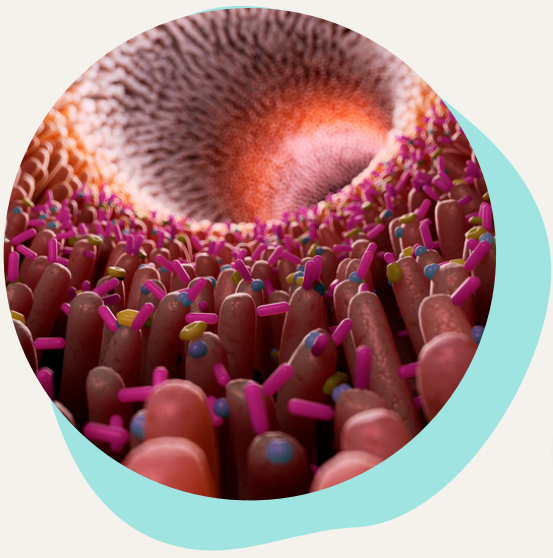
Le microbiote intestinal

5 choses à retenir

01 Un monde microbien à l'intérieur de nous

Le microbiote intestinal, c'est la communauté de microbes la plus importante de notre corps. Il se compose principalement de bactéries mais aussi de virus, phages et archées, vivant dans nos intestins. Plus de 50 000 milliards par individu, soit près de 1 kg ! Ces microbes nous veulent du bien et sans eux nous ne pourrions pas vivre.



02 Une relation de symbiose entre nous et ces microbes

A partir de notre naissance, nous vivons en étroite relation avec les microbes qui vivent dans notre corps. Rien que dans l'intestin, nous hébergeons autant de bactéries que ce que notre corps compte de cellules humaines ! Le bon fonctionnement de cette symbiose est essentiel à notre santé et bien-être.

03 Il est essentiel à notre corps

Le microbiote intestinal joue un rôle décisif dans plusieurs fonctions vitales (neurologique, immunologique, métabolique...) de notre organisme. Il est connecté avec notre cerveau : plus de 200 millions de neurones dans nos intestins. Notre bien-être passe par notre microbiote !

04 Notre santé dépend de la qualité de notre microbiote intestinal

Diabète, obésité, cirrhose, allergies, cancer, troubles neuro-développementaux sont des maladies chroniques en constante augmentation ces cinquante dernières années. La science a montré que ces maladies seraient associées à un déséquilibre du microbiote intestinal.

05 En prendre soin pour prendre soin de nous

Légumes, fruits, céréales sont nos alliés ! Ils contiennent des fibres qui nourrissent notre microbiote intestinal. Les probiotiques et aliments fermentés sont aussi bénéfiques. Sans oublier, le sport qui exercé sans excès, est bon pour nos bactéries intestinales !

Le microbiote français
Le French Gut

UN PROJET INRAE | metagenopolis mgps.eu | INVESTIR L'AVENIR