



Le microbiote français  
**Le French Gut**



Deviens  
incollable  
sur le  
microbiote!





## QUESTIONS

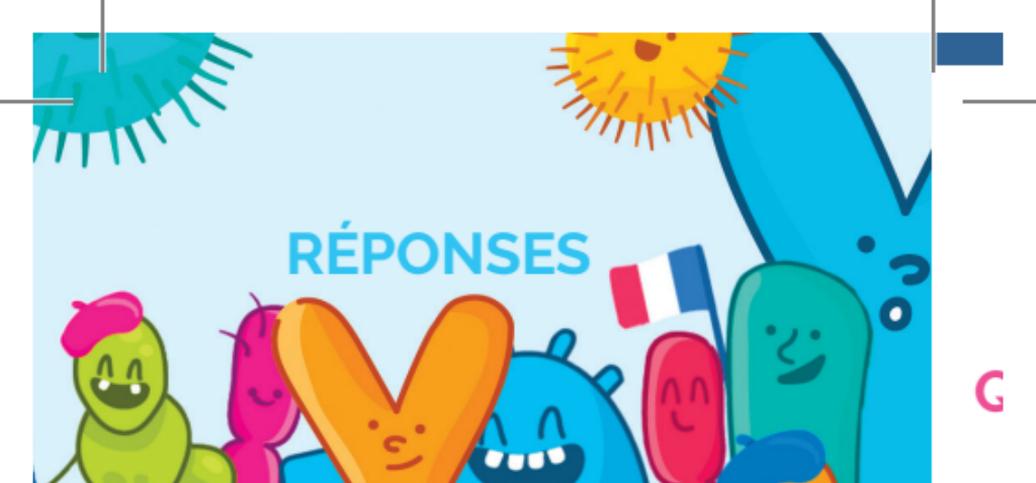
Mon 1<sup>er</sup> a été parmi les toutes premières formes de vie sur Terre. Mon second est indispensable pour la vie sur Terre. Mon tout est un organisme microscopique.

Cite 5 types de micro-organismes.

Quel mot désigne l'ensemble des micro-organismes vivant dans un milieu déterminé ?

Vrai ou faux ?  
Il existe des microbiotes du sol, des plantes, des animaux et des humains.

Où trouve-t-on les micro-organismes qui constituent le microbiote humain ?



## RÉPONSES

Micro-organisme  
(aussi appelé microbe).

Bactéries, virus, levures,  
champignons, archées.

Le microbiote.

Vrai.  
Nous sommes entourés  
de micro-organismes.

Sur et dans notre corps humain :  
la peau, les poumons, la bouche,  
le système digestif...



## QUESTIONS

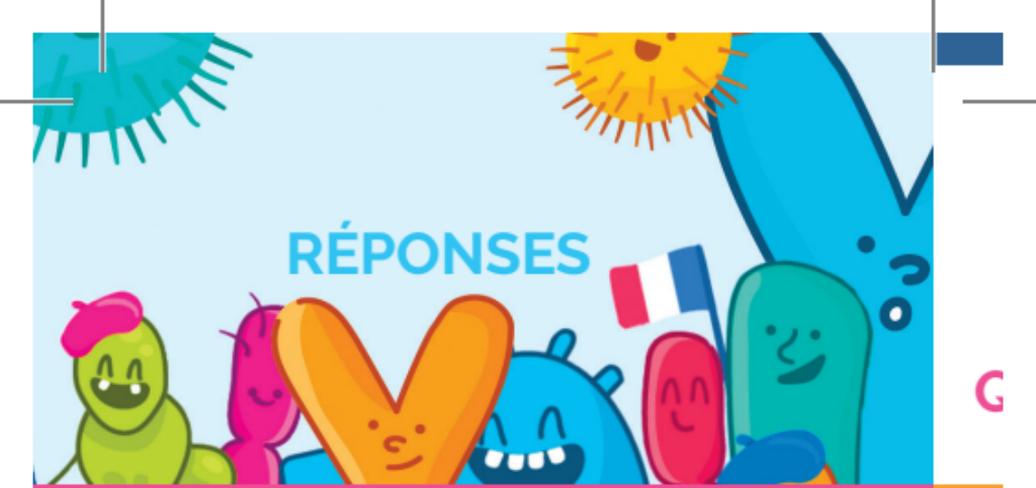
**Vrai ou faux ?**  
Chaque organe possède un microbiote qui lui est spécifique.

Où se trouve le microbiote le plus abondant de notre corps ?

En chiffres : combien de bactéries sont présentes dans nos intestins : 50 000, 5 millions ou 50 000 milliards ?

Trouve la bonne réponse :  
Les micro-organismes qui constituent le microbiote intestinal colonisent notre intestin : 1. dès la naissance, 2. à la première prise d'aliments solides ou 3. à partir de 18 ans.

**Vrai ou faux ?**  
Le microbiote intestinal va évoluer tout au long de notre vie.



## RÉPONSES

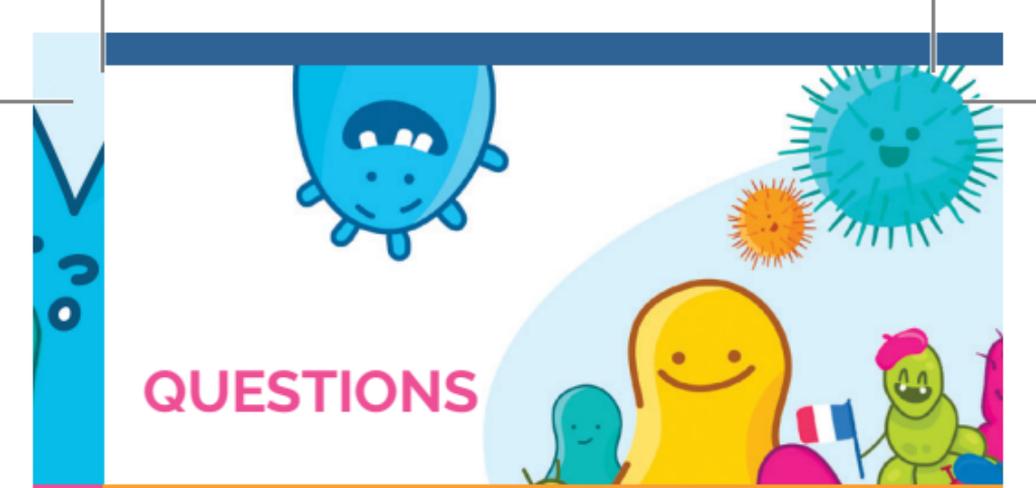
Vrai

95 % des bactéries que nous hébergeons se trouvent dans les intestins. On parle de microbiote intestinal.

50 000 milliards de bactéries intestinales, ce qui représente approximativement 1 kg !

Réponse 1.  
Dès la naissance.

Vrai.  
Le microbiote intestinal va évoluer en fonction de notre alimentation et de notre mode de vie.

The top section of the page features a light blue background with several cartoonish, colorful microbes. On the left, a blue microbe with a large mouth and teeth is visible. In the center, a yellow human-like figure with a smiling face is surrounded by other microbes: a small blue one, a green one with a pink hat, and a pink one. To the right, there are two spiky, sun-like microbes, one orange and one blue. The word "QUESTIONS" is written in bold, pink, uppercase letters across the middle of this section.

## QUESTIONS

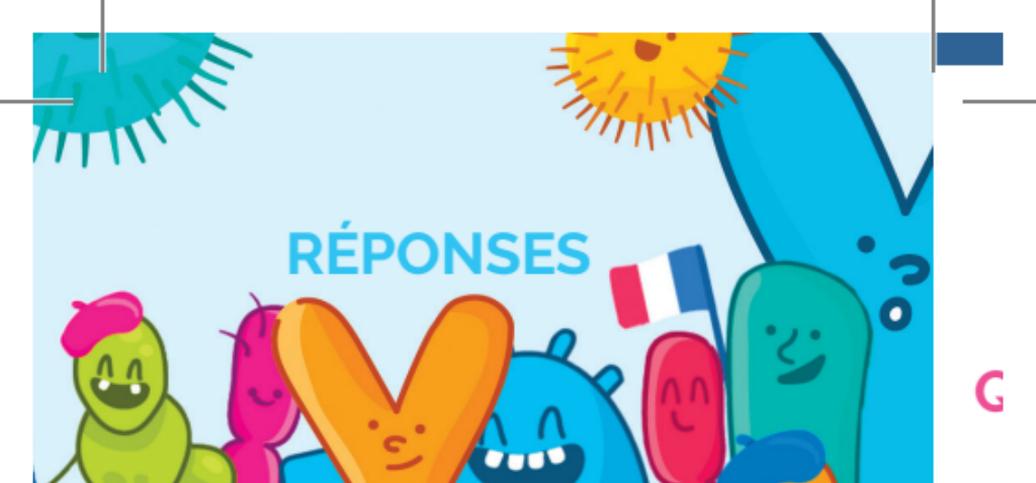
Quel mot désigne la relation entre l'humain et le microbiote intestinal ?

Vrai ou faux ?  
Le microbiote intestinal joue un rôle important dans plusieurs fonctions vitales de notre corps.

Cite 4 fonctions du microbiote intestinal.

En 10 lettres :  
que fournissons-nous au microbiote intestinal en échange ?  
Des ...

Vrai ou faux ?  
Le microbiote intestinal communique avec d'autres organes comme le cerveau.



## RÉPONSES

La symbiose. C'est une relation gagnant/gagnant entre nous et ces micro-organismes.

Vrai

Digestion, protection contre les microbes pathogènes, stimulation du système immunitaire, production de molécules bénéfiques pour le corps.

Nutriments. Les bactéries intestinales se nourrissent des nutriments que nous ne pouvons pas assimiler !

Notre cerveau et nos intestins sont connectés !



## QUESTIONS

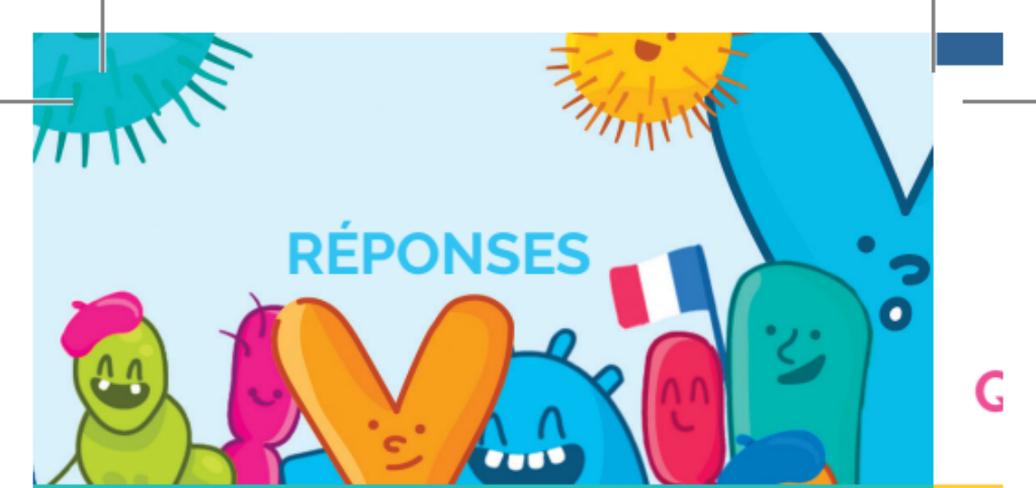
Complète la phrase :  
« Le microbiote intestinal :  
un acteur primordial de notre ... »

Comment nomme-t-on un microbiote  
intestinal en bonne forme ?

Quel mot désigne l'altération  
de la relation entre l'humain  
et le microbiote intestinal ?

Vrai ou faux ?  
Un microbiote intestinal altéré  
est associé au risque de développer  
des maladies.

Cite des maladies ou troubles associés  
à un microbiote intestinal altéré.



## RÉPONSES

### Santé.

Un microbiote intestinal diversifié.  
En effet, un microbiote intestinal équilibré est composé d'une diversité de micro-organismes.

### La dysbiose.

Vrai. En dysbiose, le microbiote intestinal a une faible diversité de micro-organismes, cela peut engendrer des problèmes de santé à court et à long terme. Certaines fonctions du corps se dérèglent, comme le système immunitaire.

Le diabète, la cirrhose du foie, les maladies cardiovasculaires, les allergies, les maladies inflammatoires de l'intestin, Parkinson, Alzheimer, l'obésité, les troubles du spectre autistique...



## QUESTIONS

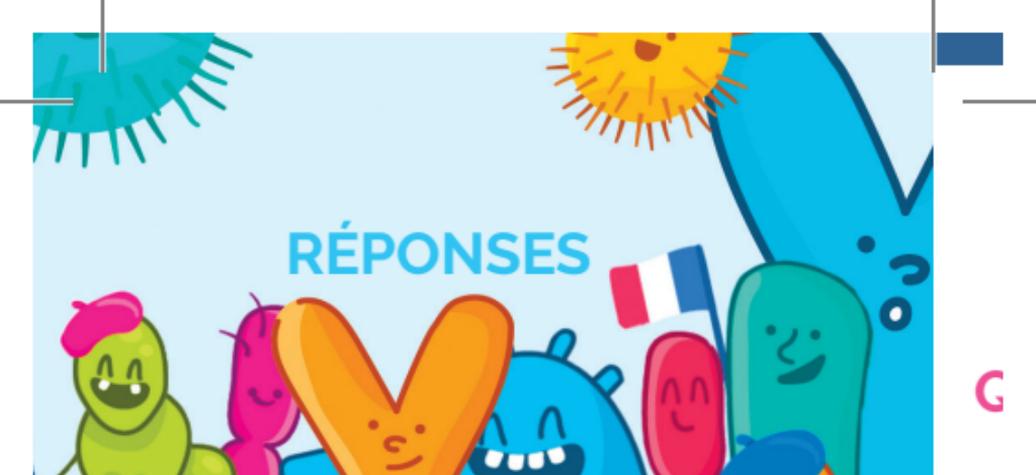
**Vrai ou faux ?**  
Des facteurs de notre vie de tous les jours peuvent impacter négativement le microbiote intestinal.

**En 12 lettres,**  
un moyen de prendre soin de son microbiote intestinal.

**Mon 1<sup>er</sup> est présent dans les fruits, les légumes et les graines. Mon second est un carburant pour les bactéries intestinales qui s'en nourrissent. Mon tout doit être consommé quotidiennement et de façon variée.**

**Quels autres aliments peuvent être bénéfiques pour le microbiote intestinal ?**

**Vrai ou faux ?**  
Faire du sport, c'est bon pour notre microbiote intestinal.



## RÉPONSES

**Vrai.**

Le stress, la pollution, les aliments ultra-transformés, les antibiotiques en excès peuvent altérer le microbiote intestinal.

**Alimentation.** Les aliments que nous mangeons ont un effet direct sur le microbiote intestinal. Plus notre alimentation est variée et saine, plus notre microbiote est diversifié et capable de nous protéger des bactéries pathogènes, des infections virales et autres maladies.

**Les fibres.**

Les probiotiques, les aliments fermentés, les polyphénols, les acides gras oméga-3.

**Vrai.** La pratique régulière d'une activité physique a un impact favorable sur la composition du microbiote intestinal. La méditation est aussi un allié pour réduire stress et anxiété qui altèrent le microbiote intestinal.



## QUESTIONS

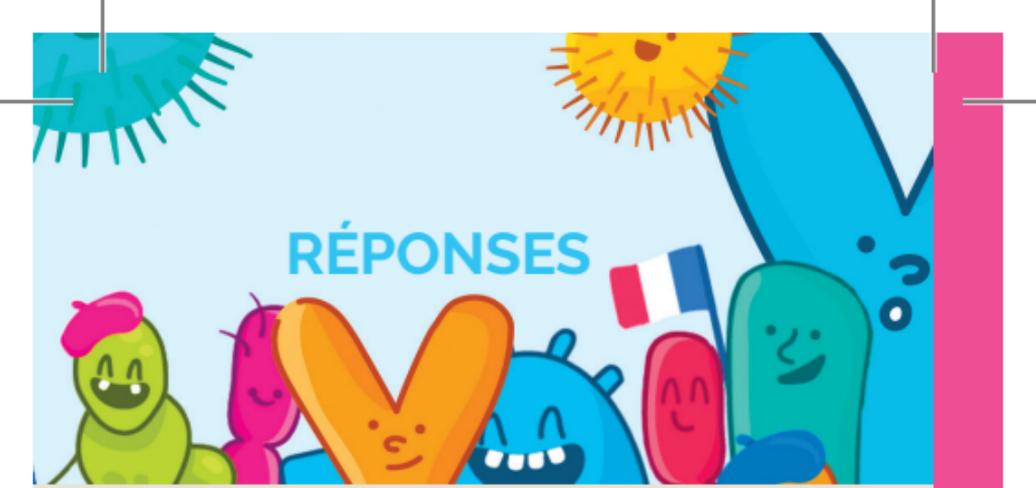
Trouve la bonne réponse :  
Les scientifiques étudient la composition du microbiote intestinal avec : 1. une loupe, 2. un microscope ou 3. une technologie performante appelée métagénomique.

En 6 lettres :  
Quel est l'échantillon du corps humain utilisé pour analyser le microbiote intestinal ?

Complète la phrase :  
« Une transplantation fécale, c'est ... »

Pourquoi la recherche sur le microbiote intestinal est importante ?

Qu'est-ce que le projet Le French Gut ?



## RÉPONSES

### Réponse 3.

Avec la métagénomique. Technologie de pointe qui permet d'identifier les bactéries intestinales, qui sont pour la plupart non cultivables en laboratoire.

Selles. C'est à partir d'un échantillon de selles (excréments) que l'on peut déterminer les micro-organismes présents dans le microbiote intestinal.

L'administration des selles d'un ou plusieurs donneurs sains à un receveur malade.

Les chercheurs travaillent sur le microbiote intestinal pour mieux comprendre comment il communique avec notre corps. Le microbiote pourrait aider à prévenir ou guérir certaines maladies.

Le French Gut est une contribution nationale pour accélérer la science du microbiote en France et ouvrir la voie au développement de nouvelles thérapies. Projet porté par INRAE, gratuit, ouvert à toute personne majeure résidant en France métropolitaine.





Le microbiote français  
**Le French Gut**

UN PROJET  
**INRAE**

metagenopolis  
**mgps.eu**

