

Dans le phénomène de l'intestin poreux, les cellules n'arrivent plus à filtrer correctement le chyme. En outre, les jonctions serrées de la muqueuse, qui garantissent son intégrité, s'ouvrent, comme une « fermeture éclair » déréglée.

De l'importance du blé sur l'intégrité de la paroi (les jonctions serrées)

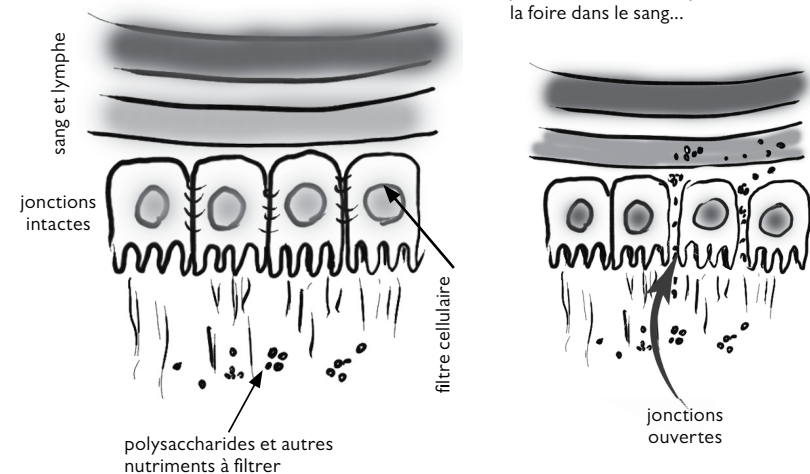
La muqueuse intestinale est composée d'une seule épaisseur de cellules, finissime. Ces cellules agissent comme des filtres, qui déplacent les nutriments depuis l'intestin vers le côté sang de la membrane, permettant qu'ils soient judicieusement redistribués dans tout l'organisme. Ces filtres ne laissent passer que des éléments bien précis, interdisant le passage de certaines molécules au travers des cellules. Un intrus, un amas moléculaire non dégradé ? Zou ! Retour au bercail, il ne passe pas le filtre. Un bel acide gras ? Chouette, il passe le filtre.

Les cellules sont liées entre elles par une forme de fermeture-éclair (des jonctions serrées, voir illustration ci-après), ce qui empêche « n'importe qui » de traverser entre les cellules pour arriver vers le sang. Parfois, hélas ! le passage est ouvert. On pourrait alors croire que l'intestin dit « perméable » est blessé, affecté de microscopiques lésions. Cette fausse perception est plus vraie en anglais à cause du terme « leaky gut », alias « l'intestin qui fuit ».

Un exemple de contrebandiers de la tripe : dans un organisme normal, le gluten est dégradé par des enzymes en (gros) peptides, puis en (plus fins) acides aminés. Seuls ces derniers passent normalement le filtre des cellules. Chez les dysbiotiques, cette dégradation est parfois défectueuse, je crois qu'on l'a compris entretemps. Si les jonctions serrées s'ouvrent inopinément, les peptides mal dégradés passent alors dans le sang, s'accumulant dans le corps et induisant une forme d'empoisonnement aux peptides.

Les cellules intestinales sont « collées » entre elles par une jonction serrée, forçant les molécules à passer au travers du filtre paracellulaire.

Il peut arriver que, lorsque les passages intercellulaires ne sont pas bien fermés par les jonctions serrées, au lieu de traverser la cellule, des amas moléculaires la contournent. Lorsque la jonction est ouverte, plus de filtre, c'est la foire dans le sang...



En situation normale (celle des manuels de physiologie), l'ouverture de ces passages est régulée par le système immunitaire, entre autres quand les passages doivent rester ouverts pour que les cellules immunitaires du sang aient accès aux antigènes de l'intestin. D'où l'intérêt de soigner l'immunité si l'on souhaite soigner une dysbiose (et de soigner la dysbiose pour régler l'immunité, oui je sais, c'est pas bien simple...).

De récentes recherches ont démontré que le calcium interviendrait aussi dans l'ouverture et la fermeture de ces passages. Capital à connaître pour les pratiquants du sans-laitage radical.

C'est grâce aux travaux de la chercheuse Susan Owens que j'ai découvert que le blé pouvait ordonner la même ouverture (ma traduction) : « (...) des recherches ont mis à jour la relation entre la gliadine, une protéine du blé, et la surproduction de zonuline, un perturbateur de jonction serrée très doué. Cette molécule physiologique a été découverte en 2000. Avant cette découverte, les scientifiques avaient