



PREBIOTIQUES, PROBIOTIQUES ET MICROBIOTE

Prébiotiques

Les prébiotiques sont des fibres (solubles ou insolubles) contenus dans notre alimentation qui nourrissent les bonnes bactéries de notre intestin, c'est-à-dire notre flore intestinale (aussi appelé le microbiote intestinal).

En tant que composé alimentaire non digérable (non assimilable), il fermente de manière spécifique dans l'intestin pour entraîner des changements dans la composition/activité du microbiote intestinale.

Quand faut-il en consommer ?

Chaque jour

Exemples d'aliments prébiotiques

- > Ail
- > Oignon
- > Echalote
- > Artichaut
- > Asperge
- > Chicorée, endive
- > Topinambour
- > Poireau
- > Brocoli
- > Céleri rave
- > Chou frisé, chou rouge, chou kale
- > Tous les légumes à feuilles vertes (épinards, céleri branche, laitue, concombre, etc.)
- > Légumineuses trempées et bien cuites
- > Kaki très mûr
- > Banane très mûre
- > Graines de lin
- > Psyllium blond (1CC pour un grand verre d'eau)

Probiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (dites « les bonnes bactéries ») que nous apportons depuis l'extérieur à notre organisme.

Leur présence a un certain nombre d'effets bénéfiques sur notre santé. Pour reprendre les mots de *Giulia Enders* (Auteure du livre « *Le charme discret de l'intestin* »), ils ont entre autres pour rôles :

- > **Massage et baume** : elles produisent de l'acide butyrique, utile pour prendre soin de la muqueuse intestinale (villosités intestinales => ↗ taille ↗ stabilité → donc augmentent la capacité d'assimilation et réduit le passage des déchets dans le sang).
- > **Service de sécurité** : défense de l'intestin. Elles occupent la place favorite des mauvaises bactéries et permet donc d'éviter qu'elles viennent s'y installer. Elles peuvent aussi fabriquer de petites doses d'antibiotiques et d'anticorps pour repousser les bactéries étrangères. Elles chipent également la nourriture des mauvaises bactéries qui s'en vont 😊
- > **Conseil et coaching** : elles travaillent en étroite collaboration avec nos cellules immunitaires et intestinales en leurs transmettant des informations.



Quand faut-il en consommer ?

Lorsque l'équilibre de notre flore intestinale est perturbé :

- > à la suite d'un traitement antibiotique et médicaments
- > à la suite d'une maladie (grippe, gastro, rhume, etc.)
- > à la suite d'un stress aigu / chronique
- > diarrhée

A approfondir avec son naturopathe lors d'allergies, intolérances alimentaires, surpoids, diabète, troubles articulaires inflammatoires, maladies auto-immunes, dépression et burn-out, côlon irritable.

Liste des aliments où ils sont naturellement présents

- > aliments fermentés : kéfir de lait, kéfir de fruits, yogourt, choucroute, toute préparation lactofermentée, pain au levain. Par ailleurs, ces aliments sont très digestes car ils ont été en partie déjà digérés par les bactéries.
- > pollen (si possible frais congelé)
- > thé vert
- > via des compléments alimentaires spécifiques

Comment favoriser un bon microbiote ?

- > augmenter les prébiotiques
- > diminuer les protéines animales (fromage, viande)
- > augmenter la consommation de polyphénols, de resvératrol, de thé vert
- > augmenter la consommation d'oméga 3 (œufs au omega 3, petits poissons gras label MSC, compléments)
- > apporter des probiotiques (pollen, kéfir, compléments)

La dysbiose qu'est-ce que c'est ?

C'est un déséquilibre de la flore intestinale, début de toute maladie intestinale. Les symptômes sont entre autres :

- > lourdeurs digestives
- > difficulté à digérer
- > crampes abdominales
- > ballonnements
- > diarrhées et/ou constipation
- > gaz
- > haleine chargée
- > langue blanche

Lecture recommandée

Giulia Enders (Auteure du livre « Le charme discret de l'intestin »). Un livre instructif, vulgarisé et plein d'humour !