

## Microbiote

# Chouchoutez les bac

**Ces petits organismes envahissent aussi bien votre bouche que votre système digestif et influencent votre santé pour le meilleur, mais aussi pour le pire en cas de déséquilibre. Focus sur les 3 microbiotes principaux.**

### Les intestins, la zone clé

Environ deux kilos de bactéries peuplent les sept mètres de tuyau! «Elles régulent notre poids, absorbent les résidus alimentaires et les transforment en vitamines, en hormones, en substance protectrice intestinale», décrit le docteur Kahina Oussedik. Elles fabriquent aussi l'énergie vitale aux cellules cérébrales, cardiaques, ORL, intestinales... En excès ou en pénurie, certaines familles provoquent des difficultés de digestion quand d'autres sont associées à la maladie de Crohn à Alzheimer et Parkinson, au diabète de type 2, aux affections cardiovasculaires ou du foie. Si tout n'est pas élucidé, la prise de probiotiques aide à rééquilibrer certaines populations, comme «le *Lactobacillus* qui permet de booster la multiplication des bactéries gestionnaires des gaz et des fermentations et semblerait également avoir une action sur le HDL cholestérol», précise notre spécialiste. Elle ajoute que, dans cette situation, il faut absolument arrêter de manger dans un même repas les amidons (pain, céréales, légumes secs, pommes de terre) et les acides (fruits, alcool, sodas, vinaigre, citron).

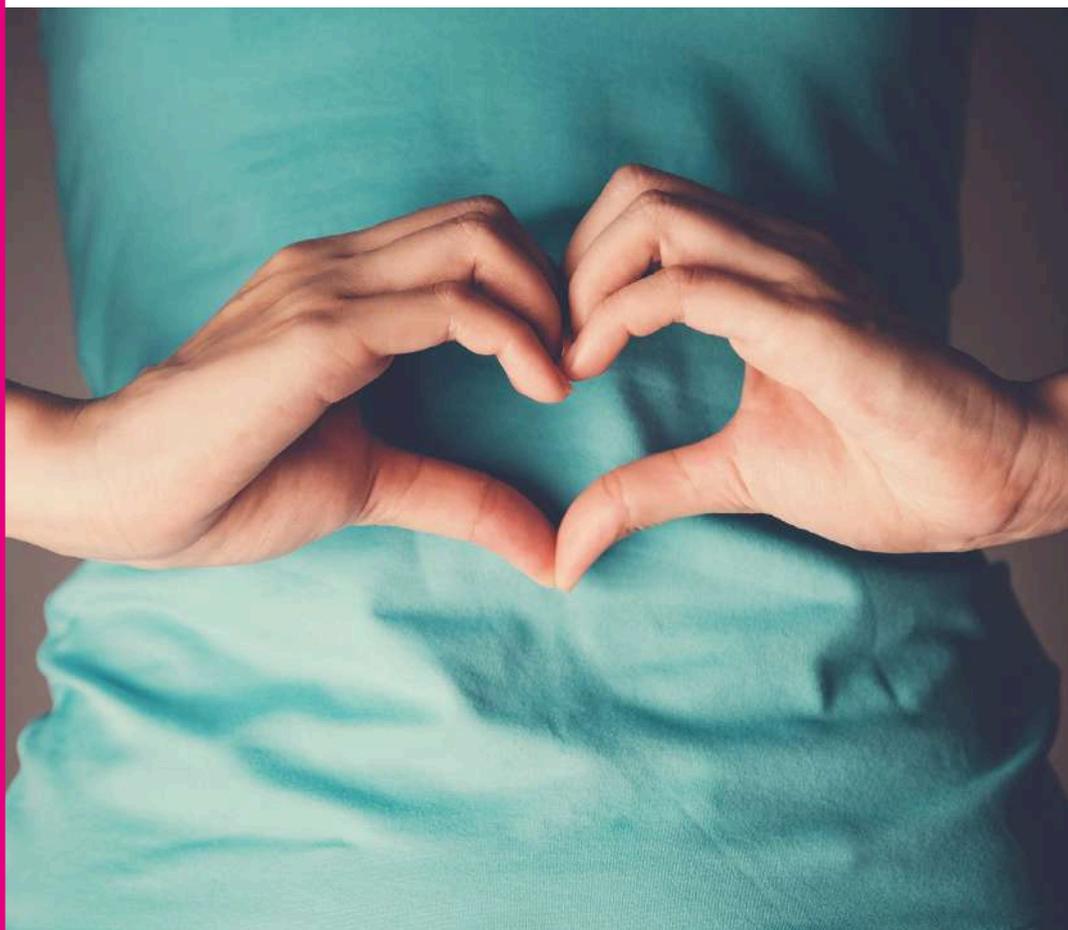
### Éloignez le stress

Si les intestins sont qualifiés de deuxième cerveau, c'est parce qu'ils contiennent aussi des neurones qui communiquent avec notre tête. Des études s'intéressent aux liens entre un déséquilibre du microbiote intestinal et le stress, l'anxiété et la dépression.

Sur notre peau, dans nos poumons, notre système digestif, elles sont partout et elles sont indispensables! «Chaque ensemble de bactéries participe à la formation d'un microbiote et l'ensemble de ces microbiotes forme un microbiome», explique le docteur Kahina Oussedik. Celui-ci sera différent d'une personne à l'autre en fonction de son alimentation, de ses parents, de sa consommation d'alcool ou de tabac...

Vivre en harmonie, en symbiose, avec ces petits organismes est essentiel, car le manque de certains ou leur excès peut entraîner de véritables conséquences.

Pour notre spécialiste, «il est aujourd'hui indispensable que chacun d'entre nous apprenne à en prendre soin pour vivre longtemps et en bonne santé... Dans un futur proche, nous aurons tous l'occasion d'en faire le séquençage afin d'apporter uniquement les bactéries manquantes ou fragiles, ni plus ni moins.»



# téries de votre corps !



**Parole d'expert**



## Dr Kahina Oussedik

Docteur en biochimie moléculaire, directrice du centre Amincika et autrice de *La Révolution des microbiotes, buccal, intestinal et vaginal*, éd. Albin Michel.

### Des dents protégées

Les 10 000 milliards de micro-organismes du microbiote buccal forment un biofilm qui tapisse notre bouche. Il joue un rôle dans notre système immunitaire en nous protégeant des virus et des agressions extérieures (pollution, sucre), il nettoie aussi ce qui va être avalé. Déséquilibré, il peut être à l'origine de caries, de la mauvaise haleine et des gencives qui saignent (maladie parodontale). Kahina Oussedik met en garde contre le sucre dont celui caché dans les aliments transformés (lisez bien les étiquettes) qui entraîne un « génocide bactérien qui s'opère en silence depuis des années ». Et si les mauvaises bactéries arrivent dans le système sanguin, les risques d'ostéoporose, de maladies cardiovasculaires, de neurodégénérescences (Parkinson, Alzheimer) sont alors accrus. Raison de plus pour penser à aller chez le dentiste et procéder à des détartrages.

### Pour un microbiote heureux

Adoptez une alimentation diversifiée qui nourrit toutes les bactéries, pratiquez une activité physique et soignez votre sommeil. En cas de dysfonctionnement, prenez rendez-vous chez un gastro-entérologue, un dentiste ou un gynécologue pour faire le point.

### Le bouclier intime du microbiote vaginal

« Comment aurions-nous pu survivre avec cette cavité ouverte sur le monde extérieur sans moyen de défense efficace ? » souligne le docteur Kahina Oussedik. Les locataires du troisième microbiote le plus important du corps fabriquent de l'acide lactique, afin de préserver l'acidité nécessaire à un vagin en bonne santé, capable de repousser les agents pathogènes.

#### Des périodes à risque

Pendant les règles, le sang qui n'est pas acide vient fragiliser le terrain. « C'est pour cette raison qu'il faut faire attention aux tampons hygiéniques, laissés trop longtemps à l'intérieur du vagin, qui risquent de provoquer la prolifération anormale du staphylocoque doré, parfois mortel », prévient notre experte. Pendant la grossesse, la montée d'œstrogènes peut aussi favoriser les champignons, ce qui peut entraîner des mycoses (*Candida albicans*).

À l'inverse, la diminution des œstrogènes à la ménopause fait baisser l'acidité pouvant induire une sécheresse, une hypertrophie des muqueuses, ou des irritations...

Mais il existe des solutions : « On trouve désormais des probiotiques sous forme d'ovules en application locale, à base d'acide hyaluronique pour hydrater les muqueuses vaginales », cite par exemple notre experte. Un gynécologue pourra aussi évaluer l'utilité d'un traitement hormonal.

## Nouveau



### CONFORT INTIME

Pour apaiser les douleurs et brûlures et rétablir l'hydratation. Compatible avec l'immunothérapie et la chimiothérapie.

• 10 ovules confort intime, MiYe, 13,90€.

### DOUBLE EFFET

Complexe de cranberry, de prébiotiques et de probiotiques.



• Essentiels flore intime et intestinale, MiYe, 60 gélules, 29€.



### PROBIOTIQUE

Souche *Bifidobacterium longum* reconnue pour son action sur l'équilibre de la flore intestinale.

• Symbiosis Alflorex+, 30 gélules, 27,90€