

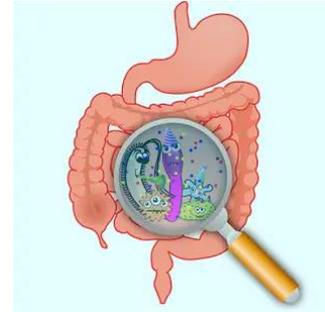
« Le microbiote intestinal »

Le microbiote intestinal est l'ensemble de milliards de bactéries, virus, champignons et levures qui jouent, dans notre intestin, un rôle essentiel pour notre santé.

Il est de mieux en mieux connu et on sait désormais qu'il joue un rôle dans les fonctions digestives, métaboliques, immunitaires et neurologique. Les chercheurs tentent aujourd'hui de comprendre les liens entre ses déséquilibres et certaines pathologies, en particulier parmi les maladies auto-immunes et inflammatoires.

Le microbiote s'acquiert d'abord à l'accouchement, mais aussi par la génétique, le niveau d'hygiène, les traitements médicaux reçus et de l'environnement. Tout comme nos empreintes digitales, le microbiote intestinal est propre à chacun. Les éléments qui peuvent influencer notre microbiote au cours de notre vie sont : la fluctuation des hormones (testostérone et œstrogènes), des maladies ou traitements médicaux (antibiotiques), une modification de notre hygiène de vie (y compris l'alimentation via notamment les pesticides et autres additifs).

On parle de dysbiose lorsque le microbiote est déséquilibré.



Causes de la dysbiose :

Alimentation déséquilibrée (pauvre en fibres, hydratation insuffisante, riche en aliments ultra-transformés (++) additifs alimentaires, édulcorants...), consommation excessive de médicaments, contact avec des polluants divers, environnement aseptisé...

Comment prendre soin de son microbiote intestinal ?

- Manger équilibré, coloré et varié : manger suffisamment de fibres (fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses)
- Boire suffisamment
- Choisir de bonnes graisses et prioritairement des huiles pressées à froid, par exemple olive, colza, pâtes d'oléagineux...
- Introduire dans son alimentation des herbes sauvages et aromatiques, épices douces, et des aliments fermentés (choucroute, kimchi, kéfir, kombucha...)
- Favoriser les cuissons douces
- Bien mastiquer
- Favoriser la détente et le bien-être : s'oxygéner, pratiquer la cohérence cardiaque, effectuer des exercices doux
-

Et éviter au maximum les aliments ultra-transformés par l'industrie, qui sont généralement pauvres en nutriments intéressants mais riches en sel, graisses déconseillées, additifs en tous genres et sucres ajoutés. Le meilleur conseil culinaire que votre microbiote vous donnerait est : cuisiner des aliments bruts de bonnes qualités et prenez le temps de les déguster.

Pour approfondir le sujet : <https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/>