

Comment faire ?

Avoir de bonnes bactéries !

Probiotiques et prébiotiques : Les prébiotiques assurent l'efficacité des probiotiques et la croissance des cellules qui se renouvellent.

Aliments probiotiques	Aliments prébiotiques
Le yaourt	L'artichaut
Les fromages fermentés	L'ail, l'oignon
Le kéfir	L'asperge
Les légumes lacto-fermentés (choucroute, betterave...)	La banane
Les olives	La pomme
Les cornichons...	La racine de chicorée
	L'orge, l'avoine, le son de blé
	Les graines de lin
	Les poireaux...
	
	

Radiance Mutuelle n'assume aucune responsabilité quant aux incidents pouvant résulter de l'usage des informations délivrées. En cas de doute, toujours prendre l'avis d'un thérapeute. Les indications données ne remplacent pas la consultation d'un professionnel. Ne jamais arrêter des traitements en cours sans avis médical.

Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur
[radiance.fr](https://www.radiance.fr)



L'intestin, gardien de notre santé



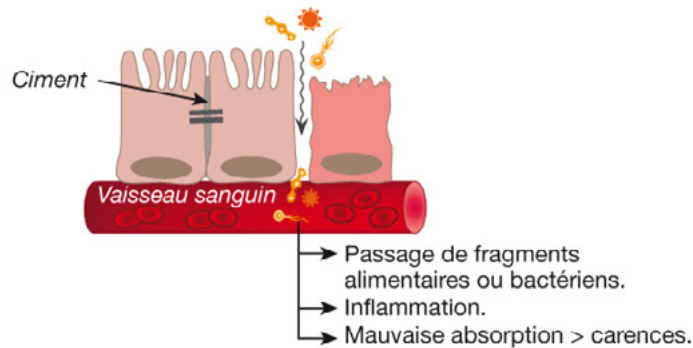
L'intestin, un écosystème en équilibre

- Une muqueuse intestinale faite de jonctions serrées.
- De nombreuses bactéries appelées flore ou microbiote.
- Un système immunitaire au cœur de notre santé.
- Un interlocuteur privilégié du cerveau.

L'intestin est une véritable barrière entre l'organisme et le monde extérieur

Sa muqueuse, faite de cellules collées les unes aux autres, constitue une **ligne de défense** contre les agents pathogènes. Lorsqu'elle est en bonne santé, elle ne laisse pénétrer dans l'organisme que les nutriments dont il a besoin et rejette les agents infectieux.

Le stress, une alimentation déséquilibrée, la prise répétée de médicaments... peuvent abîmer cette paroi, générer une inflammation et un relâchement des jonctions. Elles deviennent perméables aux agents pathogènes. On parle alors d'**hyperperméabilité** intestinale.



Des bactéries amies

Le microbiote est constitué d'environ **2 kg de bactéries**, soit 100 000 milliards réparties en plusieurs centaines d'espèces. Il **participe** à de nombreuses **fonctions essentielles** de l'organisme. Bien qu'encore assez « peu connu », mais faisant l'objet de nombreuses investigations, il est néanmoins établi qu'il intervient notamment dans :

- la dégradation de certains nutriments ;

- la production de nombreuses substances : vitamines, neurotransmetteurs, acides gras à courte chaîne ;
- la protection contre les mauvais germes. En occupant le terrain, il fait aussi office de barrière ;
- la synthèse du mucus protecteur ;
- la régulation du transit intestinal.

Quand l'intestin va, l'immunité suit

L'intestin synthétise des molécules bactéricides, antimicrobiennes qui détruisent ou stoppent la croissance des pathogènes. Par ailleurs, il concentre environ **70% des cellules immunitaires des tissus lymphoïdes liés aux muqueuses**.

Un bon équilibre entre les différentes espèces bactériennes participe à un bon équilibre des différentes cellules de l'immunité, des différents types de lymphocytes.

Une communication bidirectionnelle permanente avec le cerveau

Si le stress peut avoir des effets sur la fonction digestive, on note également que les **bactéries** peuvent **influencer** nos comportements, nos **réponses émotionnelles**. Certaines pathologies

du système nerveux sont en lien avec des particularités très caractéristiques du microbiote. Tout dérèglement du dialogue entre l'intestin et le cerveau se répercute sur la santé.

L'intestin est en bonne santé si...

- La paroi est saine ;
 - Le microbiote est bien équilibré au niveau des grandes familles de bactéries.
- On parle d'**eubiose** quand l'écosystème est équilibré et de **dysbiose** quand l'équilibre est rompu.

Quelles conséquences ? (liste non exhaustive)

Atteintes intestinales	Troubles secondaires / à distance
Ballonnements	Problèmes de peau
Constipation	Troubles ORL
Diarrhées	Troubles rhumatismaux
Flatulences	Maladies auto-immunes
Colopathie fonctionnelle	Allergies
Syndrome de l'intestin irritable...	Fatigue hépatique
	Troubles urinaires
	Prise ou perte de poids...