

LES PARASITES INTESTINAUX



Depuis que l'homme existe, son intestin a toujours été colonisé par des vers parasites (helminthes) avec lesquels des relations symbiotiques complexes existent. Parmi les nombreux types de parasites intestinaux, les plus connus sont les oxyures, affectant jusqu'à 90 % des jeunes enfants, les ascaris et le ténia (ver solitaire).

La plupart de ces parasites colonisent l'intestin suite à l'ingestion d'œufs ou de larves présents dans l'eau ou la nourriture, ou par le contact avec des objets ou des animaux contaminés. C'est pourquoi il est généralement recommandé de se laver régulièrement les mains, de cuire suffisamment la viande et le poisson, de vermifuger les animaux de compagnie et de boire uniquement de l'eau déclarée potable.

Si la présence de parasites passe le plus souvent inaperçue, ils prolifèrent parfois de manière démesurée, au point de mettre la santé de leurs hôtes en danger. Selon le type de parasite, une infestation peut se traduire par des troubles intestinaux (diarrhée, constipation, ballonnements), des démangeaisons, une déshydratation, une anémie ou encore des douleurs articulaires.

“L'alimentation pro-microbiote doit être la plus diversifiée possible”

Bien que le développement excessif de vers intestinaux soit indésirable, des recherches récentes montrent qu'ils n'ont pas que des inconvénients pour la santé. Selon certains scientifiques, l'excès d'hygiène et la lutte acharnée contre les parasites dans les contrées occidentales auraient même contribué au développement croissant de certaines pathologies telles que les maladies auto-immunes.

Depuis la fin des années 90, des scientifiques américains, dont le Dr Weinstock (Boston) et le Dr Gause (New Jersey), étudient les liens entre les parasites intestinaux humains et la santé. Leurs recherches suggèrent que les helminthes agissent favorablement sur l'équilibre de notre microbiote intestinal.

REMÈDES NATURELS

Outre la vermifugation classique, de nombreuses plantes sont utilisées contre les parasites :

le gingembre



l'aloë vera



la grenade

le thym



l'ail



le brou de noix



le romarin

la sarriette



l'origan

la fougère mâle





NUTRITHÉRAPIE

Ils ont un effet anti-inflammatoire en participant au maintien d'un ratio équilibré entre les deux principaux groupes de bactéries qui dominent notre microbiote: les firmicutes, dont l'excès favorise l'obésité et le diabète, et les bacteroidetes, dont la prédominance favorise le bon équilibre intestinal et la santé. Les helminthes conduisent également l'intestin à produire plus de mucus, permettant aux bonnes bactéries d'adhérer et de proliférer. Par-dessus tout, ils permettraient de contrer diverses poussées inflammatoires aiguës en modulant la réponse du système immunitaire.

Ces recherches ont conduit à la mise au point des thérapies dites «helminthiques», consistant à administrer les œufs de certains vers spécifiques pour coloniser l'intestin du patient. Plusieurs pathologies auto-immunes sont actuellement traitées par ce moyen: la maladie de Crohn, la rectocolite hémorragique, le syndrome du côlon irritable, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, ainsi que certains types d'allergies ou intolérances alimentaires, dont la maladie cœliaque. L'intérêt de ces thérapies est également étudié pour combattre le diabète de type 1, ainsi que divers troubles cardiovasculaires, métaboliques ou allergiques.

Les équipes de recherche travaillent à l'élaboration d'un médicament qui congèlerait les sécrétions produites par les vers afin d'aboutir à un traitement plus conventionnel permettant de contourner la préalable infestation parasitaire.

L'usage thérapeutique des parasites intestinaux se banalisera-t-il un jour ?

En attendant, la gestion du stress et de simples mesures alimentaires constituent le meilleur garant d'un microbiote équilibré et du contrôle de la prolifération excessive de parasites. L'alimentation pro-microbiote doit être la plus diversifiée possible. Elle doit être riche en fibres prébiotiques favorisant le développement des bactéries intestinales bénéfiques (légumes, légumineuses, fruits, noix, graines, céréales complètes...), en probiotiques (yogourt, kéfir, choucroute et autres aliments lactofermentés...) et en oméga-3 anti-inflammatoires (petits poissons gras, noix, graines de lin moulues...).

À ÉVITER

Les sucres à index glycémique élevé (sucreries, sodas, féculents raffinés...), les mauvaises graisses (les graisses trans des produits industriels et l'excès de graisses saturées), les aliments ultra-transformés et riches en additifs ainsi que l'excès de protéines animales, qui favorisent le développement d'hôtes intestinaux moins bénéfiques pour notre santé.



Hélène Wacquier

Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

TRIPLE ACTION

1. Bactéries intestinales supplémentaires¹
2. Nutrition pour la flore intestinale²
3. Fonction intestinale en équilibre³

¹ 1 milliard de lactobacilles et bifidobactéries par gélule garanti jusqu'à la fin de la durée de conservation.¹

² Fibres d'inuline.²

³ Le gingembre contribue au maintien d'une bonne fonction gastrique et intestinale.³

Distributeur SPRL MANNVITA – 8560 WEVELGEM
info@mannavita.be
Disponible dans votre magasin diététique.
Points de vente sur www.mannavita.be



Bional, aide naturellement.