

ABSTRACT :**L'immuno-nutrition : les facteurs à l'origine de l'hyperperméabilité intestinale.
La triade interactive.****En introduction :**

Il sera fait un bref rappel de l'historique qui m'a conduit à l'immuno-nutrition et à la reconnaissance d'un nouveau paradigme de la nutrition : il faudrait désormais manger varié, équilibré mais personnalisé. C'est l'esprit de cette journée consacrée aux intolérances alimentaires qui aboutit à ma devise : « il n'y a pas de bons et de mauvais aliments pour tout le monde, mais de bons ou de mauvais aliments pour chaque individu ». Il faut que chacun mange ce qui lui réussit et comprenne qu'il devient nécessaire de connaître « ces bons aliments qui, peut-être, lui font du mal ». Par chance, des tests biologiques, existent désormais qui permettent de les repérer.

L'hyperperméabilité et la triade interactive : les facteurs en cause.

A l'état normal la muqueuse de l'intestin grêle laisse passer vers la circulation sanguine les nutriments issus de la digestion, mais bloque les plus grosses molécules et les microorganismes indésirables. Or, dans certaines conditions, elle perd progressivement cette qualité de barrière filtrante. Les Anglo-saxons parlent du leaky gut syndrome, littéralement « syndrome de l'intestin qui fuit ou de l'intestin poreux ». Nous parlerons de syndrome de l'intestin perméable ou d'hyperperméabilité intestinale.

Le lien entre inflammation et hyperperméabilité de la barrière intestinale fonctionne d'ailleurs dans les deux sens, comme un mécanisme qui s'auto-entretient : une perméabilité de la muqueuse intestinale est source d'inflammation car des substances ou des corps étrangers y pénètrent alors; inversement, l'inflammation peut causer une augmentation de la perméabilité intestinale par le biais de médiateurs chimiques.

L'inflammation et les mécanismes qui la génère altèrent et modifient aussi considérablement la flore intestinale ou microbiote qui est un des moyens essentiels de protection de la muqueuse intestinale. En effet l'inflammation intestinale engendrera un environnement chimique favorable à certaines espèces microbiennes plutôt qu'à d'autres, ce qui changera la composition du microbiote. **Il existe une triade interactive entre inflammation, dysbiose et hyperperméabilité intestinale.**

Quels sont ces agresseurs du microbiote et de la barrière intestinale? Les agents infectieux bactériens, viraux ou fongiques, en particulier le candida albicans, sont susceptibles de créer un environnement inflammatoire dans la muqueuse digestive ou de créer une hyperperméabilité intestinale. Les polluants de l'air, les composés toxiques de la fumée de tabac, la pollution en général dont les métaux lourds, les perturbateurs endocriniens mais aussi l'hypoxie des efforts physiques intenses et prolongés sont responsables d'hyperperméabilité intestinale. Les antibiotiques, tendent à éliminer certaines espèces de la flore intestinale. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), la cortisone, les laxatifs, les chimiothérapies sont bien connus pour leurs effets délétères sur l'intestin par l'augmentation de la perméabilité intestinale. Le stress est un vecteur bien connu de colopathie fonctionnelle mais l'axe intestin-cerveau fonctionne dans les deux sens : l'intestin est un deuxième cerveau.

En dehors des toxiinfections alimentaires, le rôle des aliments, à l'origine d'hyperperméabilité intestinale est moins bien connu à l'exception du gluten et des intolérants au gluten ou malades cœliaques. Pourtant les intolérances alimentaires jouent un rôle capital dans la genèse, l'entretien ou l'aggravation de la perméabilité intestinale et sont à l'origine, sur le long terme, de pathologies chroniques. Des tests précis, fiables et reproductibles permettent de les repérer et de les prendre en charge sur le plan nutritionnel.