



Nadège Billery est naturopathe & formatrice auprès des magasins bio et des pharmacies.

Nous avons demandé à Nadège Billery, naturopathe, de nous parler des maladies auto-immunes.

Ces dernières sont en forte croissance et les interventions de Nadège évoquant l'alimentation comme outil de prévention et de soin par rapport à ces maladies nous ont particulièrement intéressés. Les oméga-3 y sont largement pointés !

Bonjour Nadège. Pourrais-tu, pour commencer, nous définir ce qu'est une maladie auto-immune ?

On peut définir une maladie auto-immune en disant qu'il s'agit d'une pathologie où notre propre corps s'en prend à lui-même ; cela provoque une inflammation permanente, notre système immunitaire se retrouvant en hyper fonctionnement.

Pour lutter contre une maladie auto-immune, on se doit de moduler cette inflammation chronique afin d'éviter qu'elle ne détruise l'organisme et en parallèle s'attaquer aux causes.

La maladie auto-immune n'est pas une allergie : une allergie provient du fait que l'on prend un corps étranger (un pollen par exemple) en ennemi alors qu'il s'agit d'un ami que le corps sait normalement gérer.

Les maladies auto immunes sont en croissance (on sait aussi mieux les détecter) : thyroïdite d'Hashimoto, maladie rénale (maladie de Berger), lupus érythémateux, maladie de Crohn, sclérose en plaques, Polyarthrite rhumatoïde, etc...

Pourrais-tu nous citer les causes des maladies auto-immunes ?

Je vais essentiellement vous parler d'une cause majeure : **l'indigestion chronique.**

Aujourd'hui, notre système digestif est malmené. La digestion au niveau de l'estomac devient chroniquement difficile entraînant avec le temps de

l'hypochlorhydrie et une modification de notre microbiote ; cela augmente anormalement la perméabilité de notre muqueuse intestinale.

Cette hyperméabilité permet alors un passage excessif de peptides et macro molécules (bactéries, champignons, macro molécules alimentaires ...). Dans une certaine mesure, ces passages de macromolécules antigéniques sont nécessaires à l'élaboration d'anticorps pour notre immunité, leur passage excessif est cependant à l'origine de maladies auto immunes. Certaines molécules vont en effet avoir des affinités de structures avec tel ou tel organe (ex, la thyroïde, les articulations), vont s'y fixer et endommager son fonctionnement.

A noter par ailleurs que notre foie devient également surchargé ; notre sang n'est pas suffisamment détoxifié. Les macromolécules formeront, avec les macromolécules de notre hépatocyte, des allergènes (livre de Robert Masson diététique de l'expérience).

Mais peut-on « réparer » l'intestin ?

Oui, on peut réparer l'intestin, il s'agit de la base selon moi !

D'autant plus que l'intestin intègre 70% de notre immunité (les cellules concernées sont situées sous la muqueuse intestinale). Il est donc impératif d'avoir un intestin non détérioré.

- Notre alimentation est essentielle dans ce processus de guérison de notre intestin. La paroi de notre intestin est composée de cellules ; ces cellules, comme toutes les cellules de notre corps, présentent une membrane composée d'acides gras essentiels, les Oméga-3 et 6. Si notre alimentation contient suffisamment d'oméga-3 et 6 (dans une certaine proportion), la muqueuse intestinale va être réparée et ainsi être plus opérationnelle. Bernadette Ragot l'explique très bien dans son ouvrage « en forme et sans douleur, l'équilibre en acides gras essentiels peut changer votre vie ».
- Réparer l'intestin passe aussi par une modification de nos habitudes alimentaires. L'une d'elles est à bannir : le grignotage ! et je m'adresse également à ceux et celles qui pensent grignoter sagement !

Nous sommes tous concernés par le grignotage ! Expliquez-nous en quoi grignoter, même sagement, peut abîmer notre intestin ?

C'est simple : la digestion d'un repas dure 4 à 5 heures. Or, si vous ingérez quelques fruits secs (par exemple) deux heures après votre repas, votre cerveau va commander l'interruption de la digestion en cours (20 minutes d'arrêt), et programmer une nouvelle digestion. Cette interruption et ce temps d'attente vont faire que les aliments en cours de digestion sont retirés du processus digestif, à tort. Ils vont alors être victimes de fermentation, de putréfaction...autant de phénomènes qui vont altérer la muqueuse intestinale.

J'en profite pour redire combien la mastication est importante. Les enzymes de la salive (lipase, amylase) digèrent les sucres lents, émulsifient les graisses ; à ce stade, le cerveau est également informé sur la nature du bol alimentaire. La suite de la digestion est programmée et ainsi optimisée !

Les femmes sont plus touchées par les maladies auto-immunes. Pourriez-vous nous dire pourquoi ?

Les femmes, parce qu'elles sont plus sujettes aux fluctuations hormonales, sont en effet plus touchées.

D'une part, les œstrogènes régulant en partie le système immunitaire, il est aisé de comprendre qu'en péri-ménopause, le tarissement des œstrogènes a un impact.

Mais ce tarissement implique aussi des fringales, une attirance vers le sucre. Or qui dit fringale dit grignotage !

D'autre part la présence importante de testostérone protégerait plus efficacement les hommes des pathologies auto immunes, les femmes - en produisant moins - seraient donc plus à risque.

Merci Nadège pour ces éléments clefs. Qu'aimeriez-vous nous dire en conclusion ?

La santé relève d'un équilibre. C'est pourquoi je parle souvent des 4 piliers de la santé détaillés par Robert Masson. Je vais les résumer rapidement car ils me paraissent indispensables :

Pilier 1 : une alimentation équilibrée, naturelle, digeste, mesurée et individualisée. Nous en avons parlé partiellement.

Pilier 2 : le mouvement, ne serait-ce que marcher.

Pilier 3 : le sommeil, de qualité et en quantité,

Pilier 4 : un équilibre mental et émotionnel.

Dans ce cadre, les acides gras essentiels sont magiques. Une carence impacte ces quatre piliers. Les acides gras essentiels agissent sur la digestion comme on l'a vu mais aussi sur notre système nerveux. Ils réduisent les inflammations. On peut dire que les oméga-3 répondent à ces 4 piliers.

Notre corps a une faculté d'adaptation, un auto-équilibrage à trouver et les acides gras essentiels y contribuent largement.

Pour information : Nadège Billery anime une chaîne you tube (Le Bonheur et la Santé) où elle prodigue ses conseils de naturopathe. Elle propose également des formations et consultations en ligne <https://naee.selz.com/fr>