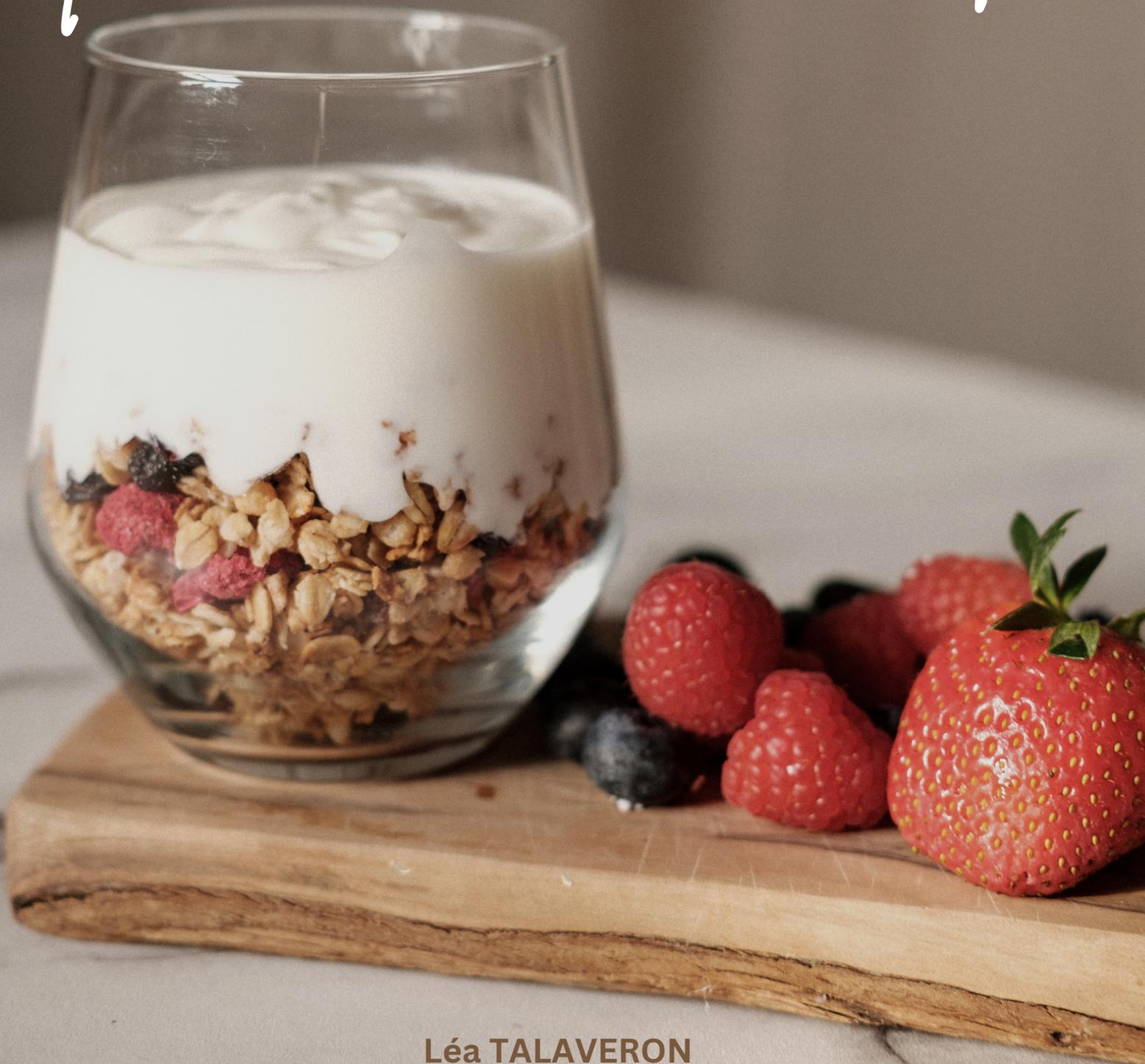


Observatoire de la santé

LE MICROBIOTE
Fiches conseils



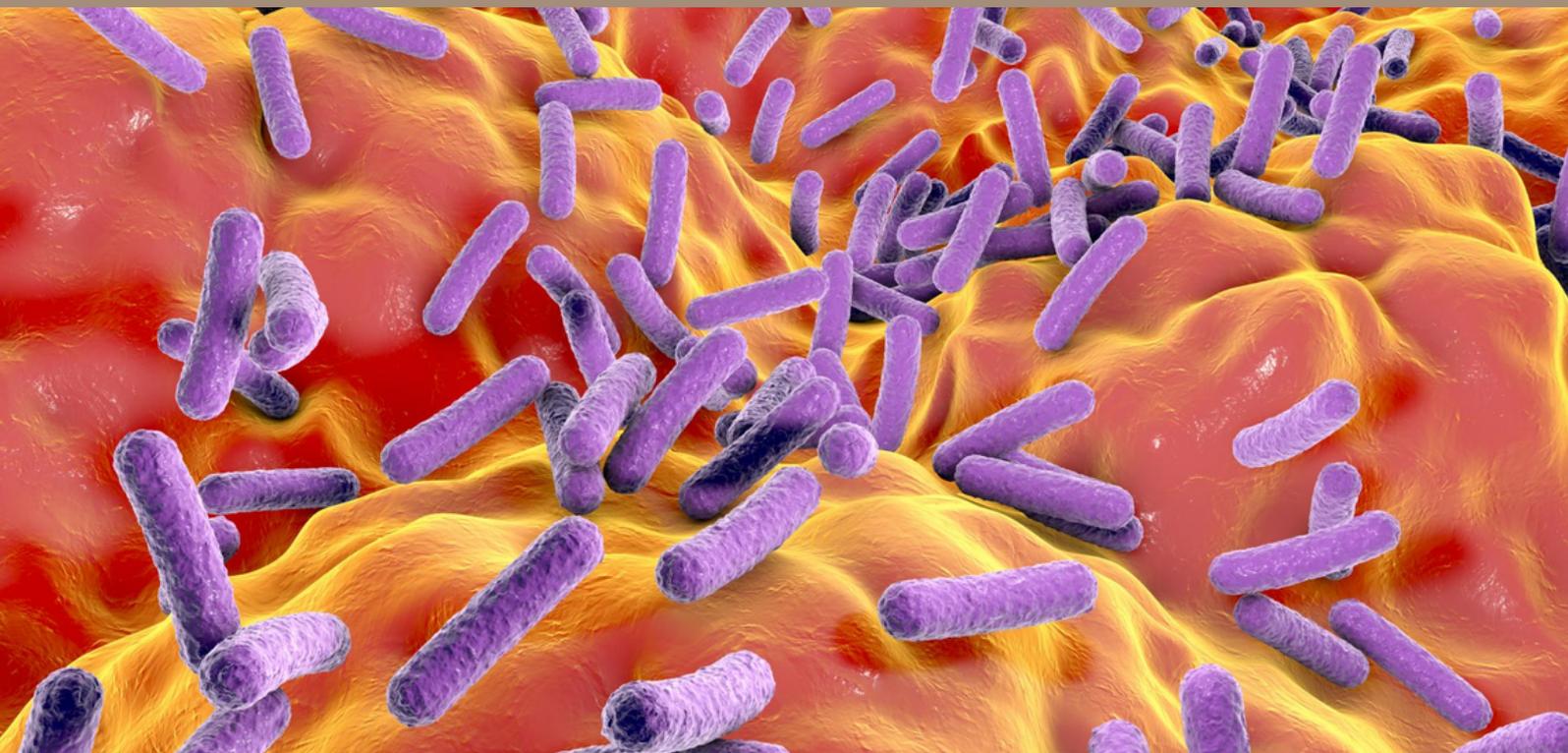
Léa TALAVÉRON

Introduction

LE MICROBIOTE

"Un microbiote est l'ensemble des micro-organismes, bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes, dits commensaux qui vivent dans un environnement spécifique. Dans l'organisme, il existe différents microbiotes : au niveau de la peau, de la bouche, du vagin, des poumons... Le microbiote intestinal est le plus « peuplé » d'entre eux, abritant 10^{12} à 10^{14} micro-organismes. Il est principalement localisé dans l'intestin grêle et le côlon, réparti entre la lumière du tube digestif et le biofilm protecteur formé par le mucus intestinal qui recouvre sa paroi intérieure. L'acidité gastrique n'étant pas favorable à la présence de la plupart des micro-organismes, l'estomac héberge cent millions de fois moins de bactéries commensales que le côlon."

Source : INSERN



Reconnaitre un microbiote déséquilibré

1 Vous avez des troubles digestifs chroniques

Les troubles digestifs les plus répandus vont des ballonnements aux diarrhées en passant par la constipation, les douleurs abdominales et même le reflux gastro oesophagien. Il n'est pas toujours facile d'identifier les causes de ces troubles qui peuvent être dus au stress mais qui sont aussi souvent liés à un microbiote déséquilibré.

2 Vous prenez facilement du poids

Il existe des dizaines de facteurs qui contribuent à la prise de poids, à commencer par les aliments ultra-transformés, le manque de sommeil, le stress chronique et certains polluants. Mais la flore intestinale joue aussi un rôle qui commence à être mieux compris. Par exemple, une expérience a montré que lorsqu'on transfère le microbiote d'une personne obèse à des souris, elles grossissent même en mangeant peu.

3 Vous souffrez d'auto-immunité

Polyarthrite rhumatoïde, maladie coeliaque, thyroïdite de Hashimoto, syndrome de Sjögren, lupus... les maladies auto-immunes sont à la hausse. Or elles commencent presque tout le temps par de la perméabilité intestinale, qui est le signe d'un déséquilibre du microbiote.

Le point santé

PRÉBIOTIQUE

Les prébiotiques représentent un type de nourriture particulièrement apprécié par les probiotiques qui vivent naturellement dans votre système digestif.

PROBIOTIQUE

Les probiotiques sont de bonnes bactéries qui contribuent à l'équilibre du microbiote et ont des effets positifs sur la santé.

POSTBIOTIQUE

Les postbiotiques, quant à eux, sont les résidus bénéfiques produits par les probiotiques. Ils sont les messagers et les effecteurs des bonnes bactéries de la peau.



Conseils

PRENDRE SOIN DE MON MICROBIOTE

Fruits et légumes



Notre microbiote est composé de microorganismes qui ne se nourrissent pas tous de la même chose. Avoir une alimentation variée, en particulier avec des fruits et légumes riches en fibres et en polyphénols, c'est assurer le maintien d'une diversité bactérienne. Les fibres, non digestibles par les enzymes humaines, les bactéries du microbiote en raffolent.

Lorsque l'on réduit l'apport de fibres, les microorganismes sont alors privés d'une source importante de carbone et d'énergie, le microbiote s'attaque au mucus de la paroi intestinale pour se nourrir, l'affaiblit et la rend perméable aux molécules et agents pathogènes.

Viandes

Les viandes rouges (bœuf, porc, agneau, veau) sont à limiter de part leur forte teneur en AGS. Ces dernières augmenteraient la quantité de bactéries néfastes et diminueraient celle de bactéries bénéfiques dans nos intestins. Pour votre alimentation, choisissez plutôt les viandes blanches, les poissons ou encore les protéines végétales.



Conseils

PRENDRE SOIN DE MON MICROBIOTE

Huiles

L'huile d'olive est recommandée pour sa richesse en acide gras de bonne qualité. Les chercheurs ont découvert que la consommation d'huile d'olive favorise un microbiote intestinal sain et entrave le développement d'agents pathogènes intestinaux qui altèrent la fonction immunitaire.



Céréales

Selon une étude de Jefferson et al. les fibres céréalières ont un impact sur notre microbiote, montrant aussi bien une augmentation en quantité qu'en diversité. Les fibres contenues dans les produits céréaliers permettent de nourrir le microbiote, c'est ainsi qu'il est conseillé de consommer des produits céréaliers complets.

Conseils

PRENDRE SOIN DE MON MICROBIOTE

Probiotiques

Les probiotiques ont des bienfaits sur notre microbiote pour deux raisons. La première est qu'ils apportent naturellement des microorganismes vivants qui augmentent la diversité de notre microbiote. La seconde est que le processus de fermentation opéré par les enzymes des microorganismes apporte aux aliments des métabolites d'intérêts variés pour le microbiote et plus largement pour notre santé. Les aliments riches en ferments lactiques comme le yaourt, le fromage, les légumes lactofermentés ou encore les boissons fermentées sont favorisés.



Fast-foods

Les fast-foods et les aliments ultra transformés ont un impact négatif sur le microbiote intestinal notamment dû à leurs compositions. Il est important de les limiter afin de prendre soin de ce dernier et éviter une dysbiose.



Hygiène de vie

Limitier la consommation d'alcool qui peut avoir des effets néfastes sur le microbiote et notamment sur la barrière digestive qui induit une augmentation de la translocation bactérienne et provoque ainsi en cascade une activation des processus inflammatoires.



La prise de médicament : Comme les autres facteurs externes, engendrant une perte de diversité bactérienne, une augmentation de bactéries pathogènes, une augmentation de la perméabilité de la barrière intestinale et, par la suite, un affaiblissement de l'organisme et de ses capacités immunitaires.

Le stress et l'anxiété : Il y a libération dans le sang de cortisol qui a également un effet négatif sur la perméabilité de la barrière intestinale.



Hygiène de vie

L'environnement dans lequel nous vivons et l'exposition à différents contaminants (dans l'air, l'eau) influence notre microbiote, ainsi sa qualité impacte l'état de symbiose.



Adopter une activité physique régulière est indiqué afin de prendre soin de son microbiote. L'activité physique serait bénéfique à la diversité du microbiote.



Les 1 000 premiers jours...

Les 1 000 premiers jours, c'est un concept scientifique mettant en évidence une période clef pour le développement de l'enfant : sa santé, son bien-être et celui de ses parents. Pendant cette période, l'enfant se développe plus qu'à tout autre moment et c'est notamment le cas de son microbiote.

Quand l'enfant naît, son microbiote est soumis à tout ce qui va faire partie de son environnement. La première chose qui va influencer son microbiote intestinal c'est sa voie d'accouchement.

Et on sait que les enfants qui naissent par césarienne ont un microbiote plus diversifié des enfants qui naissent par voie basse et on sait aussi que cette empreinte sur le microbiote va durer pendant au moins les premiers mois de vie du bébé.

Ensuite, ce qui va beaucoup influencer son microbiote intestinal, c'est la façon dont il va être alimenté dès le départ. Schématiquement, il y a les enfants qui sont au sein et les enfants qui sont au biberon. On sait que dans le lait de maman, il y a des facteurs puissants qui vont influencer favorablement le microbiote du bébé.





Contact :



Rond point des
Messageries Maritimes,
13600 La Ciotat



Observatoire de la santé



Observatoire_de_la_santé



Observatoire de la santé

Observatoirede lasanté@gmail
.com

