

# LE MICROBIOTE INTESTINAL

## DÉFINITION

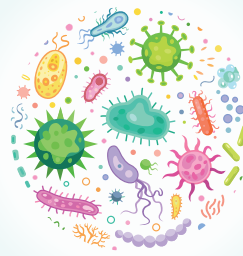
C'est l'ensemble des **microbes** vivant sur notre peau, poumons, bouche, intestins.

Nous vivons en **symbiose** avec ces microbiotes, c'est-à-dire dans un état d'équilibre où chacun y trouve son compte.

A l'image des empreintes digitales, le microbiote 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 !

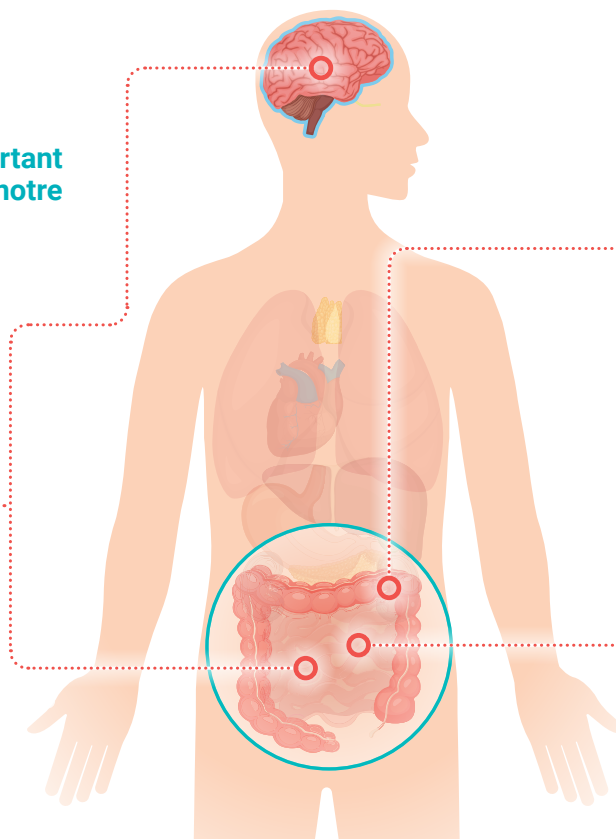
→ Plus de **300 espèces différentes** de bactéries constituent le microbiote intestinal d'un individu sain.

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

## 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

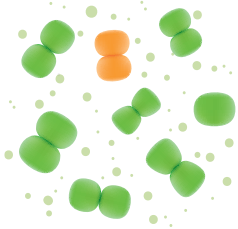
- Maladies inflammatoires : maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, allergies, maladies auto-immunes, ...
- Maladies cardio-vasculaires : diabète, accidents vasculaires cérébraux ou infarctus du myocarde
- Maladies neurologiques : maladies de Parkinson ou d'Alzheimer, troubles du spectre autistique

# Les ANTIBIOTIQUES perturbent le MICROBIOTE

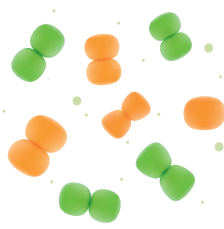
## COMMENT ?

En altérant sa diversité et sa richesse, et en favorisant l'apparition de résistances aux antibiotiques chez certaines bactéries.

### MICROBIOTE SAIN



### MICROBIOTE PERTURBÉ



PRISE  
D'ANTIBIOTIQUES

 Bactéries sensibles à un antibiotique

 Bactéries résistantes à un antibiotique

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

- L'antibiotique a une large activité sur les microbes et ne cible pas uniquement la bactérie à l'origine de l'infection.
- 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.



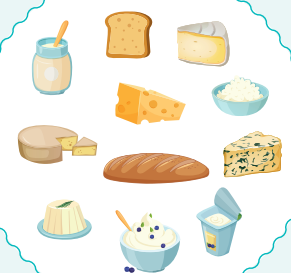
### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Régulière et adaptée à votre âge.



### LES ALIMENTS FERMENTÉS

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



### LIMITER LA PRISE DE MÉDICAMENTS

Comme les antibiotiques, les anti-inflammatoires non stéroïdiens et les médicaments contre le reflux gastro-oesophagien.



## L'INFO EN +

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