



Union Fédérale des Consommateurs - Que Choisir

Le Félibrige Bât B - 4 Place Coimbra 13090 Aix-en-Provence

<http://aixenprovence.ufcquechoisir.fr/> - contact@aixenprovence.ufcquechoisir.fr

Tél. : 04 42 93 74 57 - Fax : 04 42 27 73 92

Microbiote intestinal

Probiotiques et Prébiotiques

C'est le nouveau nom de ce qu'on avait l'habitude de désigner sous le nom de la Flore Intestinale.

C'est l'ensemble des micro-organismes (40 000 milliards, soit environ le nombre de cellules qui constituent notre corps) qui vivent dans notre tube digestif.

Cet ensemble constitue un organe à part entière, qui s'entretient et prospère tout en travaillant à l'équilibre du métabolisme et à la bonne santé de l'organisme tout entier. Le microbiote pèse entre 1,5 et 2 kg.

▪ RÔLE DU MICROBIOTE.

Le microbiote participe à la digestion des différents aliments qui se retrouvent dans les intestins après avoir traversé l'estomac : il intervient en fin de parcours pour assimiler les aliments que le système digestif n'a pas été capable de décomposer avant (fibres, Calcium...).

Il a beaucoup d'autres rôles que la recherche scientifique a mis en évidence au cours des 15 dernières années.

Il fabrique les vitamines (K, B12, B1 etc.)

Le microbiote, quand il est en bonne santé, nous protège contre les microbes et les virus ennemis. Il joue un rôle capital dans les mécanismes de défense immunitaire qui permettent de combattre les agressions extérieures.

Cet organisme structuré comme un écosystème, produit, grâce à d'innombrables systèmes et réactions métaboliques, des substances bénéfiques à notre corps, dont les anticorps sont les représentants les plus connus.

L'intestin n'est donc pas seulement un organe de digestion et d'absorption, mais aussi un organe immunitaire majeur.

▪ LES SIGNES QUI VOUS ALERTENT QUE VOTRE MICROBIOTE INTESTINAL VA MAL.

Les signes et symptômes d'un microbiote malade varient selon les personnes, leur mode de vie et leurs prédispositions génétiques.

- DIARRHÉES après un traitement antibiotique.

Les antibiotiques éliminent à la fois des bactéries pathogènes et des bactéries utiles. Si ces dernières ne sont pas en nombre suffisant, cela peut conduire à une inflammation intestinale et la diarrhée.

- TROUBLES DIGESTIFS CHRONIQUES. Ballonnements, diarrhées, constipation et même reflux œsophagien. Ces troubles peuvent être dus au stress, mais aussi à un microbiote déséquilibré.

- ANXIÉTÉ. Intestin et cerveau communiquent. Des troubles du microbiote peuvent entraîner de l'anxiété et de la dépression.

- TENDANCE A L'OBÉSITÉ. Le microbiote influence la sensation de satiété, la régularité de l'appétit et le niveau de certaines hormones impliquées dans la gestion du poids corporel.

- SOUVENT MALADE. Le microbiote concourt à l'immunité et s'il ne remplit pas sa fonction, tous les virus et bactéries qui passent sont pour vous.

- AUTO-IMMUNITÉ. Les maladies auto-immunes telles que la polyarthrite rhumatoïde, la maladie cœliaque, la thyroïdite de Hashimoto, le lupus... pourraient être associées à un déséquilibre du microbiote dû presque tout le temps par de la perméabilité intestinale qui est le signe d'un déséquilibre du microbiote cutané.

- LES MALADIES DE LA PEAU. Les urticaires chroniques, l'eczéma... peuvent apparaître en cas de déséquilibre du microbiote.

- COMMENT PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE.

Le mode de vie dans les pays industrialisés est globalement défavorable au microbiote. Néanmoins il existe des moyens de limiter la casse en adoptant quelques habitudes simples.

- PAS D'EXCÈS D'HYGIÈNE.

Utiliser des savons naturels ou faits maison.

Éviter les détergents agressifs et l'eau de Javel.

Sous la douche, ne savonnez que les parties du corps qui en ont besoin, l'eau suffira pour le reste du corps.

Éviter les dentifrices au Triclosan et les bains de bouche antiseptiques.

Prenez le moins de médicaments possibles. En particulier limiter les antibiotiques au strict nécessaire car ils diminuent la diversité des espèces et le nombre des populations microbiennes qui constituent le microbiote, ce qui peut favoriser sa colonisation par des bactéries pathogènes. Dans certaines infections graves post antibiotiques des « transplantations fécales » sont salvatrices en restituant la flore qui a été détruite.

Éviter les antiacides trop souvent prescrits en cas de reflux gastrique ; prendre si nécessaire des médicaments avec moins d'effets indésirables (antihistaminiques H2).

Moins de stress ; pour le bien de votre intestin, prendre des mesures pour vous rendre moins anxieux.

- LA BONNE ALIMENTATION.

Le bien-être de nos locataires microbiens est principalement influencé par ce que nous mangeons.

Limiter ou éviter les toxiques dans votre assiette, qui modifient le microbiote intestinal avec pour conséquence une réduction de l'épaisseur de la couche de mucus le long de la paroi du tube digestif, une prise de poids ainsi qu'un risque de diabète.

Il s'agit des métaux lourds (plomb, mercure, cadmium, aluminium, arsenic...), des produits de synthèse (pesticides, glyphosate, PCB...), des additifs (édulcorants, aspartame, émulsifiants, nanoparticules, dioxyde de titane...), de certaines résines (bisphénols).

Éviter les aliments ultra-transformés (reconnaissables quand ils comportent plus de 5 ingrédients et/ou additifs).

Diminuer le gluten, le sucre, le fructose, l'alcool. Remplacer les pâtes et le riz blancs par des produits à base de céréales complètes et le pain blanc par du pain au levain issu de plusieurs céréales complètes.

Limiter les jus de fruits, préférez-leur des fruits entiers.

Les PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des aliments qui contiennent des micro-organismes bénéfiques vivants qui sont des sources d'enrichissement du microbiote, à ingérer soit quand le microbiote s'est appauvri (p. ex. suite à la

prise d'antibiotiques), soit pour maintenir un microbiote en bonne santé en contribuant à maintenir la diversité et un nombre suffisant d'espèces bactériennes dans le colon.

En particulier les bifidobactéries et les lactobacilles sont des espèces qui contribuent à la richesse et à l'équilibre du microbiote et qui sont bénéfiques pour notre santé.

Les probiotiques se trouvent dans les aliments fermentés (choucroute, fromage yaourt...).

On peut aussi augmenter cette consommation en utilisant des suppléments (comprimés, gélules ou sachets) trouvés dans les pharmacies.

Privilégier les produits contenant plusieurs espèces différentes de chacune des 2 familles bifidobactéries et lactobacilles.

Évitez de prendre votre complément de probiotiques au moment des repas pour que les bactéries ne soient pas détruites par l'acide gastrique. Prenez-les le matin avant le petit-déjeuner, moment où il y a très peu d'acidité.

Il est recommandé de prendre entre 1 milliard et 40 milliards de germes par jour pour obtenir un effet sensible.

Les PRÉBIOTIQUES

Les Prébiotiques sont des aliments qui favorisent et nourrissent les bactéries du microbiote qui nous sont favorables.

Ce sont essentiellement des aliments riches en fibres qui en nourrissant les « bonnes bactéries » permettent à celles-ci de produire des vitamines et de bonnes graisses, de maintenir le système immunitaire en bon état et de s'opposer à la prise de poids.

Chaque espèce de bactérie digère de préférence une fibre plutôt qu'une autre, d'où l'importance de varier les sources de prébiotiques pour permettre au microbiote d'avoir une bonne diversité de micro-organismes.

Voici une liste d'aliments riches en fibres prébiotiques :

Chicorée, endives, Pissenlit, Ail, Oignon, Poireau, Salade frisée, Topinambour, Asperge, Banane, Pomme, Pomélo, Orge Avoine, Micro algues comme la Spiruline, Konjac, Cacao et Chocolat, racine de Badiane, Graines de lin, Son de blé et d'avoine, Amandes Champignons, Fruits rouges, Choucroute crue et aliments lacto-fermentés, Yaourts et fromages frais, petits pois crus, Cornichons en saumure, Olives.

Les recherches sur le microbiote n'ont commencé qu'il y a 15 ans et de nombreuses expérimentations sont en cours. C'est dire que c'est une matière nouvelle et en constante évolution. Beaucoup de découvertes sont encore à faire sur le rôle et l'action du microbiote.

○○○○○

○○

Les ouvrages de référence utilisés pour rédiger cet article sont :

- Le charme discret de l'intestin par Dr Gulia Enders.
- Le nouveau guide des Probiotiques par Dr Daniel Sincholle.
- On trouvera aussi des éléments d'information sur Internet.