

# Qu'est-ce que c'est le microbiote intestinal ?

Le microbiote intestinal est l'ensemble des micro-organismes qui vivent dans notre intestin.

Notre microbiote intestinal peut peser jusqu'à 2 kilos et héberge environ 100 billions de bactéries.

Les bactéries intestinales ont une influence phénoménale sur notre état de santé.

Un déséquilibre du microbiote intestinal peut induire le développement de pathologies telles que l'obésité, les maladies cardiovasculaires et certains syndromes métaboliques (diabète de type 2 notamment). Un microbiote sain peut également empêcher des infections.

Avec une alimentation équilibrée riche en fruits et en légumes, vous favorisez la formation d'une communauté bactérienne saine et diversifiée dans votre intestin.

Pour avoir une bonne santé, l'objectif de chacun d'entre nous doit être d'enrichir et de diversifier son microbiote intestinal.

## Le rôle du microbiote intestinal

Les bactéries intestinales:

- décomposent pour nous les fibres alimentaires (contenues dans les légumes et les fruits) que notre corps ne peut pas digérer
- fabriquent des vitamines et d'autres substances dont nous avons besoin

- certaines bactéries sont par exemple impliquées dans la synthèse de la vitamine B1 indispensable au fonctionnement du cerveau et intervenant dans l'absorption des sucres
- elles sont capables de fabriquer de la biotine. La biotine nous sert à avoir une peau rayonnante, des cheveux brillants et des ongles renforcés
- certaines bactéries produisent une substance, l'hème, dont le corps a besoin pour fabriquer du sang
- favorisent le développement du système immunitaire
- décomposent des toxines et des médicaments
- prennent soin de nos villosités intestinales
- contribuent à l'homéostasie osseuse : le remplacement et la formation de nouveaux os
- défendent notre intestin : elles ne laissent pas les mauvaises bactéries leur prendre la place

Le microbiote intestinal peut aussi influencer sur les rythmes de sommeil en stimulant la production de sérotonine (neurotransmetteur lié à l'humeur et à la santé mentale). Lorsque la nuit commence à tomber, la baisse de la luminosité pousse le corps à transformer la sérotonine en mélatonine, la principale hormone du sommeil. En stimulant la production de sérotonine, le microbiote intestinal installe les conditions favorables à une bonne nuit de sommeil.

Pour en savoir plus, regardez le documentaire sur

ARTE

"MICROBIOTE, LES FABULEUX POUVOIRS DU VENTRE"

## Comment prendre soin de notre microbiote intestinal

- Les fruits et les légumes sont riches en fibres alimentaires. La fibre alimentaire contribue à nourrir nos bactéries intestinales.
- Limitez la consommation de sucres raffinés. La plupart sont absorbés avant d'atteindre les bactéries intestinales, et ne leur apportent donc aucun élément bénéfique.
- En faisant une promenade ou du jardinage, nous nous exposons à une grande variété de bactéries bénéfiques.
- L'exercice physique fait augmenter le nombre de bactéries bénéfiques et la diversité des espèces dans l'intestin.
- Une exposition régulière aux bactéries bénéfiques dans l'environnement, surtout pendant l'enfance, est cruciale pour développer le système immunitaire et maintenir un équilibre dans le corps.
- La consommation d'aliments fermentés, comme par exemple le yaourt ou les légumes fermentés, renforce la diversité des bactéries intestinales.
- L'alcool peut ralentir le développement et le métabolisme des bactéries. Le stress, la fatigue, une alimentation déséquilibrée réduisent la variété des micro-organismes présents dans le corps.
- Les antibiotiques sont des outils précieux lors des infections. Mais attention au recours inutile aux antibiotiques: ils détruisent aussi bien les bonnes que les mauvaises bactéries. Après une prise d'antibiotiques, vous pouvez acheter en pharmacie de "bonnes bactéries = probiotiques" permettant de rééquilibrer le microbiote intestinal.

*Les probiotiques sont des bactéries vivantes.*

*Les prébiotiques sont des aliments qui nourrissent les bonnes bactéries pour qu'elles se développent.*

**Quelques aliments que les bonnes bactéries préfèrent** : artichauts, asperges, endives, bananes vertes, topinambours, ail, oignons, panais, poireaux ...

Pour ceux qui ne mangent pas assez de légumes et de fruits, l'inuline est une fibre naturelle qu'on peut acheter en pharmacie et qui est un excellent prébiotique.



L'OMS définit la santé comme un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Les trois piliers de la promotion de la santé selon l'OMS sont: arrêter le tabac, manger mieux et bouger plus.

J'ajoute également qu'il est important d'éliminer le stress pour empêcher les hormones associées au stress d'entraver l'action du système immunitaire.

Sources:

- Giulia Enders: "Le charme discret de l'intestin"
- Pr Patrick Hillon: "Le microbiote, un ami qui vous protège?"
- Nicola Temple et Catherine Whitlock: "Les bactéries sont (aussi) nos amies"
- Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm): "Corpus : Au cœur des organes. Le microbiote intestinal"



*Ce flyer est conçu dans le cadre d'un projet de la promotion de la santé mené par Nano Mazmanian Maffli, aromathérapeute diplômée et passionnée par le microbiote intestinal.*

[www.nano-aroma.ch](http://www.nano-aroma.ch)  
[info@nano-aroma.ch](mailto:info@nano-aroma.ch)  
[@nano\\_aroma](https://www.instagram.com/nano_aroma)

# Microbiote intestinal



## Un trésor à protéger