



Nous avons demandé à **Bernadette Ragot**, conceptrice des huiles Holonage, de nous expliquer les liens entre l'équilibre en Acide Gras Essentiels (AGE) et le bon fonctionnement de notre tube digestif.

Les troubles digestifs sont aujourd'hui très répandus ; l'éclairage apporté par B. Ragot nous aide à mieux en comprendre les raisons.

### **Pourriez-vous tout d'abord définir ce qu'on entend par « troubles digestifs » ?**

Les troubles digestifs surviennent quand les aliments que nous mangeons rencontrent une difficulté dans l'une des transformations qu'ils doivent subir pour se transformer en nutriments capables de traverser la paroi de l'intestin ; ceci afin d'être transportés par le flux sanguin qui nourrit chacun de nos organes, chacune des cellules de notre organisme.

La cause première des troubles digestifs réside dans une mastication et une insalivation insuffisante des aliments. Ce qui pour les corps gras provoque une difficulté d'assimilation et surmène indument le foie.

### **Vous vous êtes spécialisée dans l'équilibre en Acide Gras Essentiels (Oméga-3 et 6) ; vous dites notamment que cet équilibre est un des éléments les plus déterminants du bon fonctionnement du tube digestif dans son ensemble. Pourquoi ?**

Comme pour toutes les cellules de votre corps, les corps gras que vous mangez pénètrent dans les membranes des cellules qui tapissent tout le tube digestif et particulièrement dans les membranes de votre muqueuse intestinale.

L'équilibre en AGE commence par agir sur le péristaltisme. Le péristaltisme est l'ensemble des contractions, des dilatations et des brassages qui assurent la progression des aliments dans le tube digestif. Ces contractions et dilatations

sont gérées par l'équilibre de la sécrétion de certains eicosanoïdes, ces substances hormonales secrétées au niveau des membranes des cellules qui tapissent le tube digestif et qui n'équilibrent contractions et dilatations (pour faire progresser le bol alimentaire) que si les AGE sont présents en bonnes proportions. S'il n'en n'est pas ainsi, s'il y a plus de contractions que de dilatations, le transit intestinal se ralentit et c'est le début d'un phénomène de constipation chronique qui s'installe sans provoquer d'alerte. Ce phénomène peut se trouver accentué quand il est associé à un mode de vie sédentaire et stressant, avec une hydratation insuffisante.

Les selles qui ne peuvent pas être évacuées, se compactent et finissent par adhérer aux parois du tube digestif où elles peuvent rester pendant plusieurs mois et créer un environnement idéal pour faire prospérer parasites, bactéries nocives, champignons et virus qui vont fermenter et provoquer ballonnements, gaz, nausées, ...

Toutes les parties de l'intestin ainsi tapissées se trouvent dans l'impossibilité d'assimiler les aliments, ce qui à la longue est générateur de toutes sortes de carences.

Mais les conséquences les plus néfastes de ces encombrements de l'intestin portent sur l'immunité. Plus de 80% des cellules immunitaires sont dans l'intestin. Elles sont situées au fond des villosités, ces nombreux replis de la muqueuse intestinale, faits pour augmenter la surface de la membrane en contact avec les nutriments et accroître ainsi sa capacité d'assimilation. Si l'intestin est encrassé, les cellules immunitaires au fond des villosités se trouvent inhibées par l'accumulation de déchets, elles ne peuvent plus intervenir et c'est un frein considérable à l'efficacité du système immunitaire.

## **On voit que l'équilibre en AGE agit sur l'aspect « mécanique » de la digestion. Cet équilibre intervient-il à d'autres niveaux ?**

Oui, l'équilibre en AGE renforce la qualité de la muqueuse intestinale.

Quand les membranes des cellules épithéliales qui constituent la muqueuse intestinale sont fluides, ces cellules sont bien serrées et ne laissent aucun espace libre entre elles.

Si, du fait d'un mauvais équilibre en AGE dans la nourriture, ces membranes perdent leur fluidité, elles se rigidifient et vont laisser se créer des espaces ouverts entre elles, espaces qui vont permettre que passent dans le flux sanguin, des aliments pas suffisamment transformés en nutriments, c'est-à-dire pas suffisamment digérés, des molécules étrangères trop grosses et nocives,

des bactéries, ... On peut dire qu'on a un intestin qui fuit, un intestin troué. Ce qui est la source des toutes sortes de maladies auto-immunes et d'allergies. Ces fuites de l'intestin associées à un péristaltisme défectueux accentuent encore les risques d'empoisonnement du sang.

Par ailleurs, tout au long de l'intestin, des récepteurs, insérés dans les membranes de ces cellules, captent des informations qui déclenchent la sécrétion d'hormones intestinales, celles-ci contrôlent en temps réel l'ingestion, la digestion, l'absorption des nutriments. Ce contrôle se fait avec d'autant plus d'efficacité et de rapidité que la souplesse et la fluidité des membranes est bonne.

## **On parle beaucoup du microbiote aujourd'hui. L'équilibre en AGE peut-il avoir un lien avec ces milliards de bactéries que chaque humain abrite dans son intestin ?**

Le microbiote qu'on appelait autrefois flore intestinale est le terreau protecteur de l'épithélium intestinal. Il est composé de bactéries (100 000 milliards de bactéries). C'est un véritable réservoir d'activités enzymatiques essentiel pour la digestion, il protège contre les pathogènes, synthétise des vitamines K, B1, B2, B8 et B12, participe au développement et à la maturation du système immunitaire.

Chaque personne possède son propre microbiote avec une diversité de 500 à 1000 espèces microbiennes. Plus la diversité des espèces microbiennes est grande, plus la capacité à faire barrière aux pathogènes est élevée.

L'équilibre bactérien du microbiote est réalisé quand la flore des bactéries commensales, les bactéries bénéfiques, est dominante, qu'elle représente au moins 85% du microbiote.

On a longtemps affirmé qu'une alimentation trop riche en matières grasses déséquilibrait le microbiote. Il est vraisemblable qu'une alimentation trop riche en acides gras saturés, en omega-6 perturbe effectivement l'équilibre bactérien de l'intestin. On dit alors qu'il est en état de dysbiose. Il existe peu d'études sur l'influence de l'équilibre en AGE sur le microbiote. Mais l'expérience montre qu'un équilibre en AGE dans l'intestin est toujours associé à un bon équilibre bactérien et réciproquement l'équilibre bactérien est toujours associé à un bon équilibre en AGE. On ne sait pas encore précisément quels sont les mécanismes à l'œuvre, cela repose sur des constats :

- Plus riche en omega-3 est le sang, plus la diversité des bactéries du microbiote est grande
- On remarque les mêmes catégories de déséquilibre du microbiote en espèces bactériennes chez des personnes atteintes de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin.

Il est vraisemblable que l'équilibre bactérien est lié non pas à une réduction des matières grasses, comme on l'a trop souvent dit, mais à un gras constitué d'un bon équilibre en AGE.

**→ On peut donc conclure que oui, l'équilibre en AGE est un des éléments les plus déterminants du bon fonctionnement du tube digestif dans son ensemble.**

---

### Conseils sur la cure optimale = la cure C9

La cure C9 est composée de 3 flacons de HOLONAGE A, l'aliment fonctionnel du système digestif et du système immunitaire.

Avec une production et une desquamation quotidienne d'environ 17 milliards de cellules, la muqueuse intestinale est totalement renouvelée en moyenne tous les 3 jours. Holonage A va réguler cette prolifération, nettoyer votre intestin, stimuler le transit et donc améliorer la qualité de la muqueuse intestinale.

La cure C9 met votre intestin dans un environnement équilibré en acides gras essentiels. C'est un des facteurs qui stimule naturellement dans votre organisme un bon équilibre bactérien. Une ou plusieurs cures avec le pack C9 devraient réguler l'équilibre bactérien de votre microbiote.

La dose recommandée pour une bonne nutrition est une cuillerée à soupe par jour bien mélangée à la salive avant de l'avaler.