

Le monde caché du microbiote intestinal

Le microbiote intestinal est l'ensemble des microorganismes qui vivent dans notre tube digestif. Il est propre à chaque individu.



UNE VIE EN SYMBIOSE

Entre l'hôte (nous) et son microbiote, il existe une relation forte, d'interdépendance. Nous le nourrissons via l'alimentation et nous lui offrons un espace de vie, notre intestin. En retour, le microbiote nous rend de nombreux services.

50 000

milliards de micro-organismes pour chaque être humain, autant que de cellules humaines

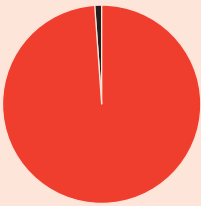
300

espèces microbiennes différentes chez un individu sain

1kg

de bactéries (99 %), archées, champignons, levures, virus

COMPOSITION DU MICROBIOTE



● 99% bactéries et phages (virus bactériens)

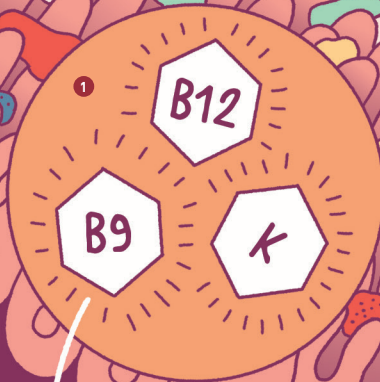
● 1% archées, champignons, levures, virus

600 000

gènes microbiens... 25 fois plus que de gènes humains

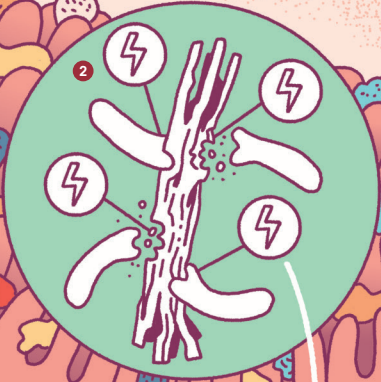
1 IL PRODUIT DES VITAMINES

(K, B9, B12) et d'autres métabolites encore inconnus, mais qui pourraient avoir des intérêts!



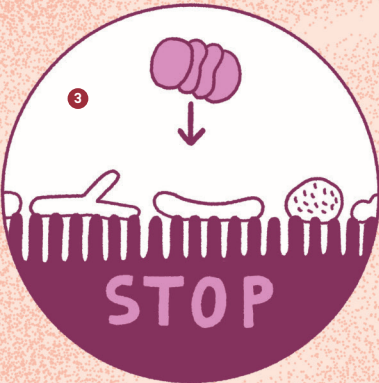
2 IL PARTICIPE À LA DIGESTION ET PRODUIT DE L'ÉNERGIE

Les microorganismes digèrent ce qui est non digestible, les fibres des végétaux par exemple, en produisant des acides gras à chaîne courte utilisés comme énergie par nos cellules.



3 IL PROTÈGE L'INTESTIN D'AGENTS PATHOGÈNES

En adhérant à la muqueuse intestinale, en occupant l'espace et en produisant des composés anti-microbiens, le microbiote forme une barrière aux pathogènes et les empêche de coloniser l'intestin.



4 IL STIMULE NOS DÉFENSES NATURELLES et nous aide à nous protéger des infections.



5 IL ENVOIE DES MESSAGES UTILES À NOTRE CERVEAU

Le microbiote produit des molécules qui se retrouvent dans le sang, telles que des hormones contrôlant la satiété ou l'anxiété et permettent ainsi de communiquer avec le cerveau.

Il communique également par voie nerveuse en produisant des neurotransmetteurs, des molécules qui assurent la transmission des messages d'un neurone à l'autre.

