

« UN BON MICROBIOTE = UNE BONNE SANTÉ » - INTERVIEW AVEC LE DR JOLANDA WEERTS, MÉDECIN SPÉCIALISÉ EN MÉDECINE INTÉGRATIVE ET NUTRITIONNELLE

INTERVIEWER: ALEKSANDRA ROMANCZUK

A.R. Quel est votre parcours ?

J.W. J'ai fait mes études de médecine au Pays-Bas et travaillé dans deux hôpitaux universitaires. Durant mon internat en neurologie, j'ai eu la possibilité de faire de la recherche au sein du service de neurologie et neuropsychologie de l'hôpital Pitié-Salpêtrière à Paris. C'était une ouverture vers un nouveau monde, une nouvelle culture, une autre vision de la médecine. Je suis tombée amoureuse de Paris et de la culture française et ne suis plus retournée au Pays-Bas. Par la suite, j'ai obtenu un travail de médecin à l'Hôpital Américain de Paris. Ces cinq années de travail dans divers hôpitaux m'ont permis d'acquérir beaucoup d'expérience dans différentes spécialités. Par la suite, j'ai éprouvé le désir d'ouvrir mon propre cabinet de médecine.

À cette époque, un collègue m'a parlé d'un endroit en France où vivaient de nombreux étrangers qui étaient à la recherche d'un médecin parlant leur langue. J'ai exploré les différents endroits dans le triangle Nice, Grasse et Cannes, et j'ai eu un coup de cœur pour le village de Valbonne où je me suis installée en libérale en tant que médecin généraliste. Après quelques années de pratique, j'étais renforcée dans le sentiment que la médecine allopathique était focalisée



sur le traitement des symptômes et moins sur le traitement du patient dans son intégralité, la prévention et des causes profondes de la maladie, particulièrement dans le cas de maladie chronique. En recherchant des solutions complémentaires pour ces patients, j'ai commencé à me former en médecine intégrative, en médecine fonctionnelle et nutritionnelle. La médecine nutritionnelle est une discipline clinique, scientifique qui s'intéresse aux interactions entre les facteurs nutritionnels, la biochimie et la physiologie humaine, et les effets qui en résultent sur notre fonction corporelle lors des maladies.

Aujourd'hui, je continue toujours à apprendre, à m'intéresser aux dernières découvertes, étant donné qu'il y a beaucoup d'évolution dans le domaine. Par exemple, je m'intéresse au microbiote qui est un outil de la médecine de demain et un grand pas vers la médecine intégrative.

Je me suis rendue compte que tout était lié, la maladie, le terrain du patient, la nutrition, le mode de vie et le microbiote.

A.R. Comment menez-vous votre consultation ?

J.W. Elle consiste à faire un bilan complet, remplir un questionnaire sur les symptômes

L'animal qui a le plus profité de la compagnie de l'homme est le microbe.

M. de Chazal
(1902-1981)

physiques, digestifs et psychologiques, d'une anamnèse approfondie et d'un examen clinique.

En fonction du résultat je prescris un bilan biologique (sang, urine, selles) pour déterminer,

entre autres, les marqueurs

d'un intestin perméable, les carences en vitamines et minéraux, en acides gras ainsi que les éventuelles intoxications et allergies. Je travaille avec des laboratoires spécialisés en médecine fonctionnelle situés en France et en Belgique. La synthèse de l'anamnèse et tous les résultats biologiques me permettent de donner des conseils soit en nutrition, soit plus largement sur le mode de vie, et en conseillant des compléments alimentaires pour améliorer l'état de santé de la personne, même en cas de maladie chronique ou auto-immune.

A.R. Quelle est la différence entre la nutrition et la médecine nutritionnelle fonctionnelle ?

J.W. La nutrition observe surtout le taux de protéines, carbohydrates, lipides, vitamines, minéraux et les calories des aliments

La nutrition est intéressante pour gérer le surpoids, la dénutrition des personnes âgées, les troubles de croissance des enfants.

La médecine nutritionnelle permet d'évaluer l'état général de manière approfondie, entre autres l'état inflammatoire, les carences, la fonction de son microbiote, etc...

Les examens biologiques consistent à analyser l'équilibre acido-basique, les anti oxydants, les acides gras, les neurotransmetteurs,

les hormones et les marqueurs spécifiques intestinaux.

L'examen approfondi des selles donne des informations sur l'équilibre de la flore intestinale, le niveau de la digestion, le pH et les marqueurs. Par exemple, la calprotectine permet de diagnostiquer un intestin perméable.

La médecine nutritionnelle est intéressante pour améliorer l'état de santé et soulager les symptômes des patients avec des problèmes chroniques, des maladies auto-immunes, des maladies digestives, des douleurs abdominales chroniques, des allergies, du prédiabète mais aussi des atteintes comme le burn-out, l'autisme, l'hyperactivité ou la maladie de Parkinson.

A.R. Est elle aussi utilisée en prévention ?

J.W. Oui par exemple :

- La patiente qui désire une grossesse et être dans le meilleur état possible, afin de favoriser le bon développement de l'enfant à naître.
- Les sportifs de haut niveau pour leur permettre d'avoir les meilleures performances possibles.
- Les personnes qui veulent vieillir « en forme ».
- Les personnes véganes, végétariennes qui veulent vérifier si elles ont des carences.

A.R. Vous avez mentionné le microbiote. Pourriez-vous expliquer le lien entre le microbiote et la santé ?

J.W. Un bon microbiote une bonne santé !

Un bon microbiote bien diversifié implique

que l'absorption de nutriments est optimale, favorise une bonne immunité, un état émotionnel et des fonctions cognitives bonnes. Il y a un lien bien étudié entre l'intestin et le cerveau.

A.R. Que peut-on faire pour prendre soin et améliorer notre microbiote ?

J.W. Le fait d'être né naturellement par voie basse et non par césarienne donne à un nouveau-né un bon début : le microbiote de sa mère. Allaiter son enfant pendant un minimum de 6 mois contribue à alimenter son microbiote, on sait que la prolifération des « bonnes » bactéries du microbiote est favorisée par le lait maternel.

L'environnement ne doit pas être stérile, le contact avec les animaux, les plantes, la terre, la nature stimulent en permanence le système immunitaire et garantissent un microbiote riche et diversifié.

L'alimentation doit être riche en prébiotiques (fibres, oligosaccharides, polysaccharides) et en probiotiques.

On trouve les probiotiques naturellement dans les yaourts, le kéfir et les produits fermentés.

Les antibiotiques détruisent les « bonnes » bactéries, surtout avant l'âge de 3 ans quand le microbiote est en plein développement. Il faudrait prescrire des

antibiotiques exclusivement s'il y a une bonne indication et le moins souvent possible.

A.R. Avez-vous autre chose à rajouter ?

J.W. Ma clientèle est internationale et je trouve passionnant de constater que dans chaque culture il y a une manière différente particulière de parler de sa nutrition, ses symptômes et de son ventre.

Chaque langue apprise et intégrée apporte une connaissance d'une autre culture

La Nutrition est une partie importante de la vie avec laquelle les personnes ont un lien émotionnel. Le fait de parler de nutrition avec un patient permet de comprendre énormément de choses par rapport à sa vie, sa personnalité et sa vision du monde.

Il y a 10 ans, la médecine nutritionnelle était un outil rare. Actuellement je constate une véritable ouverture chez mes patients pour cette vision élargie de la santé.



UN PEU D'INSPIRATION

« Bien manger, c'est atteindre le ciel »

Proverbe chinois