

**La santé de notre
Intestin &
Microbiote**

UDNF
UNION DES NUTRITHÉRAPEUTES
FRANCOPHONES

**7^e Journée
rencontre des
membres UDNF**

Le Bois du Cazier
24 Septembre 2023



Agenda Journée du 24 sept 2023



- 9h00 – 9h10 Mot d'accueil par l'UDNF
- 9h10 – 9h20 Présentation des membres de la commission, red flags
- 9h20 – 9h50 Anamnèse et liens entre signes cliniques par la commission
- 9h50 – 10h30 L'hypochlorhydrie par la commission
- 10h30 – 11h00 Pause
- 11h00 – 12h00 Candidose + Q&R par la commission
- 12h00 – 13h30 Lunch – Visite stand LIMS
- 13h30 – 14h15 Le Nerf Vague par Pascal Sacré
- 14h15 – 15h00 Tests Intestin et microbiote par Christine Nols (LIMS-MBnext)
- 15h00 – 15h30 Pause
- 15h30 – 16h30 Participation à un des six ateliers
- 16h45 – 17h00 Mot de clôture par le CA



3

6 ateliers

1. **Sophrologie par Sahar Lahabi** : Initiation aux techniques de sophrologie pour apprendre à évacuer ses tensions corporelles, diminuer son stress et être capable de se ressourcer.
2. **Yoga par Emmanuelle Gomez (Mobility Yoga Flow)** : Yoga en 3D associant la pratique du mouvement fluide et conscient et des principes de neurologie fonctionnelle appliquée au mouvement vivant (neuroyoga).
3. **Auto-massage par Céline Antoine (Juste un instant)** : Aller à la rencontre de son corps par l'automassage harmonisant et énergétique, une méthode simple et rapide pour se relaxer, se détendre, lâcher le mental ou se dynamiser.
4. **Table ronde « digestion » par les Membres de la Commission digestion** : Cas pratiques et échanges d'expériences autour de la digestion : l'occasion de discuter ensemble et d'échanger des conseils et expériences de tous types autour de cas pratiques que chacun pourra proposer.
5. **Respiration - cohérence cardiaque par Pascal Sacré** (Formateur en gestion du stress et des émotions) : Initiation à la cohérence cardiaque comme technique efficace et directement applicable pour gérer ses émotions, augmenter son bien-être et devenir, finalement, la meilleure version de soi-même.
6. **Atelier LIMS par Katy Goeme, Christine Nols, et Estelle Van Nueten** : atelier de démonstration sur le matériel logistique (montrer les tubes/containers de prélèvements, expliquer les modalités, où trouver les centres, les modèles de résultats qui sont envoyés selon les analyses...).



4



MEMBRES DE LA COMMISSION DIGESTION



Caroline Cajot



Christine Clignet



Caroline Dubois



Violaine Elsen



Caroline Glaude



Nathalie Zanon



COMMISSION DIGESTION - INTRODUCTION

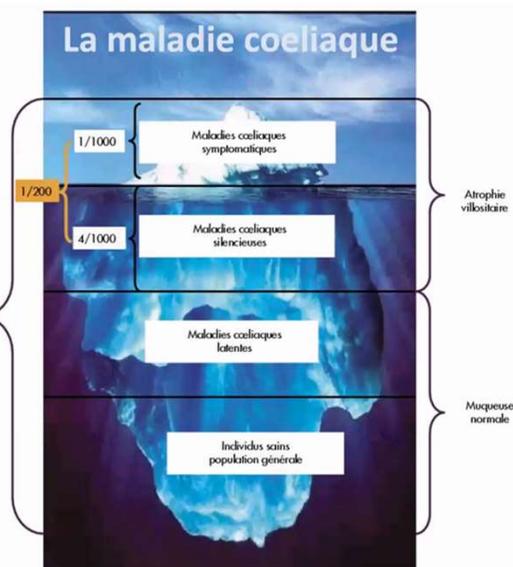
- Troubles intestinaux multiples et multifactoriels
- Causes ?
 - Si pathologies => Prise en charge (PEC) médicale !
- Signaux d'alertes => Médecin
 - Sang rouge / noir dans les selles, selles décolorées
 - Glaires ++ dans les selles
 - Douleurs abdominales ++
 - Pas de transit intestinal
 - Fièvre
 - Perte de poids sans cause apparente
- S'assurer d'un suivi médical du patient en parallèle
 - => écarter pathologies avec interventions médicales nécessaires
- Exemple : maladie cœliaque



7

LA MALADIE COELIAQUE

- Pathologie chronique de l'intestin grêle
- Maladie auto-immune chez des personnes prédisposées génétiquement
 - DR3-DQ2
 - DR5/7-DQ2
 - DR4-DQ8
- Se déclenche avec la présence du gluten dans l'alimentation



8

Maladie cœliaque - épidémiologie

Prévalence en augmentation dans les pays en voie de développement

- => lié à une augmentation de la consommation du gluten

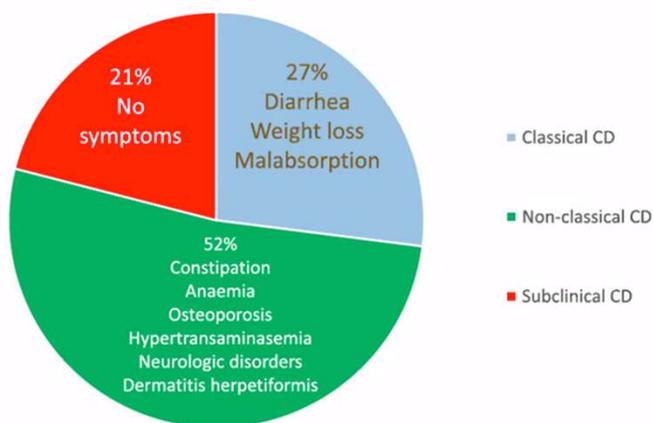
Prévalence en augmentation dans les pays industrialisés

- X 2 en Finlande de 1975 à 2000
- X 5 aux USA



9

Symptômes de la maladie coeliaque



Caio et al. BMC Medicine (2019) 17:142



10

La maladie cœliaque

Forme classique:

Perte pondérale, diarrhée et stéatorrhée, retard de croissance

Forme non classique

Signes digestifs et extra digestifs



11

Indications cliniques pour le dépistage de la maladie cœliaque

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Douleur abdominale ou ballonnements • Distension abdominale • Maladie hépatique auto-immune • Thyroïdite auto-immune • Diarrhée chronique • Fatigue chronique • Défaut de l'émail des dents • Dermatite herpétiforme | <ul style="list-style-type: none"> • Hausse des transaminases • Anémie ferriprive • Syndrome du côlon irritable • Ostéopénie ou ostéoporose • Neuropathie périphérique • Stomatite aphteuse récidivante • Perte pondérale inexpliquée • Diabète de type 1 |
|---|---|



12

Attention – réception d'une prise de sang



13

Quelques suggestions bibliographiques

The Challenge of Treatment in Potential Celiac Disease
Chiara Maria Trovato , Monica Montuori, Francesco Valitutti , Beatrice Leter,
Salvatore Cucchiara, and Salvatore Oliva Gastroenterology Research and Practice. Volume
2019

Epidemiology, Presentation, and Diagnosis of Celiac Disease
Benjamin Lebwohl, MD, MS, Alberto Rubio-Tapia, MD
PII: S0016-5085(20)35165-9
Gastroenterology 6 June 2020

Maladie coéliquie de l'adulte :le jeu des masques
Rev Med Suisse 2005 ; 1 : 2008-11. Drs Andrea de Gottardi et Philippe de Saussure
Service de gastroentérologie et d'hépatologie HUG
1211 Genève 14



14



QUESTIONNAIRE DIGESTION FOCUS Candidose /SIFO / SIBO

Signes cliniques digestifs - Cavité buccale et estomac

Cavité buccale			
Dents	Dentition incomplète	<input type="checkbox"/>	
	Occlusion dentaire	<input type="checkbox"/>	
	Douleur dentaire	<input type="checkbox"/>	
Langue	Couleur/présence d'un dépôt blanchâtre	<input type="checkbox"/>	€
	Sensation de brûlure	<input type="checkbox"/>	€
Muqueuse / gencives	Présence d'aphtes	<input type="checkbox"/>	€
	Sensation de brûlures	<input type="checkbox"/>	€
Mastication	Evaluation mastication et conditions du repas	<input type="checkbox"/>	
Mauvaise Haleine		<input type="checkbox"/>	€

QUESTIONNAIRE DIGESTION FOCUS Candidose /SIFO / SIBO



mycose oesophagienne		<input type="checkbox"/>	c
RGO = brûlures oesophagiennes	Après repas gras ?	<input type="checkbox"/>	
	Avec ballonnements ?	<input type="checkbox"/>	s
	Avec stress ?	<input type="checkbox"/>	
Spasmes / Contractions de l'estomac	Avec stress ?	<input type="checkbox"/>	
Brûlures d'estomac ≠ RGO	Avec Stress ?	<input type="checkbox"/>	
	Avec aliments : café, alcool	<input type="checkbox"/>	
	Avec ballonnements ?	<input type="checkbox"/>	s
Eructation	Régulier ?	<input type="checkbox"/>	
	Avec stress ?	<input type="checkbox"/>	
	Avec repas Gras ?	<input type="checkbox"/>	
Pesanteurs gastriques	Tout le temps ?	<input type="checkbox"/>	
	Avec Stress ?	<input type="checkbox"/>	
	Test bicarbonate Eructation > 2 minutes	<input type="checkbox"/>	



17

QUESTIONNAIRE DIGESTION FOCUS Candidose /SIFO / SIBO

Signes digestifs - Vésicule biliaire (VB) et Detox du foie



Selles salissantes / collantes / flottantes / grasses	Après repas gras ?	<input type="checkbox"/>	s
	Suite à un stress ?	<input type="checkbox"/>	
Inconfort digestif suite à un repas gras	Oui ?	<input type="checkbox"/>	Signes :
	Ancienne	<input type="checkbox"/>	
Constipation	Alternance avec diarrhée	<input type="checkbox"/>	
Ecoeuré - Barbouillé	Après les repas	<input type="checkbox"/>	



18

QUESTIONNAIRE DIGESTION FOCUS Candidose /SIFO / SIBO



Maux de tête	Réguliers	<input type="checkbox"/>	c
	Majorés avant les règles ?	<input type="checkbox"/>	
Nausées	Seules	<input type="checkbox"/>	s
	Avec éructations ou RGO	<input type="checkbox"/>	s
Incommodé par les odeurs (écœuré, barbouillé)	Parfum, solvant, produits chimiques,...	<input type="checkbox"/>	c
Difficulté à tolérer alcool / médicaments / Hormones		<input type="checkbox"/>	c
Pas d'appétit le matin		<input type="checkbox"/>	
Réveil nocturne	2-3h du matin	<input type="checkbox"/>	
Symptômes majorés avant les règles		<input type="checkbox"/>	
Teint altéré		<input type="checkbox"/>	
Fatigue	Majorée après le repas	<input type="checkbox"/>	



QUESTIONNAIRE DIGESTION FOCUS Candidose /SIFO / SIBO

Signes cliniques digestifs - intestin



Fréquence du transit			
Consistance et couleur des selles (Brisé)			
Troubles du transit	Constipation	<input type="checkbox"/>	e s
	Alternance constipation/diarrhée	<input type="checkbox"/>	e s
	Diarrhée	<input type="checkbox"/>	e s
Vraie diarrhée sans alternance constipation	Intolérance lactose	<input type="checkbox"/>	
	Hypersensibilité (caséine, gluten...)	<input type="checkbox"/>	
	Inflammation digestive	<input type="checkbox"/>	
	Vidange vésicule biliaire trop rapide ?	<input type="checkbox"/>	
Constipation	Insuffisance de fibres	<input type="checkbox"/>	
	Depuis toujours	<input type="checkbox"/>	
	Stress	<input type="checkbox"/>	
	Manque d'activité physique / hydratation	<input type="checkbox"/>	
	Beaucoup ?	<input type="checkbox"/>	e s
Ballonnements	Pas beaucoup ?	<input type="checkbox"/>	
	Direct après les repas	<input type="checkbox"/>	e
	Stress	<input type="checkbox"/>	
	Majorée en fin de journée	<input type="checkbox"/>	
	Avec fibres ?	<input type="checkbox"/>	e
	Avec IG élevé ?	<input type="checkbox"/>	c
Gaz	Avec Gras / protéines	<input type="checkbox"/>	
	Un peu et odorant	<input type="checkbox"/>	
	Un peu et non odorant	<input type="checkbox"/>	
	Beaucoup non odorants	<input type="checkbox"/>	e c
	Beaucoup et odorants ?	<input type="checkbox"/>	
Douleurs intestinales	Beaucoup avec ...	<input type="checkbox"/>	fibres index glycémiqes lactose stress
	Direct après le repas	<input type="checkbox"/>	e
	Avec certains aliments	<input type="checkbox"/>	
	Stress	<input type="checkbox"/>	
Excès	<input type="checkbox"/>		



QUESTIONNAIRE DIGESTION FOCUS Candidose /SIFO / SIBO

Signes extra digestifs

Sphère immunité

Bronchites et toux chroniques	<input type="checkbox"/>	c
Infection des oreilles fréquentes	<input type="checkbox"/>	c
Rhume fréquent	<input type="checkbox"/>	c
Démangeaisons des oreilles ou du nez	<input type="checkbox"/>	c
Rhinite et sinusite	<input type="checkbox"/>	c s
Problème ou difficultés de respiration	<input type="checkbox"/>	s
Fibromyalgie	<input type="checkbox"/>	s
Tendinite - douleurs articulaires - douleurs musculaires	<input type="checkbox"/>	c s
Allergies chroniques	<input type="checkbox"/>	s
Infection fongique	<input type="checkbox"/>	c s



21

QUESTIONNAIRE DIGESTION FOCUS Candidose /SIFO / SIBO

Sphère génitale

Règles irrégulières, infertilité	<input type="checkbox"/>	c
Difficulté érectile, libido réduite	<input type="checkbox"/>	c
Infection vaginale récidivante	<input type="checkbox"/>	c

Sphère peau

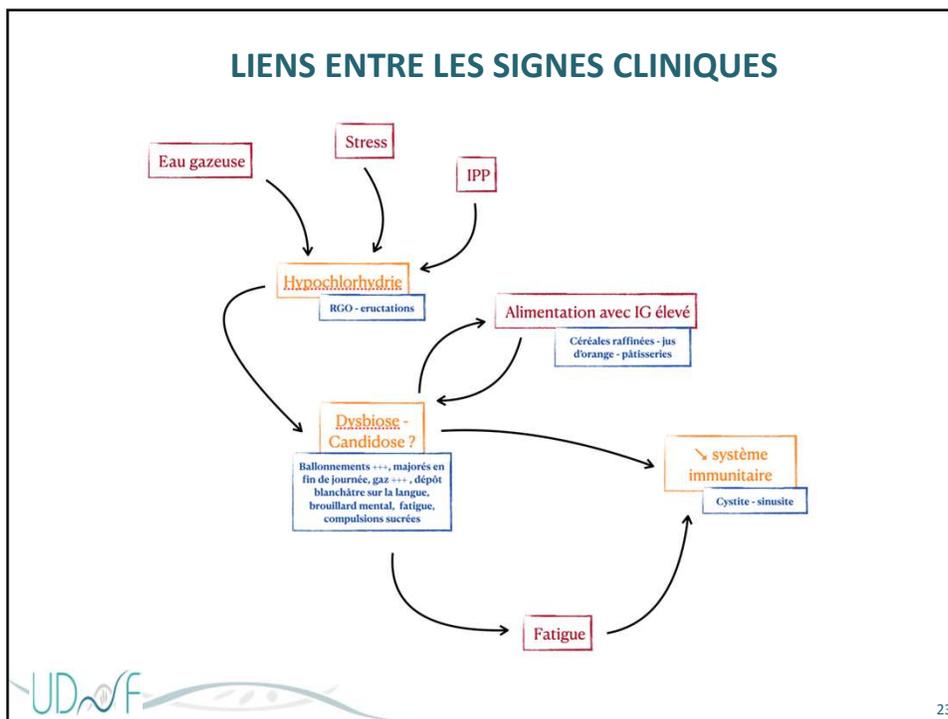
Aché - rosacée	<input type="checkbox"/>	s
Psoriasis - eczéma - éruptions cutanées	<input type="checkbox"/>	c s
Mycose des ongles	<input type="checkbox"/>	

Sphère neuropsychique

Stress	<input type="checkbox"/>	
Envie d'alcool / sucre	<input type="checkbox"/>	c
Maïadresse des mouvements / vertiges	<input type="checkbox"/>	c
Dépression léthargies	<input type="checkbox"/>	c
Désorientation / confusion / brouillard mental	<input type="checkbox"/>	c s
Symptômes associés au manque de sérotonine - changement d'humeur	<input type="checkbox"/>	c
Fatigue / insomnies	<input type="checkbox"/>	c s
Anxiété / attaque de panique	<input type="checkbox"/>	c
Maux de tête	<input type="checkbox"/>	c s

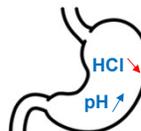


22



HYPOCHLORHYDRIE

INSUFFISANCE de production d'acide chlorhydrique (HCl) par l'estomac



UD~F

25

RÔLES HCL

pH = 2

- **DIGESTION**
 - Protéines (activation pepsine)
=> acides aminés
 - Lipides (activation lipase gastrique)
=> acides gras
=> vit ADEK, caroténoïdes, polyphénols
=> vidange gastrique
- **STÉRILISATION** du bol alimentaire
HCl = bactéricide et fongicide (candida !)
- **BIODISPONIBILITÉ** des micronutriments
Ions H⁺ pour absorption
- **MICROBIOTE SAIN**

UD~F

26

HYPOCHLORHYDRIE - CAUSES

- **IPP**
Justifiés quand ulcère, œsophagite ou gastrite (court terme !)
- **STRESS**
 - HCl ↓
 - Muscle gastrique contracté => pression ↑ => relâchement cardia
- **HYPOTHYROÏDIE**
Besoin de **T3** pour fabriquer du HCL
- **ÂGE**
Diminution de la capacité à synthétiser du HCL
- **EXCÈS DE BICARBONATES AU COURS DU REPAS**
Bicarbonates (HCO₃-), **neutralisent** le HCl (eaux gazeuses et sodas bloquent la digestion)

Cercle vicieux :

Bon microbiote => fabrication hormones thyroïdiennes et faut T3 => bonne digestion.

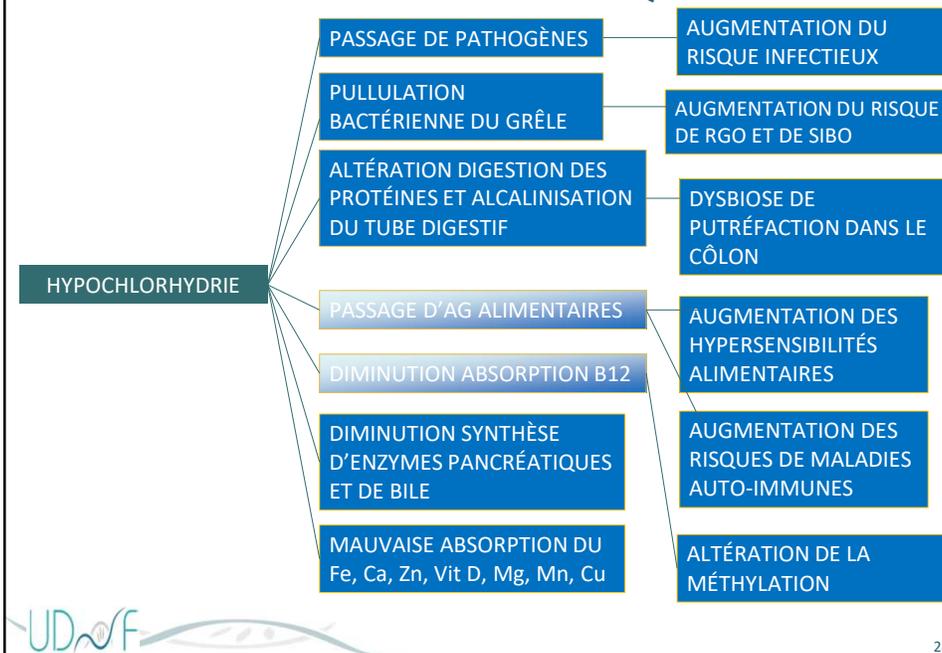
=> travailler les 2 en même temps :

- l'hypothyroïdie fonctionnelle (liée à un déficit de T3)
- le microbiote

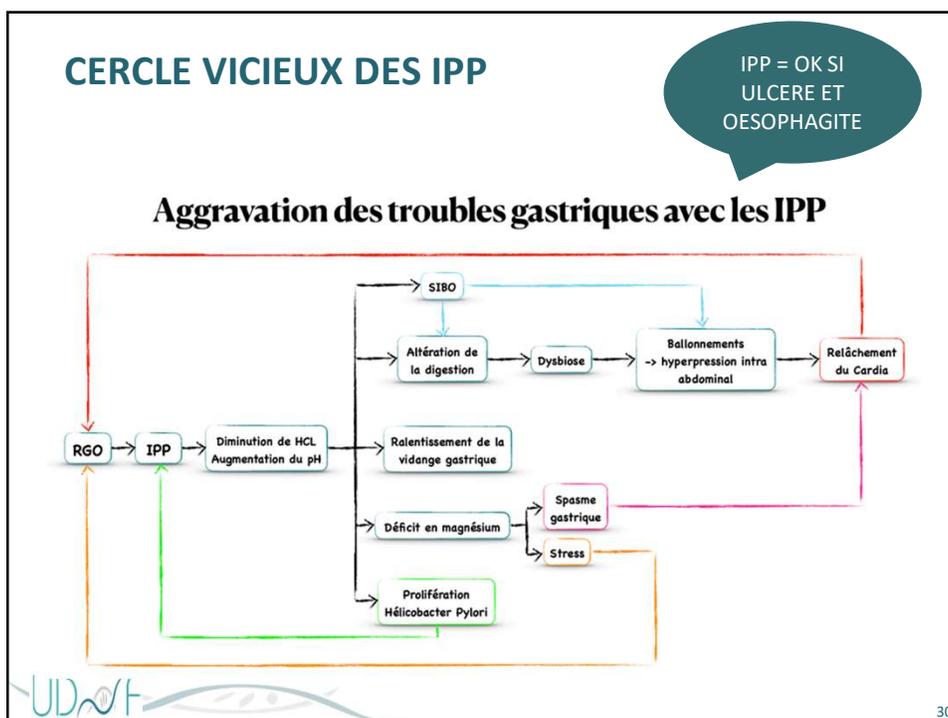
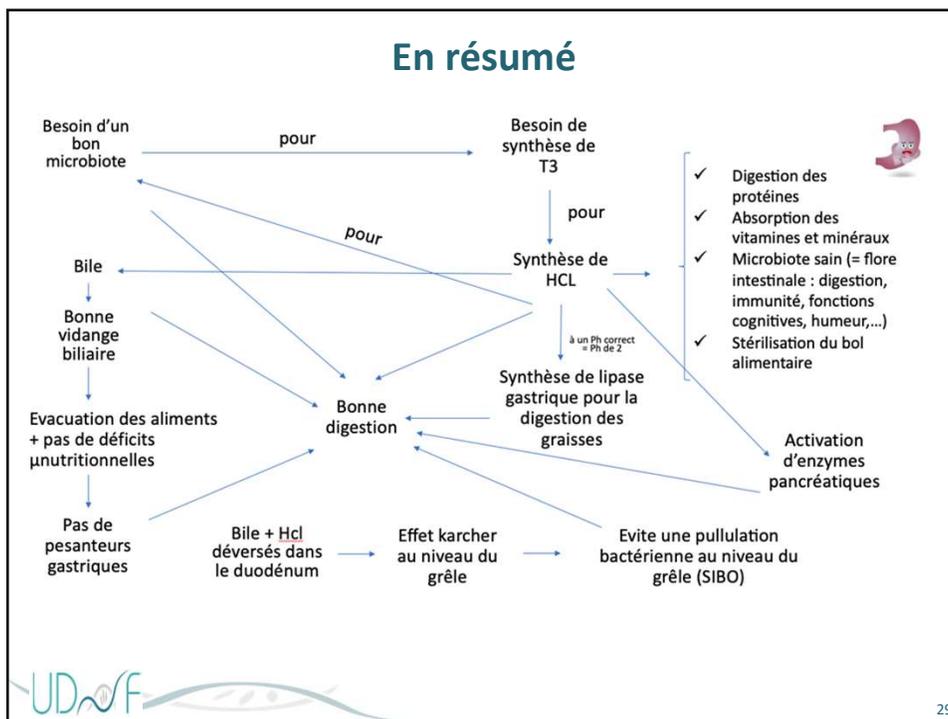


27

HYPOCHLORHYDRIE - CONSÉQUENCES



28



HYPOCHLORHYDRIE - INVESTIGATION

- 1) Signes cliniques
- 2) Palpation
- 3) Test au bicarbonate de soude
- 4) Test au HCl bétaïne



31

1) La clinique (ne pas avoir tous les signes)

- **ÉRUCTATIONS**
Par prolifération bactérienne
- **RGO**
 - par prolifération bactérienne
 - par ralentissement vidange gastrique

⇒ ↑ Pression abdominale => pression cardia => ouverture => RGO
L'œsophage n'est pas protégé contre l'acide gastrique (pas de mucus => sensation de brûlure)
- **PESANTEUR GASTRIQUE APRÈS LE REPAS**
Défaut de digestion des lipides
=> perturbation ouverture pylore pour vidange
- **LENTEUR DIGESTIVE**
Pas assez de HCl pour activation pepsine et lipase gastrique
- **HALEINE PUTRIDE**
Liée à une dysbiose de putréfaction (protéines)



32

2) Palpation - Percussion

POUR LES
PROFESSIONNELS
FORMÉS

PRÉSENCE DE GAZ DANS L'ESTOMAC OU DANS LE DUODENUM



33

3) Test au bicarbonate de soude

Bicarbonate de soude :

1 càc dans 1/2 verre d'eau à jeun

Chronométrer le temps avant l'éructation :

-> **Rot** avant ou à **2 min** = ok, estomac assez acide

-> Après 2 min = hypochlorhydrie probable

Remarque :

Test pas fiable à 100%.

Stress = élément perturbateur.

Plus fiable si réalisé à différents moments de la journée à jeun et sur plusieurs jours.

Faire la moyenne des différentes valeurs.



34

4) Test HCL Bétaïne



HCL Bétaïne en milieu de repas pour améliorer la digestion

⇒ Meilleure digestion ?

- Si oui => hypochlorhydrie
- Si pas mieux => pas d'hypochlorhydrie
- Si pire => peut-être hyperchlorhydrie ? Ou altération du mucus gastrique ?



35

HYPOCHLORHYDRIE – PRISE EN CHARGE CAUSALE

Cause 1 – IPP => sevrage

⚠ **A discuter avec le médecin !**

- Progressif
- Gingembre (5 jours avant le sevrage)
- Mg (1 mois avant le sevrage)
- Réglisse (CI : HTA,... cf fiche nutri)
- Mélisse (stress)
- Corriger la dysbiose (mastication !!!!)

Remarque :

Arrêt des IPP :

- Ok du jour au lendemain si le patient en prend depuis 2 à 3 semaines
- Progressif si prise depuis plusieurs mois car effet rebond



36

HYPOCHLORHYDRIE – PRISE EN CHARGE CAUSALE

Cause 2 – STRESS

- Sophrologie, méditation, relaxation, yoga,...
- Cohérence cardiaque avant les repas
- Mg
- Mastiquer
- Vérifier :
 - déficit en sérotonine
 - excès de glutamate
 - défaut GABA



37

HYPOCHLORHYDRIE – PRISE EN CHARGE CAUSALE

Cause 3 - HYPOTHYROÏDIE

- Voir commission endocrino et cours CFNA
- **T3** => fabrication HCl



38

HYPOCHLORHYDRIE – PRISE EN CHARGE CAUSALE

Cause 4 - Augmenter l'acidité gastrique

- 1 càs de **vinaigre de cidre** non pasteurisé dans de l'eau avant les repas
-> supporté ou pas du tout ! Attention dents !
(le vinaigre contient de l'histamine qui augmente HCL : attention intolérance histamine !)
- **HCL Bétaïne** :
HCL bétaïne seul contient davantage de HCl que quand combiné à des enzymes
- Pas d'eau gazeuse pendant les repas

Remarque :

Si troubles digestifs++++ : arrêt immédiat du traitement
CI : pendant le sevrage des IPP, quand ulcère, gastrite, œsophagite



39

ALIMENTATION ET HYGIÈNE DE VIE



• ALIMENTATION :



- Alimentation **anti-inflammatoire** (voir fiche UDNF)
- Manger plus de légumes et de fruits en variant les couleurs
- **Répartir** les calories
- **Chrononutrition** 🕒



- **PAS de boissons gazeuses** (bicarbonates => acidité estomac)
- Supprimer l'alcool, le café, les sodas
- Attention aux sucres (fermentation)
- Oublier les aliments industriels



40

Aliments pro et anti-inflammatoires

A favoriser

Aliments riches en acides gras insaturés (oméga 3, oméga-9), fibres, polyphénols et probiotiques
BIO de préférence !

Anti-inflammatoires

- 🌿 Petits poissons gras 1x/sem. (harengs, maquereaux, sardines, anchois...)
- 🌿 Assaisonnement à base d'huile riche en Ω3 (colza, noix, chanvre, *Quintuor*, *Omega Force 3*), graines de lin broyées, graines de chanvre
- 🌿 Huile olive extra vierge 1^{ère} pression à froid pour la cuisson – ne pas faire fumer (max 180°C)
- 🌿 Légumes frais ++++ et de saison (légumes racines, betterave, crucifères, alliés, algues, champignons, etc.)
- 🌿 Protéines végétales : préparations à base de soja (tofu, tofu fermenté, tempeh, etc.), légumineuses (haricots, lentilles, pois...), quinoa...
- 🌿 Aliments lactofermentés (choucroute, yaourts au soja au bifidus)
- 🌿 Fruits frais et de saison ++++
- 🌿 Oléagineux (noisettes, noix, amandes)
- 🌿 Céréales semi-complètes et sans/pauvre en gluten (riz, quinoa, sarrasin, petit épeautre...)
- 🌿 Épices : curcuma, gingembre, curry, clou de girofle
- 🌿 Utilisation d'aromates +++
- 🌿 Cannelle (à préférer celle du Sri Lanka)
- 🌿 Chocolat noir à min 74%
- 🌿 Thé vert Matcha, thé vert, rooibos, tisanes
- 🌿 Hydrolysats végétaux plutôt que des laits animaux
- 🌿 Cuisson à basse température : vapeur, pochage, four basse t°

A éviter

Pro-inflammatoires

- 🚫 Acides gras Trans -> margarine, viennoiseries, biscuits emballés, etc.
- 🚫 Acides gras saturés -> beurre, fromages, pâtés de porc, saucisses, mayonnaise, peaux de volaille, pâtisseries, huile de palme...
- 🚫 Excès d'acides gras Ω6 -> huile de tournesol, huile de maïs
- 🚫 Viandes (pour occasions exceptionnelles ou en fonction des besoins)
- 🚫 Glucides à IG élevés (sucres, féculents, etc.)
- 🚫 Produits laitiers
- 🚫 Excès d'alcool (préférer le vin rouge)
- 🚫 Caféine
- 🚫 Céréales contenant du gluten issu de froment transformé et industriel
- 🚫 Le maïs
- 🚫 Les aliments préparés ultra transformés
- 🚫 Le sel, poivre et épices agressives

UDoF
UNION DES NUTRITHÉRAPEUTES
FRANCOPHONES

Mise à jour
24/07/2023

ALIMENTATION ET HYGIÈNE DE VIE

HYGIÈNE DE VIE :

- 🍷 • **Mastication !!!** jusqu'à l'obtention d'une panade pour bébé !
- Manger en **pleine conscience**
- Prise en charge du **stress** :
 - Sophrologie
 - Méditation
 - Yoga
 - Cohérence cardiaque (surtout avant le repas)
 - Sport (aquatique, dans la nature), massage, balade en nature
 - Moments pour soi
 - Activités artistiques
 - ...
- 🥦 • **Alimentation** anti-inflammatoire
- 🚴 • Rester physiquement **actif**
- Réaliser une **biologie** régulière afin de vérifier d'éventuelles carences en micronutriments

UDoF

42



30 MIN

PAUSE
THE



43



Candidose
Caroline G et Christine

CANDIDOSE – MISE EN EVIDENCE - LA CLINIQUE

o Test Canditest



Fatigue



Déprime – anxiété
Brouillard mental
Gueule de bois



Faiblesse immunitaire



Troubles allergiques



Troubles digestifs



Mycose, prurit anal, langue blanche



Envie de sucre !



45

CANDIDOSE : LES CAUSES



Dysbiose



Stress



Hypochlorhydrie



Aliments IG +++



Antibiotiques répétés



Médicaments : AINS, IPP,
corticoïdes, pilules



Covid long



Chimiothérapie



46

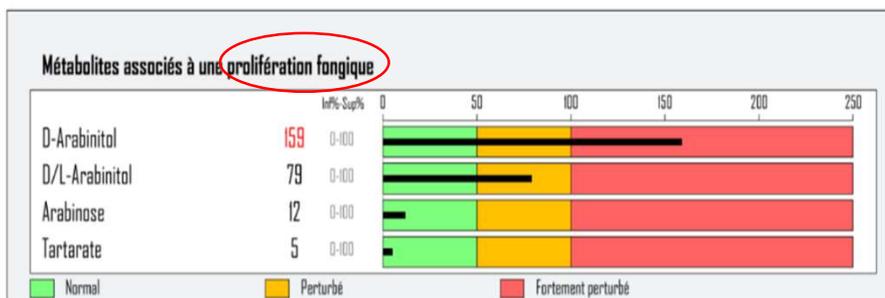
CANDIDOSE : PROLIFERATION

- Facteur aggravant :
 - **Trop de glucides rapides** (charge glycémique +++)
 - Aliments sucrés **mais aussi** céréales raffinées, pain blanc, riz blanc, pâtes blanches, pommes de terre, purées...



CANDIDOSE – MISE EN EVIDENCE - LA BIOLOGIE

- Analyse des urines : MOU (Métabolites Organiques Urinaires)



Extrait d'un rapport LIMS

CANDIDOSE : CONSEQUENCES



Fatigue chronique



Etats dépressifs



Mycose à répétition



Infections chroniques et réactivations virales

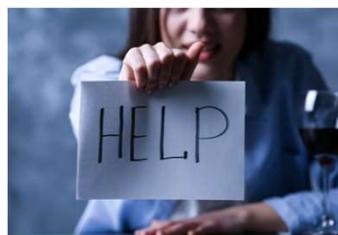


Allergies



Troubles digestifs (gaz +++)

Tous ces troubles pourraient trouver une seule et unique cause, le Candida Albicans



49

CANDIDOSE : DESCRIPTION

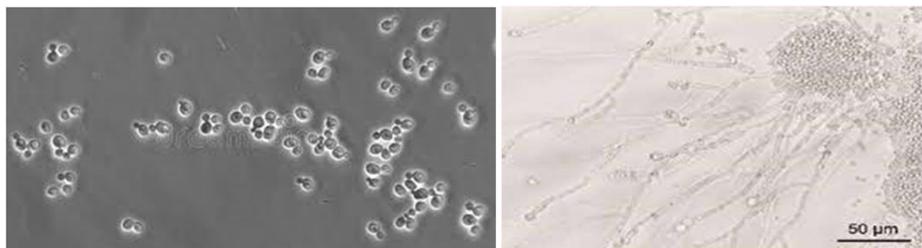
- Prolifération de levure du genre candida
- Le plus fréquent : Candida Albicans
- Se développe lors d'une dysbiose : **donc optimiser le microbiote** dans la continuité du traitement du Candida



50

CANDIDOSE : PROLIFERATION

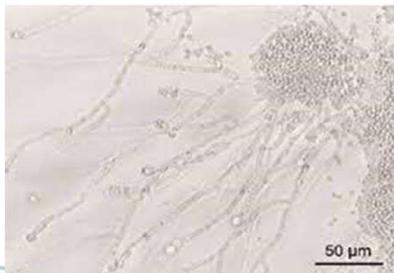
- Passage de la forme « **spores** » en forme « **filamenteuse** »
- Aggravé par
 - **dysbiose**
 - alimentation riche en **glucides rapides** (IG élevés)



51

CANDIDOSE : PROLIFERATION

- Passage barrière intestinale, **leaky gut** et nombreuses conséquences
- **Biofilms**
 - Moins de bifidobactéries
 - Protection contre les attaques radicalaires du SI
- **Déséquilibre l'immunité**
 - Diminue TH1 (notre système principal de défense)
 - Favorise TH2 (donc favorise un terrain allergique, asthme,...)



52

CANDIDOSE ET TOXINES

+ de 35 toxines !

- Candidine : neurotoxique
- Acétaldéhyde : état de gueule de bois
- Tartarate : fatigue +++
- Toxines opioïdes : envie de sucres+++
- Autres toxines...dégradation des mucines



53

CANDIDOSE – PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE



STOP Aliments à IG élevé et industriels



Féculents et fruits / légumes à IG élevé



EVITER gluten et produits laitiers



Bière, vin, alcool



Sucre, miel, sirop d'agave, fructose, sirop de riz, ... sucreries



54

CANDIDOSE – PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE



Légumes
de toutes les couleurs



Fruits à bien choisir



Céréales complètes et légumineuses
en petite quantité



Epices ++



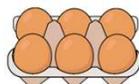
Oléagineux et graines



Huiles olive, colza, lin



Bien s'hydrater !



Oeufs



Petits poissons gras



Viande
à bien choisir et peu



Mastication
et conditions repas



55

CANDIDOSE – PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE & AUTRES



Conditions du repas



Gestion du stress



Activité physique



56

CANDIDOSE – PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE & AUTRES

Fiche patient candida : dans l'intranet

La candidose en bref

La candidose intestinale est causée par un champignon nommé Candida. On le retrouve habituellement dans l'intestin, parmi des millions d'autres microorganismes. Quand l'équilibre de notre flore est perturbé, il arrive que la Candida prolifère et submerge les autres bactéries et levures présentes dans l'intestin. Cette prolifération est délétère pour la digestion et affaiblit notre système immunitaire.

De plus, la Candida quand elle est dominante par rapport à la flore, produit des toxines qui sont toxiques pour le corps tout entier, engendrant des troubles digestifs et à distance comme des troubles neurologiques (vertiges, fatigue, insomnie, manque de concentration), des problèmes respiratoires (asthme, rhinite, sinusite), des douleurs comme la migraine, des douleurs articulaires ou musculaires.

Les causes sont le plus souvent multifactorielles: Un déficit de l'immunité, une prise d'antibiotique à répétition, le stress chronique mais aussi un régime riche en sucre sont des facteurs déclenchants de la Candidose.

La prise en charge de la Candidose commence par l'assiette. Tout aliment riche en sucre ou en amidon facilement digestible doit être écarté. Il faut par contre enrichir l'assiette en aliment qui freinent la prolifération de la candida. Le stress chronique doit aussi être pris en charge.

Enfin, des compléments alimentaires sont nécessaires pour éradiquer la candida, pour restaurer la barrière intestinale et la flore et pour aider le foie à éliminer les toxines produites par le champignon.




57

CANDIDOSE – PRISE EN CHARGE MICRONUTRITIONNELLE

3 protocoles spécifiques : intranet – Fiche nutrithérapeute

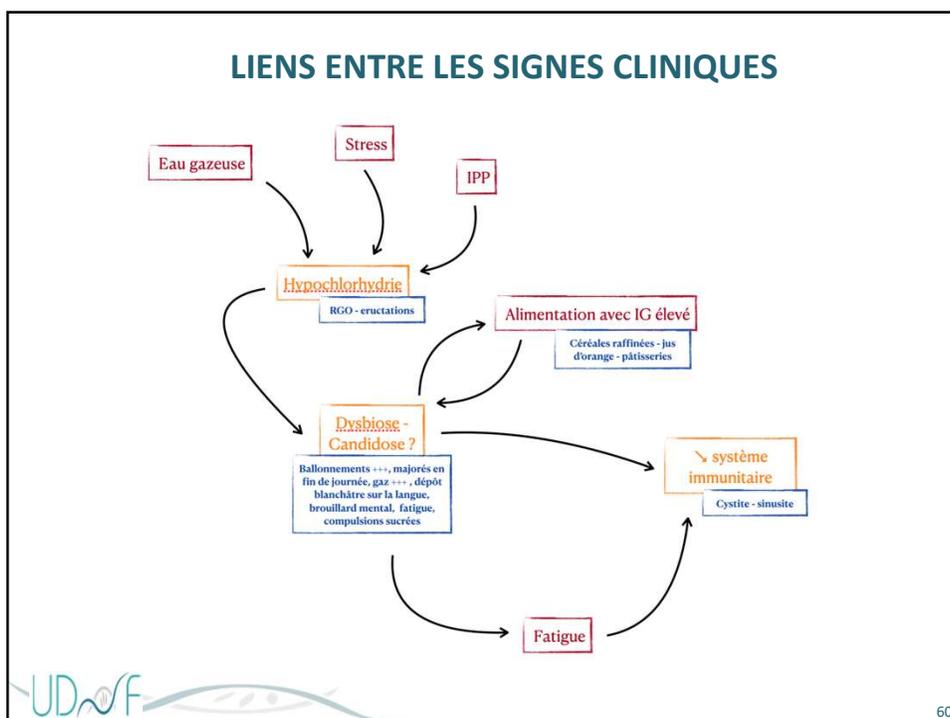
1. pour adultes ou enfants de plus de 14 ans
2. pour enfants de plus de 12 ans, adulte avec fragilité hépatique
3. pour bébé, enfants, femme enceinte, femme allaitante

Traitement

1. Origan HE : antifongique naturel **CI : fragilité hépatique, grossesse, petit enfant, allaitement**
2. Réduisez la perméabilité de l'intestin : glutamine
3. Repeuplez avec des bactéries amies : probiotiques



58



INTRANET

Fiches patients

- Fiche-UDNF- Optimiser l'énergie et qualité du sommeil
- Fiche-UDNF- Manger en pleine conscience <=>
- Fiche-UDNF- Aliments Pro et anti-inflammatoires
- Fiche-UDNF- Mesures hypotoxiques
- Fiche-UDNF- Aliments riches en...
- Fiche-UDNF- Je prends soin de mes intestins et du microbiote <=>
- Fiche-UDNF- Colon & Intestin irritables <=>
- Fiche-UDNF- Aliments sans gluten <=>
- Fiche-UDNF- Intolérance au FODMPAS <=>
- Fiche-UDNF- Intolérance au Fructose <=>
- Fiche-UDNF- Intolérance au Lactose <=>
- Fiche-UDNF- Aliments sans glutamate aspartate
- Fiche-UDNF- Sensibilité Histamine
- Fiche-UDNF- Intolérance Sulfites
- Fiche-UDNF- Migraines et Maux de tête
- Fiche-UDNF- Toxoplasmose & listériose
- Fiche-UDNF- Résistance à l'insuline - Pré diabète - Diabète
- Fiche -UDNF- Alzheimer
- Fiche-UDNF- Circulation optimale
- Fiche UDNF Enfance - Dix mesures pour amorcer le changement alimentaire
- Fiche UDNF - Diversification alimentaire du nourrisson
- Fiche UDNF - Conseils quant à la prise de compléments alimentaires
- Fiche UDNF - Burnout et stress
- Fiche UDNF - Cohérence cardiaque
- Fiche UDNF - Fibromyalgie



61

INTRANET

Commission Digestion

Membres de la commission Digestion :

- **Caroline Cajot**
- Virginie de Hemptinne
- Nathalie Zanon
- Gaël Sanpo
- Christine Clignet

Protocoles à l'usage des nutrithérapeutes :

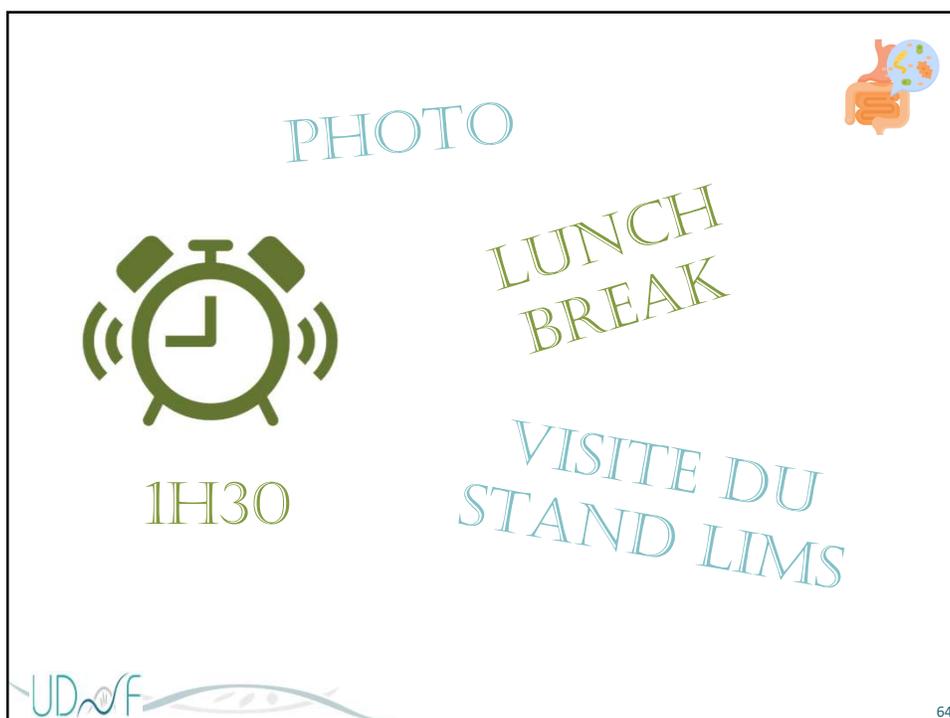
- [Protocole Syndrome du colon irritable_2021](#)
- [Protocole Oesophagite à eosinophiles_2021](#)
- [Protocole -Test - SIBO_2021](#)

Présentations thématiques :

- [Présentation SIBO-SIFO_2021](#)



62





Le Nerf Vague

Pascal Sacré



Tests Biologiques Intestin et microbiote

Christine Nols (LIMS-MBnext)

« Tour d'horizon des modalités des prélèvements et du parcours patient chez Lims-MBnext : le tube adéquat à l'analyse requise, un accompagnement étape par étape, un compte-rendu avec graphiques et commentaires rédigés selon les dernières publications scientifiques »

Voir présentation annexe



67

PAUSE
THE



30 MIN

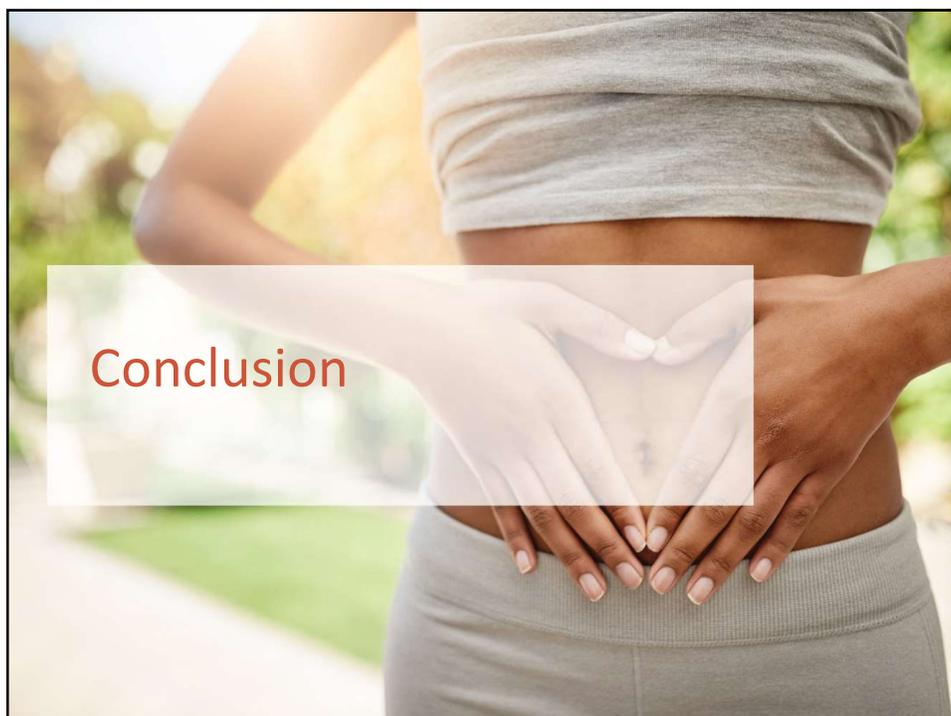


**MERCI DE PRENDRE VOTRE
CHAISE POUR VOUS RENDRE
A VOTRE ATELIER**

Les ateliers commencent à 16h00
Merci de respecter l'horaire 😊



68





71

N'oubliez pas ...

Bien s'hydrater.

Privilégier les aliments (et autres) bio ou de qualité (label rouge) et, dans la mesure du possible, locaux et de saison. Ils contiennent plus de nutriments protecteurs (polyphénols) et moins de polluants.

Il est tout aussi essentiel de ...

Bouger et Respirer.

Gérer son stress.

Optimiser la qualité du sommeil.

Se rappeler quotidiennement du côté magique de l'existence, s'émerveiller de la vie, de la nature, cultiver son ikigai, les moments de joie, de gratitude et de positivité.

Trouver une personne, un professionnel de la santé...pour parler, vous accompagner.

www.udnf.be

UNION DES NUTRITHÉRAPEUTES FRANCOPHONES

UN NUTRITHÉRAPEUTE QUALIFIÉ PRÈS DE CHEZ VOUS :

www.udnf.be
info@udnf.be
www.facebook.com/undfasbl/

Le nutrithérapeute (non-médecin) n'est pas un fournisseur de soins médicaux. Il s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis des malades. Il est recommandé de consulter des professionnels de santé dont accredités auprès des autorités compétentes pour toute question relative à une pathologie.

VOUS SOUHAITEZ...

- Optimiser votre énergie.
- Prévenir l'apparition de maladies telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires, des maladies inflammatoires ...
- Soutenir votre système immunitaire.
- Gérer durablement votre poids.
- Vieillir en pleine forme et en santé.
- Devenir parents (fertilité, grossesse) et adopter des réflexes alimentaires sains pour toute la famille.

(RE)DEVEZNEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ EN DÉCOUVRANT ...

LA PILE ÉNERGÉTIQUE DE L'UDNF

72

Quels sont les meilleurs aliments pour recharger ses batteries ?

Être acteur de sa santé, c'est adopter une alimentation qui permet de produire plus d'énergie avec moins de calories mais surtout avec des calories nutritives, riches en vitamines, minéraux, fibres, protéines et glucides de qualité, antioxydants et polyphénols protecteurs tout en privilégiant les aliments anti-inflammatoires.

Augmenter sa consommation quotidienne en végétaux (légumes, aromates, fruits), c'est favoriser son apport d'aliments riches en polyphénols, tout en jouant sur les couleurs !

Les œufs de qualité bio, de poules élevées en plein air et de petits poissons gras (riches en oméga-3) sont à privilégier.

Diversifier la consommation de protéines animales comme les volailles, la viande au profit des protéines végétales (à ajuster en fonction des besoins personnels spécifiques).

Éviter le plus possible les « non indispensables » :
 • produits industriels, ultra-transformés contenant généralement des additifs, sucres, graisses saturées, graisses trans, etc.,
 • produits OGM,
 • glucides à index glycémique (IG) élevé : sucreries, pain blanc, sodas sucrés ou édulcorés ...



Consommer des aliments à faible indice glycémique, sans (peu) gluten et riches en fibres pour prendre soin de ses intestins et de son microbiote.

Consommer quotidiennement des huiles oméga-3, oméga-9, des oléagineux et graines riches en bonnes graisses (insaturées, sans cholestérol) et d'une grande qualité nutritionnelle (protéines végétales, fibres, vitamines B, minéraux comme le magnésium, calcium, zinc, sélénium, etc.)
Contrairement aux « idées reçues », consommés modérément, ils ne favorisent pas le surpoids, au contraire !

Consommer modérément des produits laitiers. Découvrir des alternatives comme les « laits » et « crèmes » d'origine végétale, considérer le fromage comme un aliment plaisir.
Contrairement aux « idées reçues », l'apport en calcium ne dépend pas uniquement des produits laitiers, de nombreux aliments consommés quotidiennement sont riches en calcium (légumes verts, chou, arômes, amandes, etc.) !

QUIZ Où en êtes-vous dans vos habitudes alimentaires ? Faites le test, cochez les cases !

UDOLF

73

Bientôt, une pile alimentaire pour nos enfants 😊

o Pile pour promouvoir les bonnes habitudes alimentaires dans les écoles, stages...

o En cours d'élaboration sur base de ce modèle



UDOLF

74

Bientôt disponible - Brochure Cancer



NUTRITHÉRAPIE ET CANCERS

Comment **prévenir** le cancer et ses récurrences ?

3^e ÉDITION

UDNF
UNION DES NUTRITHÉRAPEUTES
FRANÇAISES

- Nouvelle édition co-écrite avec Pierre
- Objectif prévention primaire et récurrences – Partie traitement enlevée
- Réorganisation des chapitres
- Ajout d'études, explications sur notions de génétique (en annexe)...
- En cours de relecture « syntaxe »

UDNF

75

Bientôt... 2 livres de recettes progressent 😊



UDNF

76

Bientôt... En cours de révision

Nouvelle brochure sur le Burn out

NUTRITHÉRAPIE ET BURN-OUT

UDNF
UNION DES NUTRITHÉRAPEUTES
FRANCOPHONES

77

La Nutrithérapie autrement

Site Internet UDNF



The screenshot shows the UDNF website navigation menu. The 'Ateliers "Cuisine Saine"' link is highlighted with an orange circle. Below the navigation, there is a section titled 'La Nutrithérapie en cuisine' with a sub-image and text.

- Ateliers culinaires
- Ateliers thématiques (ex intestin/microbiote, détox, anti-âge...)
- Livres, e-programmes...
- Animation / stage pour enfants

- Informations bien reçues
- Nous y travaillons prochainement 😊

UDNF

78

AGENDA 2023



Dates à préciser prochainement

- Zoom Présentation de la « charte commission »
- Zoom Un questionnaire patient électronique par Isabelle Aubert

- Présentation sur la mycothérapie (Hifas) (TBC)
- Présentation sur la gemmothérapie (Equinutri) (TBC)
- Commission ?

AGENDA 2024

- 17 mars **8^e Journée rencontre** des membres sur le **Cancer** à Namur (Arsenal)

En projet

- 16 mars Journée au bénéfice des associations pour le cancer

merci



Commission Digestion

- Caroline Cajot
- Christine Clignet
- Caroline Dubois
- Violaine Elsen
- Caroline Glaude
- Nathalie Zanon

Intervenants

- Pascal Sacré
- Katy Goeme, Christine Nols & Estelle Van Nueten (LIMS)
- Sahar Lahabi
- Emmanuelle Gomez
- Céline Antoine (Juste un instant)

Bénévoles

- Camille

