

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES

Muriel CIVATTE, Fondatrice du Centre Anti-âge  
EQUILIBRE, Toulon



# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES

L'INFLAMMATION DÉMARRE TOUJOURS DANS LE SYSTÈME DIGESTIF

L'INTESTIN REPRÉSENTE NOTRE PREMIER CONTRÔLE IMMUNITAIRE

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES

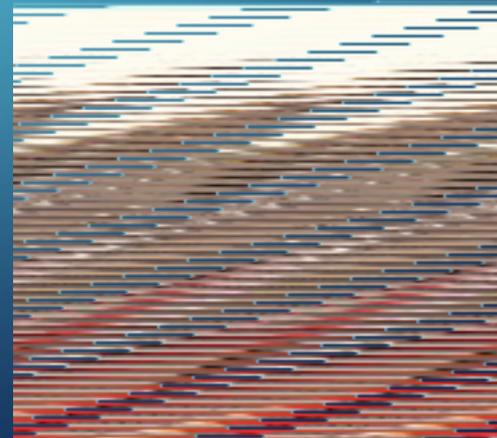
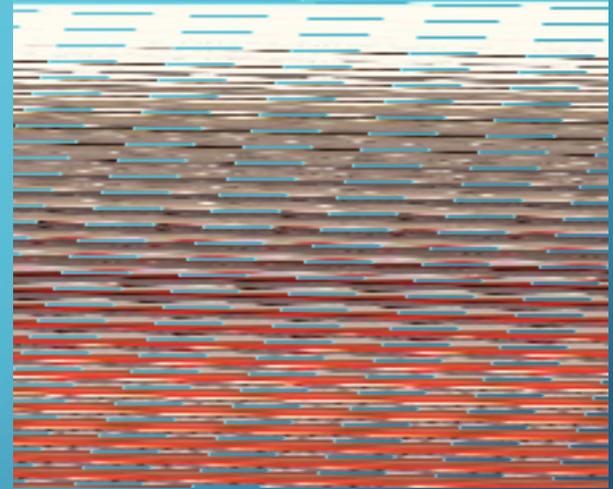
Vision intégrative : 5 paramètres à considérer

- Notre microbiote intestinal :dysfonctionnement = dysbiose
- Etat de notre barrière intestinale
- Stress oxydatif
- Rôle de la nutrition
- Réparation tissulaire : photobiomodulation

# MICROBIOTE INTESTINAL

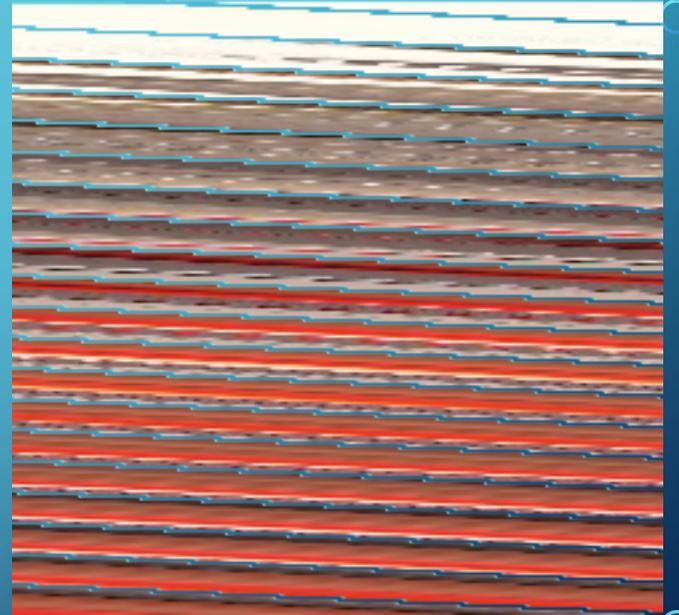
Se constitue...durant les 1000 premiers jours

- Mode d'accouchement : détermine le microbiote intestinal de naissance
- Sélection de germes proposés par l'hôpital lors de l'accouchement
- Allaitement maternel
- Stade oral et diversification de l'alimentation
- Lieu de résidence de l'enfant



# MICROBIOTE INTESTINAL

- Nous sommes autant bactérien qu'humain
- Un organe à part entière
- Poids : 2kg
- 1000 milliards de germes par gr de selles
- Le plus dense de tous nos microbiotes
- Unique pour chaque individu : environ 20 espèces en commun seulement, les espèces interagissent entre elles



# MICROBIOTE INTESTINAL

## Microbiote intestinal en bonne santé: diversité et richesse

- Diversité : nombre total d'espèces différentes de bactéries
- Richesse : quantité de la population bactérienne de chaque espèce

# MICROBIOTE INTESTINAL

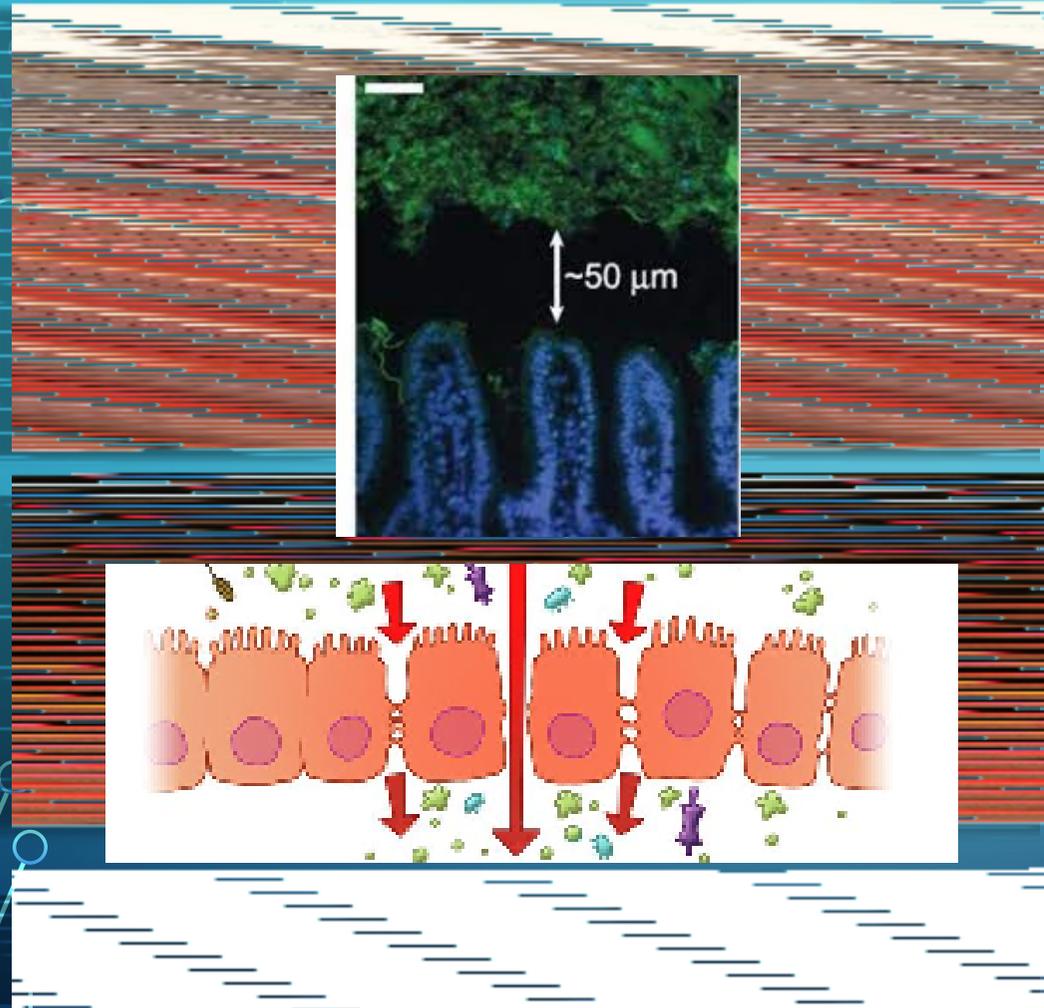
- Comment des microbes dans l'intestin influencent-ils notre organisme ?
- Comment connaitre l'état de santé de notre microbiote intestinal ?

# MICROBIOTE INTESTINAL

- Petite usine à « médicaments »
- Digestion des fibres : synthèse d'AGCC (butyrate, propionate, acétate): le butyrate réduit l'inflammation des muqueuses et réduit le statut oxydatif
- Synthèse de Vitamine D et K
- Régulation du système immunitaire : 80 % des cellules immunitaires sont dans l'intestin : maturation du système immunitaire: empêche de s'emballer, diminue la production de molécules pro inflammatoires
- Protection de la barrière intestinale : production de mucus en bouclier anti microbien (*Akkermansia muciniphila*)

# COUPLE : MICROBIOTE INTESTINAL BARRIERE INTESTINALE

- Le microbiote intestinal : un monde « grouillant » de micro-organismes
- La barrière intestinale : première ligne de défense
- Le mucus : un bouclier précieux



# MICROBIOTE INTESTINAL

## Comment connaitre l'état de santé de notre microbiote intestinal?

- L'analyse du microbiote intestinal par séquençage de l'ADN des bactéries intestinales
- Cartographie du microbiote intestinal
- Solution adaptée : bactéries sélectionnées pour corriger l'anomalie au test PCR
- GNIOMCHECK proposé par EQUILIBRE Toulon

# STRESS OXYDATIF

## Evaluation de notre stress oxydatif : Bilan oligominéral et vitaminique

Déséquilibre entre la formation de radicaux libres et les défenses antioxydantes de notre corps

Apprécier le degré d'agression oxydante et l'état de notre protection anti oxydante

- Système anti oxydant enzymatique : Superoxydismutase et Glutathion peroxydase
- Système anti oxydant non enzymatique : Vitamines groupe B, A, C, E
- Oligo éléments : Cuivre, Zinc, Manganèse, Sélénium
- Présence de métaux lourds

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES

- Réparer : Changer les habitudes et notre mode de vie, diminuer l'exposition aux métaux lourds
- Détoxifier: Assainir notre intestin
- Restaurer : apporter des fibres dans notre alimentation, probiotiques, oligo éléments et vitamines

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES

## Réparer : Changer les habitudes alimentaires

- Eviter : soja, produits laitiers et les aliments trop fermentés
- Eviter le blé : (zonuline et gliadine)
- Eviter le sucre
- Eviter fritures, produits transformés, excès de protéines animales (500gr/semaine)
- Réduire le sel et les aliments salés
- Eviter cuisson à haute température : libération de substances toxiques inflammatoires

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES

## Réparer : Diminuer l'exposition aux métaux lourds

- Eviter les emballages plastiques et les boites de conserves
- Eviter gobelets plastique ou type carton
- Préférer les casseroles en inox et jeter les casseroles abimées
- Cuisson micro-ondes : éviter le plastique, préférer les contenants en verre ou céramique
- Eviter les gros poissons et préférer les petits

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES

## Détoxifier: Assainir notre intestin

- Ail, thym, clou de girofle
- Graines de courges séchées ou en poudre
- Tisanes : romarin, thym, clou de girofle, menthe, origan

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES

## Restaurer :apporter des fibres dans notre alimentation

- Artichaut, Ail, Amandes, Asperges
- Banane, brocoli
- Chicorée (salade)
- Framboise, fibres d'acaccia non fermentables
- Oignon
- Poireau, pomme, poire, pistaches, patates douces
- Quinoa
- Salsifis
- Topinambour de préférence cru

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES

Restaurer : Probiotiques

Lactobacillus reuteri

Lactobacillus rhamnosus GG

Lactobacillus helveticus

Bifidobacterium

Lactobacillus plantarium

Saccharomyces boulardii

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES

## Restaurer : Oligo éléments et Vitamines

- Sélénium: au cœur du système enzymatique SOD pour lutter contre les radicaux libres
- Zinc : action anti inflammatoire
- Vitamines du groupe B : B6, B9, B12
- Vitamine D
- Vitamine A, C



# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES PHOTOBIMODULATION

Définition :

Ensemble des effets biologiques non thermiques et non cytotoxique provoqués par l'exposition des tissus à des sources de lumière non ionisante dans le visible et le proche infra-rouge.

# PHOTOBIO MODULATION

Milta

panneau

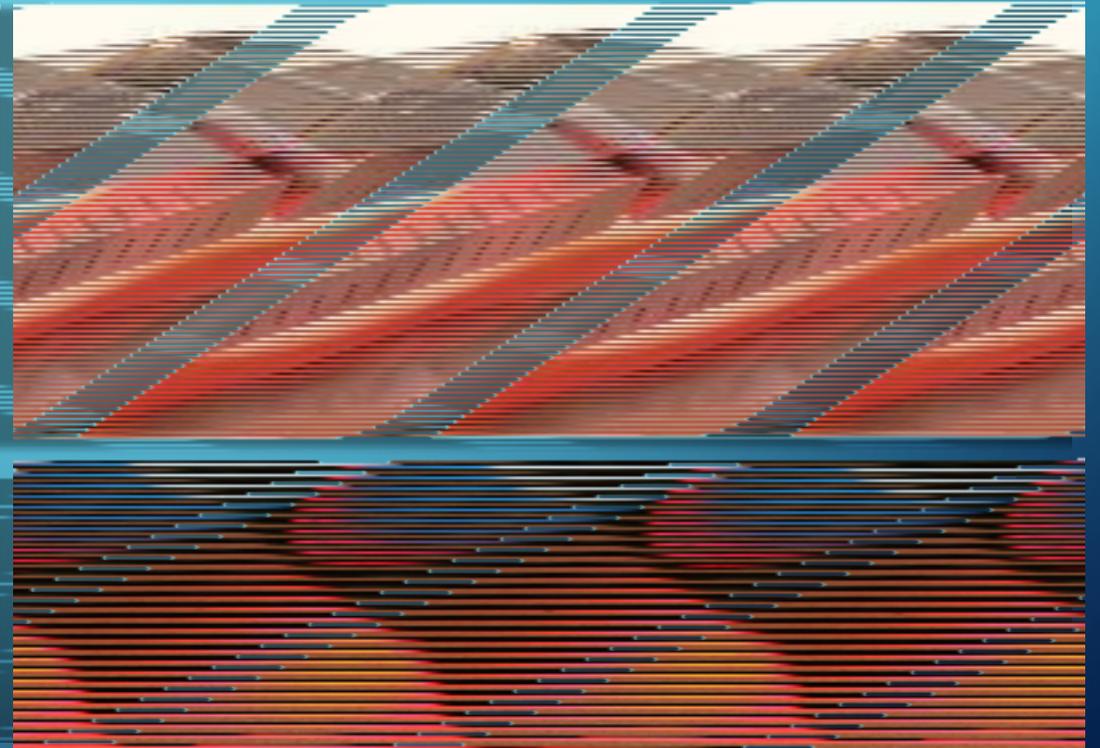
émetteur

sonde vaginale

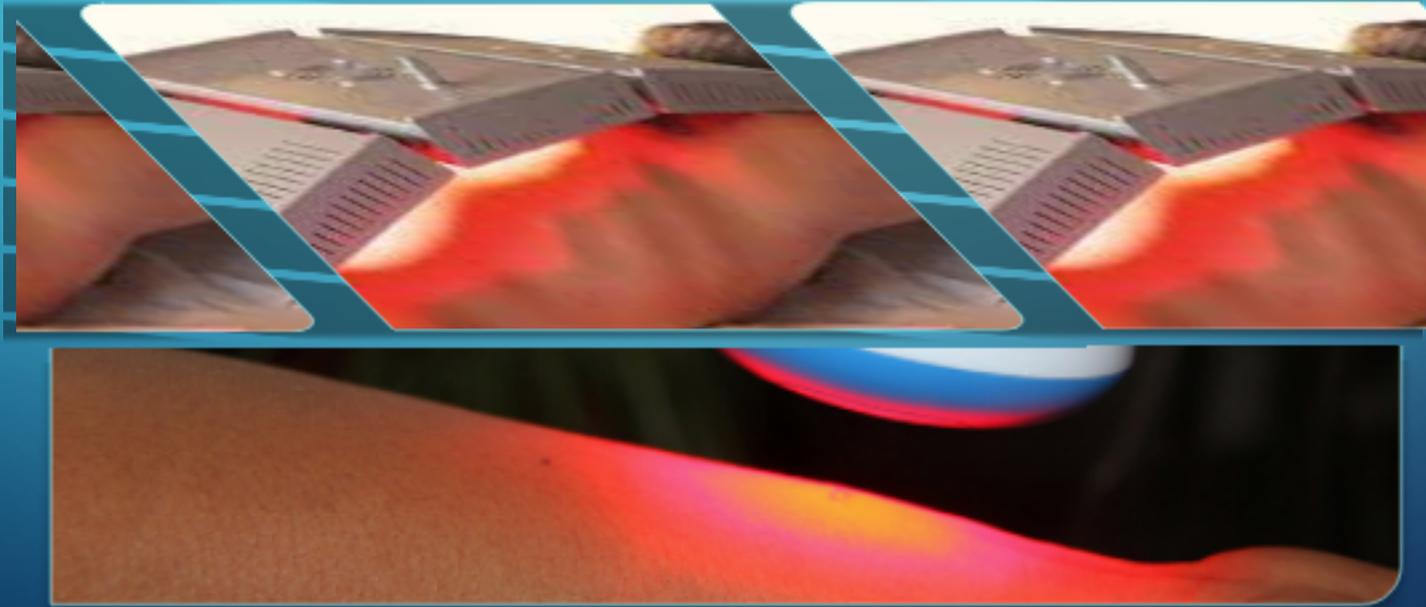


# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES PHOTOBIMODULATION

- Combinaison de lasers IR, de LED IR et RVB, champ électromagnétique
- Utilisation de lasers nanopulsés: rapidité 10 000x/fréquence LED



# PHOTOBIO-MODULATION



# PHOTOBIO-MODULATION



# PHOTOBIO-MODULATION

Onde  
électromagnétique :  
lumière

Cible: protéine  
Cytochrome Oxydase  
dans la mitochondrie

Absorption de  
photons :  
modifications  
chimiques et  
modification de  
conformation de la  
protéine

Augmentation du pH  
cellulaire :  
modifications  
chimiques

Activation de la  
synthèse d'ATP =  
augmentation de  
l'énergie cellulaire

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES PHOTOBIMODULATION

- Action sur la microcirculation
- Action sur la douleur
- Action sur la régulation de l'inflammation
- Action sur la cicatrisation par activations des fibroblastes

# STRATEGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS LE CONTEXTE DE PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES PHOTOBIMODULATION

- Gynécologie: inflammation, sècheresse vaginale, douleurs, lubrification, cicatrisation
- Réparation de la paroi intestinale
- Dermatologie : cicatrisation, douleur, rougeur, éviction sociale
- Post partum



## A RETENIR !

- Microbiote intestinal
- Barrière intestinale
- Stress oxydatif
- Nutrition : macro et micro
- Photobiomodulation

“  
LA FLORE INTESTINALE EST LA PRINCIPALE  
CAUSE DE LA BRIÈVETÉ DE NOTRE VIE,  
DISPARAISANT SANS ATTEINDRE NOTRE  
LIMITE”

Ilyailitch Metchnikov, prix Nobel 1908, père de l'immunologie



• **Bibliographie :**

- Les pouvoirs fabuleux de notre ventre : S Gilman et T de Lestrade
- Le microbiote un ami qui vous protège : Pr Patrick Hillon
- Le microbiote bio indicateur Revue anti-âge Juillet 2023
- Le charme discret de l'intestin : Giulia Enders
- Stress, inflammation, troubles digestifs, immunité... Et si c'était le nerf vague Dr Yann Rougier

Muriel CIVATTE, Fondatrice du Centre Anti-âge  
EQUILIBRE, Toulon

