

Le microbiote intestinal

Quand on parle de microbiote on parle des microorganismes de l'intestin: bactéries, virus et champignons. Depuis plusieurs années le microbiote intestinal ou microbiome a les honneurs de la presse grand public, comme de nombreuses études sont venues démontrées le lien entre un microbiote dérégulé (dysbiose) et de nombreuses affections.

Ainsi il a pu être établi un lien entre le microbiote et l'immunité (allergies, infections), l'humeur (anxiété, dépression), la sénescence neuronale (alzheimer, parkinson), l'obésité, le diabète de type 2 et bien sûr avec les troubles intestinaux.

Pour que le microbiote intestinal puisse jouer son rôle protecteur il est important de veiller à sa richesse (quantité) et à sa diversité (bactéries, virus, champignons). Une alimentation variée et équilibrée y contribue. Il faut être particulièrement vigilant en vieillissant et après la prise d'antibiotiques.

Pour ne pas « dérégler » son microbiote il faut manger équilibré et surtout éviter les excès en lipides.

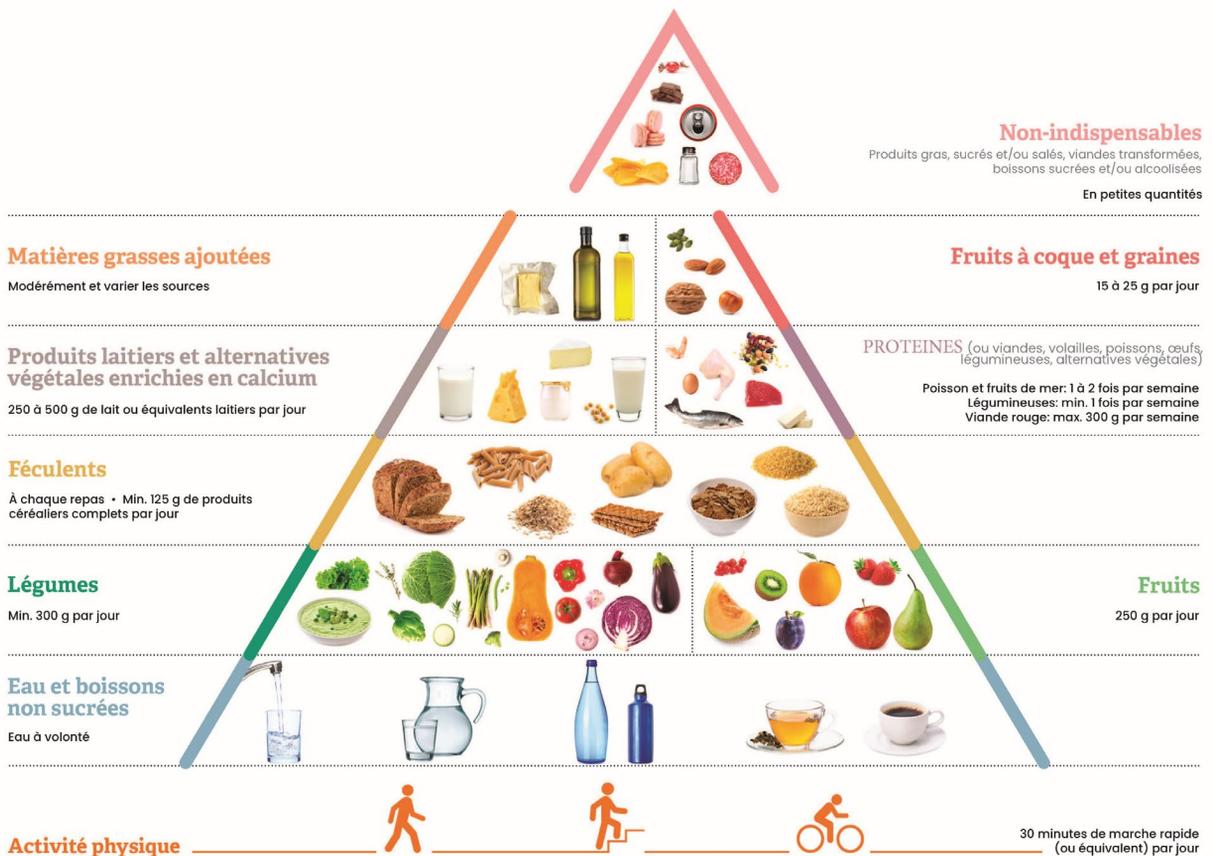
Pour « nourrir » son microbiote on doit veiller à lui apporter des pré et des pro-biotiques au niveau de l'alimentation.

LES PRE-BIOTIQUES

Ce sont des aliments qui favorisent la croissance ou l'activité des bactéries présentes dans l'intestin. Pour simplifier ; il s'agit des **fibres** contenues dans les **fruits et légumes**.

LES PRO-BIOTIQUES

Ce sont des microorganismes apportés par l'alimentation, qui viennent enrichir la flore intestinale. Pour simplifier il s'agit essentiellement des **yaourts**.



Source: Foodinaction 01/2022