

MICROBIOTE INTESTINAL ET ALIMENTATION



Notre intestin abrite près de
100 000 milliards
de bactéries !



DÉFINITION

Le microbiote intestinal regroupe des micro-organismes vivants en symbiose avec nous. Il se forme dès la naissance et évolue selon la génétique, l'alimentation et l'environnement.

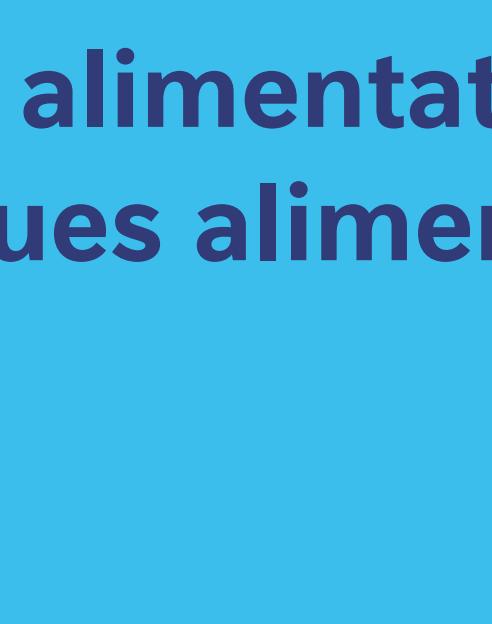
DES FONCTIONS MAJEURES

Le microbiote intestinal joue un rôle dans les fonctions digestives, métaboliques, immunitaires et neurologiques.

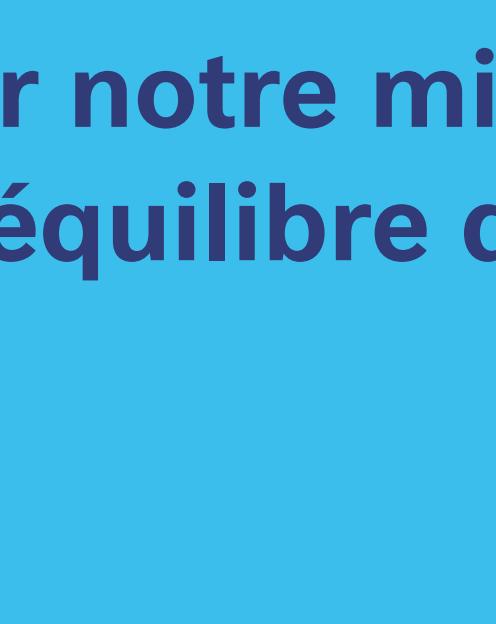


LES FACTEURS INFLUENÇANT

La santé de notre microbiote est influencée par des facteurs intrinsèques (âge, génétique, changements hormonaux) et environnementaux :



Alimentation variée
Fibres alimentaires
Pré et probiotiques
Activité physique régulière



Certains médicaments
Polluants
Viande en excès
Alcool
Stress
Infections bactériennes
Activité physique trop intense

MICROBIOTE SAIN, BON ÉQUILIBRE GLOBAL

MICROBIOTE DÉSÉQUILIBRÉ, DYSBIOSE

Troubles intestinaux,
augmentation du risque de cancer

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Notre alimentation peut avoir un fort impact sur notre microbiote. Voici quelques aliments à privilégier pour favoriser l'équilibre du microbiote !



CÉRÉALES COMPLÈTES

riz, blé, avoine...



FRUITS ET LÉGUMES

pomme, fruits rouges, artichaut, asperge...



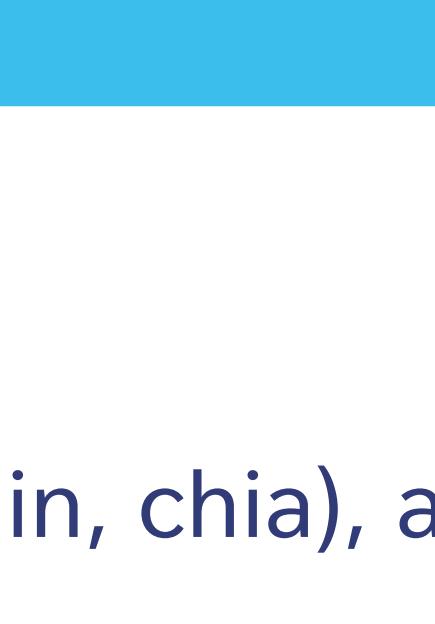
POISSONS GRAS

saumon, maquereau, sardine...



ALIMENTS CONTENANT DES PROTÉINES VÉGÉTALES

lentilles, pois cassés, pois chiche...



PRODUITS LAITIERS FERMENTÉS ET À FAIBLE TENEUR EN MATIÈRES GRASSES

yaourt nature, fromage blanc allégé, kéfir de lait...

ET AUSSI

Pain au levain, épices (curcuma, cannelle), graines (lin, chia), algues...