je fais l'impasse sur les fibres, le lactose, le fructose et le gluten, pour éviter toute irritation intestinale. Durant cette phase, je me limite à trois petits repas légers par jour, de préférence avec des lentilles, du tofu, du riz, des noix, des pommes de terre et des baies. Pas de collations non plus, afin de maintenir une glycémie constante.

Quand je cours, j'évite toute fluctuation de la glycémie en buvant régulièrement et en ingérant des glucides – dans mon cas, cela marche le mieux sous forme liquide. De nombreux sportifs d'endurance boivent trop peu, même pendant la préparation. Il faut se garder d'expérimenter durant cette phase. Chacun doit essayer de déterminer, dans une situation comparable, quels produits il tolère le mieux à l'effort. Cela vaut pour

l'alimentation en général. Chaque individu est différent. Certains coureurs ne jurent que par le coca durant la compétition. La seule chose qu'il faut vraiment éviter, c'est de prendre une ration trop tardivement ; la glycémie baisse alors très vite, avec à la clé une chute brutale des performances.

L'intestin a aussi besoin d'un psychisme sain. Je m'interroge sur mon rapport au sport et au travail, de même que sur leurs effets dans mon couple. Le stress a une influence sur l'activité intestinale et entraîne des réactions exacerbées en combinaison avec l'entraînement. Et puis, il faut dormir suffisamment ! Je dors 8 à 9 heures par nuit. Un déficit de sommeil nuit à la flore intestinale et fragilise le système immunitaire. »



Le triathlète Christian Harzenmoser est persuadé que le corps résiste mieux aux situations extrêmes si la flore intestinale est en équilibre.

## Services spécialisés

- Association suisse des groupes régionaux de porteurs de stomies : [ilco.ch/fr](http://ilco.ch/fr)
- Ligue Gastrointestinale Suisse : [gastromed.ch](http://gastromed.ch)
- Entraide destinée aux patients atteints de la maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse : [crohn-colitis.ch/?lang=fr](http://crohn-colitis.ch/?lang=fr)
- Pour les personnes souffrant du côlon irritable : [selbsthilfecenter.ch/selbsthilfegruppe-reizdarm](http://selbsthilfecenter.ch/selbsthilfegruppe-reizdarm)
- [darmkrebs.ch](http://darmkrebs.ch)
- [zoeliakie.ch](http://zoeliakie.ch)

# Glossaire

## A

### Allergie alimentaire

Cette forme d'allergie désigne une sensibilité excessive à certaines substances présentes dans des produits alimentaires. Le système immunitaire les considère comme nocives et les combat au moyen d'anticorps.

### Amylase

L'enzyme de digestion dégrade les glucides et les rend exploitables pour le corps.

## C

### Colique

Une colique est une douleur spastique au niveau de l'estomac, de l'intestin ou des reins.

### Colite

La colite est le terme générique utilisé pour désigner les inflammations aiguës ou chroniques du gros intestin.

### Côlon

Le terme côlon vient du grec « kolon » (membre, extrémité, intestin) et désigne un segment précis de l'intestin situé dans la partie médiane du gros intestin.

### Coloscopie

La coloscopie est le terme médical désignant une endoscopie de l'intestin. Il s'agit de l'un des examens

préventifs les plus courants dans le domaine des pathologies intestinales.

## D

### Diarrhée

On parle de diarrhée lorsque les selles sont de consistance liquide ou très molle.

### Dysbiose

Ce terme désigne un trouble intestinal caractérisé par un déséquilibre bactérien du microbiote intestinal. Les bactéries putréfiantes, les moisissures et d'autres agents pathogènes peuvent se développer et provoquer des problèmes de santé. A contrario, on parle d'eubiose pour désigner un microbiote sain.

## E

### Entérite

La terminaison « ite » vient du latin et fait référence à une inflammation. Dans l'entérite, l'intestin grêle est enflammé. L'estomac et le gros intestin sont aussi souvent touchés par cette infection.

### Entérocolite

L'entérocolite désigne une inflammation de l'intestin grêle et du gros intestin.

### Enzyme

La plupart des enzymes sont des protéines. Elles

ont une fonction de catalyseurs. Elles accélèrent donc les réactions chimiques dans l'organisme et influent ainsi sur le métabolisme.

## F

### Flatulence

Le terme médical correct pour désigner les gaz qui s'échappent par l'anus est « flatulence ».

### Fructose

Le fructose est un sucre simple naturel. On le trouve dans de nombreux fruits, mais aussi dans des boissons, des sauces, des sucreries, etc. Les gens qui ne parviennent pas à métaboliser suffisamment le fructose souffrent d'une intolérance au fructose.

## G

### Gastroentérite

La gastroentérite est une inflammation gastro-intestinale dans le langage courant : on parle aussi de grippe intestinale.

### Gluten

Quelques variétés de céréales ainsi que divers produits alimentaires transformés contiennent du gluten. Le gluten endommage la muqueuse de l'intestin grêle des personnes souffrant de la maladie cœliaque.

## H

### Histamine

L'histamine est une substance biologiquement active qui joue notamment un rôle important dans les réactions allergiques. Quand la métabolisation de l'histamine dans l'intestin est perturbée, on parle d'intolérance à l'histamine.

## I

### Intolérance alimentaire

L'intolérance fait référence à des réactions allergiques à certaines substances présentes dans des produits alimentaires. Contrairement à ce qui se passe dans l'allergie alimentaire, ici, le corps ne produit pas d'anticorps, mais est incapable de digérer certaines substances.

## J

### Jeûne par intermittence

On parle aussi de jeûne intermittent. Dans cette forme de régime alimentaire, on alterne, sur un rythme régulier, des périodes d'alimentation normale avec des périodes de jeûne.

## L

### Lactose

Le lactose est un sucre double présent dans le lait. Pour le digérer, l'intestin a besoin d'une enzyme appelée lactase. L'absence ou une carence de lactase produit une intolérance au lactose.

## M

### Maladie cœliaque

Chez les personnes atteintes de la maladie cœliaque, la muqueuse de l'intestin grêle s'enflamme après ingestion de produits alimentaires contenant du gluten (gâteau, pâtes, pain, etc.). Cette affection a une origine génétique. L'unique thérapie consiste en une alimentation sans gluten tout au long de la vie.

### Maladie de Crohn

Maladie inflammatoire chronique de l'intestin qui peut toucher tout le tractus digestif.

### Microbiome

Le microbiome (ou microbiote) fait référence à l'ensemble des bactéries et micro-organismes qui vivent dans notre intestin. Dans le langage courant, on parle de « flore intestinale ».

### Motricité intestinale

La motricité intestinale désigne la capacité de l'intestin à faire avancer son contenu.

## P

### Pepsine

Le suc gastrique contient une enzyme digestive appelée « pepsine ». Il dégrade les protéines que nous tirons des aliments. Le plus gros du processus de digestion se déroule dans l'intestin grêle.

### Péristaltisme

Le mouvement ondulatoire des organes creux est appelé « péristaltisme ». Ce mouvement permet de transporter le bol alimentaire sur tout le parcours du tractus gastro-intestinal.

### Polype

Un polype est une excroissance généralement bénigne de la muqueuse. Les polypes sont les plus fréquents dans le gros intestin. Au fil des ans, ils peuvent devenir cancéreux, si bien que l'on procède à leur ablation.

## S

### Stomie

La stomie est une ouverture artificielle ou une dérivation artificielle de l'intestin. Elle est réalisée dans l'intestin grêle ou dans le gros intestin.

### Système nerveux entérique

Le tractus gastro-intestinal est parcouru par quelque 100 millions de cellules nerveuses. Ce réseau complexe appelé « système nerveux entérique » commande la digestion.

## V

### Villosité

Les villosités sont des protubérances ou excroissances dans le tissu d'un organe.



## Impressum

Le « Guide » paraît deux fois par an en complément du magazine clients « Actuel » ;  
**éditeur** : Helsana Assurances SA ; **rédaction** « Actuel/Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch ; **rédactrice en chef** : Gabriela Braun ; **rédaction** : Christian Benz, Lara Brunner, Daniela Diener, Diana Knecht, Daniela Schori ; **réalisation** : Helsana Assurances SA ; **concept et mise en page** : Raffinerie AG, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner) ; **traduction et correction** : Apostroph Zürich AG ; **impression** : Stämpfli SA, Berne ; **envoi** : veuillez annoncer tout changement à notre Service Clientèle : 0844 80 81 82 ou [helsana.ch/contact](mailto:helsana.ch/contact) ; Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.

© Helsana, 2020. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.

**Crédits photographiques et sources** : Jill Senft : pp. 4–11, 21, 39–44, 47–53 ; Raffinerie : pp. 12–15 ; Anja Wille Schori : pp. 16–17, 36–37 ; Marco Volken : pp. 24–25, 28 ; Alamy Stock Photo/Chris Hellier : p. 26 ; Alamy Stock Photo/Oote Boe Ph : p. 27 ; Alamy Stock Photo/Susie Kearley : p. 29 ; Alamy Stock Photo/Kate Hockenhill : p. 30 ; Getty Images/Leon Neal : p. 32 ; © Andrea Bruce/NOOR : p. 33 ; Anne Morgenstern : pp. 54–60 ; Peter Thulke p. 64.



imprimé en  
suisse

Pensez-  
vous à  
votre  
intestin ?