

Dr Bruno Donatini

LA BOUCHE, MIROIR DE VOTRE SANTÉ



Cancer, diabète, Alzheimer...
Ce que notre bouche révèle

Flammarion

REGARDEZ VOTRE BOUCHE ET VOUS SAUREZ QUEL DYSFONCTIONNEMENT VOUS RONGE !

La bouche (langue, muqueuses, gencives) et son microbiote sont la voie d'entrée de nombreuses maladies. Ce livre expose pour la première fois cette thèse révolutionnaire : depuis la bouche, tout est connecté, de l'intestin au système nerveux. Virus, bactérie, carence, tout se lit sur la langue, dans l'air que nous expirons... Et quoi de plus logique ? Ce que nous respirons, mangeons, entre par la bouche et descend dans le tube digestif.

Le Dr Donatini développe des pistes d'actions concrètes et simples pour préserver sa bouche, son écosystème et donc sa santé en général.

**EXAMEN DE LA BOUCHE (SYMPTÔMES RÉVÉLATEURS :
APHTES, SAIGNEMENTS, CARIES, ASPECTS DE LA LANGUE, ETC.)**

**REPÉRER LES ENNEMIS DE LA BOUCHE (SUCRE, TABAC,
BAINS DE BOUCHE, MÉDICAMENTS, INFECTIONS, ETC.)**

BONNES HABITUDES À ADOPTER (HYGIÈNE, SOIN, ALIMENTATION)

TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES À CHAQUE TRANCHE D'ÂGE

Le docteur Bruno Donatini est gastro-entérologue-hépatologue, diplômé en cancérologie, immunologie, ostéopathie et médecine anti-âge. Il s'investit depuis 25 ans dans la mycothérapie (traitement par les champignons alimentaires) et l'hygiène de vie pour améliorer l'immunité, la flore et la muqueuse digestive, ou la préservation du système nerveux autonome.

Flammarion

La Bouche, miroir de votre santé

D^r Bruno Donatini

La Bouche, miroir de votre santé

Flammarion

Département Art de vivre
Direction éditoriale : Ronite Tubiana
Éditrice : Élise Bigot
Rédaction : Alix Lefief-Delcourt
Préparation et correction des textes : Sabine Kuentz
Fabrication : Élodie Gicquel
Tous droits réservés.
© Flammarion, Paris, 2022.
ISBN : 978-2-0802-7593-6

Sommaire

Introduction	13
1. À la découverte du microbiote buccal	15
<i>Un champ de bataille permanent</i>	17
<i>La bouche : un nid (super organisé) de bactéries,</i> <i>virus et phages</i>	21
Le biofilm et ses couches	23
<i>Petits portraits de famille des bactéries buccales</i>	26
Les trois types de flores (ou « biofilms »)	28
Les trois doshas de l'ayurvéda	31
<i>Comment se forme la flore buccale</i> <i>chez le nouveau-né ?</i>	32
La flore buccale de la maman et celle du nouveau-né	32
Le rôle de l'allaitement	34
<i>La complexification de la flore buccale, quand</i> <i>l'enfant grandit</i>	36
La diversification de la flore buccale, l'apparition des dents, les infections virales	36

La Bouche, miroir de votre santé

<i>La flore buccale à la puberté</i>	38
L'heure du baiser adolescent (et adulte)	39
<i>Un équilibre à préserver.....</i>	41
Quand la flore buccale est déséquilibrée.....	41
Les caries	42
La gingivite et la maladie parodontale	43
Les cancers de la bouche, de l'œsophage (mais aussi de l'estomac, du côlon, du sein ?)....	45
Les principaux facteurs de risque.....	46
Muqueuse, innervation, immunité :	
les trois composantes de l'équilibre	48
L'étanchéité de la muqueuse	49
La qualité de l'innervation.....	50
L'immunité antivirale.....	51
<i>La porte d'entrée vers l'intestin... ..</i>	52
2. Ces maladies qui commencent dans la bouche....	59
<i>La bouche, premier organe à inspecter pour rechercher une inflammation chronique</i>	61
<i>La rectocolite hémorragique</i>	64
<i>Le diabète de type 1</i>	70
<i>La polyarthrite rhumatoïde</i>	73
<i>Le cancer de l'estomac</i>	74
<i>Les pathologies cardiaques.....</i>	78
<i>Les pathologies pulmonaires</i>	80
<i>La maladie de Parkinson.....</i>	81
3. L'heure du diagnostic : les examens à réaliser et les signes à surveiller.....	85
<i>Examiner la bouche</i>	87

Table

<i>Analyser le microbiote buccal.....</i>	88
<i>Les signes buccaux qui doivent alerter.....</i>	90
Le saignement des gencives	90
La candidose buccale.....	91
Les aphtes.....	92
La mauvaise haleine	94
La bouche sèche	95
Le bouton de fièvre, ou herpès labial.....	97
La langue dite « géographique », ou fissurée.....	99
La langue gonflée avec l’empreinte des dents	100
4. La bouche : un écosystème global à préserver...	103
<i>La flore buccale, garante du bon fonctionnement</i> <i>de tous les organes : le rôle du monoxyde d’azote</i>	105
<i>La qualité de la salive et de la mastication,</i> <i>des secrets de longévité</i>	110
<i>La bonne santé de la bouche, garante de notre</i> <i>équilibre psychique</i>	117
Le monoxyde d’azote, protecteur du système nerveux autonome.....	117
La voie vagale, voie de la contamination cérébrale..	120
Une nouvelle explication à la dépression	121
5. Les principaux ennemis de votre bouche.....	127
<i>Le sucre sous toutes ses formes</i>	129
<i>Les antibiotiques, les huiles essentielles par voie</i> <i>orale et l’argent colloïdal</i>	132
Les antibiotiques.....	132
Les huiles essentielles par voie orale.....	135
L’argent colloïdal.....	135

<i>Les médicaments</i>	136
<i>Les bains de bouche du commerce</i>	137
<i>Les bains en piscine</i>	137
<i>Le tabagisme et les poussières</i>	138
<i>Les mauvaises habitudes et le défaut de nettoyage</i>	139
<i>Les infections virales</i>	140
6. Les bons gestes à adopter	143
<i>Une bouche propre : l'importance de l'hygiène</i>	
<i>et d'une alimentation adaptée</i>	145
Une hygiène bucco-dentaire irréprochable	145
Les bons gestes	145
La brosse à dents idéale.....	147
Et le dentifrice ?.....	148
Le bain de bouche à l'eau oxygénée, une bonne	
habitude à prendre	150
Les pratiques ayurvédiques	151
Attention aux soins « maison » !.....	151
Amalgames dentaires : une incidence	
sur l'inflammation ou sur la flore buccale ?	153
Des soins dentaires aussi pour nos animaux	
de compagnie !.....	155
Une alimentation adaptée	155
Le régime pauvre en FODMAPs.....	155
Privilégier les légumes bio.....	156
Attention aux mycotoxines	157
Haro sur les aliments assemblés (transformés)	
et les micronutriments : privilégier l'« effet	
matrice »	158
<i>Une bouche saine : la guerre contre les virus</i>	
<i>et la diminution des bactéries indésirables</i>	160

Table

Les virus, c'est la guerre !	160
Lutter contre les bactéries indésirables.....	161
Les huiles essentielles microdosées.....	161
Les bactéries concurrentes.....	163
Les polyphénols	164
Changer régulièrement d'environnement.....	165
<i>Une bouche qui fonctionne bien :</i>	
<i>maintenir ou réparer les fonctions</i>	166
Bien mastiquer, bien déglutir, bien saliver, bien respirer	166
Réparer le nerf vague ou le plexus myentérique.....	168
Réparer les muqueuses.....	171
Améliorer la flore.....	172
<i>À chaque âge ses traitements spécifiques</i>	173
De 0 à 4 mois : la protection maternelle est optimale !	173
De 4 à 24 mois : des virus à foison.....	174
De 2 à 6 ans : la période des bactéries... et de la varicelle	175
De 7 à 12 ans : l'âge des bactéries inflammatoires ..	176
De 12 à 25 ans : des virus, et parfois la toxoplasmose	177
De 25 à 55 ans : préserver une immunité buccale forte.....	179
De 55 à 75 ans : toujours compléter les carences et réparer	181
Après 75 ans : compléter, réparer, assister pour maintenir les fonctions.....	182
Conclusion	183
Références bibliographiques.....	187

Introduction

Chaque jour, nous en apprenons un peu plus sur l'importance de notre microbiote intestinal et sur son rôle central dans notre santé. Mais nous avons tendance à oublier la base : c'est dans la bouche que tout commence, pas dans le côlon. Notre bouche, porte d'entrée de notre monde intérieur, est donc aussi la première barrière aux virus, bactéries et autres indésirables venus du monde extérieur.

Pour assurer ses différentes fonctions (celle de barrière, mais aussi la salivation, la phonation, la mastication...), la bouche s'appuie sur un écosystème complexe, où interviennent la salive, les muqueuses, les muscles masticateurs, les os des mâchoires, la langue... Sans oublier le microbiote buccal, c'est-à-dire l'ensemble des bactéries et des virus qui la peuplent, qui représente la deuxième flore la plus abondante de l'organisme après celle du côlon. L'équilibre de ce microbiote, la qualité de la salive,

la force de la mastication sont autant de facteurs clés pour notre bonne santé générale, aussi bien physique que psychologique, mais aussi pour notre qualité de vie et notre longévité.

La santé de notre bouche et son bon fonctionnement ont en effet un impact sur l'équilibre du système digestif, mais aussi sur celui de tous les autres systèmes (pulmonaire, cardiaque, cérébral...). On découvre d'ailleurs aujourd'hui que c'est dans la bouche que de nombreuses maladies commencent ! Inversement, notre bouche est un fidèle miroir de notre état digestif et de notre santé globale.

L'observation de l'écosystème buccal (palais, langue, muqueuses, gencives, dents...) devrait donc faire partie de tout examen médical. Malheureusement, les médecins ont perdu l'habitude d'examiner la bouche de leurs patients. De nombreux indices se trouvent pourtant sur les gencives, les dents et la langue ! L'avenir médical ne se lit pas dans les lignes de la main, mais bien dans la bouche.

Prendre soin de sa bouche, au-delà des simples règles d'hygiène bucco-dentaire, qui restent bien sûr centrales et indispensables, est donc une priorité. Ce livre accordera ainsi une large place à ce qu'il convient de faire, et surtout de ne pas faire, pour préserver la santé de sa bouche et de son écosystème.

À la découverte du microbiote buccal

La bouche est un écosystème complexe, composé à la fois de muqueuses, de glandes (salivaires) et d'organes (langue et dents). Plusieurs fonctions essentielles à la vie s'y déroulent : la mastication, la salivation, la déglutition, la phonation (on sait aujourd'hui que c'est grâce au langage articulé que la lignée des *sapiens sapiens* a pu se perpétuer...). C'est aussi – avec le nez – un lieu de passage, un point de contact entre l'extérieur et l'intérieur, une porte d'entrée indispensable pour les aliments et l'air, mais aussi pour les microbes et les poussières. En l'absence d'une hygiène buccale stricte, c'est donc un univers particulièrement sale, et particulièrement fragile.

UN CHAMP DE BATAILLE PERMANENT

Le monde extérieur, opportuniste – recycleur de végétaux, de peaux mortes, de cadavres ou de déjections d'insectes... – s'engouffre dans notre bouche *via* nos aliments, la poussière de nos maisons, les mains contaminées, l'eau du bain ou de la piscine, mais aussi *via* les microparticules de peau et les microgouttelettes orales émises par les autres personnes ou les animaux de compagnie. En réalité, 80 % de la poussière ambiante provient de ces résidus humains ou animaux, que l'on se trouve au travail, dans les transports en commun ou dans un café ! Dans ce dernier lieu apparemment banal, elle couvrira votre table, puis la tartelette que l'on vient de vous servir, votre tasse de café, votre livre et vos mains. Imaginez un peu l'étendue du désastre : alors que, une fois votre tartelette terminée, vous entamez la lecture de ce livre (avec le plus grand intérêt, je l'espère), vous posez le doigt sur votre

langue pour l'humidifier et tourner la page ; en même temps, vous sirotez votre café, vous grattez la tête, puis le nez... avant de repasser le doigt sur votre langue. Toutes ces petites saletés qui s'accrochent à vos doigts arrivent dans votre bouche. Elles vont venir s'associer à votre tartarlette, en partie restée sous forme de dépôts ou de tartre dans votre bouche (entre les dents ou à la base des gencives). Or, votre bouche, milieu humide maintenu à une température de 37 °C, constitue un parfait substrat alimentaire pour la plupart des bactéries, virus et champignons. Les sucres vont fermenter, les protéines se putréfier. Des acides vont se former et attaquer les dents, et déclencher peut-être aussi une mauvaise haleine, voire une inflammation des gencives.

Heureusement, dans le corps, un grand nettoyage des éléments ingérés s'opère avant l'arrivée dans l'intestin. Après une première sélection orchestrée par nos sens, qui nous poussent à rejeter les produits dégradés – malodorants, trop acides, trop amers, etc. –, les hordes d'indésirables venant de l'extérieur vont subir dans la bouche différentes « exterminations » permettant à nos tissus « nobles » d'être préservés. Les bactéries pathogènes seront détruites avant de pouvoir gagner les zones absorbantes vitales de l'intestin grêle que sont le duodénum puis le jéjunum. La bouche arrête ainsi de nombreux agents infectieux. La fréquence des angines, aussi bien virales que bactériennes, mais aussi la fréquence des herpès ou des

mycoses buccales, témoignent de l'activité des zones lymphoïdes (où s'accumulent les globules blancs) : ces dernières assurent la prolifération des cellules immunitaires et une synthèse d'anticorps rapide et adaptée, avec apparition de fièvre et de ganglions, qui permettent le contrôle de l'infection en quelques jours dans la plupart des cas, sans antibiotiques. L'efficacité de nos défenses naturelles, assurée entre autres par la flore buccale saine (les bonnes bactéries, qui assurent cette mission de défense), est donc remarquable.

Or il se trouve que, paradoxalement, tout mettre à sa bouche – ce que fait l'enfant, mais aussi l'adulte, qui n'est finalement qu'un grand enfant – est en réalité l'expression d'un réflexe de survie qui nous permet d'enrichir notre flore, de stimuler notre immunité, bref, de nous adapter au mieux et au plus vite à l'environnement extérieur (règle d'or de la survie). Dans la nature, rien n'est totalement le fruit du hasard, tout ce qui a perduré a prouvé son efficacité. Si ce geste de tout porter à sa bouche, très dangereux pour notre santé (car c'est ainsi que l'on contracte les maladies orofécales, l'hépatite A, la typhoïde, les gastro-entérites virales, le Covid-19...), se perpétue, cela veut bien dire que ses bénéfices sont plus élevés que ses possibles conséquences infectieuses, pourtant terribles.

La théorie hygiéniste le suggère d'ailleurs fortement : trop de nettoyage et de désinfection de notre environnement extérieur conduirait petit à petit à notre stérilisation

interne, ce qui serait délétère pour notre système immunitaire. En réalité, notre information génétique est d'une incroyable pauvreté, et notre mobilité génétique, c'est-à-dire notre capacité d'adaptation génétique vis-à-vis de notre environnement, quasi nulle. Nous devons donc compter sur l'enrichissement de notre flore, de notre microbiote, pour renforcer notre immunité. Et nous faisons cela en « ingérant » l'extérieur, *via* des aliments riches en diversité bactérienne, virale et fongique.

Bien sûr, nous devons continuer à sélectionner nos aliments, à les nettoyer, à les cuire. Mais que se passera-t-il si le monde qui nous entoure, à force de « désinfection », s'est appauvri ? La flore symbiotique qui nous défend ne pourra plus se renouveler, ni bénéficier des multiples recombinaisons génétiques que la nature concocte en dehors de notre corps pour lutter contre les ennemis extérieurs. À force de stériliser l'extérieur, notre capacité d'adaptation s'amenuise, et la nature devient dangereuse. Pire, notre égocentrisme s'accroît et nous ne concevons même plus de subir la sélection naturelle. Nous sommes en train de créer l'anthropocène intérieur, une dévastation de notre terre intérieure. Qui viendra à notre secours en cas d'épidémies virales répétées et à mutations rapides ? Comment survivrons-nous, avec une immunité atrophiée ? Notre intelligence a émergé grâce à notre capacité d'évolution physique. Comment continuer à évoluer si nous prenons le chemin de l'immobilité ? Nous devons