



5 CHOSES À SAVOIR SUR LE MICROBIOTE INTESTINAL




1 Le microbiote intestinal est constitué de milliards de micro-organismes vivants dans l'intestin !

Escherichia coli  Protège la barrière intestinale et facilite la digestion. Le plus souvent inoffensive, elle peut dans certains cas être à l'origine de gastroentérites et d'infections urinaires.

Protège la barrière intestinale. Peut devenir pathogène et provoquer des diarrhées dans certaines circonstances (dysbiose induite par les antibiotiques).  **Clostridium**

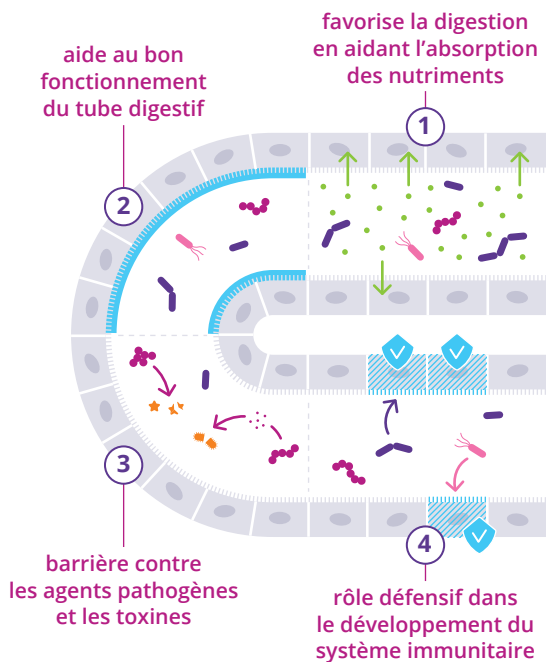
Bifidobacterium  Protège la barrière intestinale et participe au développement du système immunitaire afin de lutter contre l'inflammation. Facilite également la digestion.

Protège la barrière intestinale, facilite la digestion et stimule le système immunitaire. Certaines espèces de *Bacteroides* peuvent être à l'origine d'infections.  **Bacteroides**

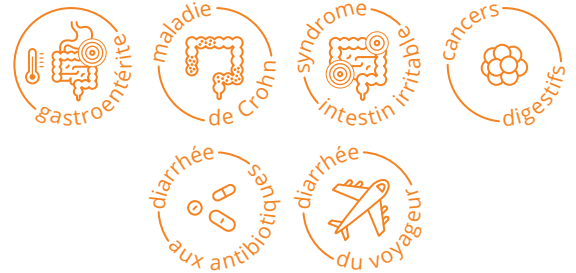
mais d'autres micro-organismes sont présents



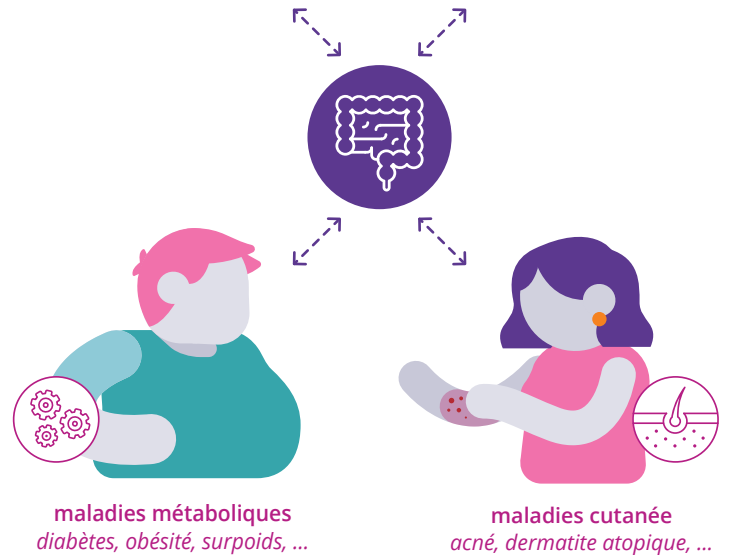
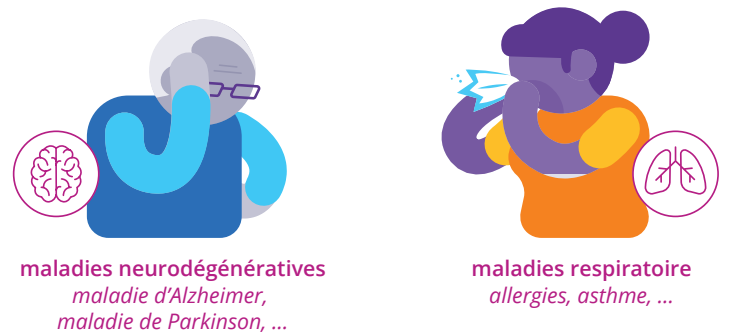
2 Acteur clé de notre intestin, le microbiote intestinal agit à 4 niveaux



3 Le déséquilibre du microbiote est associé à certaines maladies de l'intestin...



4 ...mais il est aussi associé à d'autres pathologies



5 Une hygiène de vie saine préserve l'équilibre du microbiote intestinal

✓ les bonnes pratiques



✗ les habitudes à éviter

