

Pourquoi êtes-vous malade ?

Chapitre 4 — Le microbiome détruit — cent mille milliards d’alliés sacrifiés

Sophie n’avait jamais entendu parler du microbiome avant ses recherches. Son médecin généraliste ne lui en avait jamais parlé. Aucun des sept spécialistes consultés en trois ans ne lui avait mentionné ce mot.

Pourtant, en 2025, il fait l’objet de plus de **20 000 publications scientifiques par an**.

Ce que vous portez en vous

Votre corps contient environ 37 000 milliards de cellules humaines.

Il contient aussi environ **100 000 milliards de micro-organismes** — bactéries, virus, champignons, archées — concentrés principalement dans votre intestin. Ce microbiome pèse entre 1,5 et 2 kilogrammes. Il est aussi unique que votre empreinte digitale.

Pendant des décennies, ces micro-organismes ont été considérés comme de simples commensaux — des passagers tolérés, sans rôle majeur. La médecine leur accordait peu d’attention, sauf lorsqu’ils devenaient pathogènes.

Nous savons aujourd’hui que c’était une erreur fondamentale.

Le microbiome intestinal : - Produit **70 à 80% de votre sérotonine** — le neurotransmetteur de l'humeur et du bien-être - Régule **60 à 70% de votre système immunitaire** — il apprend à votre immunité à distinguer l'ennemi de l'ami - Synthétise des vitamines essentielles — K2, B12, B9, biotine - Produit des acides gras à chaîne courte qui nourrissent les cellules de votre paroi intestinale - Régule la glycémie, le métabolisme des lipides, l'inflammation systémique - Communique avec votre cerveau via le nerf vague — l'axe intestin-cerveau

Il n'est pas dans votre corps. Il *est* une partie de votre corps.

Ce que nous lui avons fait

Le microbiome d'un adulte occidental du XXI^e siècle contient en moyenne **30 à 40% moins** d'espèces bactériennes que celui d'un adulte vivant dans une société non industrialisée.

Cette diversité perdue n'est pas un détail statistique. Chaque espèce bactérienne remplit une fonction spécifique. Certaines dégradent les fibres alimentaires. D'autres régulent l'inflammation. D'autres encore maintiennent l'intégrité de la barrière intestinale — la paroi qui sépare le contenu de votre intestin de votre circulation sanguine.

Quand cette barrière s'abîme, des molécules qui n'ont rien à faire dans votre sang y pénètrent. Votre système immunitaire réagit. L'inflammation s'installe. Elle devient chronique.

C'est ce que les chercheurs appellent le **syndrome de l'intestin perméable** — une réalité physiologique documentée que la médecine conventionnelle peine encore à intégrer dans ses protocoles.

Ce qui détruit le microbiome :

Les antibiotiques — Un traitement antibiotique standard élimine en quelques jours des centaines d'espèces bactériennes. La diversité met des mois à se reconstituer — et ne revient jamais totalement à son état initial.

Les Français et les Belges consomment parmi les plus grandes quantités d'antibiotiques d'Europe occidentale, sur prescription mais aussi via la viande industrielle.

Les aliments ultra-transformés — Les émulsifiants industriels — polysorbate 80, carboxyméthylcellulose, E471, E472 — ont démontré dans des études sur modèles animaux et humains leur capacité à altérer la composition et la diversité du microbiome, et à augmenter la perméabilité intestinale.

Le glyphosate — Cet herbicide, principe actif du Roundup et de ses équivalents, est présent à des doses mesurables dans 60 à 80% des urines de la population en France et en Belgique selon les études récentes — un taux comparable dans l'ensemble de l'Europe occidentale. Il est breveté depuis 2010 comme *antibiotique* — il tue les bactéries en inhibant une enzyme qu'elles possèdent. Il fait la même chose dans votre intestin.

L'absence de fibres — Le microbiome se nourrit principalement de fibres alimentaires — présentes dans les légumes, les légumineuses, les céréales complètes, les fruits. L'alimentation ultra-transformée en est quasi-dépourvue. Un microbiome sans fibres est un microbiome qui dépérit.

Le chlore de l'eau du robinet — Ajouté pour éliminer les pathogènes, il agit sans discrimination sur les bactéries intestinales.

Le stress chronique — Le cortisol, hormone du stress, modifie directement la composition du microbiome. L'axe intestin-cerveau fonctionne dans les deux sens.

Le microbiome et la fibromyalgie

Sophie a trouvé, dans *Pain* — une revue médicale spécialisée — une étude publiée en 2019 comparant le microbiome de 77 patients fibromyalgiques à celui de 79 personnes en bonne santé.

Résultat : le microbiome des patients fibromyalgiques présentait des altérations spécifiques et reproductibles. Certaines espèces bactériennes étaient systématiquement appauvries. D'autres étaient anormalement dominantes. Ces altérations étaient suffisamment caractéristiques pour permettre aux algorithmes d'apprentissage automatique d'identifier les patients fibromyalgiques avec une précision de 87%.

87%. En lisant les bactéries intestinales.

Son gastro-entérologue ne lui avait jamais prescrit d'analyse du microbiome.

Personne ne lui avait jamais dit que ses bactéries intestinales pouvaient être liées à ses douleurs diffuses, à sa fatigue, à son brouillard mental.

Ce n'était pas dans les protocoles.

Ce qu'on peut faire

La bonne nouvelle — et il y en a une — c'est que le microbiome est remarquablement plastique.

Des études montrent qu'un changement alimentaire significatif modifie la composition du microbiome en **deux à quatre semaines**. Pas en années — en semaines.

Les aliments fermentés — yaourts au lait entier, kéfir, choucroute crue, kimchi, miso, kombucha — réintroduisent des bactéries bénéfiques. Les fibres diversifiées — légumes variés, légumineuses, céréales complètes — les nourrissent et favorisent leur multiplication.

Ce n'est pas de la médecine alternative. Une étude de Stanford publiée dans *Cell* en 2021 a montré qu'une alimentation riche en aliments fermentés pendant dix semaines augmentait significativement la diversité du microbiome et réduisait les marqueurs d'inflammation systémique.

La Fermenterie et *La Soupière* (Collection Cuisine Souveraine) donnent les protocoles concrets.

Sophie ne le savait pas encore. Mais elle approchait.