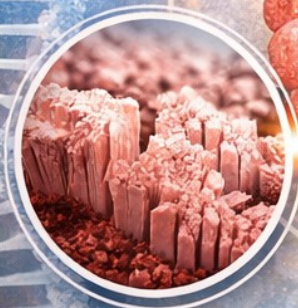


PROTOCOLE INTÉGRATIF AVANCÉ

RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE (RCH)

Terrain • Inflammation • Microbiote



Réduction de l'inflammation



Réparation Intestinale



Rééquilibrage du Microbiote



Modulation Immunitaire

AGIR SUR LES CAUSES PROFONDES

Santé Digestive & Équilibre Global

PROTOCOLE INTÉGRATIF AVANCÉ

Rectocolite Hémorragique (RCH)

Approche terrain + inflammation + microbiote

OBJECTIFS DU PROTOCOLE

1. Réduire l'inflammation de bas grade
2. Apaiser l'inflammation intestinale active
3. Restaurer la barrière intestinale
4. Rééquilibrer le microbiote
5. Moduler la réponse immunitaire
6. Stabiliser le terrain pour prévenir les rechutes

AXE 1 : RÉDUCTION DE L'INFLAMMATION

CURCUMINE LIPOSOMALE

Posologie : 8 ml, 1 à 2 fois/jour

Moment : matin + midi

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

abonnement 6 mois plus économique

Actions :

- inhibition NF- κ B (voie inflammatoire majeure)
- diminution TNF- α et IL-6
- effet protecteur sur la muqueuse intestinale

OMÉGA-3 (EPA/DHA)

Posologie : 2 à 3 g/jour

Moment : matin au repas

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

abonnement 6 mois plus économique

Actions :

- effet anti-inflammatoire systémique
- modulation des eicosanoïdes
- amélioration de la réponse immunitaire

BOSWELLIA SERRATA

Posologie : 300 à 600 mg, 1 à 2 fois/jour

Moment : soir

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

- inhibition 5-LOX (leucotriènes inflammatoires)
- réduction de l'inflammation intestinale
- effet comparable aux 5-ASA dans certaines études

AXE 2 : MICROBIOTE INTESTINAL

PROBIOTIQUES MULTI-SOUCHES ferments lactiques

Posologie : 3 gélules jour

Moment : matin à jeun

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

- restauration de la flore intestinale
- réduction de la dysbiose
- modulation immunitaire locale

SACCHAROMYCES BOULARDII

Posologie : 5 à 10 milliards UFC

Moment : soir

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

- effet anti-infectieux
- réduction des diarrhées
- soutien de la barrière intestinale

PRÉBIOTIQUES

Posologie : 2 dosettes par jour

Moment : midi

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

abonnement 6 mois plus économique

- nutrition du microbiote
- production de butyrate
- effet anti-inflammatoire indirect

AXE 3 : RÉPARATION INTESTINALE

L-GLUTAMINE

Posologie : 2 gélules, 1 à 2 fois/jour

Moment : matin à jeun

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

- carburant des entérocytes
- réparation de la muqueuse
- réduction de la perméabilité intestinale

ZINC

Posologie : 3 gélules, 1 fois/jour

Moment : midi

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

- cicatrisation intestinale
- protection des jonctions serrées
- effet anti-ulcéreux

GLUCOSAMINE

Posologie : 3 gélules par jour

Moment : soir

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

- reconstruction du mucus intestinal
- soutien de la barrière digestive

AXE 4 MODULATION IMMUNITAIRE

VITAMINE D3

Posologie : 4 tablets par jour

Moment : matin

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

abonnement 6 mois plus économique

- régulation immunitaire
- réduction des poussées
- effet protecteur sur les MICI

QUERCÉTINE

Posologie : 500 mg

Moment : midi

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

- anti-inflammatoire
- antioxydant
- stabilisation mastocytaire

EGCG (THÉ VERT & CAFE VERT)

Posologie : 400 mg

Moment : matin ou midi

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

- réduction du stress oxydatif
- effet anti-inflammatoire intestinal

AXE 5 : AXE CERVEAU-INTESTIN

MAGNÉSIUM BISGLYCINATE

Posologie : 400 mg

Moment : soir

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

- réduction du stress
- amélioration du sommeil
- régulation du système nerveux

ASHWAGANDHA

Posologie : 500 mg

Moment : soir

[\(Voir fournisseur du Produit\)](#)

Actions :

- adaptogène
- réduction du cortisol
- impact positif sur les poussées

ORGANISATION JOURNALIÈRE

MATIN (à jeun)

- Probiotiques
- L-glutamine
- Vitamine D
- Oméga-3
- Curcumine

MIDI

- Curcumine (2e prise si besoin)
- Zinc
- Prébiotiques
- Polyphénols (quercétine / resvératrol)

SOIR

- Boswellia
- Saccharomyces boulardii
- Magnésium
- Ashwagandha
- glucosamine

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

À privilégier

- poissons gras (oméga-3)
- légumes cuits (digestibilité)
- huile d'olive
- alimentation anti-inflammatoire

À éviter

- sucres raffinés
- aliments ultra-transformés
- alcool
- excès de fibres irritantes en phase aiguë

DURÉE ET STRATÉGIE

- Phase intensive : 8 à 12 semaines
- Phase d'entretien : adaptation progressive
- Réévaluation régulière des symptômes

SYNERGIES CLÉS

- Curcumine + Oméga-3 → anti-inflammatoire puissant
- Glutamine + Zinc → réparation intestinale
- Probiotiques + Prébiotiques → restauration microbiote
- Magnésium + Ashwagandha → axe stress / intestin

CONCLUSION

La rectocolite hémorragique nécessite une approche globale :

traitement médical
correction du terrain inflammatoire
restauration intestinale

Ce protocole vise à agir sur les causes profondes pour améliorer durablement la qualité de vie et réduire les rechutes.

MENTION LÉGALE OBLIGATOIRE

Ce protocole est proposé à titre informatif et éducatif.

Il ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement prescrit par un professionnel de santé.

Toute personne atteinte de rectocolite hémorragique doit être suivie par un médecin (gastro-entérologue).

Les compléments alimentaires peuvent interagir avec certains traitements (immunosuppresseurs, biothérapies, corticoïdes).

Une validation médicale est indispensable avant toute mise en place.