

MES MICROBES DU VENTRE



LES MICROBES

Ce sont des organismes vivants microscopiques. Il faut un microscope pour les voir. Il en existe plein de sortes et beaucoup sont bons pour notre santé ! Parmi eux, il y a les bactéries, les virus, les phages ... Un vrai monde microbien nous entoure ! Il y en a tout autour de nous, dans le sol, l'eau, les végétaux mais aussi sur et dans notre corps. Ils vivent en groupes que l'on appelle microbiotes.



LES MICROBES DE NOTRE CORPS

Il y a des microbes sur et dans notre corps : peau, bouche, poumons, ventre ... A partir de notre naissance, nous vivons avec eux : c'est une symbiose ! On a besoin d'eux pour être en bonne santé et eux de nous pour vivre. Un vrai équilibre ! Ceux de notre ventre sont les plus nombreux, on les appelle le microbiote intestinal. 50 000 milliards de bactéries dans nos intestins ! Et oui environ 1 kg, le poids d'un paquet de farine.



LE MICROBIOTE INTESTINAL EST ESSENTIEL POUR NOTRE SANTÉ

Il a des fonctions importantes pour notre corps : il nous aide à bien digérer, il nous protège des microbes causant des maladies, il aide notre système immunitaire à se bien se développer, il communique avec notre cerveau, Lorsqu'il est affaibli et qu'il contient moins de bactéries différentes, on parle de dysbiose. Dans ce cas, il remplit moins bien ses fonctions et nous avons plus de risques de tomber malades.



COMMENT EN PRENDRE SOIN ?

En mangeant plus de fruits, légumes et céréales qui contiennent des fibres ! Elles nourrissent les bonnes bactéries de notre ventre. Les produits laitiers et aliments fermentés sont aussi nos alliés car ils contiennent des microbes vivants qui sont bons pour notre microbiote intestinal ! Et faire un peu de sport tous les jours, comme marcher, courir ;-)



Le microbiote français
Le French Gut

UN PROJET
INRAE

metagenopolis
mgps.eu

