**J'ai tout essayé, impossible de maigrir**

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous cherchez à perdre du poids sans y parvenir, c'est sans doute qu'il vous manque un ingrédient.

Cet ingrédient, ça peut-être une bonne flore intestinale.

On a longtemps pensé que la flore intestinale assurait essentiellement les défenses immunitaires. Et pour cause, 80 % de vos défenses immunitaires sont assurées par votre flore intestinale [1]. C'est un service considérable.

Mais la recherche a évolué. Récemment, les scientifiques se sont aperçus que la flore intestinale jouait un rôle dans le contrôle du poids.

Cette semaine, j'aimerais vous présenter le *Lactobacillus gasseri*, une bactérie probiotique méconnue, mais qui possède pourtant des propriétés très intéressantes. Les chercheurs ont observé que nourrir votre flore intestinale de *Lactobacillus gasseri* (ou *L. gasseri*) facilitait la perte de kilos en trop.

Trop souvent, la bactérie *L. gasseri* est éclipsée par sa cousine *Lactobacillus casei* (ou *L. casei*), que l'on retrouve au supermarché dans le Yakult et l'Actimel.

La plupart des bactéries probiotiques, comme *L. casei*, sont utilisées pour améliorer les défenses immunitaires.

Mais ceci est en train de changer.

Les chercheurs en pointe s'aperçoivent aujourd'hui que la composition de votre flore intestinale est responsable de l'obésité et du diabète de type 2.

**Flore intestinale et surpoids**

C'est une révolution qui se prépare dans les traitements de l'obésité et du diabète de type 2. Les chercheurs estiment qu'implanter des bonnes bactéries dans votre intestin pourrait être une clé pour traiter l'obésité.

Notre système digestif abrite près de 500 espèces de micro-organismes qui participent à la digestion et à l’immunité. La population de chacune des espèces se compte en milliards ! Cela fait une armée de milliers de milliards de micro-organismes qui peuplent votre intestin et qui, nuit et jour, le protègent, le nettoient, et empêchent les bactéries et levures nuisibles de se développer, en occupant la place.

Pour vous donner une échelle, ces micro-organismes sont dix fois plus nombreux que les cellules de votre corps, soit 100 trillions – 14 zéros [1].

Et c'est cette armée immense qu'on appelle la « flore intestinale ».

Vous devez entretenir votre flore intestinale en la nourrissant d'aliments sains et en la réensemençant régulièrement. Autrement, votre flore deviendra le refuge d'espèces nuisibles qui déclencheront des constipations, des ballonnements, des diarrhées, des inflammations diverses, des altérations de la peau, l'envie de sucré, le surpoids et l'instabilité d'humeur. Mais une mauvaise flore provoque également des maladies plus graves, comme la colopathie fonctionnelle, la diarrhée sanglante, le cancer du côlon, le diabète de type 2 ou l'obésité.

On estime qu'une flore intestinale optimale contient 85 % de bonnes bactéries pour 15 % de mauvaises bactéries.

**Trop de spaghettis, de pizzas et de sucres**

Le problème fondamental de l'alimentation moderne de base est qu'elle détraque la flore intestinale en réduisant sa variété et en favorisant des espèces de bactéries néfastes. Les antibiotiques aggravent ces effets puisqu'ils détruisent des bonnes bactéries installées depuis votre naissance pour laisser proliférer des espèces non souhaitables.

Dans nos populations, le gluten, que l'on retrouve dans le pain, les pâtes et les pizzas, est souvent mal digéré. Il provoque alors une inflammation chronique de l'intestin. Cette inflammation signale un affaiblissement de la flore intestinale.

L'action du gluten est comparable au fait de gratter continuellement la paroi intérieure de votre intestin avec du papier de verre. Cela détruit la muqueuse qui protège la paroi intestinale. Cette muqueuse est composée de milliards de bactéries. Sans elles, personne ne fait le ménage dans votre intestin pour le maintenir propre et sain.

La paroi de votre intestin devient poreuse et laisse pénétrer toutes sortes de substances néfastes dans votre sang. Ces substances provoquent alors de nombreux dégâts, par exemple une accélération du stockage des graisses.

Tous les aliments sucrés ou qui se transforment rapidement en sucre simples sont également néfastes pour votre flore intestinale. Cela inclut le glucose des pommes de terre, le fructose des jus de fruit et le lactose des produits laitiers. Tous favorisent la prolifération d’une flore fongique qui altère l’immunité, induit le risque de diabète, d’obésité, d’accidents cardiovasculaires et de tous types de cancers.

Une flore intestinale déséquilibrée peut provoquer un surpoids ou rendre la perte de poids difficile. De nombreuses études on montré que la flore des personnes obèses avait une composition différente de celle des personnes minces [1].

***L. gasseri* permet de perdre du poids en trop**

Des chercheurs japonais ont mené une étude dont l'objectif était d'examiner l'impact du probiotique *Lactobacillus gasseri* sur l'obésité. L'essai clinique multi-centre a été mené en double aveugle, randomisé et contrôlé par placebo, sur 87 sujets ayant un surplus important de graisse abdominale [2]. Après 12 semaines, les sujets traités au *L. gasseri* avaient perdu en moyenne 4,6 % de graisse abdominale et 3,3 % de graisses sous-cutanées. Leur poids avait diminué de 1,4 % et leur tour de taille de 1,8 %.

L'implantation de *L. gasseri* permet d'épaissir la barrière muqueuse de l'intestin. Ainsi les substances nocives ne peuvent plus pénétrer librement dans votre sang [3].

*L. gasseri* permet aussi de modifier les signaux chimiques provenant du système digestif, pour changer le traitement de la graisse dans le corps.

Cette étude confirme les résultats d'un essai antérieur qui avait démontré l'efficacité du *L. gasseri* pour diminuer les niveaux de graisses chez les animaux [1].

Clairement, *L. gasseri* n'est pas la panacée pour maigrir. Les résultats sont là, mais ils sont loin d'être époustouflants. Ne vous attendez pas à fondre du jour au lendemain en prenant ce probiotique.

Mais dans le cadre d'une alimentation saine et d'activité physique, ajouter un probiotique de *L. gasseri* peut faire la différence. Il est certain que si vous mangez sainement, que vous faites de l'exercice et que, malgré tout, vous n'observez aucun changement sur la balance, *L. gasseri* a des chances d'être le déclic qui vous permettra de perdre vos kilos en trop.

Il est sûr qu'une flore intestinale mal entretenue ne peut pas vous servir correctement. C'est comme grimper une côte à vélo alors que votre dérailleur est coincé en grande vitesse. Mieux vaut descendre et pousser le vélo à pied. Mais si vous avez pris soin de votre vélo et que vous pouvez passer en petite vitesse, alors vous gravirez la côte bien plus vite qu'à pied.

De la même manière, selon le soin que vous accordez à votre flore intestinale, celle-ci peut jouer avec vous, ou contre vous.

Une bonne flore intestinale peut faciliter votre digestion, vous apporter les nutriments et les vitamines nécessaires, améliorer votre métabolisme pour stocker moins de graisses, et vous protéger des virus, des champignons, des bactéries mauvaises et des maladies qui vous guettent.

Une mauvaise flore intestinale va non seulement vous laisser sans défenses devant les attaques extérieures. Elle va compliquer votre digestion, avec des risques accrus de constipation, diarrhée, etc. Mais elle va surtout permettre à des bactéries malsaines, des levures et des champignons opportunistes et pathogènes (*Candida albicans*) de proliférer dans votre intestin, en leur assurant chaleur, nourriture et protection.

Il est donc impératif de soigner sa flore intestinale.

En vous assurant que votre tube digestif est bien ensemencé en *L. gasseri*, vous participez au rééquilibrage de votre flore intestinale et à l'amélioration de votre métabolisme. *L. gasseri* permet d'épaissir votre muqueuse intestinale et de modifier les signaux chimiques de traitement de la graisse à travers votre corps. Cela facilite votre perte de poids.

**Le probiotique du lait maternel**

*L. gasseri* est déjà connu comme probiotique pour renforcer les défenses immunitaires. Un essai clinique randomisé en double aveugle testé contre placebo a été mené sur 44 enfants allergiques [4]. Les enfants ayant reçu les probiotiques ont vu une accélération de leur réaction immunitaire aux allergies. Leur santé était également améliorée.

*L. gasseri* fait partie des bactéries essentielles à la qualité de votre flore intestinale et elle assure également votre bonne santé au sens large. Elle provient à l'origine du lait maternel. Si vous avez eu la chance d'être nourri au sein de votre mère, *L. gasseri* sera venu coloniser votre intestin dès votre plus jeune âge. On sait d'ailleurs que les enfants nourris au lait maternel sont moins susceptibles d'être en surpoids.

Pour ceux qui n'ont pas connu cette jouissance, il est fortement recommandé de faire une bonne cure de *L. gasseri* en probiotique pour l'implanter de façon durable dans votre intestin. Si vous êtes appliqués, vous ne pouvez que bénéficier des nombreux effets positifs du *L. gasseri*.

La nature est telle que votre flore intestinale est un héritage de votre mère. Avant de naître, votre tube digestif est stérile. En sortant du ventre, votre intestin est ensemencé par la flore vaginale de votre mère. Puis le lait maternel vous procure d'autres bactéries probiotiques indispensables comme le *L. gasseri*.

De nos jours, entre césariennes et biberons de lait pasteurisé, l'ensemencement à la naissance est moins souvent assuré par la mère. Lors d'une césarienne, on saute l'étape de l'ensemencement par la flore vaginale. Si on ne nourrit pas au sein, l'enfant ne reçoit plus ces bonnes bactéries maternelles qui devraient coloniser son intestin.

Ce sont alors les bactéries féroces des hôpitaux ou de l'air vicié de nos villes qui se chargent de l'ensemencement. On comprend alors mieux l'arrivée de générations d'enfants fragiles, allergiques et asthmatiques.

Prendre du *L. gasseri*, c'est donc une manière de reconstruire la flore intestinale saine et solide que la mère livre à son enfant à la naissance.

**Le problème des probiotiques par voie orale**

En ingérant des probiotiques, vous espérez qu'ils passeront à travers votre système digestif pour proliférer dans votre intestin.

En réalité, un chemin périlleux les attend.

Les bactéries probiotiques subissent les attaques acides des enzymes présentes dans votre salive et dans votre estomac. La plupart des bactéries sont alors décimées et les survivantes n'ont aucune chance de pouvoir s'implanter dans votre intestin une fois la barrière de l'estomac franchie.

Il est donc essentiel de sélectionner une bactérie probiotique capable de résister à votre barrière digestive. Autrement, le traitement n'aura aucune chance de renforcer votre flore intestinale.

Pour simuler les attaques acides, des chercheurs de l'Agroscope de Berne ont mis une souche *L. gasseri* dans une solution de sel biliaire à 0,3 % pendant 3 heures. A l'issue de l'expérience, les bactéries *L. gasseri* avaient survécu. Ils ont également soumis la souche *L. gasseri* à un milieu acide de pH3 pendant 3 heures. Ils ont observé que la population des bactéries avait diminué de moitié, ce qui est raisonnable [5].

Les mêmes chercheurs ont mené une étude sur des porcelets à qui ils ont donné du *L. gasseri* durant 2 semaines. Comme cette bactérie provient du lait maternel, elle est étrangère à l'espèce porcine.

En inspectant leurs selles après ingestion, les chercheurs ont bien retrouvé des résidus de la souche *L. gasseri*, y compris une semaine après l'arrêt du traitement. C'est une autre preuve que les bactéries avaient bien survécu à la digestion [6].

*L. gasseri* est un donc un probiotique que vous pouvez prendre avec l'assurance qu'il viendra renforcer votre flore intestinale.

[**Si le *L. gasseri* vous intéresse, voici une source sûre pour vous en procurer (lien ici)**](http://clic.sante-nature-innovation.fr/t/EQ/Qgw/Rr0/AAXwMA/AAQ2Zw/MzY5NDR8aHR0cDovL3BybzEuc2FudGVuYXR1cmVpbm5vdmF0aW9uLmNvbS8yMzc0Nzc-YT0xNyZvPTE2OTA4JnM9MTgxMDkmdT0zODkxNjgmbD0zNjk0NCZyPU1DJmc9MA./AQ/wVZg).

Bien à vous,

Eric Müller