

LA CHARGE SOUFREE

Pourquoi les memes deux oeufs passent chez l'un et pas chez l'autre

Tu manges des oeufs, une heure apres ton ventre gonfle et tes gaz sont irrespirables. On te dit d'arreter les oeufs. C'est la mauvaise reponse, et surtout ce n'est pas la bonne question. L'oeuf n'est pas un aliment agressif, le blanc est meme l'une des proteines les mieux assimilees qui existent. Ce qui decide, c'est la quantite de soufre qui finit dans ton colon, et surtout ce que ton colon est capable d'en faire. Ce dossier suit le soufre pas a pas : d'ou il vient, ce qu'il devient, qui le neutralise, ce qui casse quand ca deborde, et ce que ta minuterie change dans l'histoire.

Par Emmanuel Gutierrez, TrainingPerf. Consulting en performance biologique.

Methode : on decode des mecanismes biologiques documentes et publics, on ne prescrit rien. Aucun diagnostic, aucune pathologie evoquee. Ce document ne constitue pas un avis medical. Un symptome digestif qui dure ou qui s'aggrave se montre a un medecin.

Ton nez est un instrument, et il est gratuit

Avant de toucher à ton alimentation, tu as déjà une donnée sous le nez. Littéralement. Tous les gaz intestinaux ne racontent pas la même histoire, et la différence n'est pas une nuance de confort : ce sont deux voies métaboliques distinctes, portées par deux populations bactériennes différentes.

Un gaz volumineux et inodore, c'est de la fermentation de glucides. Tes bactéries mangent des fibres et te rendent de l'hydrogène, du gaz carbonique et parfois du méthane. Ces trois gaz n'ont aucune odeur. Ils font du volume, de la distension, du bruit, mais ils ne sentent rien.

Un gaz peu volumineux et irrespirable, c'est de la fermentation de protéines. Et là, l'odeur elle-même te dit quel acide aminé a été dégradé. L'odeur d'œuf pourri, c'est l'hydrogène sulfure, issu de la cystéine. L'odeur de chou cuit ou de vieux fromage, c'est le méthane thiol, issu de la méthionine. Deux odeurs, deux acides aminés, deux signaux.

Sans odeur, c'est ce que tu as mangé qui fermente. Avec odeur, c'est ce que tu n'as pas absorbé qui putrefie. Ce n'est pas le même étage.

Le détail que personne ne te donne : ton nez sature

L'hydrogène sulfure a une particularité toxicologique connue : il anesthésie l'odorat très vite. Au bout de quelques minutes d'exposition continue, tu ne le sens plus, alors que la concentration n'a pas bougé. Conséquence pratique : c'est la première bouffée qui compte, et c'est souvent l'entourage qui donne l'information la plus fiable, pas toi.

Et la vitesse de ton transit fait partie du signal

Dans ton colon, deux familles se disputent le même hydrogène. Les méthanogènes le consomment pour fabriquer du méthane. Les bactéries sulfato-réductrices le consomment pour fabriquer du sulfure. Elles sont en compétition directe pour le même substrat, ce qui explique qu'un profil bascule souvent nettement d'un côté ou de l'autre. Or le méthane ralentit la motricité intestinale, tandis que le sulfure la stimule. Le ventre lourd, lent et inodore et le ventre qui pue et qui pousse ne sont pas deux versions du même problème, ce sont deux terrains opposés.

Gaz sans odeur = fermentation de fibres. Gaz qui pue l'œuf = soufre. Pas les mêmes bactéries, pas la même voie, pas le même levier.

Le soufre a trois portes, tu n'en surveilles qu'une

Voilà l'erreur de raisonnement la plus courante, et elle est logique : tu as remarqué que ça se déclenche après les oeufs, donc tu supprimes les oeufs. Sauf que l'oeuf n'est pas la source de soufre, c'est une source de soufre parmi trois voies indépendantes, qui aboutissent toutes au même gaz, au même endroit.

La grille ci-dessous met les trois portes côte à côte. Regarde surtout la troisième colonne : ce ne sont pas les mêmes bactéries qui travaillent, et ce ne sont pas les mêmes aliments qui les alimentent.

	LA PORTE	CE QUI L'OUVRE	QUI TRAVAILLE DERRIÈRE	SIGNATURE
1	Le soufre des acides aminés	Oeufs (blanc surtout), viande rouge, volaille, poisson, produits laitiers et protéines en poudre, légumineuses dans une moindre mesure.	Bactéries protéolytiques du colon distal. Elles dégradent la cystéine et la méthionine que ton grele n'a pas absorbées.	Odeur d'oeuf pourri (cystéine) ou de chou cuit (méthionine). Se déclenche 2 à 6 heures après.
2	Les sulfates et sulfites déjà tout faits	Vin (blanc en tête), fruits secs (abricot en tête), charcuteries et viandes traitées, certaines eaux minérales riches en sulfate, additifs conservateurs E220 à E228.	Bactéries sulfato-réductrices, dont le genre <i>Desulfovibrio</i> . Elles n'ont même pas besoin de dégrader une protéine : le sulfate est déjà là, elles le respirent.	Même odeur, mais déclenchée par des aliments que personne ne soupçonne. C'est la porte que tout le monde laisse ouverte.
3	La taurine de ta propre bile	Les repas gras, surtout en graisses saturées. Plus de gras, c'est plus de bile sécrétée, et une partie de cette bile est conjuguée à la taurine.	<i>Bilophila wadsworthia</i> , qui respire justement la taurine et rend du sulfure. Le substrat ne vient pas de ton assiette, il vient de toi.	Se déclenche sur la préparation, pas sur l'aliment : le même oeuf au bain-marie passe, l'omelette au beurre et au fromage non.

Deux cas particuliers méritent d'être isolés, parce qu'ils brouillent la lecture. L'ail et l'oignon apportent à la fois des composés soufrés et des fructanes très fermentescibles : ils ouvrent la porte 1 et la voie des fibres en même temps, donc ils produisent un gaz mixte, volumineux ET odorant. Les crucifères, chou, brocoli, chou-fleur, apportent des glucosinolates dont la dégradation libère du soufre, tout en apportant beaucoup de fibres. Si ton test personnel se fait un jour de choucroute à l'ail, tu ne testes rien du tout.

Tu n'as pas coupé le soufre. Tu as coupé une porte sur trois, et tu as gardé les deux autres grandes ouvertes.

La charge se compte sur la journée, pas sur l'assiette

C'est le point qui fait basculer la compréhension. Ta capacité à traiter le sulfure est un débit, pas un quota. Deux oeufs le matin peuvent passer sans rien, et les mêmes deux oeufs le lendemain matin peuvent tout déclencher, parce que la veille au soir il y avait du vin, de la charcuterie et des abricots secs, et que ton colon n'a pas fini de rendre la monnaie. Tu accuses l'oeuf du matin. Le compteur, lui, tourne depuis la veille.

Le paradoxe : ce gaz est d'abord un carburant

Ici on quitte le terrain du bon sens alimentaire, et c'est là que se trouve tout l'intérêt du sujet. L'hydrogène sulfure n'est pas un déchet bactérien qu'il faudrait chasser. C'est un gasotransmetteur : une molécule de signalisation que tes propres cellules fabriquent, au même titre que le monoxyde d'azote. Ton colon en produit lui-même, en permanence, à partir de la cystéine, avec ses propres enzymes.

Et à faible concentration, il ne se contente pas de signaler : il alimente. Le colonocyte, la cellule qui tapisse ton colon, possède une enzyme mitochondriale, la sulfure quinone oxydoreductase, qui prend les électrons du sulfure et les injecte directement dans sa chaîne respiratoire. À faible dose, le sulfure est donc un donneur d'électrons. Un carburant.

La même molécule nourrit la cellule à faible concentration et bloque sa respiration à forte concentration. Ce n'est pas une contradiction, c'est une courbe.

Au-delà d'un seuil, le sulfure change de camp et vient inhiber le complexe IV de la chaîne respiratoire, la cytochrome c oxydase. Ce n'est pas une bizarrerie de la nature : c'est exactement le même site de fixation que celui visé par les inhibiteurs classiques de la respiration cellulaire. Le complexe IV est le dernier maillon, celui qui remet les électrons à l'oxygène. Tu le bloques, toute la chaîne s'arrête en amont.

Retiens la forme de la courbe, parce qu'elle change toute la lecture du sujet. Elle monte, elle plafonne, elle redescend. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise molécule. Il y a une dose et une capacité d'engorgement. Et c'est la capacité, pas la dose, qui est la variable individuelle.

Le problème n'est jamais le soufre. C'est toujours le rapport entre la charge et la capacité de traitement du tissu.

L'unité qui neutralise, et son goulot

Cette capacité de traitement n'est pas une notion vague. C'est une chaîne de montage mitochondriale précise, avec quatre postes, chacun tenu par une enzyme nommée, et chacun dépendant d'un cofacteur nommé. La voilà dans l'ordre.

	LE POSTE	CE QU'IL FAIT	CE QU'IL LUI FAUT
1	Sulfure quinone oxydoreductase (SQR)	Capte le sulfure et transfère ses électrons directement dans la chaîne respiratoire, au niveau du coenzyme Q.	Cofacteur dérivé de la riboflavine
2	Persulfure dioxygénase (ETHE1)	Oxyde le persulfure produit à l'étape précédente et le transforme en sulfite. C'est l'étape qui consomme de l'oxygène.	Fer
3	Thiosulfate sulfurtransferase (TST)	Recombine sulfite et persulfure en thiosulfate, une forme de transport bien plus inoffensive que le gaz de départ.	Soufre du site actif
4	Sulfite oxydase (SUOX)	Convertit le sulfite en sulfate, la forme finale éliminée par le rein. C'est la sortie de secours de tout le système.	Molybdène

Trois choses à retenir de cette chaîne, et aucune des trois ne circule dans le contenu grand public.

1. Le sulfure passe AVANT le butyrate

C'est une priorité métabolique, pas un partage. Quand du sulfure arrive, le colonocyte l'oxyde en premier, parce que le laisser s'accumuler bloquerait sa propre respiration. Il traite la menace avant de s'occuper de son repas. Or les deux opérations se déroulent dans la même mitochondrie et empruntent la même chaîne respiratoire. Tant que la première tourne à plein régime, la seconde attend.

2. Le dernier poste est partagé avec ton verre de vin

Regarde le poste 4. La sulfite oxydase est l'enzyme qui convertit le sulfite en sulfate. Or le sulfite ne vient pas seulement de la dégradation du sulfure : il arrive aussi tel quel dans ton assiette, par les conservateurs du vin, des fruits secs, de certaines charcuteries. Les deux flux convergent sur la même sortie. Autrement dit, la porte des acides aminés et la porte des sulfites alimentaires partagent leur dernier maillon. C'est pour ça que certains réagissent aux oeufs ET au vin blanc ET aux abricots secs sans jamais faire le lien : ce n'est pas trois intolérances, c'est un seul goulot en aval.

3. Cette chaîne a besoin de cofacteurs, pas de bonne volonté

La sulfite oxydase ne fonctionne pas sans molybdène. Le poste 2 ne fonctionne pas sans fer. Le premier poste travaille avec un cofacteur dérivé de la riboflavine. Ce sont des micronutriments banals, présents dans une alimentation variée, et ce n'est surtout pas un argument pour se supplémenter à l'aveugle. C'est un argument pour comprendre que la capacité d'encaissement est une machine physique, avec des pièces, et pas une affaire de volonté ou de tolérance mentale.

Deux personnes, le même oeuf, la même dose. La différence se joue dans quatre enzymes et une densité bactérienne. Pas dans l'aliment.

Ce qui casse quand ca deborde

Dans le dossier precedent, je t'ai montre comment se construit vraiment une barriere intestinale : les fibres nourrissent tes bacteries, tes bacteries fabriquent du butyrate, le butyrate alimente le colonocyte et allume les proteines qui verrouillent tes jonctions et ta couche de mucus. C'est la fondation. Je ne vais pas la redecire. Je vais te montrer qui la debranche.

Debranchement 1 : le butyrate ne brule plus

Le colonocyte tire l'essentiel de son energie de l'oxydation du butyrate, et cette oxydation se termine sur la chaine respiratoire. Complexe IV inhibe, l'oxydation du butyrate s'arrete. Le butyrate est toujours la, dans la lumiere du colon, en quantite normale. Il n'est simplement plus utilisable. C'est une panne d'energie au milieu du garde-manger.

Debranchement 2 : la boucle de l'oxygene

Et c'est la que ca devient une spirale, pas un incident. Un colonocyte qui ne peut plus respirer bascule sur la glycolyse et consomme beaucoup moins d'oxygene. Or c'est precisement cette forte consommation d'oxygene par la paroi qui maintient l'interieur du colon en anaerobie stricte. Moins d'oxygene consomme par la paroi, c'est plus d'oxygene qui diffuse dans la lumiere. Et les producteurs de butyrate sont des anaerobies stricts : l'oxygene les elimine, pendant qu'il favorise des populations qui, elles, le tolerant. Moins de producteurs de butyrate, donc moins de butyrate, donc encore moins d'oxygene consomme. La boucle se referme sur elle-meme.

Debranchement 3 : le mucus se detricote

Celui-la est le plus elegant, et le moins connu. Ta couche de mucus n'est pas une creme posee sur la paroi, c'est un gel polymerise : les grosses proteines du mucus sont liees entre elles par des ponts disulfure, exactement le meme type de liaison chimique qui structure une proteine d'oeuf. Or l'hydrogene sulfure est un reducteur. Sa chimie, c'est precisement de casser des ponts disulfure. Un excès de sulfure au contact du mucus depolymerise le gel et l'amincit. Le meme reactif qui fabrique l'anneau vert-gris de ton oeuf dur detricote la maille de ta couche protectrice.

Tu peux construire la fondation parfaitement. Si quelqu'un debranche le compteur en meme temps, tu ne verras jamais le resultat.

Sur une muqueuse deja irritee, la capacite d'oxydation du sulfure est basse et la population sulfato-reductrice est haute. Les deux vont dans le mauvais sens ensemble.

La cuisson : deux courbes qui se separent

Maintenant le levier concret, et il est dans ta cuisine. Il faut cuire l'oeuf, ce n'est pas negociable, et je reviens plus bas sur les raisons. Mais tout se joue sur le fait que deux courbes se separent au moment exact ou ton blanc devient opaque.

La courbe proteique plafonne, la courbe soufree continue

La proteine du blanc devient pleinement assimilable des qu'elle est denaturee et coagulee, ce qui se produit autour de 62 a 70 degres. A partir de la, la courbe de digestibilite est un plateau : une seconde de cuisson de plus ne te donne pas un gramme de proteine de plus. La liberation de soufre, elle, ne plafonne pas. Elle continue de grimper avec le temps, et surtout avec la temperature. Deux courbes, un point de separation. Tout ce que tu cuis au-dela de ce point n'ajoute plus de proteine, et n'ajoute que du soufre.

Tu fais bouillir a 100 degres un aliment qui est termine a 65. C'est tout le sujet.

L'anneau vert-gris est un compteur, pas un defect esthetique

La chaine chimique est courte et elle est belle. La chaleur denature les proteines du blanc et expose leurs groupements soufres. Ce soufre part en hydrogene sulfure. Le gaz migre vers le centre de l'oeuf, c'est-a-dire vers le jaune, qui est la derniere zone a monter en temperature. Et le jaune, lui, apporte le fer. Sulfure plus fer, ca donne du sulfure de fer, ce depot vert-gris a l'interface. Le blanc fournit le soufre, le jaune fournit le fer, et l'anneau te dit combien il y en a eu.

C'est la seule occasion de ta vie ou tu peux VOIR une charge soufree se former. Profite-en.

Le paradoxe de l'oeuf qui s'epluche tout seul

Voila le detail que meme les gens tres cales ratent. Un oeuf perd du gaz carbonique a travers sa coquille au fil des jours. En perdant ce gaz carbonique, son blanc s'alcalinise : il part autour de pH 7,6 quand l'oeuf est frais et il grimpe nettement au-dessus de 9 apres quelques semaines. Or en milieu alcalin, les groupements soufres sont sous leur forme la plus reactive. Un blanc alcalin libere donc plus de soufre a temps de cuisson egal.

Et cette meme alcalinisation est exactement ce qui rend un oeuf facile a ecaler. Donc l'oeuf qui se depiaute parfaitement, celui que tout le monde cherche, est aussi celui qui a fabrique le plus de soufre. Meme minuterie, deux oeufs, deux charges. Personne ne te le dit, et c'est verifiable chez toi ce week-end.

LE MODE DE CUISSON	COTE PROTEINE	COTE SOUFRE	VERDICT
Blanc cru	Mal digere : inhibiteur de protease actif, avidine active	Peu de soufre libere a la cuisson, mais beaucoup plus de proteine non digeree qui descend nourrir la porte 1	<i>Contre-productif</i>
Mollet, coupure des coagulation du blanc, refroidissement immediat	Plateau atteint : blanc coagule, proteine pleinement assimilable	Charge minimale. Le gaz n'a pas eu le temps de migrer, le choc froid inverse le gradient	<i>Fenetre optimale</i>
Dur classique, eau bouillante, 10 a 12 minutes	Plateau depuis longtemps : zero proteine de plus	Courbe qui monte encore, surtout a 100 degres. L'anneau commence a apparaitre	<i>Soufre gratuit</i>
Dur pousse, oeuf age de plusieurs semaines, pas de refroidissement	Identique, et debut de reticulation qui n'aide pas	Charge maximale : blanc alcalin, temps long, gradient thermique qui pousse tout vers le jaune. Anneau franc	<i>Le pire cas</i>

Un mot sur le refroidissement, parce qu'il est souvent presente comme une astuce de presentation. Il ne sert pas qu'a faire joli. Plonger l'oeuf dans l'eau tres froide des la sortie stoppe net la reaction et inverse le gradient qui poussait le gaz vers le jaune. Ce n'est pas cosmetique, c'est un frein applique au bon moment.

Blanc pris, jaune fluide, coupure des la coagulation, refroidissement immediat. Cote proteine tu ne perds rien. Cote soufre tu divises.

Ce qu'on entend partout, et ce qui est vrai

L'oeuf est un aliment inflammatoire

Faux. Il n'y a rien dans un oeuf qui enflamme un intestin sain, et le blanc est même l'une des protéines les mieux assimilées qui existent. Ce qui se passe n'est pas une agression de l'aliment sur ta paroi, c'est un sous-produit de fermentation qui dépasse une capacité de traitement. Ce n'est pas la même phrase, et ce n'est pas le même levier.

Mon test de sensibilité alimentaire l'a fait sortir

Leurre classique. Ce type de test mesure une exposition, pas une agression. Il te dit ce que tu manges souvent. Un aliment que tu consommes tous les matins depuis dix ans ressortira, et un aliment que tu n'as jamais mangé ne ressortira pas, ce qui ne prouve rien sur ta tolérance. Le classement des aliments par ce genre de test ne dit rien de la charge soufre, et rien de ta capacité à l'encasser.

L'oeuf est parfaitement digestible, donc rien n'arrive au colon

Voilà le chiffre normal qui est un leurre, et c'est le plus vicieux du dossier. Les scores de digestibilité protéique sont excellents pour l'oeuf, c'est vrai. Mais ces scores sont des moyennes de population, mesurées dans des conditions standardisées. Ils ne te donnent pas TON taux d'échappement, à TA dose, avec TON acidité gastrique, TA protéolyse pancréatique et TA vitesse de transit. Une digestibilité excellente sur le papier laisse quand même passer une fraction réelle, et cette fraction augmente quand tu manges beaucoup de protéines d'un coup et quand ton transit est rapide. Le score est vrai en moyenne, et sans intérêt pour ton cas.

Mon test respiratoire est normal, donc c'est dans ma tête

Le piège le plus élégant. Les tests respiratoires courants mesurent l'hydrogène et le méthane. Ils ne mesurent pas l'hydrogène sulfure. Et le détail qui change tout : les bactéries sulfato-réductrices CONSOMMENT de l'hydrogène pour fabriquer leur sulfure. Donc chez quelqu'un dont le terrain est franchement sulfure, la courbe d'hydrogène peut rester basse et plate. Le compte rendu ressort rassurant précisément parce que le problème est là. Un résultat normal sur un instrument qui ne regarde pas le bon gaz n'est pas une bonne nouvelle, c'est une absence d'information.

Je prends mes blancs crus, c'est plus pur

Triple contresens, et il se retourne exactement contre l'objectif. Le blanc cru contient de l'avidine, une protéine qui sequestre la biotine avec une affinité énorme et bloque son absorption ; la cuisson la dénature. Il contient aussi de l'ovomucoïde, un inhibiteur de protéase qui freine la digestion de la protéine elle-même. Résultat, une fraction bien plus grande de blanc non digéré descend jusqu'au colon. Autrement dit, tu envoies plus de substrat soufre à la porte que tu essayais de fermer. Le coût immédiat du blanc cru n'est pas la biotine, c'est la protéine non digérée.

Alors je ne mange plus que le jaune

Ce n'est pas absurde, et c'est incomplet. Le blanc est plus dense en acides aminés soufrés et son pH alcalin le rend plus libérateur à la cuisson, donc retirer le blanc réduit réellement la porte 1. Mais le jaune, lui, apporte le gras. Un repas gras appelle plus de bile, donc plus de taurine dans le colon, donc du carburant pour la porte 3. Tu n'as pas fermé la vanne, tu l'as déplacée. C'est exactement pour ça qu'un jaune seul avale avec trois tranches de bacon et du beurre ne règle rien chez certains.

L'arbre de decision

Toute la difficulté de ce sujet, c'est que le même symptôme apparent, un ventre qui gonfle, mène à des leviers opposés. Voici comment je trie. Tu pars de ce que tu observes, pas de ce que tu crois.

CE QUE TU OBSERVES	CE QUE CA VEUT DIRE	LE LEVIER QUI CORRESPOND
Gaz qui sentent l'oeuf ou le chou, 2 à 6 heures après, transit plutôt accéléré	Voie soufrée, porte des acides aminés. La charge dépasse la capacité d'oxydation.	La minuterie et la température de cuisson, plus la répartition des protéines dans la journée.
Gaz volumineux et inodores, distension et lourdeur, transit plutôt lent	Voie des glucides fermentescibles. Ce n'est pas ton sujet ici.	Le type et la quantité de fibres, pas le temps de cuisson des oeufs. Changer la minuterie ne fera rien.
Ca se déclenche aussi sur le vin, les abricots secs, la charcuterie	Le goulot est en aval, sur le dernier poste partagé entre les deux portes.	La charge totale sur la journée, toutes portes confondues. L'oeuf n'est pas la variable.
Ca ne se déclenche que sur les préparations grasses, beurre, fromage, bacon	Voie biliaire, porte de la taurine. Le substrat vient de ta propre bile.	La charge en gras du repas, pas le nombre d'oeufs. Le même oeuf en mode maigre passe.
Reaction dans les 15 à 45 minutes, sans odeur particulière	Trop tôt pour une fermentation colique. Ca se passe plus haut.	Ce n'est pas un sujet de cuisson ni de charge soufrée. C'est un sujet à poser à un médecin.
Ventre calme, gaz normaux, aucune gêne	Rien à lire. Ta capacité encaisse ta charge.	Aucun. Mange tes oeufs durs et passe à autre chose.

Et si ton ventre est calme, il n'y a rien à faire. Tu manges tes oeufs durs, ce n'est pas ton sujet, et transformer un non-problème en règle alimentaire est la meilleure façon de s'abîmer le rapport à la nourriture pour rien.

Le même ventre gonfle mène à quatre leviers différents. Le tri se fait sur l'odeur, sur l'horloge et sur le contexte du repas.

Le test de reintroduction, proprement

La plupart des gens testent mal, et concluent donc n'importe quoi. Ils changent trois variables à la fois, ils testent un jour ou ils ont aussi bu du vin, et ils observent sur la mauvaise fenêtre de temps. Voici comment observer sérieusement. Ce n'est pas un protocole de soin, c'est une méthode d'observation.

	L'ÉTAPE	CE QUE TU FAIS, ET POURQUOI
1	Fais le vide autour du test	Les 24 heures avant et les 12 heures après : pas de vin, pas de fruits secs, pas de charcuterie, pas d'ail ni d'oignon ni de crucifères. Si le fond de journée est chargé, tu ne testeras rien du tout. C'est l'étape que tout le monde saute.
2	Fige tout sauf une seule variable	Même quantité, même origine d'œufs, même heure de la journée, même reste de repas. Une seule chose change entre l'essai A et l'essai B : le temps et la température de cuisson.
3	Essai A, puis 72 heures, puis essai B	Essai A : cuisson longue à l'eau bouillante, sans refroidissement. Essai B : coupure dès que le blanc est pris, refroidissement immédiat. Trois jours entre les deux, le temps que le terrain revienne à son état de base.
4	Note l'heure, pas seulement le symptôme	Trois colonnes sur ton téléphone : l'heure exacte du repas, l'heure exacte du premier signe, et l'odeur (oui ou non). Le délai est la donnée la plus informative de tout le test, plus que l'intensité.
5	Puis fais l'essai C, celui qui surprend	Reprends la cuisson courte de l'essai B, mais cette fois avec une journée normalement chargée : le verre de vin au dîner de la veille, les abricots secs de l'après-midi. Si le résultat se dégrade alors que l'œuf n'a pas bougé, tu viens de prouver toi-même que la charge est cumulative.

L'horloge est un instrument de localisation

C'est le point le plus sous-estimé de tout le protocole. Le délai entre l'assiette et le symptôme te dit où ça se passe. Une réaction dans les 15 à 45 minutes ne peut pas venir d'une fermentation colique : à ce stade le bol alimentaire n'y est pas encore. Ce délai pointe l'estomac, la voie biliaire, la charge en gras, ou une réaction d'un tout autre ordre. Une réaction entre 2 et 6 heures, avec de l'odeur, correspond au moment où les résidus atteignent le colon distal, c'est-à-dire exactement là où vivent les sulfato-réductrices et exactement là où les glucides fermentescibles ont déjà été consommés. Note l'heure, pas seulement le symptôme.

Une variable à la fois, un fond de journée propre, 72 heures entre deux essais, et l'heure notée. Sinon tu ne testes rien.

Le vrai levier n'est pas de retirer, c'est de rediriger

Si tu ne devais retenir qu'une chose de ce dossier, ce serait celle-là. La fermentation putride qui fabrique ton sulfure n'est pas un choix de tes bactéries, c'est un pis-aller. Une bactérie du colon préfère de très loin fermenter un glucide. Elle ne se rabat sur la dégradation des protéines que lorsqu'elle n'a plus rien d'autre à manger.

Or c'est exactement ce qui se produit dans le colon distal, la partie terminale : les glucides fermentescibles ont été consommés plus haut, il ne reste que les résidus protéiques. Et c'est précisément là que se concentrent les bactéries sulfato-réductrices, et là que les symptômes se déclenchent. Le problème n'est pas la quantité de soufre, c'est l'absence de concurrence à l'endroit exact où il arrive.

Tu ne baisses pas la charge soufrée en enlevant des aliments. Tu la baisses en donnant à tes bactéries quelque chose de meilleur à manger, là où elles en manquent.

C'est aussi ce qui fait le lien direct avec la fondation. Ce sont les mêmes fibres, celles qui atteignent le colon distal, qui nourrissent les producteurs de butyrate, qui épaississent le mucus et qui privent les sulfato-réductrices de leur monopole. Un seul levier, trois effets qui vont dans le même sens. Et il ne se met pas en pot.

Retirer un aliment donne un repit. Redonner du substrat au bon étage change le terrain. Ce n'est pas la même ambition.

Ce que je regarde, moi, sur ce terrain

Je ne donne de protocole à personne dans un document public, et surtout pas sur un terrain digestif ou deux situations ne se ressemblent jamais. Voici les axes que je croise, jamais un signal seul.

La charge sur la journée entière, pas l'aliment accusé

Je reconstitue les trois portes sur 24 à 48 heures : les protéines animales et leur répartition dans la journée, les sulfites du vin, des fruits secs et des charcuteries, la charge en gras qui appelle la bile. L'aliment désigné coupable est presque toujours innocent. C'est le total qui parle.

Le rapport charge sur capacité, pas la charge seule

Une même assiette n'a pas le même sens selon l'état de la muqueuse et selon le fonctionnement de la chaîne d'oxydation. Je lis le terrain inflammatoire de fond et le contexte micronutritionnel avant de toucher à l'assiette. Sans ça, on ajuste un débit sans savoir ce qu'il y a en face.

Le profil de fermentation, saccharolytique ou protéolytique

La diversité végétale réelle, le type de fibres, et surtout ce qui atteint le colon distal. C'est ce qui décide si tes bactéries ont le choix ou si elles sont obligées de se rabattre sur les protéines. C'est le levier de fond, celui qui change le terrain au lieu de contourner le symptôme.

L'état de la barrière, en aval

Le mucus et les jonctions sont à la fois la cible du sulfure et la condition pour l'encaisser. C'est une boucle, donc on la lit dans les deux sens. Un terrain qui se calme encaisse ensuite une charge qui le mettait à plat trois mois plus tôt, et c'est ça la vraie réversibilité du sujet.

Aucun de ces axes n'est exotique et aucun ne demande un empilement d'analyses. La différence, ce n'est pas le volume, c'est la lecture croisée qui te dit quel maillon lâche chez toi, et dans quel ordre agir.

Tu n'as pas un problème d'œufs. Tu as un problème de terrain. Et un terrain, ça se lit avant de se toucher.

Et maintenant, on part de toi.

Ce dossier t'a montre le mecanisme. Mais le mecanisme general, ce n'est pas ton corps. La vraie question, c'est ce que TA biologie raconte.

BioScan · offert.

Ta cartographie sur 5 axes, 10 minutes depuis ton telephone, sans carte bleue. Le point de depart.

trainingperf.fr/bioscan

Decodage Performance · 197€ ou 3x66€.

Tu as deja des analyses ? Je les lis vraiment, ligne par ligne. Protocole applicable inclus.

trainingperf.fr/decodage-performance

Bilan Performance · 697€ ou 3x232€.

La vue complete : 4 analyses qui dialoguent (biologie, posture, biomecanique, composition). Kit envoye chez toi.

trainingperf.fr/bilan-performance

« C'est pas dans ta tete. C'est dans ta biologie. »

Emmanuel · TrainingPerf

Ce document est educatif et ne constitue pas un avis medical. Les ranges fonctionnels TP different des ranges labo standards et sont issus de la pratique clinique TrainingPerf. Parles-en a ton medecin ; ce guide ne se substitue pas a une consultation ni a un suivi par un professionnel diplome.

TrainingPerf : precision clinique par la biologie. Cabinet de consulting en performance biologique premium, France. trainingperf.fr