

## 2 Rôle du microbiote

La présence du microbiote intestinal n'est pas anodine : il joue plusieurs rôles essentiels au bon fonctionnement de notre organisme, notamment dans la digestion et l'immunité.

### IL FAVORISE LA DIGESTION<sup>1</sup>



Il synthétise des composés et des vitamines essentielles

Il dégrade des molécules complexes

Il améliore la fonction intestinale (motricité du tube digestif)

Il peut produire du glucose et donc diminuer la sensation de faim

### IL A UNE FONCTION DE PROTECTION<sup>1</sup>



Contre les bactéries étrangères :

- Barrière physique : la couche bactérienne est difficile à franchir pour les corps étrangers

- Barrière chimique : certaines bactéries intestinales produisent des molécules qui tuent d'autres bactéries (notamment les pathogènes invasives).

## 3 La dysbiose : quand le microbiote se déséquilibre

La dysbiose intervient quand l'équilibre bactérien du microbiote est modifié et peut avoir un impact sur le bien-être.

### SES FACTEURS ?<sup>2</sup>

**STRESS**

**ALIMENTATION  
DÉSEQUILIBRÉE**

**AUTRES  
FACTEURS**

### SES SYMPTÔMES ?<sup>2</sup>

**TROUBLE  
DU TRANSIT**

**BALLONNEMENTS**

**INCONFORT DIGESTIF**

Sources :

1 <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale>

2 [http://www.newmicrobiologica.org/PUB/allegati\\_pdf/2016/1/1.pdf](http://www.newmicrobiologica.org/PUB/allegati_pdf/2016/1/1.pdf)

