

# QUAND CIBLER LA DYSBIOSE

On classe généralement les perturbations digestives en fonction de symptômes spécifiques. Ici, nous ferons simple en nous limitant à deux catégories : les colopathes et les dysbiotiques.

Les colopathes se connaissent comme tels, généralement. Leurs souffrances sont regroupées sous le terme « Syndrome de l'Intestin Irritable » (SII) ou « Troubles Digestifs Fonctionnels » (TDF). D'autres termes ont circulé pendant plusieurs années : colite nerveuse, intestins nerveux, colon irritable, colite spasmodique, etc. Ce trouble est très courant, dans la mesure où quinze à vingt pour cent de la population consulte un médecin à ce sujet. Comme quoi, hein, notre « alimentation française globalement équilibrée » ne l'est peut-être pas autant qu'on voudrait le croire.

En classico, les TDF sont confirmés par des tests cliniques pointus, mais quelques questions simples permettent d'orienter l'entrevue et de rappeler au mangeur la « norme ». Une récente étude hollandaise a déterminé qu'il était « normal » de produire 17,6 vents par jour. Ne confondons pas ce qui est devenu la norme par déviance avec ce que la nature a prévu chez l'homme en bonne santé — en l'occurrence : deux gaz ! Selon la doctoresse Kousmine<sup>\*1</sup> : « *quand l'intestin est sain, vous devez aller une à deux fois par jour à la selle et avoir des selles de bonne consistance; presque sans odeur. La selle normale de l'homme doit avoir*

<sup>\*1</sup> Les références techniques d'auteurs (Kousmine etc.) et de terminologie (acides gras essentiels, oméga, fibromyalgie, etc.) ne sont pas définis ici ni repris dans un glossaire comme dans les topos profanes. Ils sont supposés connus par les férus de nutrition que doivent être les lecteurs de cet opus très pointu.