



SIBO & MICROBIOTE :

quand les bactéries envahissent l'intestin grêle

-Suggestions de protocoles-

Le SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) est une prolifération excessive de bactéries dans l'intestin grêle. Cette dysbiose entraîne fermentations, production de gaz, ballonnements, douleurs, diarrhées ou constipation. Il existe trois formes principales : SIBO à hydrogène, au méthane et au sulfure d'hydrogène, chacune associée à des symptômes spécifiques. L'accompagnement repose sur une alimentation adaptée, des solutions naturelles, une complémentation ciblée et la recherche des causes profondes.

Objectif de l'accompagnement

Comprendre comment rééquilibrer le microbiote intestinal

Manifestations fréquentes

- ☹ Ballonnements importants (sensation de ventre gonflé après les repas)
- ☹ Douleurs ou crampes abdominales
- ☹ Excès de gaz : flatulences, éructations
- ☹ Troubles du transit : diarrhées, constipation ou alternance des deux
- ☹ Nausées, reflux, mauvaise digestion
- ☹ Fatigue chronique liée à la malabsorption des nutriments
- ☹ Extra-digestifs : migraines, brouillard mental, troubles du sommeil, douleurs musculaires ou articulaires, manifestations cutanées.

SIBO ou Small Intestinal Bacterial Overgrowth

Le **SIBO**, acronyme anglais de **Small Intestinal Bacterial Overgrowth**, se traduit en français par **pullulation bactérienne de l'intestin grêle**. Le SIBO correspond à une **dysbiose de l'intestin grêle**, c'est-à-dire une **rupture de l'équilibre microbien**, et non à une véritable infection bactérienne. Les bactéries impliquées appartiennent le plus souvent au groupe des **protéobactéries** (un ensemble très diversifié de bactéries Gram négatives, caractérisées par une paroi fine et une membrane externe, ce qui leur donne une coloration rose au test de Gram). **Si certaines protéobactéries sont bénéfiques, d'autres peuvent devenir problématiques lorsqu'elles se multiplient en excès**, comme **Escherichia coli**, une bactérie normalement présente dans l'intestin mais qui peut parfois se comporter en **agent pathogène**.

Cet **excès de bactéries dans l'intestin grêle** va provoquer des **fermentations et productions de gaz en grande quantité**, qui sont à l'origine de symptômes gastro-intestinaux. Le SIBO est d'ailleurs une **cause courante de SII (syndrome de l'intestin irritable)**.

Selon le type de bactéries qui colonisent l'intestin grêle, **3 grandes configurations de SIBO** existent à ce jour :

1

SIBO à hydrogène (H₂)

Forme la plus courante de SIBO où les bactéries de l'intestin grêle produisent un **excès d'hydrogène**. En **fermentant les glucides mal digérés**, elles provoquent **ballonnements, gaz, inflammation, douleurs abdominales** et tendance à la **diarrhée**. Il est particulièrement fréquent chez les personnes atteintes du **syndrome de l'intestin irritable**.

2

SIBO au méthane (CH₄)

Appelé SIBO **méthanogène ou IMO (Intestinal Methanogen Overgrowth)**

Implique des **archées**, des **micro-organismes différents des bactéries**, qui produisent du **méthane en fermentant les glucides**. Cette production entraîne **ballonnements et douleurs abdominales**, favorise la **rétention de selles dures**, car le **méthane ralentit la motilité intestinale**, ce qui engendre une tendance à la **constipation**.

3

SIBO au sulfure d'hydrogène (H₂S)

Cette forme, plus rare, est liée à des bactéries spécifiques qui produisent du **sulfure d'hydrogène**, un gaz reconnaissable à son **odeur d'œuf pourri**. Elle se manifeste par une **alternance de diarrhée et de constipation**, des **flatulences** particulièrement **odorantes**, une **fatigue chronique** (car ce gaz perturbe le métabolisme et la fonction mitochondriale), ainsi que du **brouillard cérébral**, de **l'inflammation** et des **douleurs articulaires et musculaires**.

LIBO ou Large Intestine Bacterial Overgrowth

Il existe également le **LIBO (Large Intestine Bacterial Overgrowth)** ou **IMO** qui est une **pullulation localisée** dans le **côlon** associée à un **excès de méthane**. Les symptômes sont **digestifs** et peuvent aussi être **systémiques**, comme la **migraine**, la **fatigue**, **vertiges**, **brouillard mental**, **tension artérielle**, **douleurs musculaires** et/ou **articulaires**, **troubles du sommeil**, et/ou encore **dermatologiques**, **neurologiques** et **cognitifs**...

“Breath test” : Test respiratoire permettant de diagnostiquer le SIBO



Il existe un **test respiratoire** permettant de **diagnostiquer le SIBO**. Pour le réaliser, il faut demander une prescription à votre médecin traitant puis prendre rendez-vous dans un **CHU équipé de la machine nécessaire**. Le test de référence, validé au niveau international, est le « **breath test** » au **glucose** ou au **lactulose**. En France, de nombreux services d'hépatogastro-entérologie hospitaliers connaissent bien cette problématique et disposent du matériel adapté pour **analyser les gaz expirés** et ainsi **identifier les bactéries impliquées** grâce à ces examens spécialisés.

Deux signes pouvant orienter vers un SIBO sont l'amélioration des symptômes après la prise d'antibiotiques, ou au contraire leur aggravation après la prise de probiotiques.

Complexe moteur migrant & péristaltisme

Le **complexe moteur migrant (CMM)** joue un rôle essentiel de “**nettoyage**” **intestinal**. En dehors des repas, ou lors des périodes de jeûne, l'intestin est parcouru par des **cycles de contractions ondulatoires** qui permettent d'**évacuer les résidus** : **fibres mal digérées**, **débris alimentaires**, **cellules mortes** ainsi qu'un **excès de bactéries**, en les dirigeant vers le côlon. Alors que le **péristaltisme** assure la **progression du bol alimentaire**, le CMM a pour mission de **nettoyer l'intestin grêle** entre deux digestions. Lorsqu'il est **perturbé**, les **bactéries peuvent stagner**, se multiplier et favoriser l'apparition d'un **SIBO**. Cette accumulation bactérienne peut ensuite entraîner une **dysbiose** et contribuer au développement d'un **syndrome d'hyperperméabilité intestinale**.

Les causes courantes

1

INFECTIEUSES DIGESTIVES

Une intoxication alimentaire, notamment causée par certaines bactéries responsables de **gastroentérites**, peut altérer le **fonctionnement des nerfs qui contrôlent le complexe moteur migrant (CMM)**. Ces bactéries produisent une **toxine appelée CDT (cytolethal distending toxin)**. Normalement, l'organisme fabrique des **anticorps pour neutraliser cette toxine**. Cependant, dans certains cas, une **réaction auto-immune** se déclenche : le **système immunitaire produit des anticorps qui ne ciblent plus seulement la toxine CDT, mais aussi une protéine de l'organisme, la vinculine**.

La vinculine est une **protéine présente dans les cellules nerveuses de l'intestin** et impliquée dans la **régulation du transit**. L'attaque de la vinculine par ces anticorps **perturbe le bon fonctionnement du système nerveux intestinal**, ce qui peut altérer le CMM et entraîner des **troubles du transit**.

2

DIGESTIVES

Les **sécrétions digestives et enzymatiques** sont **essentielles à la digestion** et au maintien d'un **tube digestif sain**, car les **enzymes contribuent aussi à limiter la prolifération bactérienne**. Lorsque ces **mécanismes sont perturbés, le risque de SIBO augmente**. Une **hypochlorhydrie** (diminution de l'acidité de l'estomac), souvent liée à la prise d'IPP ou de **traitements anti-reflux**, **empêche la destruction naturelle des bactéries** et la **bonne prédigestion des aliments**, favorisant ainsi leur prolifération dans l'intestin grêle. De même, une **insuffisance de sécrétions pancréatiques ou biliaires** peut être en cause : un **manque d'enzymes pancréatiques empêche la dégradation complète des glucides**, entraînant **fermentation** et production de **gaz**, tandis qu'un **déficit en bile ralentit le transit**, provoque **constipation, fermentation et putréfaction** avec des **gaz malodorants**. Ces déséquilibres contribuent à une **dysbiose**, à des **inflammations**.

3

HYPOTHYROIDIENNE

L'hypothyroïdie va impacter nos **sécrétions digestives** et diminuer la **production de la motiline**, une hormone essentielle dans le bon fonctionnement du CMM.

D'autres causes ...

- ➔ Le **stress chronique** affecte le **système nerveux**, notamment le **nerf vague** qui joue un rôle important dans le **bon fonctionnement du CMM**.
- ➔ Le **diabète de type II** affecte le **nerf vague**, par conséquent le CMM.
- ➔ Les **grignotages entre les repas** empêchent le CMM de s'activer efficacement.
- ➔ Certains **médicaments** comme les **opiacées, IPP, antidiarrhéiques, anticholinergiques, antidépresseurs tricycliques...** ralentissent le CMM.
- ➔ Mais aussi les **Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin**, la **dyspepsie**, la **pancréatite**, les **chirurgies digestives...**



Une alimentation adaptée pour aider à soulager, le temps de relancer les fonctions digestives

Il est conseillé d'éviter les **aliments ultra-transformés** et les **sucres raffinés**, car ils **perturbent le transit** et le **microbiote intestinal**. Ces aliments sont souvent très **fermentescibles** et peuvent **favoriser la prolifération bactérienne**.

1

SIBO à hydrogène (H2)

Un **régime pauvre en FODMAPs** ou un **régime spécifique aux glucides (SCD)** peut aider à **limiter la fermentation des glucides** et à **réduire les symptômes**. Le **SCD limite les glucides raffinés**, les **légumineuses**, le **lactose** et les **amidons**, favorisant un apport en **glucides simples** et en **aliments non transformés**.

Pour une liste complète des aliments permis et à éviter, il est conseillé de consulter le livre de Elaine Gottschall, "Breaking the Vicious Cycle"

2

SIBO au méthane (CH4)

Limiter les glucides fermentescibles peut **aider à gérer les symptômes**. Privilégier une tendance **végétarienne**. Au départ favoriser une **alimentation adaptée et peu fermentescibles**. Le travail de **fermentation des aliments** doit se faire au niveau du **côlon** et **non dans l'intestin grêle**. Pour éviter de nourrir ces bactéries responsables du SIBO, il conviendra de manger **temporairement moins de légumes riches en fibres, moins de féculents ou de fromages**. A la place, on privilégiera des **légumes faibles en oligosaccharides** dont les **carottes** et le **céleri**, les **poissons**, les **œufs** et **viandes non industrielles** et les **fruits rouges pauvres en sucre**, le temps de **rééquilibrer le microbiote intestinal**.

3

SIBO au sulfure d'hydrogène (H2S)

Une alimentation **pauvre** en aliments riches en **soufre, sulfites, sulfates** ou **acides aminés soufrés**, en **graisses** et **viandes animales**, aide à **réduire la production de ce gaz**.

- Pour gérer le SIBO, il est important d'**adapter son alimentation**, surtout en cas d'**intolérances** ou de **sensibilités spécifiques** (histamine, sulfures, salicylates, oxalates).
- **Manger dans le calme, éviter le stress, privilégier de plus petits repas et bien mastiquer** permettent de **stimuler les enzymes digestives et d'améliorer la digestion**.
- Pour favoriser la **vidange gastrique** et **réguler le Complexe Migrant Moteur (CMM)**, il est recommandé de **respecter des périodes de jeûne entre les repas (minimum 4 heures sans grignotage)**, car le CMM s'active naturellement lorsque l'estomac est vide. Le jeûne nocturne ou intermittent (12 à 16 heures) peut également optimiser ce processus.
- Certaines **plantes prokinétiques**, comme le **gingembre**, le **safran**, le **triphala**, l'**artichaut**, l'**angélique**, la **menthe poivrée**, la **camomille**, le **fenouil**, la **réglisse**, la **gentiane** ou la **verveine**, **stimulent la motilité digestive**. Les plantes digestives comme le **carvi**, la **coriandre**, le **romarin**, l'**origan**, la **mélisse**, le **chardon-Marie** ou le **fenouil** sont aussi utiles pour limiter les rechutes.
- Une **activité physique régulière améliore la motilité gastro-intestinale et facilite la vidange de l'estomac**. Par ailleurs, **mieux gérer le stress et soutenir le système nerveux** est essentiel, car un stress excessif inhibe le bon fonctionnement du CMM.
- Enfin, **veiller à un sommeil de qualité**.

Plan d'action

- ➔ Pour des intestins et un microbiote équilibrés : consiste à **apaiser l'inflammation, rétablir la couche de mucus protectrice et réduire la perméabilité intestinale**. Pour cela, on peut recourir à des **plantes antimicrobiennes et antifongiques** adaptées comme l'**ail**, l'**origan**, la **menthe**, le **margousier**, le **lapacho** ou le **thé vert**, ainsi qu'à des **huiles essentielles aux propriétés antibactériennes et antifongiques** telles que la **coriandre**, la **menthe poivrée**, le **thym** ou le **clou de girofle**. La **berbérine**, quant à elle, est particulièrement utile pour **lutter contre les biofilms** (protection collante que fabriquent certaines bactéries ou champignons, qui les rend plus difficiles à éliminer par le corps ou les traitements).
- ➔ Pour une flore saine : **limiter les gaz et flatulences** avec des **plantes carminatives** (mélisse, basilic, menthe) et la **chlorophylle**.
- ➔ Pour un système immunitaire efficace : **vitamine D, zinc, échinacée, champignons médicinaux, produits de la ruche**.
- ➔ Pour une bonne digestion : **apporter des enzymes et stimuler leur production**.
- ➔ Pour soutenir le foie et la bile : **favoriser l'élimination des toxines et améliorer la digestion des graisses** avec le **chardon-Marie**, l'**artichaut**, le **radis noir**, le **curcuma**, le **desmodium**, ou le **pissenlit**, ainsi que des **aliments riches en choline** (œufs, légumes verts) et en **acides gras essentiels**.
- ➔ Pour éviter les carences nutritionnelles et améliorer le bien-être : **micronutriments facilement assimilables pour reminéraliser et redonner de l'énergie** (magnésium, vitamines B, antioxydants, minéraux, postbiotiques, acides aminés).

Pianto CLASSIC pour un microbiote intestinal équilibré



**4 semaines
1 c. à café 2x/j) :
reminéralisation,
alcalinité, postbiotiques**

Pianto CLASSIC concentre des **minéraux** (dont le **magnésium** couvrant 95 % des apports journaliers recommandés), des **vitamines B**, des **acides aminés essentiels**, des **enzymes**, des **acides gras à chaîne courte**, des **antioxydants** et des **postbiotiques**.

➔ Résultat : une **biodisponibilité** exceptionnelle de **99,6 %**, garantissant une **assimilation** quasi **immédiate** par l'organisme.



Lorsque microbiote et intestins seront suffisamment rééquilibrés pour réintroduire progressivement des glucides et des FODMAPs, une cure de PiantoBiotic pourra être envisagée pour un soutien plus ciblé selon les besoins individuels : **Biotic ÉQUILIBRE INTESTINAL, DIGESTION, FOIE, DÉFENSES NATURELLES, ARTICULATIONS...** à utiliser en parallèle ou en alternance avec **Pianto CLASSIC**.

Il est important de rappeler que le SIBO n'est pas une maladie en soi, mais la conséquence d'un déséquilibre sous-jacent qu'il faudra identifier afin d'éviter les rechutes.



Sandrine Braz

Responsable Régionale Rhône-Alpes Pianto
& Naturopathe certifiée EURONATURE

✉ 06 33 39 46 63

📞 sandrine.braz@pianto.com

🌐 www.pianto.fr/event