

Comment prendre soin de son



À ce jour, on ne compte pas moins de 9800 études sur le microbiote intestinal, c'est dire l'intérêt qu'il suscite auprès des scientifiques. Partons à la découverte des pouvoirs extraordinaires de cette population de 100000 milliards de micro-organismes aux pouvoirs insoupçonnés!



On y retrouve principalement des bactéries mais aussi des virus, parasites et levures.

Les bactéries du microbiote colonisent principalement les parois du côlon. Cette colonisation commence dès la naissance (accouchement par voie basse), la maman transmettant à son bébé les bactéries de sa flore vaginale. Le microbiote est comme une empreinte digitale, propre à chaque individu. Il influence notre santé générale, digestive, neurologique et immunitaire.

Pour bien comprendre, commençons par le début et attardons-nous quelques instants sur les trois fonctions majeures du microbiote

- **RÔLE DIGESTIF** en dégradant les composés alimentaires en nutriments et en produisant certaines vitamines (K, B12...)
- **RÔLE IMMUNITAIRE** le microbiote, lorsqu'il est équilibré, agit en symbiose avec le système immunitaire et la paroi intestinale, empêchant les microbes pathogènes de résider et de traverser la barrière intestinale
- **RÔLE PHYSIOLOGIQUE** en régénérant la muqueuse qui tapisse les intestins

Outre ces trois fonctions de base, le microbiote joue également un rôle important sur le fonctionnement de notre cerveau. Des expressions populaires comme « avoir la peur au ventre » et « avoir l'estomac noué » traduisent la réalité des liens entre l'intestin et le cerveau (émotions). Deux cents millions de neurones sont présents dans l'intestin et influencent le fonctionnement cérébral. Plus de 90% de la sérotonine, neurotransmetteur anti-anxiété, est produite dans les intestins. Une flore intestinale déséquilibrée perturbe l'information transmise au cerveau. Notre intestin est donc bien notre second cerveau ! Soigner ses intestins c'est aussi prendre soins de ses émotions.

Le microbiote peut être impacté par de multiples facteurs qui vont en appauvrir sa diversité.

- Une alimentation pauvre en fibres (source de nourriture pour les « bonnes » bactéries)
- Une alimentation déséquilibrée, riche en sucre, pain blanc, viande et produits industriels (source de prolifération des pathogènes et donc de « dysbiose »)
- Un changement brutal d'environnement (par exemple, séjour dans un pays aux habitudes alimentaires très différentes)
- Les additifs, conservateurs, édulcorant (aspartame)
- L'alcool et la caféine acidifiants et agressifs pour la paroi intestinale
- Les médicaments (aspirine, antibiotiques à répétitions...), chimiothérapie
- Le stress (le cortisol détériore la flore intestinale)
- Le sport intensif ou d'endurance



Les études établissent des liens étroits entre déséquilibre du microbiote (dysbiose, candidose, etc.) et nombre de pathologies: obésité, diabète de type 2, stress, dépression, maladies auto-immunes (hypothyroïdie d'Hashimoto) ou inflammatoires chroniques de l'intestin (maladie de Crohn), allergies, troubles cutanés (acné, eczéma, psoriasis...), syndrome du côlon irritable... C'est dire l'importance d'y prêter attention !



Comment restaurer ou maintenir

un microbiote sain?

AUGMENTER SA CONSOMMATION DE VÉGÉTAUX RICHES EN FIBRES

Fruits et légumes, légumineuses (lentilles, pois chiches...), céréales complètes et oléagineux (amandes, noix...). Choisissez fruits et légumes de préférence bio (surtout si vous mangez la peau, les pesticides étant concentrés dans l'enveloppe extérieure). Veillez à une assiette colorée.

La diversité des fibres fera la diversité des bactéries du microbiote! Si vous avez tendance à ballonner, préférez les légumes cuits car la cuisson (al dente) les rend plus digestes. De plus, les fibres boostent les défenses immunitaires, nettoient le côlon et éliminent déchets, toxines ainsi que certaines bactéries indésirables. Pensez à boire suffisamment.



CONSOMMER QUOTIDIENNEMENT DES ÉPICES ET AROMATES

Ail, cannelle, origan, thym, laurier... ont des propriétés assainissantes sur la flore et anti-inflammatoires.



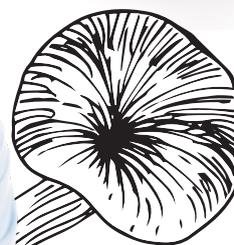
NE PAS ABUSER DES PRODUITS LAITIERS, GLUTEN ET VIANDE ROUGE

Et éviter les sodas, même light.



BIEN CHOISIR LES GLUCIDES (à index glycémique bas)

Éviter les sucres raffinés ainsi que les produits ultra-transformés (biscuits...). L'excès de sucre peut déséquilibrer la flore (dysbiose) et encourager le développement du candida (levure qui se nourrit de sucre et déclenche des fringales).



PENSEZ AUX PROBIOTIQUES, PRÉBIOTIQUES ET SYMBIOTIQUES. QU'EN EST-IL EXACTEMENT?

Les probiotiques sont des bactéries vivantes non pathogènes naturellement présentes dans notre appareil digestif (surtout dans le côlon) qui vont rééquilibrer la flore intestinale. Les prébiotiques nourrissent les bonnes bactéries (probiotiques).

Et les symbiotiques combinent les pro et prébiotiques. Consommer régulièrement des aliments riches en pré et probiotiques reste une excellente stratégie pour développer la variété des bactéries. Les probiotiques se retrouvent dans les aliments fermentés (**choucroute, miso...**).



Quant aux prébiotiques: **asperge, chou, oignon, panais...** ils sont riches en fibres (non digérées par l'estomac) mais également en glucides. Ces glucides particuliers sont digérés par fermentation grâce aux bactéries du côlon. Si vous n'avez pas l'habitude d'en consommer, il est préférable de les introduire progressivement afin d'éviter des inconforts intestinaux tels que ballonnements, gaz, douleurs abdominales. Il faudra aussi tenir compte d'une éventuelle intolérance aux FODMAP.



LAST BUT NOT LEAST!

Le chocolat noir est un prébiotique!

Certaines bonnes bactéries en raffolent. Mais le chocolat doit être noir et concentré en cacao (80% et plus). Si vous optez pour les probiotiques sous forme de compléments alimentaires, l'efficacité dépendra du dosage et des souches choisies. Les probiotiques en compléments ont montré leur efficacité dans l'acné, syndrome du côlon irritable, diarrhée, constipation, tourista du voyageur, intolérances alimentaires, maladie de Crohn...

Afin d'entretenir son microbiote et de renforcer son immunité durant l'année, une bonne stratégie consiste à faire une cure de 3 à 4 semaines de probiotiques à chaque changement de saison et de veiller à varier les souches. Ils se prennent de préférence à jeun le matin ou au coucher avec un verre d'eau.

LIMITER L'USAGE D'ANTIBIOTIQUES

ILS TUENT LES MAUVAISES ET LES BONNES BACTÉRIES !

Les antibiotiques à répétition appauvrissent la diversité de la flore. Si des antibiotiques s'avèrent indispensables, il est conseillé de les associer à des probiotiques afin de directement «ensemencer» la flore intestinale de bonnes bactéries. N'oubliez pas que votre comportement influence le microbiote.

Pratiquez une activité physique régulièrement, gérez votre stress, dormez suffisamment, profitez des merveilles de la nature...

SE COMPLÉMENTER ?

ÉVITER LA CARENCE EN VITAMINE D. CETTE VITAMINE RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET DIMINUE L'INFLAMMATION INTESTINALE (DANS LA MALADIE DE CROHN PAR EXEMPLE).

UN DOSAGE SANGUIN VOUS PERMETTRA D'ÉVALUER VOTRE STATUT (L'OPTIMUM SE SITUE AUTOUR DE 60 NG/ML).



LES OMÉGA-3, LE ZINC (POUR LA CICATRISATION) ET LA GLUTAMINE SONT DE PRÉCIEUX ALLIÉS POUR RECONSTRUIRE LA PAROI INTESTINALE.

LA GLUTAMINE EST PAR AILLEURS LE CARBURANT DES GLOBULES BLANCS, SON RÔLE DANS L'IMMUNITÉ EST DONC ESSENTIEL !

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES NE SE PRENNENT PAS À L'AVEUGLE, IL EST CONSEILLÉ DE DEMANDER L'AVIS D'UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ QUI VOUS ORIENTERA VERS DES COMPLÉMENTS DE QUALITÉ ADAPTÉS À VOS BESOINS.

PRENEZ BIEN SOIN DE VOTRE MICROBIOTE. CE JARDIN EXTRAORDINAIRE. CULTIVEZ-LE. VARIEZ LES ESPÈCES. IL VOUS REMERCIERA !



Valérie de Bruyn

Nutrithérapeute
www.nutri-sante.be