



Les microbiotes, nos compagnons de vie

Nous hébergeons plusieurs millions d'organismes microscopiques qui forment différents microbiotes (peau, vagin, bouche, nombril, oreille et surtout l'intestin)

Mais qui sont-ils ?

Essentiellement des bactéries (plus de 100 mille milliards et on en dénombre aujourd'hui des centaines d'espèces différentes), mais aussi des levures.

Où se cachent-ils ?

Chacun d'entre nous abrite des locataires qui lui sont spécifiques. Certains sont bénéfiques, vivent en symbiose avec le tissu colonisé, alors que d'autres sont opportunistes, et d'autres encore ne sont que de passage.

Ces occupants ont élu domicile dans différents biotopes de notre corps (lieux de vie définis par des caractéristiques déterminées relativement uniformes) où se créent alors différents écosystèmes. On les trouve sur notre peau, dans notre nombril, notre bouche, ou dans notre côlon où vivent plus de 99% de ces micro-organismes.

Que font ces bactéries ?

Dans notre bouche, certaines bactéries sont protectrices mais d'autres peuvent provoquer des caries ou des réactions inflammatoires locales : gingivite, parodontopathie...

Un microbiote intestinal équilibré assure une multitude d'effets bénéfiques pour notre santé. Sa richesse et sa qualité dépendent de la diversité des souches bactériennes. Les effets positifs pour notre santé étant souche-dépendants.

Dans notre côlon, certaines bactéries décomposent pour nous des aliments non digestibles, désagrègent des toxines, fabriquent des vitamines, des acides gras à courtes chaînes, protecteurs de l'inflammation. Elles participent aussi à la construction de notre immunité, chassent les mauvaises bactéries, assurent une relation harmonieuse entre notre corps et notre cerveau et contribuent à l'équilibre de nos hormones. Mais certaines peuvent devenir trop envahissantes et d'autres sont totalement indésirables.

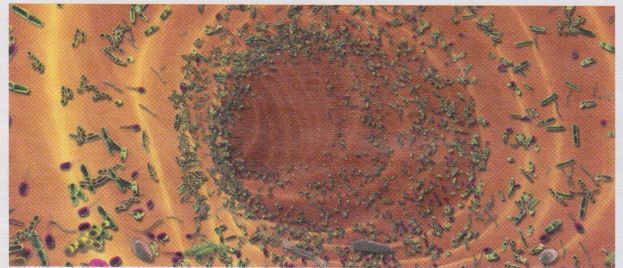
L'écosystème du côlon, reposant sur un **équilibre subtil** entre les différentes espèces, est aujourd'hui considéré comme un **organe à part entière** qui contribue à notre intégrité physique et psychique.

D'où viennent-elles ?

Dans le ventre maternel, nous vivons dans un environnement stérile. Dès notre naissance, grâce à la flore vaginale largement composée de lactobacilles, la colonisation commence. Elle se poursuit par l'allaitement, les contacts avec les animaux familiers, et la diversification alimentaire. Vers 3 ans, notre microbiote intestinal trouve son équilibre en fonction des différentes rencontres avec des bonnes et moins bonnes bactéries.

Et les probiotiques ?

Comme des « prothèses temporaires », ils peuvent soutenir, rééquilibrer ou réensemencer notre microbiote lorsqu'il est en péril. Il existe



aujourd'hui différentes synergies de souches spécifiques pour répondre aux divers déséquilibres d'un écosystème particulier. Il est donc intéressant d'évaluer nos besoins avec un professionnel de la santé averti.

Et les prébiotiques ?

Ce sont les nutriments dont se nourrissent nos bonnes bactéries (Voir article en page 38). En conclusion, nous avons tout intérêt à bien accueillir nos bactéries amies, pour qu'elles nous comblent de cadeaux-santé !

Comment ?

- évitons les agressions par les excès de médicaments (comme les antibiotiques), d'alcool, d'édulcorants artificiels, de protéines, d'épices fortes, de sucres rapides.
- évitons les excès d'anti-inflammatoires, qui empêchent la fabrication d'un bon mucus, les excès de sport ou de stress qui provoquent une perméabilité de notre barrière intestinale.

• régalaons nos bonnes bactéries de sucres lents complexes, qui ne sont pas digérés dans notre intestin grêle. Parmi ceux-ci figurent les amidons résistants que l'on trouve dans

les bananes, les châtaignes cuites, les haricots, les lentilles, les pommes de terre; les fructanes qui favorisent l'équilibre du microbiote et l'étanchéité de la paroi intestinale (ail, chicorée, oignons, poireaux, salsifis, topinambours) ; les bêta-glucanes des parois cellulaires des céréales dont les lactobacilles raffolent ; citons aussi les fibres, les parties non digestibles mais comestibles des végétaux qui améliorent notamment le transit ; enfin, les polyphénols (cacao, petits fruits rouges, épices, aromatiques, thé).



Delphine Bourgeois

Nutritionniste

Ing. en biotechnologies

Membre www.udnf.be

Membre www.nutri-online.be

Nutrithérapie – Hygiène de vie

Consultations sur rendez-vous

Havelange • Clavier • Liège •

Malmedy

+32 (0)498 633849

www.delphinebourgeois.eu