

MICROBIOTE INTESTINAL ET ALIMENTATION

Notre intestin abrite près de

100 000 milliards

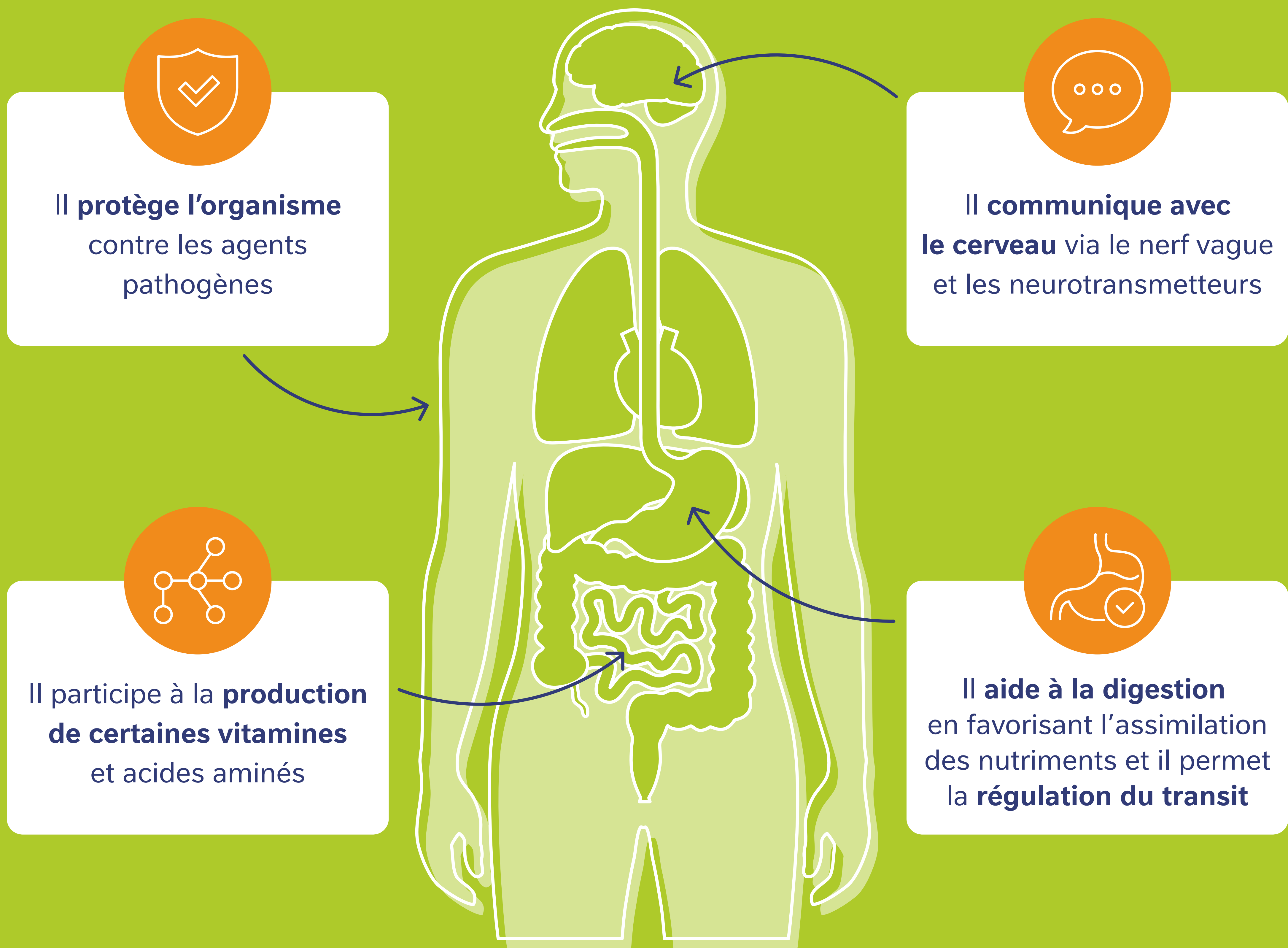
de bactéries !

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.

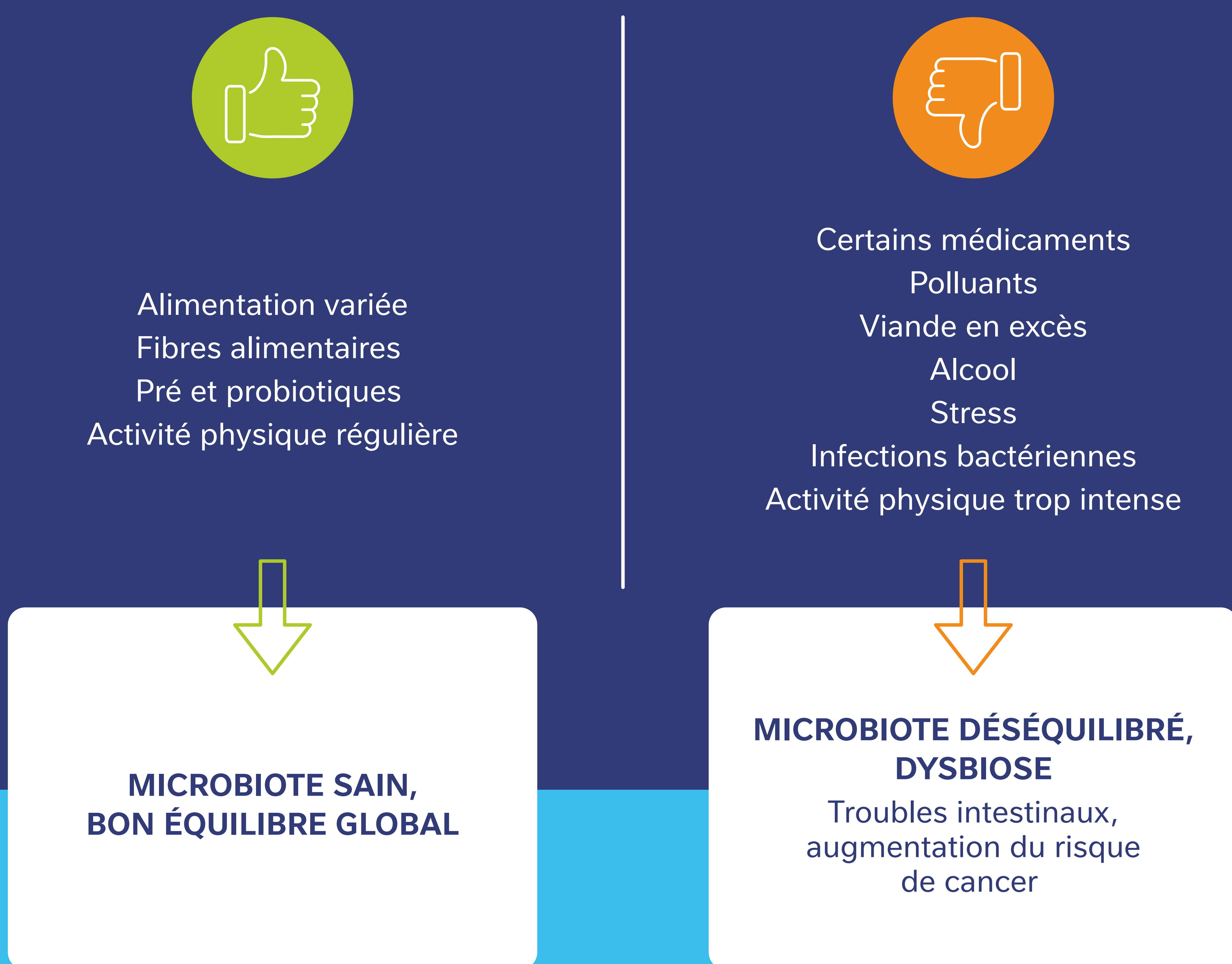
DES FONCTIONS MAJEURES

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



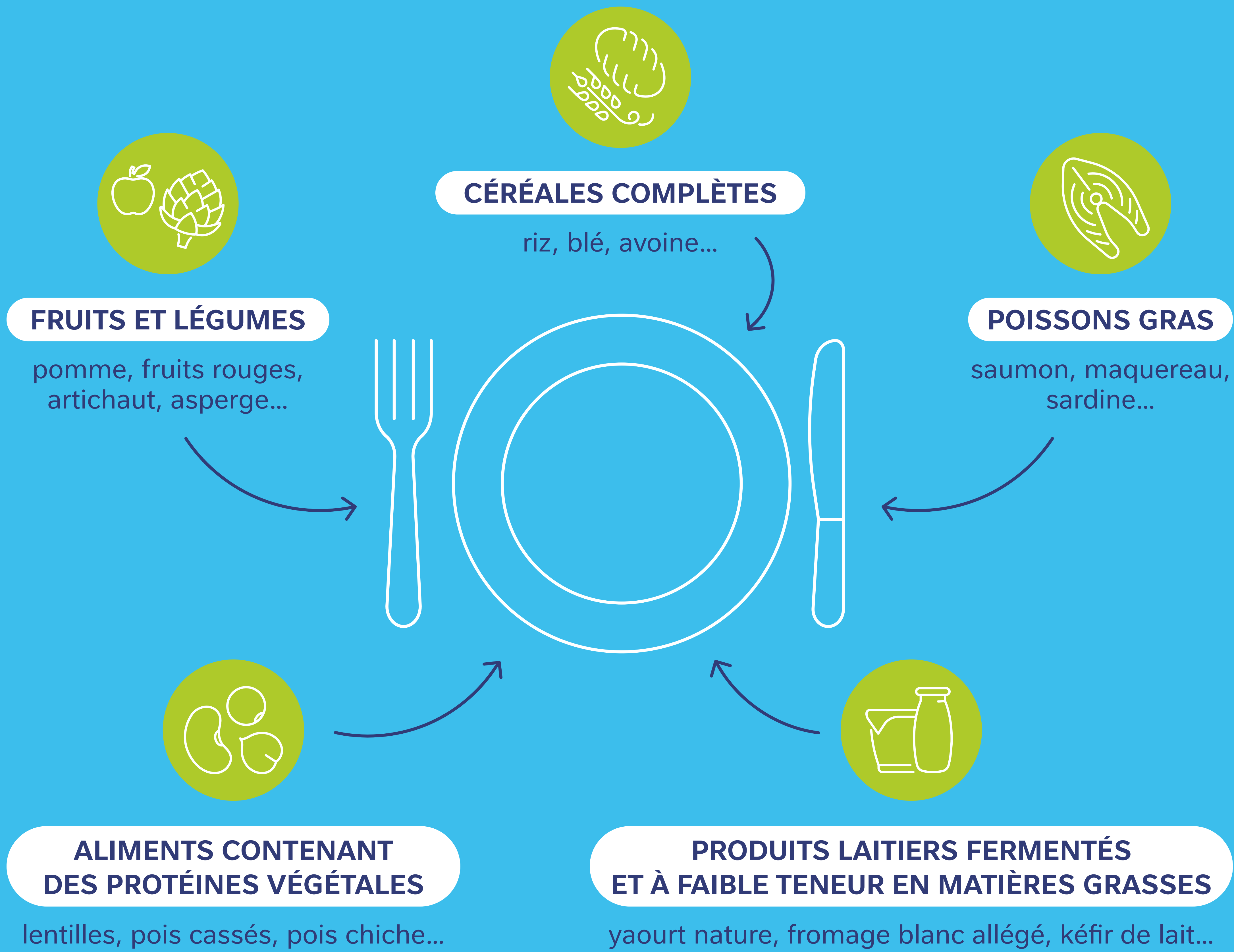
LES FACTEURS INFLUENÇANT

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



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 !



ET AUSSI

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