

COMMENT PRENDRE SOIN DE SA FLORE INTESTINALE ?

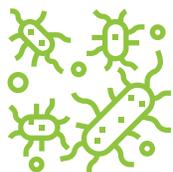
Notre microbiote intestinal est formé de 100 000 milliards de bactéries, de plus de 400 espèces différentes, et de traces de levures, de champignons et de virus. Ce microbiote évolue au fil des années et de nombreux facteurs peuvent le protéger ou l'agresser.

 Camille Piquet, diététicienne nutritionniste



UN RÔLE PRIMORDIAL

Le microbiote est le premier rempart face aux agressions d'où l'importance d'en prendre soin. Son rôle ne s'arrête pas là : en effet, il permet aussi la synthèse de certaines vitamines B et de la vitamine K2. Il participe aussi à la formation de molécules indispensables au maintien en bonne santé telles que certains acides gras à chaîne courte aux effets protecteurs comme le butyrate et le propionate.



UN MICROBIOTE SOUS INFLUENCE

L'équilibre de notre microbiote intestinal est fragile et peut être modifié sous l'effet de différents facteurs :

- Une alimentation déséquilibrée : excès de graisses, aliments trop riches en sucre simple et pauvres en fibres, aliments ultra-transformés, manque de fruits et légumes... Les « mauvaises » bactéries se développent, comme la flore de putréfaction, et peuvent être sources de pathologies lorsqu'elles libèrent des toxines ;
- Certains médicaments, notamment les antibiotiques, les antidépresseurs ;
- Une mauvaise hygiène de vie avec du stress et une consommation de tabac, d'alcool ;
- Les perturbations de transit : constipation ou diarrhées ;
- Le sport intensif ou la sédentarité ;
- La colonisation par des germes pathogènes (Salmonelles, Candida albicans...);
- Le vieillissement.



COMMENT EN PRENDRE SOIN ?

Fructo-oligosaccharides, galacto-oligosaccharides, inuline..., les prébiotiques sont des fibres alimentaires non digestibles qui sont la nourriture de notre microbiote. Ils favorisent l'activité des bactéries du côlon et procurent un effet bénéfique pour la santé.

On les trouve principalement dans :

- Les légumes et les fruits : artichaut, asperge, betterave, chicorée, rutabaga, topinambour, avocat ;
- Les graines et les fruits à coques oléagineux (non grillés) : amandes, noix, noisettes, graines de courges, de chia, de lin ;
- Les céréales non raffinées comme le seigle et l'orge ;
- Les légumineuses telles que les lentilles, les pois chiches...

L'apport quotidien de prébiotiques recommandé pour un effet bénéfique est de 25 g/j pour les adultes. Notre consommation moyenne en France est de 15 g/j.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez conseiller à vos patients de manger chaque semaine des aliments fermentés non stérilisés (choucroute, kéfir bio ou kombucha), de s'essayer à la conservation des aliments par lactofermentation et surtout de privilégier l'achat de produits de saison, locaux et bio qu'ils pourront consommer sans avoir à les éplucher.



La solution efficace et rentable pour proposer des services et des entretiens Diététique et Nutrition en Pharmacie

www.teampharma.fr