

LE MICROBIOTE INTESTINAL

DÉFINITION

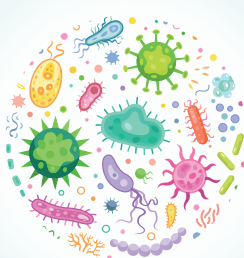
C'est l'ensemble des **micro-organismes** (ou microbes) vivant dans un environnement.

Notre peau, nos poumons, notre bouche, nos intestins..., tous ces environnements contiennent un microbiote. Nous vivons en **symbiose** avec ces microbiotes, c'est-à-dire dans un état d'équilibre où chacun y trouve son compte.

De la même manière que les empreintes digitales, le microbiote intestinal est propre à chaque individu.

COMPOSITION

Bactéries, champignons, levures, virus...



→ Il pèse **plus d'1 kilo** et contient plus de microbes que le nombre de cellules dans notre corps !

→ Un "bon" microbiote est un microbiote **diversifié** et **équilibré**.

→ Plus de **300 espèces différentes** de bactéries constituent le microbiote intestinal d'un individu sain.

RÔLE

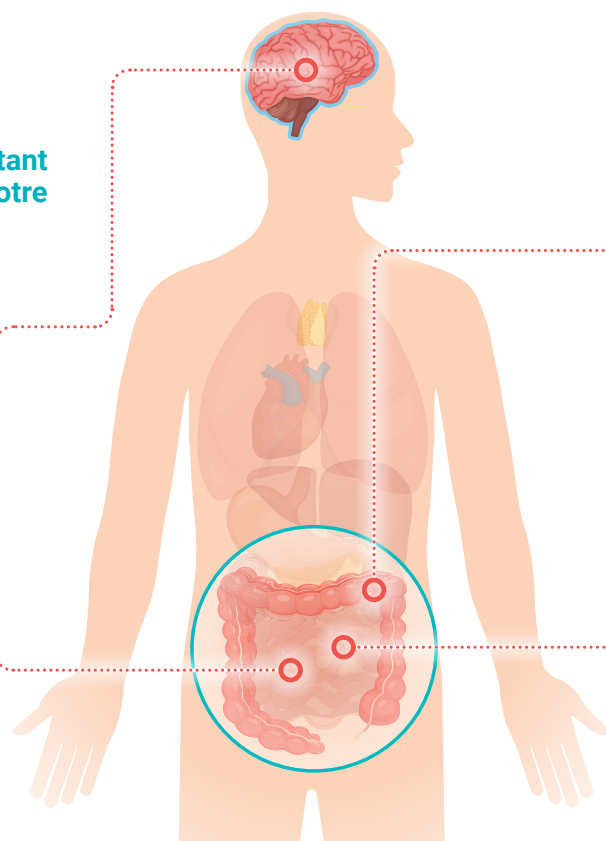
Le microbiote a un rôle important dans le fonctionnement de notre organisme.

COMMUNICATION
avec notre cerveau, influençant certains états ou émotions comme la satiété ou l'anxiété.

PROTECTION
vis-à-vis des microbes pouvant nous rendre malade.

RÉGULATION
de notre système immunitaire.

MÉTABOLISME
en aidant la digestion et l'assimilation de certains nutriments que nous ne pouvons pas digérer.



PERTURBATION ET DÉSÉQUILIBRE DU MICROBIOTE

FACTEURS FAVORISANTS

- Facteurs émotionnels (stress, dépression...)
- Alimentation riche en graisse et pauvre en fibres
- Pollution
- Prise d'antibiotiques...

CONSÉQUENCES

- Non régulation du système immunitaire
- Souffrance tissulaire
- Perturbation de la communication avec le cerveau

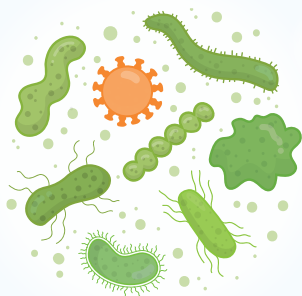
DÉVELOPPEMENT DE CERTAINES MALADIES

- Maladies inflammatoires : maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, allergies, maladies auto-immunes, ...
- Maladies cardio-vasculaires : diabète, accidents vasculaires cérébraux ou infarctus du myocarde
- Maladies neurologiques : maladies de Parkinson ou d'Alzheimer, troubles du spectre autistique

Les ANTIBIOTIQUES perturbent le MICROBIOTE

COMMENT ?

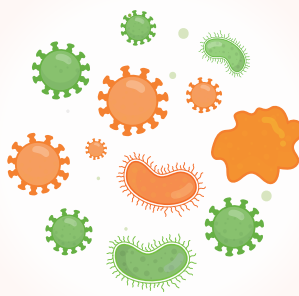
En altérant sa diversité et sa richesse.



Microbiote sain



Prise
d'antibiotiques



Microbiote perturbé

-  Bactéries sensibles à un antibiotique
-  Bactéries résistantes à un antibiotique

En favorisant l'apparition de résistances aux antibiotiques chez certaines bactéries.

L'IMPACT SUR LE MICROBIOTE EST D'AUTANT PLUS IMPORTANT QUE :

- Le spectre de l'antibiotique est large, c'est-à-dire qu'il détruit de nombreuses espèces bactériennes différentes.
- La durée de traitement est longue.
- Le patient est très jeune ou très âgé.

Ces perturbations peuvent entraîner des effets indésirables comme la diarrhée qui s'arrêtent généralement à la fin de la prise des antibiotiques.

LES BONS REFLEXES POUR PRESERVER VOTRE MICROBIOTE

UNE ALIMENTATION RICHE ET VARIÉE

Favoriser les fibres, les fruits et légumes.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Régulière et adaptée à votre âge.



LES ALIMENTS FERMENTÉS

Yaourt, fromage, pain au levain, Kéfir, choucroute.



LIMITER LA PRISE DE MÉDICAMENTS

Comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens, les inhibiteurs de la pompe à protons et les antibiotiques.



L'INFO EN +

De nombreuses recherches sur le microbiote sont en cours et ouvrent des pistes pour de nouvelles thérapies sur de nombreuses maladies.