

Urgence sanitaire mondiale

L'extinction silencieuse qui se joue à l'intérieur de nous.

LA PAGE DE VENTE

Une extinction sans images

Il y a une extinction en cours. Elle ne fait pas la une des journaux. Il n'y a pas de corps, pas de forêts carbonisées, pas d'espèces emblématiques qui disparaissent sous nos yeux.

Cette extinction se passe à **l'intérieur de vous**.

Dans vos intestins, votre peau, vos poumons, votre bouche vit un écosystème d'une complexité comparable à la **forêt amazonienne** : des milliers d'espèces de bactéries, de champignons, de virus et d'archées, coexistant dans un équilibre construit sur des **millions d'années de coévolution** avec l'espèce humaine.

C'est votre **microbiote**. Et en quelques décennies, nous l'avons appauvri plus vite qu'aucune génération avant nous.

Ce livre n'est ni un manuel de bien-être ni un brûlot. C'est une **enquête documentée** doublée d'un **guide pratique** : comprendre le mécanisme, puis savoir quoi faire.

Ce que nous avons perdu

En un siècle, les populations occidentales ont perdu une part considérable de leur diversité microbienne. Les comparaisons avec les dernières populations vivant à l'écart du mode de vie industriel sont sans appel : leur intestin abrite une richesse que le nôtre a oubliée.

Chaque facteur, pris isolément, paraît raisonnable : les **antibiotiques** sauvent des vies, l'**hygiène** a fait reculer les épidémies, les **aliments transformés** sont pratiques. Mais leur accumulation — antibiotiques répétés, ultra-transformés, **glyphosate** et pesticides, césariennes, biberon plutôt qu'allaitement, eau chlorée, vie hors-sol — produit un appauvrissement systématique de l'écosystème intérieur.

La transmission brisée

Le microbiote se transmet : de la mère à l'enfant, à la naissance, par l'allaitement, par le contact quotidien. Quand le microbiote maternel est appauvri, l'enfant **hérite d'un point de départ dégradé**.

C'est le cœur du livre : **chaque génération transmet moins que ce qu'elle a reçu**. L'expérience menée par les chercheurs Sonnenburg l'a illustré chez l'animal — sur quelques générations privées de fibres, la diversité perdue ne se récupère plus spontanément, même en réintroduisant les fibres. La perte devient héréditaire.

C'est pourquoi la santé des enfants est en première ligne — l'alarme se déclenche dès la naissance.

Le terrain commun

Pourquoi relier des maladies que tout sépare ? Parce qu'elles partagent un **terrain** : une **inflammation de bas grade** chronique, entretenue par un microbiote appauvri et une barrière intestinale fragilisée.

Allergies et asthme, maladies auto-immunes, obésité et diabète de type 2, troubles digestifs chroniques, et — via l'axe intestin-cerveau — certains troubles de l'humeur : ce sont, en partie, les **épidémies que l'an 1900 ne connaissait pas**. La médecine les traite en silos, organe par organe. Ce livre propose de remonter au terrain commun.

La capture réglementaire

Si le diagnostic est documenté depuis des années, pourquoi rien ne change ? Parce que les **industries** qui produisent les facteurs de dégradation — agro-alimentaire, chimie, pharmacie — disposent, dans les instances censées les encadrer, de plus de moyens et de représentants que ceux qui en subissent les conséquences. Ce n'est pas un complot : c'est une **logique de structure**, la même que décrit la série *Les Rouages*.

Ce que vous pouvez faire

La seconde moitié du livre est **pratique et sourcée**, sans promesse miracle ni conseil médical individualisé :

- nourrir le microbiote — **fibres, polyphénols, aliments fermentés** ;
- **usage raisonné des antibiotiques** et des médicaments qui altèrent la flore ;
- ce qui peut être fait **dès la grossesse et la naissance** ;
- les gestes du quotidien qui restaurent, lentement, une part de la diversité.

Chaque recommandation renvoie aux études qui la fondent. La posture reste documentaire : citer la recherche, renvoyer au médecin, ne jamais prescrire à la place de qui que ce soit.

Pour qui ?

Pour les parents, les soignants, et toute personne qui veut **relier sa santé individuelle à un mécanisme systémique** — et reprendre, à son échelle, prise sur son écosystème intérieur.

« *L'espèce humaine s'éteindra. Ce ne sera pas un météorite. Ce sera notre cupidité.* »