



Le psyllium blond formidable cadeau de la nature!

Les mucilages du psyllium en font un allié extraordinaire pour le système digestif: il est l'un des meilleurs régulateurs de la fonction intestinale. Que ce soit en cas de constipation ou de diarrhée, il aide à retrouver, en quelques jours, des selles de volume et de consistance normaux.

Le psyllium blond aussi appelé ispaghul est une variété de plantain provenant du Pakistan et d'Inde, où il est traditionnellement utilisé depuis des millénaires pour ses vertus «santé». Ses bienfaits tiennent à l'extrême richesse de ses téguments (enveloppes des graines) en fibres solubles, lesquelles gonflent au contact de l'eau, formant un gel épais et visqueux (mucilage) semblable à de la gélatine.

Plante miracle de l'intestin

Il nettoie le système digestif en drainant les déchets et toxines et a un effet anti-inflammatoire et réparateur de la muqueuse intestinale. Il est utilisé avec succès pour lutter contre de nombreux désordres intestinaux (côlon irritable, hémorroïdes, candidoses...) et des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (maladie de Crohn, colite ulcéreuse, diverticulose...), ainsi qu'en prévention du cancer colorectal. Outre son effet lubrifiant «mécanique», il agit comme prébiotique: il nourrit les bonnes bactéries de l'intestin et favorise le bon équilibre du microbiote. Si nécessaire, il peut être pris en combinaison avec un complément de probiotiques (bifidobactéries).

Prévention des troubles métaboliques et cardiovasculaires

La fermentation des polysaccharides du psyllium dans l'intestin entraîne la production d'acétate, de propionate et de butyrate, des acides gras à courte chaîne impliqués dans le métabolisme énergétique, et qui jouent un rôle crucial dans la régulation des niveaux sanguins de cholestérol, d'acides gras et de sucre. Le psyllium aide donc à prévenir des troubles métaboliques tels que le surpoids, l'obésité et le diabète. Sa richesse en fibres, en plus d'en faire un coupe-faim naturel, a un effet direct sur la diminution de l'absorption des sucres et graisses alimentaires, en ce compris le cholestérol. Un grand nombre d'études cliniques démontrent que la prise d'un complément de psyllium diminue



jusqu'à 20 % la teneur en lipides sanguins totaux et jusqu'à 22,6 % la concentration en LDL («mauvais cholestérol»).

De nombreuses recherches ont également conclu qu'une supplémentation en psyllium (10 g/jour pendant plusieurs mois) diminue de façon significative la pression artérielle chez des individus en surpoids et hypertendus.

Aux USA, depuis 1998, les produits contenant du psyllium sont autorisés par la Food & Drug Administration (FDA) à alléguer qu'il existe une relation entre les fibres solubles du psyllium et la réduction du risque de maladies coronariennes.

Comment l'utiliser et en quelle quantité?

Le psyllium n'a ni goût, ni odeur. Il peut être utilisé comme simple complément alimentaire (sous forme de gélules ou de «son», pris avec de l'eau ou mélangé à du potage, du yaourt...), ou comme ingrédient dans de multiples recettes culinaires, avec un effet épaississant ou gélifiant. Il améliore notamment prodigieusement la texture et le moelleux des pains et pâtisseries sans gluten, pour le bonheur des allergiques et intolérants! Il revient à chacun de trouver le dosage qui lui convient. Le mieux est de commencer par 1 cuillère à café/jour pour habituer le système digestif, puis d'augmenter progressivement la dose jusqu'à 3 fois 1 cuillère à soupe/jour, voire davantage, en fonction de l'effet recherché. Il n'y a pas de risque de surdosage, car le psyllium transite seulement par le système digestif, sans y être absorbé. Il faut être attentif à s'hydrater suffisamment, pour permettre aux mucilages de bien se développer. Les seules contre-indications à la prise de psyllium sont la sténose intestinale ou œsophagienne (rétrécissement), ou tout autre type d'obstruction gastro-intestinale avérée ou présumée. En cas de doute, si vous souffrez d'une affection particulière, n'hésitez pas à interroger votre médecin ou conseiller en nutrition. **Une cuillère à soupe de psyllium par jour (5 g) suffit pour améliorer la santé des systèmes digestif et cardiovasculaire! Essayez! Votre corps vous remerciera!**



Hélène Wacquier

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

Source: B. Clavière, pionnier du psyllium en France, www.psyllium.fr

