



par MAJORIE DEMERS,  
nutritionniste au Pavillon du cœur Beauce-Etchemin

## MICROBIOTE INTESTINAL: DES MILLIARDS DE BACTÉRIES AU SERVICE DE NOTRE SANTÉ

Le microbiote intestinal réfère aux cent mille milliards de bactéries qui peuplent nos intestins. Il peut représenter jusqu'à 2 kg (4,4 lb) de notre poids corporel et le nombre de bactéries qui le composent est encore plus élevé que le nombre de cellules de notre corps. Ce que les scientifiques considèrent aujourd'hui comme un organe en soi aurait plusieurs effets sur la santé de l'être humain.

### À QUOI SERT LE MICROBIOTE INTESTINAL?

Tout d'abord, le microbiote intestinal joue un rôle dans l'immunité en agissant comme une barrière face aux microorganismes pathogènes qui pourraient nous occasionner des problèmes de santé. De plus, le microbiote intestinal permet d'assurer une bonne fonction digestive. En effet, ces bactéries sont capables de digérer certains aliments que l'être humain est incapable de digérer. Les fibres alimentaires en sont un bon exemple.

Finalement, le microbiote assure la santé de la paroi intestinale et protège contre le cancer colorectal. Cette protection est assurée grâce à la production des acides gras à chaîne courte lors du processus de fermentation des fibres par les bactéries. Ces acides gras pourraient également aider à prévenir l'apparition de maladies chroniques telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires ainsi que l'obésité en réduisant les taux de cholestérol et de glucose sanguin. Des études restent cependant à faire à ce sujet.

### BIEN NOURRIR SON MICROBIOTE INTESTINAL

Pour assurer toutes les fonctions mentionnées précédemment, il faut nourrir adéquatement toutes ces bactéries. Celles-ci se nourrissent entre autres de fibres, nutriment que l'être humain est incapable de digérer lui-même. Ainsi, un apport en fibres plus élevé permet de favoriser un microbiote plus sain. Ces dernières se retrouvent notamment dans les fruits et légumes entiers, les produits céréaliers à grains entiers, les noix, les graines et les légumineuses. Non seulement il est important d'augmenter sa consommation totale de fibres, mais également d'en consommer différentes variétés, question de favoriser la diversité bactérienne du microbiote.

La consommation d'aliments fermentés permet également de diversifier notre flore intestinale. En effet, le yogourt, le kéfir, le tempeh ou le komboucha contiennent des bonnes bactéries qui assurent l'équilibre du microbiote. Finalement, la prise de probiotiques, microorganismes vivants, aurait un effet positif sur la santé intestinale. Il faut toutefois que ceux-ci soient en quantité suffisante pour avoir un réel impact.

Bref, il est important de consommer davantage d'aliments peu transformés, qui contiennent donc plus de fibres, et de faire place à la variété dans notre assiette. Cela permettra non seulement de vous nourrir vous, mais également ces milliards de bactéries qui vivent dans vos intestins!

#### Sources :

1. Gut microbiota for health. Microbiote intestinal. <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/fr/microbiote-intestinal/> (page consultée le 5 août 2019).
2. GRAVEL, Pauline. «Le microbiote intestinal, un allié indispensable». Le Devoir, 30 avril 2016.  
[En ligne : <https://www.ledevoir.com/societe/science/469604/le-microbiote-intestinal-un-allie-indispensable>]
3. DUX, mieux manger mieux vivre. La richesse des aliments fermentés <https://programmedux.com/fr/mieux-manger/richeesse-aliments-fermentes/> (page consultée le 5 août 2019).
4. CAMPBELL, Kristiana. «Ce que les acides gras à chaîne courte font pour votre santé». Gut microbiota for health, 5 avril 2017.  
[En ligne : <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/fr/ce-que-les-acides-gras-chaîne-courte-font-pour-votre-sante/>]

PAVILLON  
DU CŒUR  
BEAUCE-ETCHEMIN



VOTRE santé au cœur de nos activités

COEUR.CA | 418 227.1843

NUTRITION



630-D, boul. Renault  
Beauceville Qc

418-774-3333

**IGA**  
Famille Jinchereau

ACTIONBEAUCE | FÉVRIER 2020

35