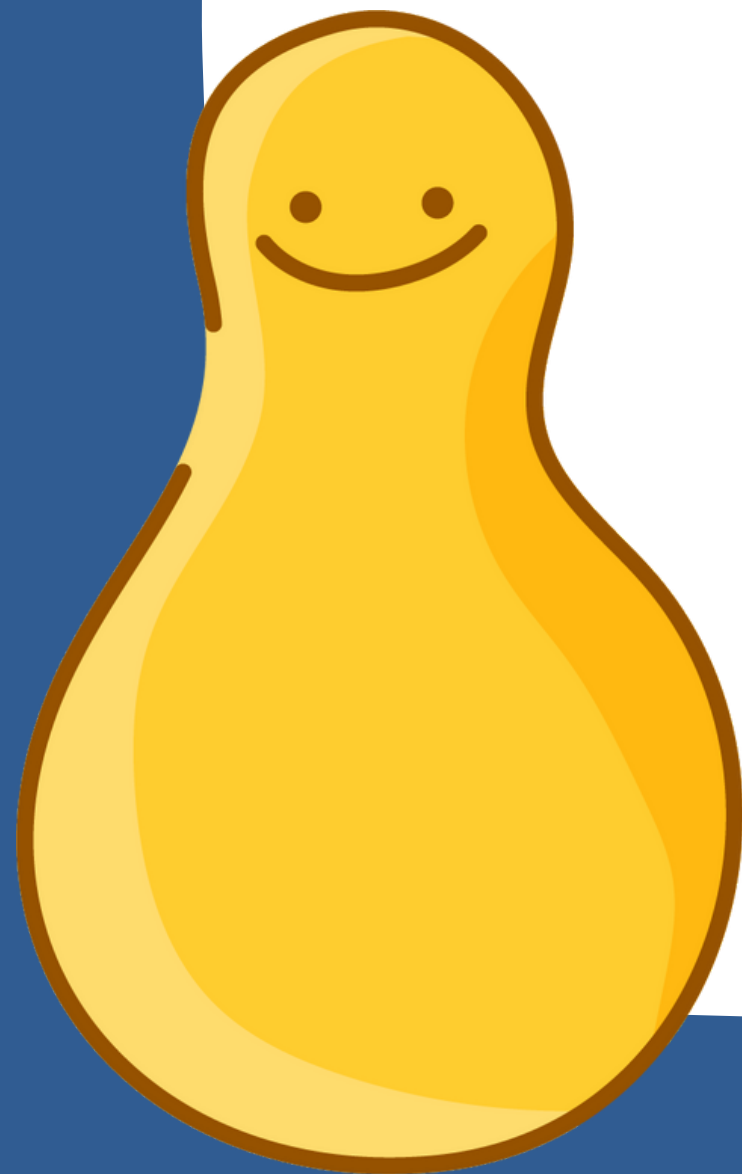


# MES MICROBES DU VENTRE

J'apprends avec Le French Gut



Le microbiote français  
**Le French Gut**

UN PROJET  
**INRAE**

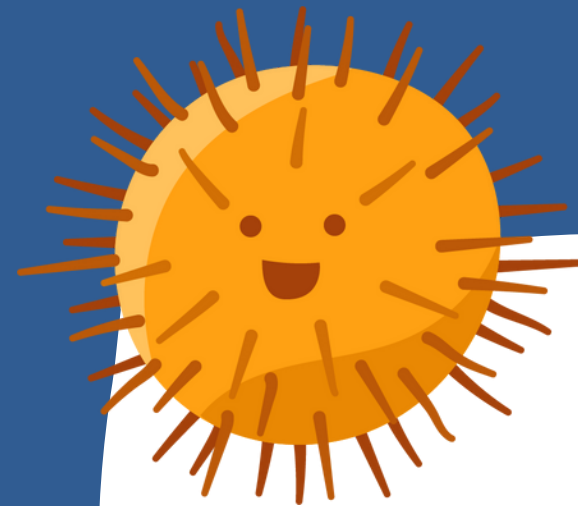
metagenopolis  
**mgps.eu**



# QUE VA-T-ON APPRENDRE ?



les microbes,  
le microbiote intestinal

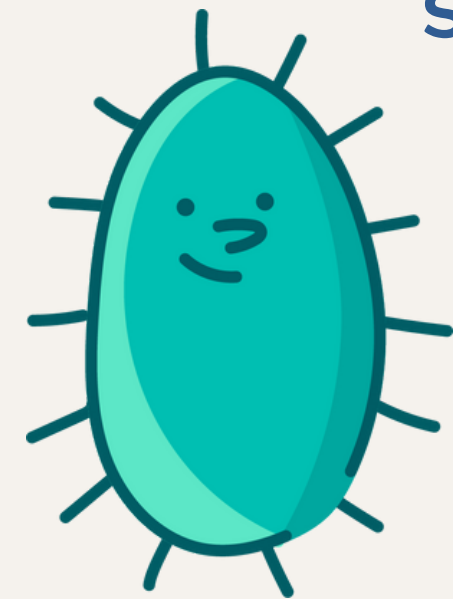


A quoi servent les  
microbes présents  
dans mon ventre ?

# LES MICROBES

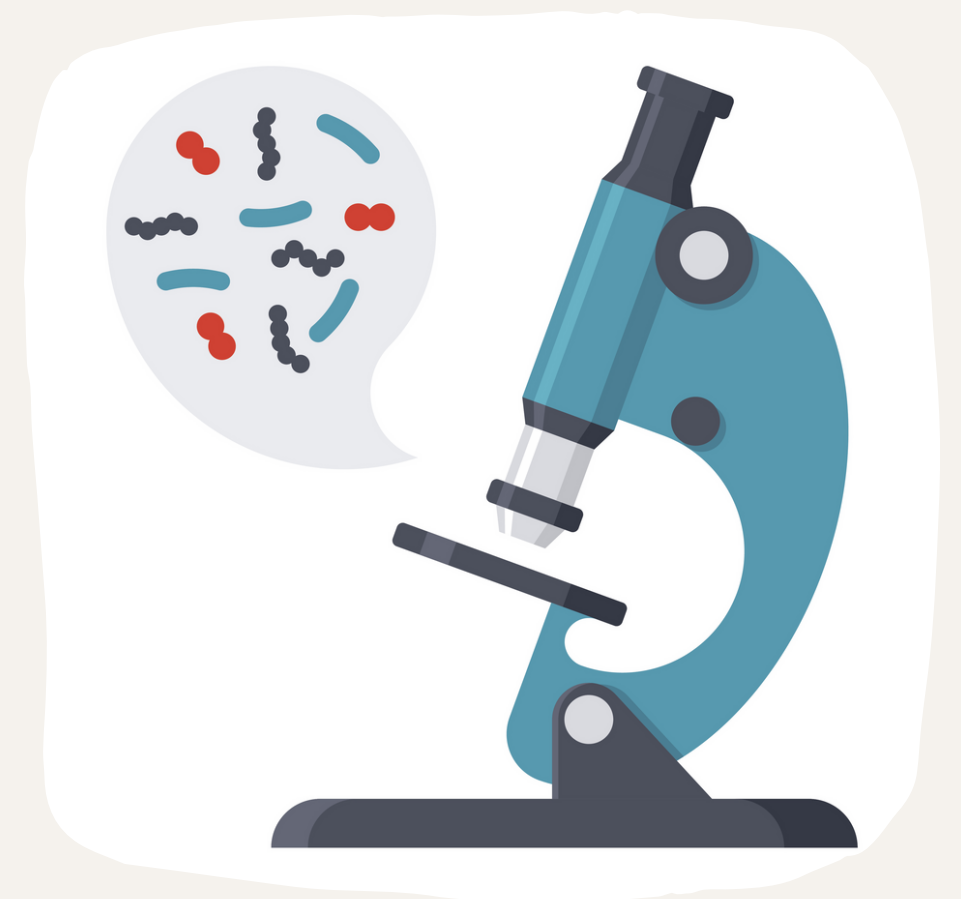
Ce sont des organismes vivants  
microscopiques

Ils ne sont pas forcément méchants :  
certains peuvent causer des maladies  
mais beaucoup sont bons pour notre  
santé !



**ON NE LES VOIT PAS  
à L'OEIL NU !**

**IL FAUT UN MICROSCOPE  
POUR LES OBSERVER**

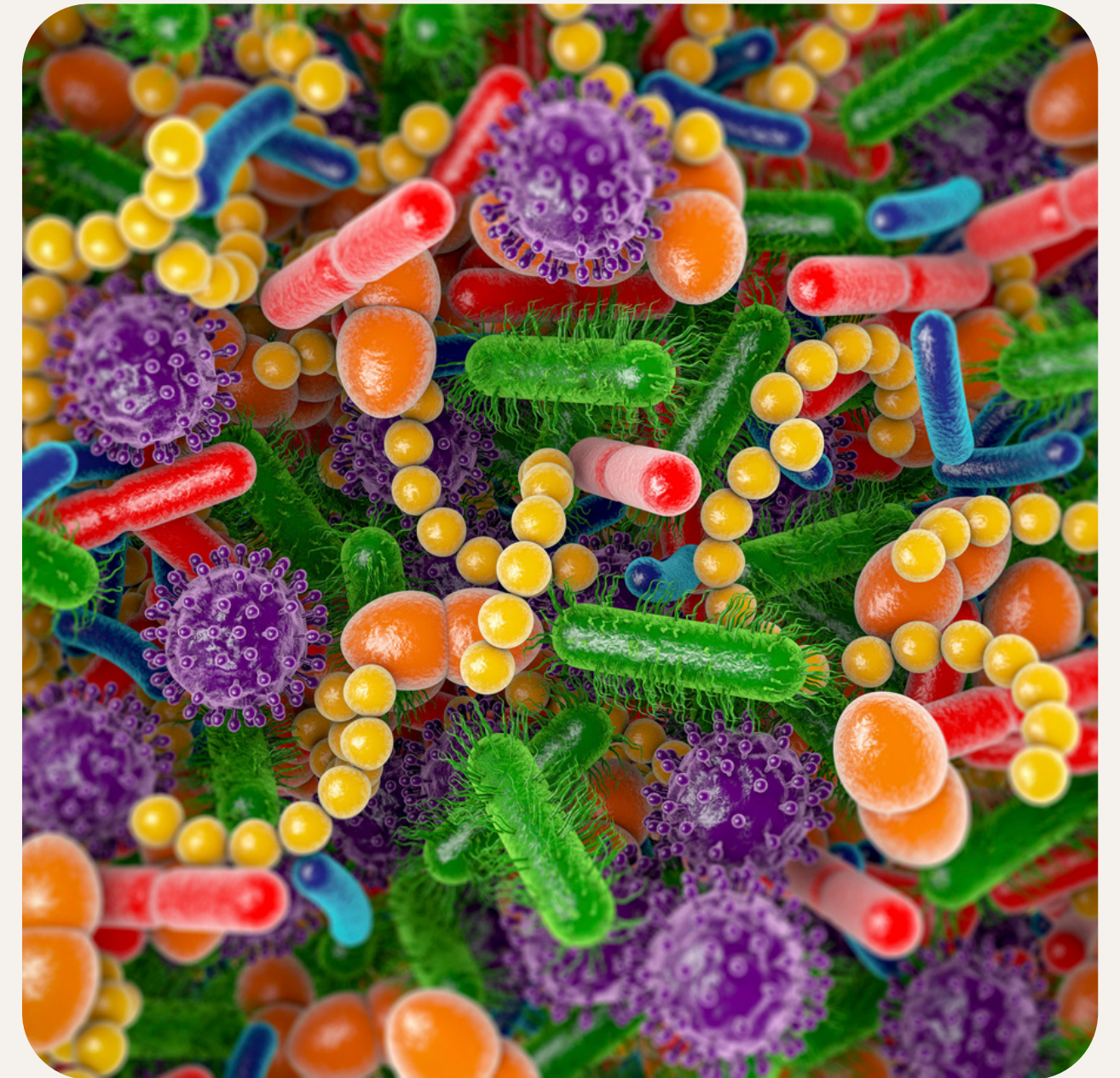
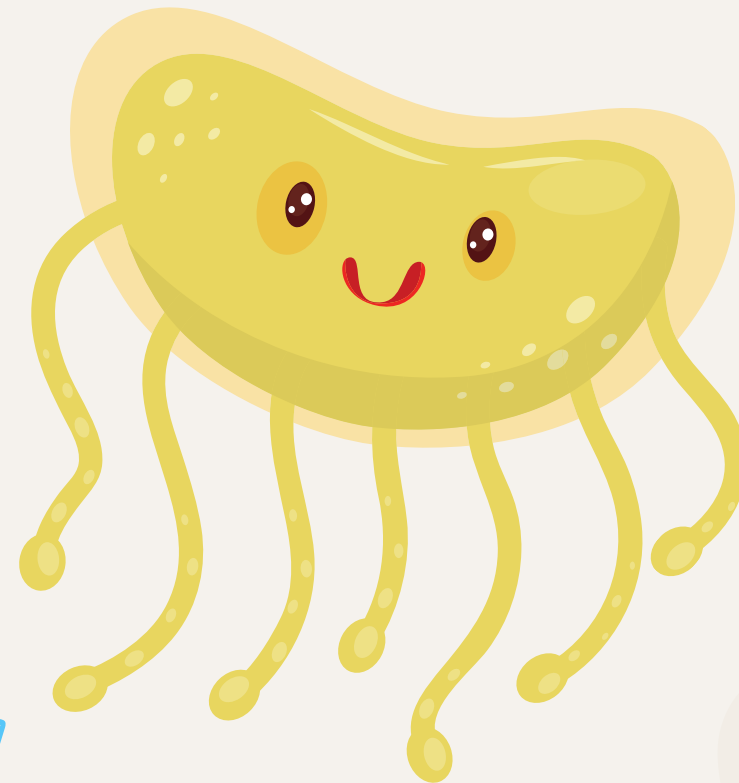




# A QUOI RESSEMBLENT LES MICROBES ?

Il existe plein de microbes différents :  
une grande diversité !

ILS N'ONT PAS D'YEUX !  
CERTAINS PEUVENT  
BOUGER ET S'ACCROCHER  
AVEC LEUR PILI

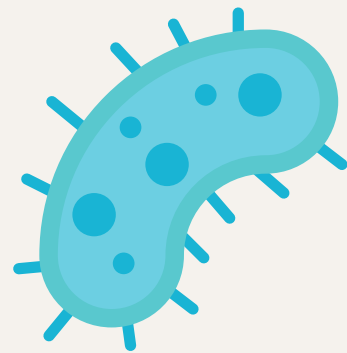




# ZOOM SUR LES MICROBES

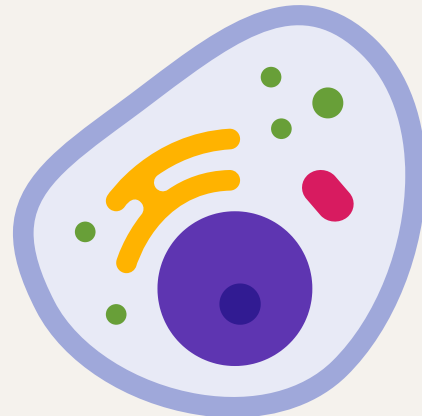
## Les bactéries

Elles sont à l'origine de la vie sur terre



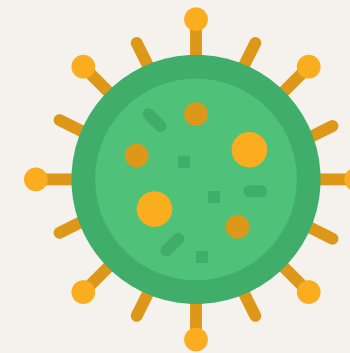
## Les champignons

Ce ne sont pas ceux que l'on mange ;-)



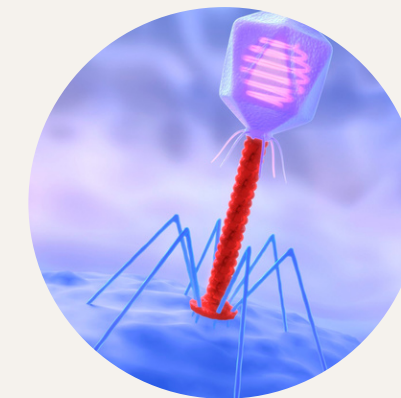
## Les virus

Ils sont encore plus petits que les bactéries



## Les phages

Ils peuvent tuer des bactéries!



# LES MICROBES SONT PARTOUT !

Ils sont indispensables pour la planète !

Ils sont autour de nous dans le sol, l'eau, les végétaux, les animaux mais aussi sur et dans notre corps !

Ils vivent en groupes nommés microbiotes



# LES MICROBES DE NOTRE VENTRE

Le microbiote intestinal est un ensemble de bactéries, virus, champignons qui vivent dans nos intestins

Près de 50 000 milliards de bactéries y sont présentes, ce qui représente environ 1kg !  
le poids d'un paquet de farine





# ON VIT EN HARMONIE AVEC EUX

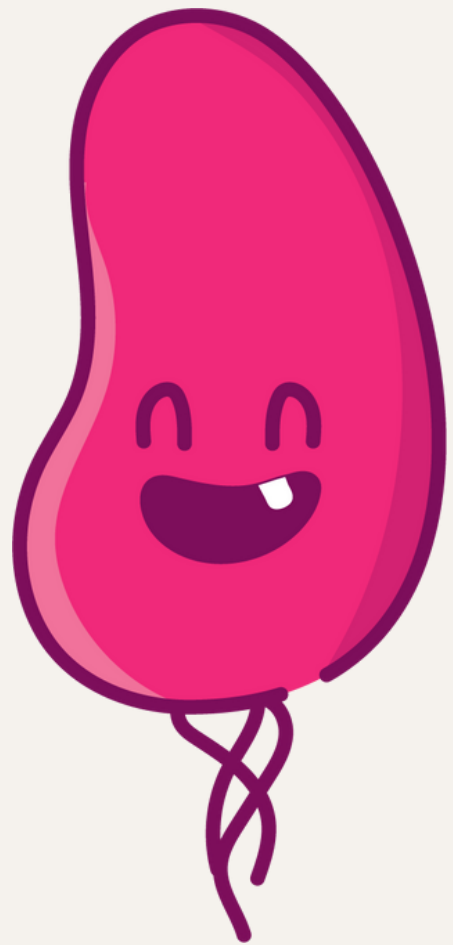


A partir de notre naissance, nous vivons avec les microbes présents dans notre ventre : c'est une symbiose !

On a besoin d'eux pour être en bonne santé et eux de nous pour se nourrir. Un vrai équilibre !



# LE MICROBIOTE INTestinal, à QUOI SERT-IL ?



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

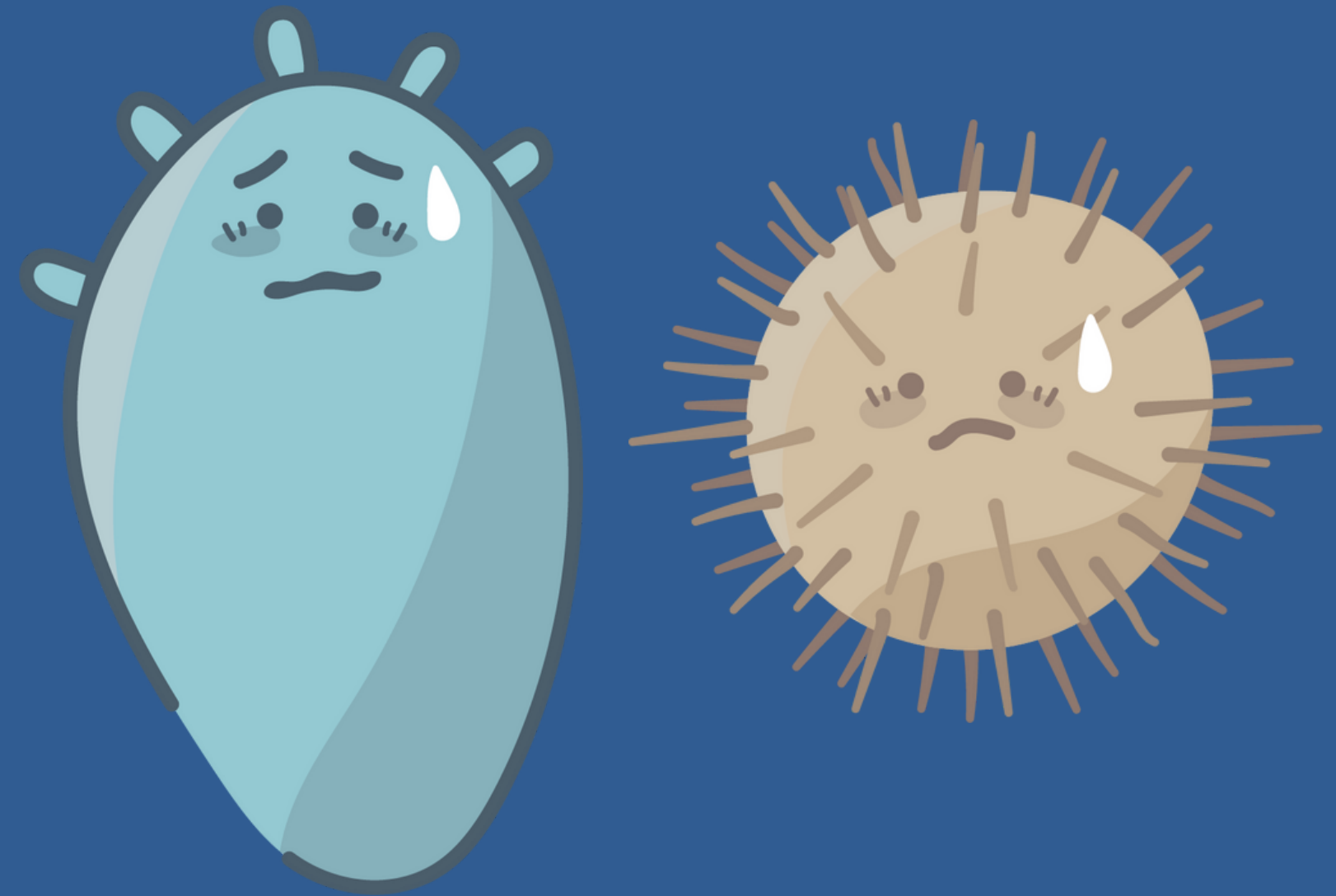
Il communique avec notre cerveau  
et plein d'autres choses encore....



# PARFOIS LE MICROBIOTE INTESTINAL PEUT ÊTRE AFFAIBLI

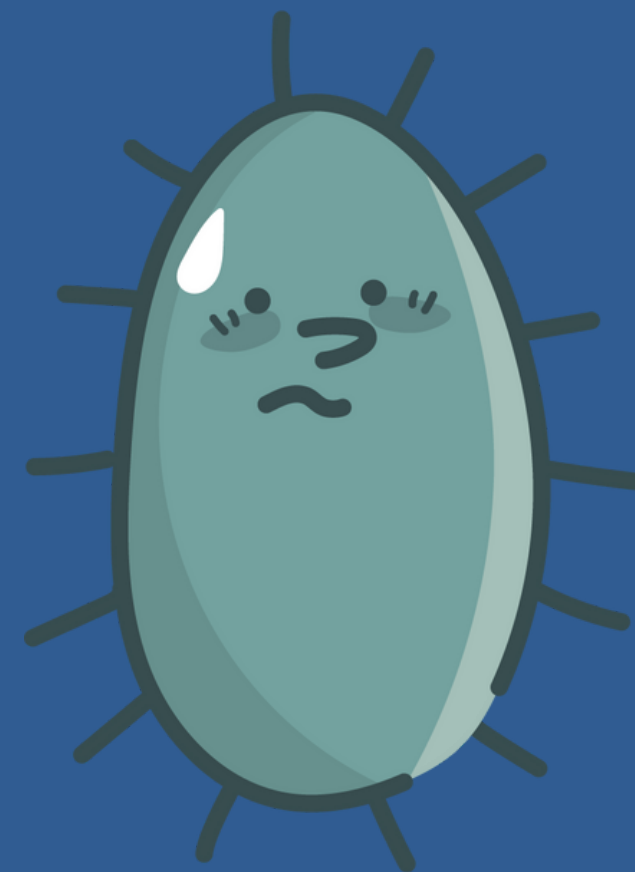
Quand le microbiote est affaibli, on parle de dysbiose !

Il contient alors moins de bactéries différentes et il arrive moins bien à remplir toutes ses fonctions



# UN MICROBIOTE INTestinal AFFAIBLI PEUT ÊTRE ASSOCIÉ à DES MALADIES

Certaines maladies comme le diabète, le cancer, les allergies, qui sont en constante augmentation, seraient associées à un déséquilibre du microbiote intestinal





# QU'EST CE QUI PEUT L'AFFAIBLIR ?

Manger souvent des aliments trop gras et trop sucrés

Ne pas manger assez de légumes et fruits

Ne pas assez dormir

La pollution

Certains médicaments comme les antibiotiques

...



# COMMENT EN PRENDRE SOIN ALORS ?

En mangeant plus de fruits, légumes et céréales qui contiennent des fibres ! Les fibres vont nourrir 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 !

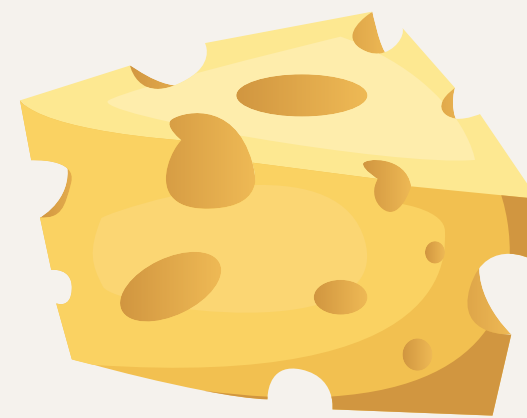
Et faire un peu de sport tous les jours, comme marcher, courir ;-)







# ZOOM SUR DES ALIMENTS BONS POUR NOS MICROBES DU VENTRE



# COMMENT FAIT-ON POUR CONNAITRE LA COMPOSITION DE NOTRE MICROBIOTE INTESTINAL ?



Pour connaître les bactéries qui le composent, il faut analyser notre caca !

Et oui, on y retrouve beaucoup de bactéries. Les chercheurs utilisent des techniques très élaborées pour les étudier.





# POURQUOI LA RECHERCHE SUR LE MICROBIOTE INTESTINAL EST IMPORTANTE ?

Les chercheurs travaillent sur le microbiote intestinal pour mieux comprendre comment il communique avec notre corps

Il est important d'approfondir nos connaissances pour améliorer notre santé future. Le microbiote pourrait aider à guérir certaines maladies

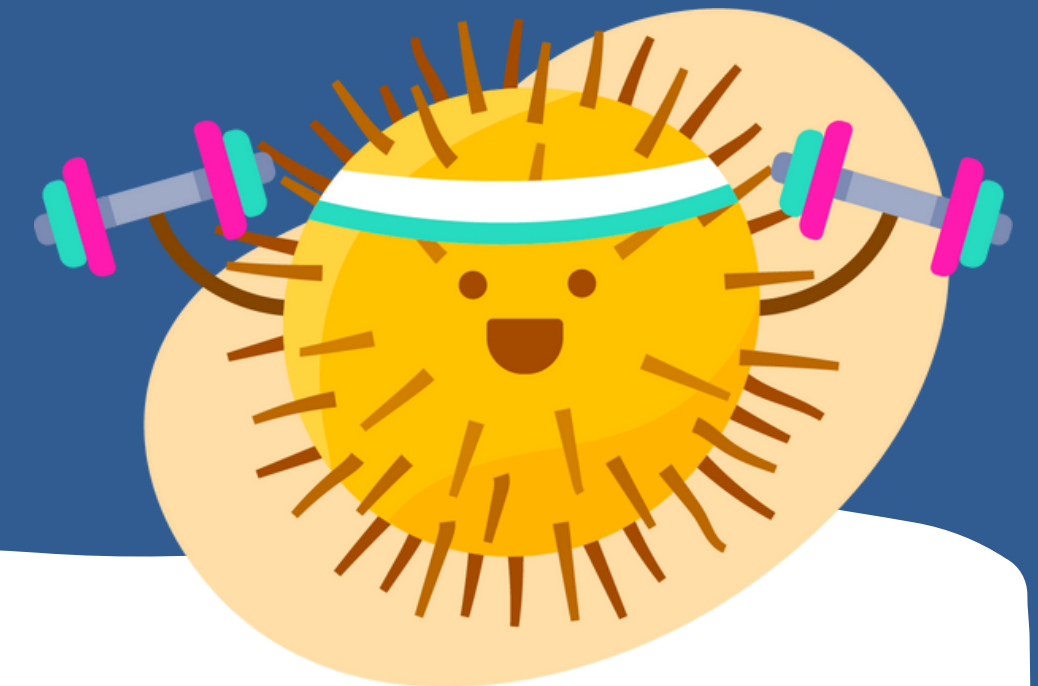


# CE QU'IL FAUT RETENIR !



On vit avec des microbes qui  
sont bons pour notre santé

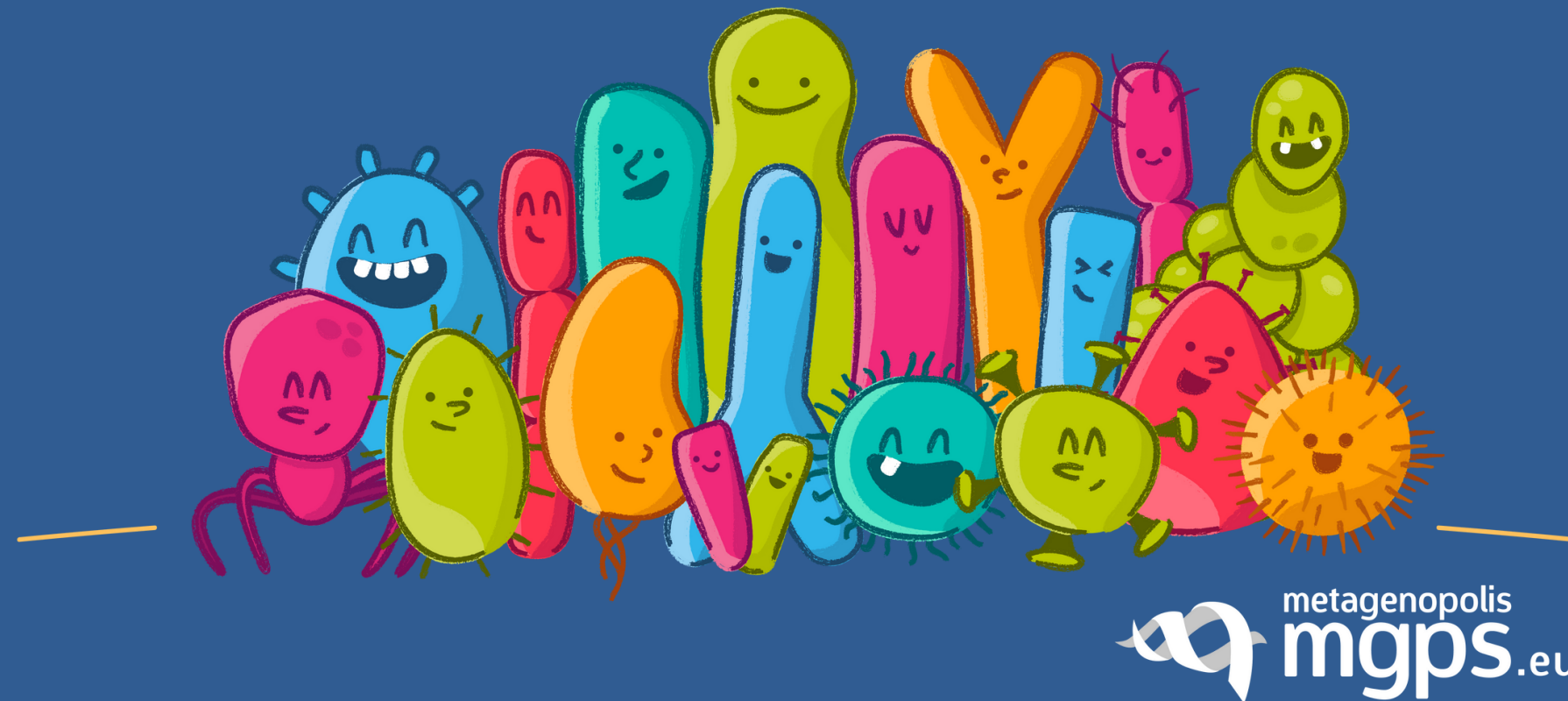
Ils sont très nombreux dans  
notre ventre



Manger tous les jours des légumes et  
fruits, bien dormir et faire du sport  
c'est bon pour nos microbes du ventre

Bien nourris, ils seront en forme pour  
nous protéger des maladies !

# LE MICROBIOTE INTestinal : PRENDS SOIN DE LUI POUR ETRE EN FORME !





Présentation réalisée par  
**Anne-Sophie ALVAREZ**  
MetaGenoPolis-INRAE  
anne-sophie.alvarez@inrae.fr



# Autres supports pédagogiques

**Site internet Le French Gut**

**Youtube MetaGenoPolis-INRAE :**

<https://www.youtube.com/channel/UCPOLi25aIhqUBP4rg4vg7CQ>

[https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/microbiote\\_intestinal](https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/microbiote_intestinal)