



## Et Dieu créa les intestins...

**S**aint Thomas More faisait à Dieu cette prière : « Donne-moi une bonne digestion, Seigneur, et aussi quelque chose à digérer. » Croyez-le ou non, cette prière m'a inspiré le sujet suivant. Imaginez! Les intestins, la partie la plus basse du corps humain. Eh bien! Ils sont en train d'acquérir leurs lettres de noblesse. On parle partout du « charme discret de l'intestin ». On veut redorer l'image de cette partie du corps traditionnellement reconnue comme la poubelle de l'organisme. Et pour cause!

Les biologistes et les spécialistes de la santé sont actuellement dans une sorte d'extase quasi mystique devant cet organe prodigieux dont on vient de prendre conscience de l'immense responsabilité pour la santé, aussi bien mentale que physique. Responsabilité que l'on évalue à plus de 80 %. **La vie tout entière dépendrait de l'état de nos intestins, particulièrement dans les domaines suivants** : cardio-vasculaire, digestion, ulcères, reflux gastrique, côlon irritable, rhumatismes, système immunitaire, surpoids, Alzheimer, Parkinson, cancer, humeur, bonheur, sérotonine, dépression et, tenez-vous bien, toute la dynamique mentale de l'esprit et de l'âme. Notre longévité même serait tributaire de nos intestins. On est émerveillé devant les cellules qui seraient cent fois plus nombreuses que tous les corps astraux qui peuplent l'Univers. On n'en revient pas de la structure de notre intestin qui possède son propre cerveau, son propre système neuronal. On va même jusqu'à le qualifier de cerveau numéro un, détrônant ainsi le noble cerveau, celui qui nous relie au ciel. Ainsi, notre vie mentale et psychologique dépendrait bien davantage de l'état de nos intestins.

Tout tourne autour de ce qu'on appelle le microbiote, c'est-à-dire la flore intestinale. Quelle merveille! Cent milliards de milliards de bactéries. De nos jours, on

s'émeut devant notre environnement sérieusement menacé dans sa faune et dans sa flore : la disparition des espèces, les déchets toxiques, la pollution, l'acidification des océans. **Mais ce qui se passe dans notre environnement intestinal est bien pire encore : malbouffe, aliments dénaturés, intoxication alimentaire de toute sorte, etc.** Pas surprenant qu'une grande partie de notre existence soit consacrée à gérer nos maux plutôt que notre « bien-être ».

Comment assurer la qualité de notre flore intestinale? Une comparaison fera comprendre. Que diriez-vous d'une immense usine contenant des centaines de matériaux, mais pas d'ouvriers? Les ouvriers du corps humain sont les bactéries, qui dépendent essentiellement des prébiotiques et des probiotiques. Les probiotiques sont des microorganismes qui se nourrissent essentiellement de prébiotiques, en majorité des fibres, dont ils sont particulièrement friands. On aura beau ingérer tous les aliments qui soient, s'il n'y a pas ou pas assez d'ouvriers pour les transformer, cela ne donne aucun résultat. Bien pire, un lent processus de dégradation s'installe avec tous ses symptômes : fatigue chronique, épuisement, sénilité, dégénérescence conduisant inexorablement vers la mort. On se plaint alors du manque de vitalité.

La question se pose. **Que faisons-nous de cette merveille de la vie dont Dieu nous a gratifiés? On admet volontiers que Dieu habite notre âme, notre cœur et nos pensées. Mon avis est que Dieu habite aussi nos intestins, où se joue dans sa radieuse beauté le miracle de la vie. Et de grâce, pas de ségrégation! Dieu habite toute sa Création.**



Jean-Paul Simard,  
écrivain

[www.jeanpaulsimard.com](http://www.jeanpaulsimard.com)