

Hyperperméabilité intestinale : comment prévenir ?

Publié le 07/03/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'hyperperméabilité intestinale se traduit par une perméabilité augmentée de la paroi intestinale laissant passer dans le sang des nutriments et bactéries. Quels sont les risques pour la santé ? Quelles sont les causes de ce dérèglement ? Comment rétablir une perméabilité normale ? Tout ce qu'il faut savoir sur l'hyperperméabilité intestinale.

Zoom sur la muqueuse intestinale

Notre écosystème intestinal est composé de 3 éléments : la **flore intestinale**, la **muqueuse intestinale** et le **système immunitaire intestinal**. Dans cet article nous allons nous intéresser plus particulièrement à la **muqueuse intestinale**.

La muqueuse intestinale qui est en d'autres termes la **paroi interne de l'intestin grêle** est une membrane très fine et plissée qui revêt l'intestin. Les cellules qui composent la muqueuse se renouvellent tous les 2 jours, elles sont reliées entre elles par une structure appelée jonction serrée qui laisse passer les nutriments (vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras...) et sert de **barrière aux substances potentiellement toxiques** : parasites, virus, bactéries, aliments incomplètement digérés... La muqueuse intestinale joue ainsi un rôle de filtre.

Qu'est-ce que l'hyperperméabilité intestinale ?

Certaines personnes peuvent être sujettes à l'**hyperperméabilité intestinale** aussi appelée « syndrome de l'intestin qui fuit ». Chez elles, la muqueuse intestinale est fragilisée, et ne fonctionne pas correctement, laissant passer dans le sang des substances indésirables. Cette mauvaise étanchéité provoquerait des symptômes gênants, et pourrait être à l'origine de pathologies intestinales mais aussi extra intestinales comme les maladies auto-immunes et les désordres métaboliques.

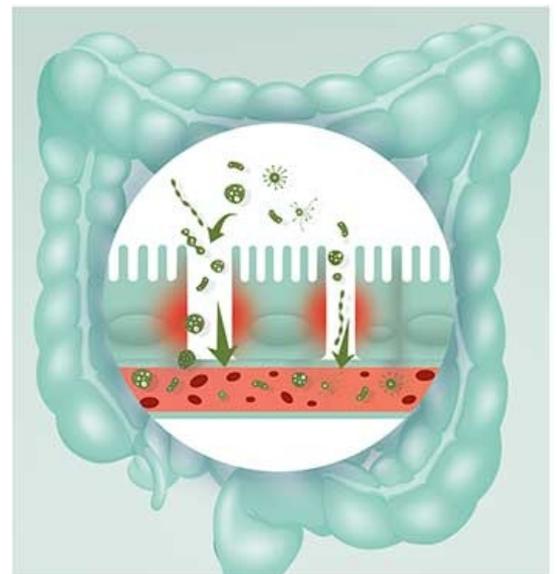
Quelles en sont les causes ?

La perméabilité intestinale est régulée par des facteurs internes (hormones, inflammation...) et des facteurs externes (alimentation, stress, micro-organismes, traitements médicamenteux...). L'étanchéité de la paroi intestinale peut notamment être altérée par la consommation excessive d'alcool et de produits transformés sucrés, les anti-inflammatoires ou encore les chimiothérapies.

Quels sont les signes d'une perméabilité intestinale accrue ?

L'hyperperméabilité intestinale serait en cause dans l'apparition de nombreux symptômes et maladies :

- Les maladies inflammatoires et chroniques de l'intestin (MICI) ;
- Les troubles digestifs (gaz, ballonnements, diarrhée, constipation, syndrome du côlon irritable) ;



- Certaines maladies de peau (eczéma, acné) ;
- Certaines allergies ou intolérances alimentaires (lactose, gluten) ;
- Des troubles de l'humeur (dépression, anxiété) ;
- Asthme ;
- Douleurs articulaires ;
- Système immunitaire fragile ;
- Fatigue chronique inexpliquée.
- Obésité ;
- Maladie cœliaque.

Aucun lien de cause à effet n'a encore été prouvé entre l'hyperperméabilité intestinale et l'apparition de ces symptômes. En effet, on ignore s'ils sont la conséquence d'un dérèglement intestinal ou si le dérèglement intestinal est symptomatique d'une pathologie déjà présente. Reste que la régulation intestinale constitue aujourd'hui une piste pour la prévention et/ou prise en charge de ces maladies.

Comment rétablir la perméabilité intestinale ?

Il existe des moyens pour rétablir la perméabilité intestinale, notamment en agissant sur votre alimentation. Pour préserver votre intestin, optez pour une [alimentation anti-inflammatoire](#).

Consommez des aliments riches en **antioxydants** et riches en fibres : fruits, légumes, chocolat noir, thé vert, oléagineux, céréales complètes, curcuma, gingembre... Et privilégiez autant que possible des aliments issus de l'agriculture biologique ou issus de l'agriculture raisonnée. En revanche, mieux vaut limiter la consommation d'aliments dits "pro-inflammatoires", susceptibles de perturber l'équilibre de l'écosystème intestinal : viande rouge, alcool, aliments frits, produits laitiers non fermentés, sucres raffinés, produits transformés...

En plus de ces mesures, la prise de **compléments alimentaires** peut contribuer au bon fonctionnement des intestins grâce à l'apport de nutriments visant à limiter le phénomène d'hyperperméabilité intestinale et à [entretenir l'équilibre de la flore intestinale](#).

Le complément alimentaire [PERMÉAPROTECT+ TOLÉRANCE](#) est une formule complète à base de 9 actifs exclusifs.



Perméaprotect+ Tolérance

83% of 100

[\(45\)](#)

Aide à préserver l'intégrité de la muqueuse intestinale

[En savoir plus](#)

Demandez conseil à votre médecin en cas de troubles digestifs évocateurs d'une hyperperméabilité intestinale.

Sources :

L'altération de la perméabilité intestinale : chaînon manquant entre dysbiose et inflammation au cours de l'obésité ?, Laurent Genser et al, EDP Sciences, 2016, 32 (5), pp. 461-469. Perméabilité intestinale et maladie cœliaque, Médecine des Maladies Métaboliques, Volume 9, Issue 1, février 2015, Pages 19-26.

Qu'est ce que la perméabilité intestinale?, Sandrine Ménard. 55. Journées d'Etudes de l'AFDN, Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN). Bordeaux, France. Juin 2017.

COO - Rôle du stress dans la perméabilité intestinale : implication dans les maladies inflammatoires cryptogénétiques de l'intestin (MICI), Société Nationale Française de Gastro-Entérologie.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Flore intestinale : les liens étroits entre microbiote et cerveau

18/06/2020

2 minutes de lecture

De nombreux neurones résident dans le microbiote : la connexion entre l'intestin et le cerveau est permanente.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Digestion et transit ,

Comment améliorer son transit intestinal ?

06/12/2020

3 minutes de lecture

Diarrhée, constipation, ballonnement ? Retrouvez un transit régulier grâce à des solutions naturelles.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Microbiote intestinal : à quoi servent les probiotiques ?

14/09/2021

6 minutes de lecture

Microbiote, prébiotiques, probiotiques, tout le monde en parle, mais de quoi s'agit-il vraiment ?

[Lire la suite](#)