

EDITIONS MONTAGNOLE

## Naturellement vôtre

### Sommaire

<b>Pathologies qu'entraîne une hyperperméabilité de la muqueuse intestinale</b>	page 2
<b>Les méfaits de l'acidose</b>	p 2
<b>Curcuma : Un puissant anti-inflammatoire</b>	p 2
<b>Spiruline Une précieuse micro-algue</b>	p 3
<b>Myrtille Un protecteur de la muqueuse intestinale</b>	p 3
<b>La multi-activité physiologique de la glutamine</b>	p 4



Editions Montagnole - N° 20 - 3,00€

- Directeur de la publication : Gilbert Burdin
- Assistante : Émilie Pinaudeau
- Rédacteur en chef : Jean-Luc Darrigol
- Mise en forme graphique : Jacqueline Gandelin
- Impression : Multiprint
- Tirage : 21 000 exemplaires
- Numéro ISSN : 2428-3770

« C'est la nature qui guérit » Hippocrate

# LA BARRIÈRE INTESTINALE ÉLÉMENT CLÉ DE LA SANTÉ

L'**interface de l'organisme** avec les bactéries, les virus, les parasites, les champignons (*Candida albicans*), les déchets du catabolisme digestif, les endotoxines ... est la paroi intestinale. Plus précisément, l'épithélium de la muqueuse de cette paroi qui est en contact avec la lumière digestive. Or cet **épithélium intestinal** a un double rôle physiologique.



En effet, s'il doit permettre aux micromolécules nutritionnelles de pénétrer dans l'organisme pour le nourrir (minéraux, vitamines ...), ce qui est absolument vital, il doit en même temps **faire écran aux macromolécules toxiques**, fonction nommée : **effet barrière**.

Cette barrière doit être **étanche à tous les éléments nuisibles**, sinon ils se retrouvent dans la circulation générale après l'avoir franchi, allant à distance asphyxier les cellules, encrasser les tissus et paralyser le fonctionnement de tous les organes, en premier le foie qui est le grand filtre du corps humain, son centre antipoison. Nombre de pathologies (énumérées page 2), dont certaines très graves, sont ainsi provoquées par cet authentique empoisonnement.

L'**hyperperméabilité** de la muqueuse intestinale est nommée en anglais *Leaky Gut syndrome*, ce que l'on peut traduire de façon imagée : le **syndrome de l'intestin qui**

**fuit**. Il devient effectivement une véritable passoire qui se comprend en rapport avec son anatomie. Cet épithélium est constitué de cellules **entérocytes** (intestin grêle) et **colonocytes** (côlon) qui adhèrent entre elles sous la forme d'une structure appelée **jonction serrée**.

Il est facile de comprendre que si cette structure assurant la continuité entre les cellules épithéliales se distant ou se fracture, c'est la **porte ouverte aux agents pathogènes**.

Or il y a une difficulté. Les entérocytes et les colonocytes se renouvellent constamment, leur durée de vie étant seulement de 36 heures. Il convient donc, pour renouveler sans cesse les cellules de la barrière intestinale et consolider la jonction serrée entre elles, d'avoir en permanence en quantité suffisante ce qui est tout à la fois **le ciment et les briques** capables de reconstruire sans interruption ce « mur » : la **glutamine**.

La glutamine (en réalité : L-glutamine) est le principal des acides aminés, les sources alimentaires étant donc les protéines animales (viande, poisson, œufs ...) et végétales (légumineuses comme le soja). Nous lui consacrons l'ensemble de la page 4. Et pour des raisons complémentaires évoquées dans le magazine, l'idéal est d'associer à la glutamine d'autres actifs agissant en **synergie** : **aloe vera, curcuma, myrtille, spiruline**. C'est la composition de ce complément alimentaire innovant et performant que l'on peut trouver dans nos magasins bios : **DIGILANCE**. A découvrir et consommer pour notre santé qui est, il faut le redire, en grande partie dépendante de notre **barrière intestinale** ■

Gilbert Burdin



# PATHOLOGIES QU'ENTRAÎNE UNE HYPERPERMÉABILITÉ DE LA MUQUEUSE INTESTINALE :



- Syndrome du côlon irritable
- Rectocolite ulcéreuse
- Maladie de Crohn
- Maladie cœliaque
- Acidose
- Lupus érythémateux
- Psoriasis
- Vitiligo
- Eczéma
- Asthme
- Migraine
- Prise de poids
- Aphtes
- Cystite
- Prostatite
- Polyarthrite rhumatoïde
- Spondylarthrite ankylosante
- Arthrose
- Fibromyalgie
- Myasthénie neuromusculaire
- Syndrome de fatigue chronique
- Maladie de Ménière
- Thyroïdite de Hashimoto
- Diabète
- Neuropathies
- Sclérose en plaques
- Aplasie médullaire

**ON COMPREND  
LA NÉCESSITÉ DE  
RESTAURER ET  
DE CONSOLIDER  
LA BARRIÈRE  
INTESTINALE**

## LES MÉFAITS DE L'ACIDOSE

Si la **barrière intestinale** ne remplit pas sa fonction d'écran faisant rempart aux macromolécules toxiques, certaines d'entre elles provoquent une **acidose** : l'acide urique, l'acide pyruvique, l'acide oxalique, l'acide lactique, l'acide galactique, les acides gras saturés, le cholestérol, les triglycérides et aussi l'urée, l'ammoniaque, les purines ...

Il s'ensuit un **déséquilibre acido-basique** qui entraîne un terrain acide aux conséquences multiples : fatigue générale, manque de tonus, d'énergie, de vitalité, migraines, peau grasse, obésité, mauvaise haleine matinale, transpiration abondante, moindre résistance au froid, colibacillose, mycoses, bronchite chronique, douleurs musculaires (par accumulation d'acide lactique), douleurs articulaires et goutte (par accumulation d'acide urique), alopecie ...

Sans parler du grave problème de **déminéralisation**. Pour neutraliser cet excès d'acidité pré-

judiciable à la santé, l'organisme mobilise ses réserves de calcium afin de jouer un rôle de tampon. Il s'ensuit une fragilité des os, avec un risque accru de fractures, et une porosité osseuse entraînant l'ostéoporose concernant en particulier les femmes post-ménopausées.

La régulation des dysfonctionnements de cette **dérive acidifiante** et le rétablissement d'un équilibre acido-basique est précisément une indication majeure de **DIGILANCE**.



**Il est vivement conseillé de faire 4 cures par an, à chaque changement de saison.**

# CURCUMA UN PUISSANT ANTI-INFLAMMATOIRE



Le curcuma (*Curcuma longa*) est une plante poussant en Asie de la famille des zingibéracées dont le rhizome ressemble à celui du gingembre, charnu, tubéreux, coudé, noueux, de couleur grise à l'extérieur et orangé à l'intérieur. Ce **rhizome** contient nombre de molécules actives : curcumine, zengibérone, zengibérène, germacrone, tumérone, carophyllène.

Cela lui confère quantité de propriétés, étant tout à la fois **anti-inflammatoire**, antioxydant, immunostimulant, antibactérien, antiviral, hépato-protecteur, cardio-protecteur, hypoglycémiant, hypocholestérolémiant, antispasmodique et antimutagène. C'est sa puissante fonction anti-inflammatoire qui en font un composant clé de **DIGILANCE**.

Le curcuma joue en effet un rôle de médiation dans l'activité des facteurs de l'inflammation que sont les **prostaglandines (PG)**, les **thromboxanes (TX)**, les **leucotriènes (LT)** et les **cytokines** (en particulier les interleukines). Il est donc particulièrement actif dans nombre de pathologies qui relèvent également de la **barrière intestinale**, dans une idéale **synergie** : maladie de Crohn, rectocolite, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, lupus érythémateux, fluxion articulaire de type arthrosique, diabète, syndrome métabolique, athérosclérose.

# SPIRULINE UNE PRÉCIEUSE MICRO-ALGUE



Se développant dans les eaux douces de lacs du bandeau subtropical, la spiruline (*Spirulina platensis*) est une cyanobactérie (considérée comme une micro-algue de couleur bleue/verte) qui fit partie des premières espèces végétales apparues sur la Terre.

Elle concentre de la **chlorophylle** qui réalise la photosynthèse, captant l'énergie lumineuse pour assimiler le gaz carbonique de l'air en libérant de l'oxygène. D'où le surnom de « **sang végétal** » donné à la chlorophylle qui transporte l'oxygène comme le fait l'hémoglobine dans le sang. Elle contient également du  $\alpha$ -carotène (précurseur de vitamine A), des vitamines B9 et B12, du chrome (cofacteur de *Glucose Tolerance Factor*), des minéraux (fer, zinc, cuivre, magnésium, phosphore et quantité de protéines.

Elle a de multiples et précieuses actions qui en font un véritable « **super aliment** », dont certaines s'exercent au plan intestinal, ce qui justifie sa présence dans **DIGILANCÉ** : elle régule **l'écosystème intestinal** en favorisant les bonnes bactéries (*Lactobacilles*, *Bifidobactéries*), elle s'oppose aux éléments indésirables (*Escherichia coli*, *Candida albicans*), elle stimule le transit et elle permet la **cicatrisation de la muqueuse** altérée.

# MYRTILLE UN PROTECTEUR DE LA MUQUEUSE INTESTINALE



La myrtille (*Vaccinium myrtillus*), commune sur les terres siliceuses de nos montagnes où elle colonise de vastes étendues produit une baie bleue-noire renfermant de nombreuses minuscules petites graines ovoïdes, baies d'une richesse inouïe, contenant : **anthocyanosides** (épicatécol, cyanidol, malvidol, péonidol), **proanthocyanidols** (delphinidol, catéchol), **flavonoïdes** (rutoside, avicularine), **myrtilline** (précurseur de rhodopsine) et **caroténoïdes** ( $\alpha$ -Carotène,  $\beta$ -Carotène, lutéine, lycopène, zéaxantine, astaxanthine).

Elle est indiquée dans nombre de pathologies : **amélioration de la vision** mésopique (crépusculaire), amélioration de la vision scotopique (nocturne), régénération du pourpre rétinien, **insuffisance veineuse** (jambes lourdes, hémorroïdes), œdèmes, cellulite.

Sans parler ses indications au niveau du **côlon** qui expliquent sa présence dans la formule de **DIGILANCÉ**, efficace en cas de **spasmes douloureux** de la **colite** et elle a une action antibactérienne appréciée en cas de **gastroentérites** dont les bactéries (et les sources) sont :

- *Salmonella* (viande, volaille, œufs, produits laitiers)
- *Listeria monocytogenes* (viande, produits laitiers, fruits de mer)
- *Campylobacter jejuni* (viande, volaille, lait cru, fruits de mer)
- *Bacillus cereus* (produit secs, légumes)
- *Staphylococcus aureus* (produits réfrigérés, œufs, laitages)
- *Clostridium botulinum* (légumes, viande)
- *Clostridium perfringens* (viande, volaille, produit secs)
- *Escherichia coli* (viande crue, lait cru, viande fermentée)
- *Yersinia enterocolitica* (viande crue, volaille, légumes)

Enfin, la myrtille a la capacité d'**inhiber l'adhérence des bactéries à la muqueuse intestinale** (et urinaire), ce qui contribue de façon capitale à la bonne santé de la **barrière intestinale**. N'ayant pas de point d'ancrage, grâce à la myrtille, les bactéries pathogènes ne peuvent pas se fixer sur les muqueuses (intestinale/urinaire) et elles sont éliminées par les voies naturelles

# La multi-activité physiologique de la glutamine

Nous l'avons évoqué dans l'éditorial, c'est grâce à la **glutamine** qui agit tout à la fois comme du ciment et des briques que la **barrière intestinale** peut remplir ses fonctions protectrices. Mais cet acide aminé si précieux pour l'épithélium intestinal a également d'autres actions.

## PRÉCURSEUR DE GLUCOSAMINE

Le nom « **glucosamine** » est la contraction de deux mots : glucose et amine. C'est l'organisme qui en fait la synthèse en puisant dans les aliments du glucose (sucre) et un amine (acide aminé, en l'occurrence la glutamine).

La glucosamine induite par la glutamine est essentielle à la **synthèse des glycosaminoglycanes** constituant le gel qui remplit l'espace entre les molécules de collagène et d'élastine afin d'assurer la cohésion des cartilages, leur résistance, leur solidité.

Or si ce gel vient à manquer, provoquant l'**arthrose**, l'armature du cartilage se désagrège. Dans l'arthrose, en manque de glucosamine, les chondrocytes sont dans

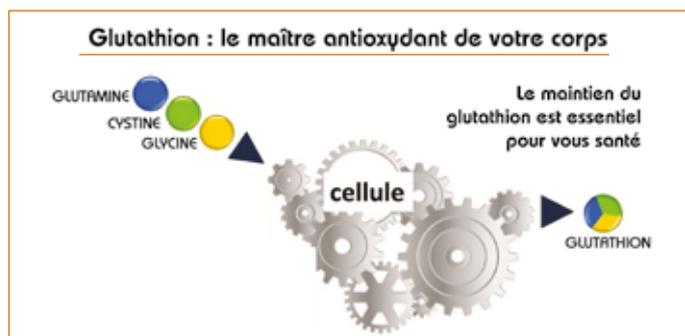


l'incapacité de produire le gel nécessaire au soutien du « filet » articulaire. Tout s'effondre alors, se fissure, s'émiette, se désagrège. La seule façon d'inverser cette érosion du cartilage est de nourrir les chondrocytes articulaires avec de la glucosamine qui a également des fonctions anti-inflammatoires s'exerçant sur la membrane synoviale entourant la capsule articulaire. D'où l'intérêt de la glutamine qui en est le précurseur.

## PRÉCURSEUR DE GLUTATHION

Le **glutathion** est l'enzyme **antioxydant** qui inactive le radical libre hydroxyle HO, le plus toxique et le plus agressif pour les membranes cellulaires. Or l'organisme fait la synthèse du glutathion en associant trois acides aminés (glutamine principalement, cystine, glycine) à du sélénium.

Par manque de glutathion les membranes peroxydées ne remplissent plus leur fonction qui est de faciliter l'osmose, échanges du milieu extracellulaire vers la cellule (pour nourrir celle-ci) et du milieu intracellulaire vers l'ex-



térieur (pour évacuer les déchets métaboliques).

Les **radicaux libres** entraînent la formation d'une substance nocive, la lipofuschine, constituée d'aggrégats de molécules d'acides gras oxydés et de mélanine oxydée. Cette lipofuschine est le marqueur du vieillissement cellulaire. Les radicaux

libres attaquent également l'architecture moléculaire des tissus conjonctifs et l'endothélium vasculaire, accélérant les risques d'accidents cardio-vasculaires. On comprend que la glutamine qui en est le précurseur soit si utile.

## PRÉCURSEUR DE GABA

L'acide **gamma-aminobutyrique** (en abrégé : GABA) est un **neuromédiateur** qui joue un rôle fondamental dans la régulation du système nerveux central en modulant les multiples informations de toutes sortes qui arrivent sans cesse au



cerveau et se télescopent si elles ne sont pas régulées, source d'épuisement, d'insomnie, de dépression, d'anxiété, de burnout.

Le GABA est synthétisé par l'organisme à partir de l'acide glutamique qui est élaboré lui-même à partir de glutamine dans le cadre du cycle de Krebs. Ce GABA dont la glutamine est donc le précurseur est d'une très grande importance en cas de **stress**, qu'il soit chronique ou accidentel, par exemple lors d'un traumatisme ou une opération chirurgicale.

C'est dire l'importance de la glutamine puisqu'on en incorpore dans les éléments nutritifs par voie entérale (par sonde gastrique) ou parentérale (dans une perfusion intraveineuse) aux **patients hospitalisés en soins intensifs** !

N°20

EDITIONS MONTAGNOVE

Naturellement vôtre

Tél : 06.50.57.83.22

Boîte Postale 20215-73002-Chambéry Cedex

Abonnement : les 10 numéros 30€

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... e-mail : .....@.....

Pour recevoir votre magazine, merci de joindre votre chèque : 30 €