

Soignez-vous par l'alimentation

Il y a environ un an, une femme de 62 ans s'est présentée à ma clinique. Atteinte de la maladie de Parkinson depuis cinq ans, elle ne parvenait pas à soulager ses maux et avait désespérément besoin d'aide. Avant l'apparition des symptômes, elle était en excellente forme physique. Mais cette marathonnienne expérimentée souffrait désormais des sévères tremblements caractéristiques de cette maladie.

En dépit des médicaments prescrits par ses neurologues, ses symptômes s'aggravaient. Lorsqu'elle est venue me consulter, ses pertes d'équilibre étaient telles qu'elle pouvait à peine marcher. Elle est restée assise durant tout notre entretien, le visage inexpressif et figé – arborant ce que l'on nomme le « masque facial de Parkinson ». Du fait de ses difficultés d'élocution, son mari a pris le relais.

J'ai effectué mes analyses sanguines habituelles et, sur la base de mes conclusions, je lui ai prescrit un programme nutritionnel et des compléments alimentaires. Six mois plus tard, lors d'une consultation téléphonique de suivi, mon assistant médical a constaté un certain nombre d'améliorations. Six mois plus tard, de nouveau, nous nous sommes retrouvés dans la salle d'examen où nous nous étions rencontrés pour la première fois, un an plus tôt.

J'avais face à moi une tout autre femme. J'ai même d'abord pensé qu'il s'agissait d'une autre patiente, que je m'étais trompé de salle. Mais c'était bien elle. Souriante, elle ne tremblait plus du tout. Son mari, assis à ses côtés, s'est levé d'un bond et m'a serré dans ses bras.

« Merci de m'avoir rendu ma femme, m'a-t-il dit, les yeux embués. Voilà la femme que j'ai épousée. Elle s'est remise à courir tous les jours, je n'arrive plus à la suivre ! »

Très vite, nous sommes tombés dans les bras les uns des autres, en larmes, tandis que ce couple n'en finissait pas de me remercier. Pourtant, j'ai insisté : je ne fais pas de miracles. J'avais simplement prescrit à cette patiente un régime alimentaire et des compléments. Pour le reste, comme tous mes extraordinaires patients, c'est à elle seule qu'elle devait sa guérison.

Récemment, une autre de mes patientes a vécu un revirement tout aussi remarquable. Cette fois, il s'agissait d'une lycéenne, une formidable athlète jusqu'à ce qu'elle développe un trouble du mouvement et un syndrome de tachycardie orthostatique posturale (POTS), qui provoque des vertiges chez les patients lorsqu'ils se lèvent. Quand elle est venue me consulter, cette adolescente ne pouvait plus se déplacer qu'à l'aide d'un déambulateur. Elle avait également été diagnostiquée bipolaire et souffrait de troubles obsessionnels compulsifs. Il lui était devenu impossible d'aller en cours et elle souffrait énormément, sur le plan physique et émotionnel.

Comme pour ma patiente atteinte de la maladie de Parkinson, je me suis servi des résultats de ses analyses sanguines pour lui prescrire mon protocole. En moins d'un mois, elle marchait avec une canne et se comportait de nouveau normalement. Puis, en l'espace d'un an, elle a pu se passer de sa canne, a repris le chemin du lycée et a même intégré plusieurs équipes sportives. Un changement spectaculaire. Désormais, il arrive qu'elle souffre encore de légers troubles obsessionnels compulsifs, mais ceux-ci se sont considérablement améliorés. Dernièrement, elle était accro aux carottes et en consommait en grandes quantités chaque jour. Je l'ai rassurée : ce type d'obsession ne me dérange pas !

J'ai également rencontré un jeune homme d'une trentaine d'années qui luttait depuis des décennies contre une addiction à la drogue et à l'alcool. Il avait effectué des séjours récurrents dans une douzaine de centres de réadaptation et suivi de multiples programmes durant de nombreuses années, mais rien n'avait fonctionné. Les troubles mentaux dont il souffrait empêchaient toute stabilité professionnelle. Bien sûr, sa famille était folle d'inquiétude à l'idée qu'il succombe à ses addictions. Mais, comme mes autres patients, ce jeune homme a réussi à transformer sa santé et sa vie tout entière en suivant mon protocole. Aujourd'hui, il célèbre plusieurs années d'abstinence.

Et si je vous disais que j'ai prescrit exactement le même protocole à ces trois patients, et que vous vous apprêtez à le découvrir ? Croiriez-vous qu'un seul protocole, simplement à base d'aliments et de compléments alimentaires, puisse parvenir à traiter des pathologies aussi différentes ?

Et si je vous disais également que non seulement c'est bel et bien le cas, mais que ces trois patients souffraient en réalité de la même affection ? Et que celle-ci se manifestait simplement sous la forme de symptômes différents. Mes tests ont révélé que ces patients (comme presque tous ceux que je traite) souffraient d'hyperperméabilité intestinale (on parle aussi de perméabilité intestinale, de «leaky gut» et d'intestin «passoire» ou «poreux») et de dysbiose intestinale, un dérèglement du microbiote. Ces phénomènes étaient à l'origine de leurs symptômes. Si vous souffrez de brouillard cérébral, de fatigue cognitive, de neurodégénérescence, de problèmes de santé mentale, d'addiction ou d'autres problèmes comportementaux ou cognitifs, il est fort probable qu'ils soient dus au même problème sous-jacent.

Comment est-ce possible ? Un système de communication vaste et incroyablement complexe lie nos bactéries intestinales et notre cerveau. Cela peut paraître difficile à croire au premier abord, mais de plus en plus de preuves révèlent que nos bactéries sont bien aux commandes.

Nous reviendrons en détail sur ce système tout au long de cet ouvrage, mais, en quelques mots, sachez que les bactéries envoient des signaux à notre cerveau pour lui (nous) dire quoi penser, ressentir et même comment se (nous) comporter. Grâce à ces systèmes, nos microbiotes exercent une influence sur les maladies liées au cerveau et contribuent même à façonner notre personnalité et nos états émotionnels¹. Vous allez découvrir que, lorsque votre microbiote intestinal est déséquilibré et que de «mauvaises bactéries» pathogènes s'imposent, elles s'emparent de ces systèmes de communication et commencent à prendre la main. Vous et votre cerveau en subissez alors les conséquences.

Dans mes précédents ouvrages, j'ai déjà rappelé qu'Hippocrate avait raison lorsqu'il avançait que toutes les maladies commencent dans l'intestin. Pourtant, au cours de mes recherches pour ce livre, j'ai souvent été surpris en découvrant la façon dont nos microbiotes contrôlent notre cerveau. Non seulement Hippocrate avait raison d'affirmer que toutes les maladies commencent dans l'intestin, mais j'ajouterais que presque tous les problèmes de santé mentale, cognitifs, comportementaux, de personnalité, liés aux habitudes et neurodégénératifs débutent également dans l'intestin. C'est d'ailleurs la thèse que je vais m'attacher à défendre dans cet ouvrage.

Pour vous donner un aperçu du type de recherches époustouflantes que je vais partager, sachez que de nombreux facteurs influençant le comportement

humain, que nous pensions auparavant sans aucun rapport avec l'intestin, en ont en réalité un. Par exemple, les humains croient depuis des siècles que les cycles lunaires ont un impact sur leur comportement. Pourtant, nous n'avons jamais fait de lien avec le microbiote. Si ces idées à propos de la Lune ont souvent été qualifiées de simples superstitions, je peux vous assurer que lorsque j'étais médecin urgentiste, nous renforçons toujours nos effectifs les nuits de pleine Lune. Le taux d'accidents de la route est plus élevé pendant cette période². Même les patients atteints de troubles bipolaires connaissent des cycles d'humeur qui reflètent les phases lunaires³.

Cependant, nous n'avons jamais compris le mécanisme sous-jacent à l'influence de cet astre sur notre comportement. De nombreuses études ont attribué ce phénomène aux variations du sommeil en fonction du cycle lunaire⁴ – ce qui semble logique. Les patients fatigués sont en effet plus susceptibles d'être victimes d'un accident de la route. Quant aux patients bipolaires épuisés, ils sont peut-être plus susceptibles de présenter des sautes d'humeur particulièrement marquées.

Mais pourquoi, précisément, la Lune affecte-t-elle notre sommeil? Nos microbiotes – ô surprise – ont leurs propres rythmes circadiens! Certaines bactéries sont plus abondantes à certains moments de la journée. Bien sûr, elles ne «voient» pas la Lune. Pourtant, elles sont (comme leurs rythmes circadiens) affectées par son attraction gravitationnelle, sur le principe des marées océaniques⁵. Et, comme vous le verrez, les changements dans le microbiote, même ceux dus à la Lune, ont des répercussions directes sur l'humeur, le comportement, la santé mentale et bien plus encore.

Malheureusement, nos régimes alimentaires occidentaux et notre environnement toxique – sans parler de notre obsession pour la stérilisation et l'élimination des bactéries dont nous avons besoin pour vivre – ont détruit notre microbiote. C'est pourquoi presque tous les patients que je rencontre souffrent d'un syndrome de l'intestin poreux et de dysbiose. Cela explique également l'augmentation marquée des maladies neurodégénératives, des troubles mentaux, des addictions, etc.

La bonne nouvelle, c'est que les troubles mentaux et neurologiques qui trouvent leur origine dans l'intestin peuvent également être stoppés, renversés, guéris et même prévenus en traitant leur cause au niveau de l'intestin. Tout comme les patients que j'ai mentionnés, vous constaterez des changements spectaculaires en matière de capacités cognitives et de santé mentale dès lors

que vous aurez équilibré votre microbiote et que vous commencerez à ressentir les effets des bons messages envoyés depuis votre intestin jusqu'à votre cerveau. Résultat : un esprit plus vif, des habitudes plus saines, un plus grand sentiment de bien-être et le recul des symptômes neurodégénératifs.

Certaines informations contenues dans ce livre peuvent vous choquer. À vrai dire, la plupart d'entre elles m'ont choqué. Elles nous invitent à reconsidérer qui nous sommes en tant qu'êtres humains et les raisons pour lesquelles nous agissons, pensons et ressentons les choses comme nous le faisons. Mais je crois aussi que le fait de savoir que, dans une large mesure, notre cerveau obéit à notre microbiote s'accompagne d'un immense sentiment de liberté et de paix intérieure. Nous n'avons pas à nous sentir coupables ou honteux d'une addiction ou d'une altération cérébrale. Rien de tout cela n'est notre faute.

Pas plus que nous ne sommes coupables d'avoir involontairement décimé les microbes nécessaires à une bonne santé cérébrale. Simplement, on nous a donné de mauvaises informations. Pour citer Maya Angelou : «Faites de votre mieux jusqu'à ce que vous en sachiez plus. Ensuite, quand vous en saurez plus, faites mieux.» Je suis convaincu que vous avez fait «de votre mieux» jusqu'à présent. Et, après avoir lu ce livre, vous en «serez plus» et vous serez en mesure de «faire mieux».

Nous commencerons par explorer les manières fascinantes dont le microbiote contrôle le cerveau. Ensuite, nous nous intéresserons à la façon dont la dysbiose et l'hyperperméabilité intestinale peuvent déclencher des troubles cérébraux courants, tels que la dépendance, les problèmes de santé mentale et la neurodégénérescence. Enfin, je vous proposerai deux programmes alimentaires au choix, en fonction de vos objectifs personnels. Ils vous permettront de comprendre avec précision comment vous alimenter pour un microbiote équilibré et, par conséquent, un cerveau vif, énergique, sain et en pleine santé.

Il est temps de «faire mieux»! Alors, allons-y!