



Le microbiote, tout le monde en parle ...mais c'est quoi exactement ?

Plus connu sous le nom de flore intestinale, le microbiote est constitué de cellules humaines, de milliards de bactéries, de champignons et autres micro-organismes qui communiquent entre eux. On le considère désormais comme un organe à part entière.

Notre microbiote se constitue dès notre naissance et ce, jusqu'à environ l'âge de 3 ans. Il reste stable jusqu'à notre grand âge où il subit à nouveau de grandes modifications.

Le microbiote est unique, il est propre à chacun.

## Quel est son rôle ?

- 👂 Il favorise la digestion : fermentation des aliments non digestifs, assimilation des nutriments, (acides aminés, lipides,...), productions de vitamines du groupe B et de la vitamine K.
- 👂 Il a un rôle de barrière : il sert de bouclier contre les microbes et les toxines.
- 👂 Il est responsable de notre immunité : 60 à 70% des cellules immunitaires sont des cellules intestinales.

## Et si notre microbiote va mal ?

Comme tout écosystème vivant, le microbiote peut connaître des perturbations. On parle alors de dysbiose.

Alimentation déséquilibrée, stress, changements hormonaux, prises d'antibiotiques, alcoolisme, tabagisme... sont autant de facteurs qui affectent le microbiote et sont la cause de nombreuses pathologies : diarrhée, constipation, inconfort intestinal, ballonnements, intestin irritable, obésité, diabète, allergies, troubles psychiatriques...

## Comment faire pour préserver son microbiote ?

- 👂 Consommer des fibres : fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, fruits à coques.
- 👂 Limiter la consommation de viandes rouges et privilégier les viandes blanches.
- 👂 Favoriser la consommation de produits laitiers de chèvre ou de brebis.
- 👂 Eviter le sucre car il nourrit les levures et les bactéries pathogènes.
- 👂 Consommer des aliments qualifiés de « probiotiques » présents naturellement dans les aliments fermentés.

## Pensez également à :

- 👂 Utiliser des nettoyants naturels pour la maison.
- 👂 Veiller à une bonne hygiène buccale.
- 👂 Eviter les polluants : pesticides, métaux lourds, perturbateurs endocriniens.
- 👂 Respirer !!!
- 👂 Pratiquer une activité sportive régulière ou une marche quotidienne.
- 👂 Passer du temps dans la nature.
- 👂 Respecter son rythme biologique, écouter son corps...

Comme je vous l'ai expliqué, le microbiote est propre à chacun. Seule une analyse personnalisée permettra un résultat optimum.

**N'oubliez pas, un microbiote sain est source de bonne santé alors préservez-le !**