

Les ennemis de mon microbiote intestinal

Notre microbiote intestinal (= flore intestinale) est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, champignons, archées non pathogènes) présents dans notre système digestif. Il est formé d'environ 100 000 milliards de bactéries qui sont situées en majorité dans le côlon et pèse 2 KG environ. Chaque personne va avoir son propre microbiote qui s'établit à la naissance.

Rôle du microbiote :

Ce microbiote va nous être utile pour plusieurs choses, comme par exemple pour la digestion des aliments qu'on ne peut pas assimiler, pour nous protéger des bactéries pathogènes en préservant notre barrière intestinale ou encore pour développer notre système immunitaire car si notre microbiote est absent, notre immunité se forme insuffisamment.

Les ennemis de mon microbiote intestinal :

Concernant l'alimentation

1. Les graisses saturées : elles sont présentes dans la charcuterie, la viande, le beurre et le fromage etc. Consommées en excès dans l'alimentation, elles contribuent à une baisse de la diversité bactérienne et favorisent la prise de poids.
2. Les acides gras oméga 6 : ils sont présents dans l'huile de tournesol et de pépins de raisins, le maïs, la viande etc. Consommés à foison dans l'alimentation, ils sont plutôt pro-inflammatoires. Par conséquent, il est préférable d'augmenter sa consommation d'oméga 3.
3. Les acides gras trans industriels : ils sont présents dans les produits ultra-transformés, les biscuits et les viennoiseries etc. Une consommation abusive est associée à une augmentation du risque cardiovasculaire. De plus, ils perturbent le microbiote.
4. Les sucres (fructose industriel surtout, saccharose, glucose) : ils sont cachés dans les produits transformés, les sodas, les jus de fruits, les glaces, les compotes, les barres de céréales etc. Pensez à vérifier les étiquettes car ils déstabilisent le microbiote.
5. Les édulcorants (stévia, aspartame, xylitol, sucralose, saccharine...) : présents par exemple dans les sodas, ils bouleversent la composition du microbiote intestinal.
6. Les produits allégés : ils augmentent l'appétit et donc le poids. De plus, on retrouve des édulcorants dans ces plats allégés.
7. Les additifs (émulsifiants, colorants, conservateurs...) : présents dans les aliments ultra-transformés, ils altèrent notre microbiote et peuvent accroître le risque d'allergies et de maladies auto-immunes.
8. Mais aussi : l'excès de sel, de viandes, de café, de laitages, d'alcool, de gluten etc.

Source : enquête nationale des habitudes

Concernant l'hygiène de vie

1. Le stress chronique : le stress chronique provoque et amplifie de nombreux troubles. Il génère une dysbiose et un état inflammatoire et affecte le système digestif. En plus, il peut engendrer une prise de poids.
2. Le déficit de sommeil : un sommeil insuffisant peut avoir un effet néfaste sur notre microbiote intestinal.
3. Le manque d'activités physiques et l'effort physique trop important : le manque ou l'excès peut déséquilibrer notre microbiote intestinal.
4. Les médicaments (IPP, antibiotiques, antihypertenseurs, antidiabétiques, anti-inflammatoires, anti-cholestérol etc.) : altèrent le microbiote. Néanmoins, il ne faut pas arrêter les médicaments prescrits par son médecin.
5. Les polluants (pesticides, bisphénol A, phtalates, PCB) : peuvent provoquer une dysbiose et une prise de poids.
6. Le nettoyage de la maison : un nettoyage excessif pourrait contribuer à la baisse de la biodiversité de notre microbiote intestinal.
7. Les cuissons à haute température : créent du stress oxydant, une inflammation et fragilisent le microbiote. Ce sont donc des cuissons à limiter.
8. Mais aussi le tabac, les régimes, les horaires décalés, le grignotage, les dîners tardifs etc.

L'équilibre du microbiote ou eubiose repose sur une alimentation adaptée et une bonne hygiène de vie. Par conséquent, plusieurs facteurs peuvent mener à un déséquilibre du microbiote ou dysbiose. Une alimentation inadaptée avec consommation en excès de graisses saturées et de produits ultra-transformés par exemple, un stress chronique, un déficit de sommeil, un manque d'activités physiques ou

au contraire un effort physique trop important, la prise de médicaments, les polluants en excès, le nettoyage excessif de la maison et les cuissons à haute température peuvent perturber le microbiote. Ainsi, il sera indispensable de retrouver une alimentation appropriée et de corriger notre hygiène de vie pour retrouver un bon microbiote intestinal et donc éviter la dysbiose.

Laurie, conseillère bien-être chez HerbaFolia

