

# Sommaire

Avant-propos ..... 9

Partie 1

## TOUT COMPRENDRE AU SYSTÈME DIGESTIF ..... 15

Ventre heureux fonctionne en silence ..... 16

Le microbiote intestinal :  
invisible mais extraordinaire ! ..... 31

Il était une fois... la maladie digestive ..... 37

Et si tout partait du ventre ? ..... 41

L'assiette santé du ventre heureux ..... 43

Les « petits plus » :  
15 recettes qui font du bien ! ..... 61

Partie 2

## MALADIES ET SYMPTÔMES ..... 71

Ballonnement chronique et flatulence ..... 73

Calcul biliaire ..... 81

Cancers digestifs :  
comment les prévenir ? ..... 89

Colite microscopique ..... 102

Constipation chronique ..... 104

Crohn (maladie de) ..... 111

Diarrhée chronique ..... 123

Digestion difficile ou dyspepsie ..... 127

Diverticules de l'intestin ..... 134

Douleur anale ..... 140

Douleur d'estomac  
ou douleur épigastrique ..... 143

Douleur de ventre ..... 145

Dysphagie ou blocage à la déglutition... 149

Éructations ou rots ..... 152

Fissure anale ..... 154

Gastrite chronique ..... 158

Gastroentérite aiguë infectieuse ..... 160

Graisse abdominale en excès ..... 165

Hémorroïdes .....	169	SIBO ou colonisation bactérienne chronique de l'intestin grêle (CBCG).....	268
Hoquet.....	176	Stéatose hépatique non alcoolique ou foie gras .....	274
Infection à <i>Helicobacter pylori</i> .....	178	Stress et maladies digestives .....	278
Intestin irritable (syndrome de l') .....	184	Ulcère de l'estomac et du duodénum.....	284
Intolérances alimentaires.....	199	Conclusion.....	289
Maladie cœliaque .....	215	<b>ANNEXES .....</b>	<b>291</b>
Maladies digestives liées à l'alcool .....	221	Principaux examens en gastroentérologie.....	292
Mauvaise haleine ou halitose.....	231	Bibliographie et sources documentaires.....	296
Médicaments et principaux effets secondaires digestifs.....	234	Index.....	309
Pancréatite.....	240	Glossaire.....	315
Parasitoses intestinales.....	244	Remerciements.....	317
Polype du côlon.....	247	Du même auteur .....	317
Prurit anal ou démangeaisons de l'anus.....	251		
Rectocolite hémorragique ou RCH.....	255		
Reflux gastro-œsophagien.....	258		
Saignements par l'anus ou rectorragie...	266		