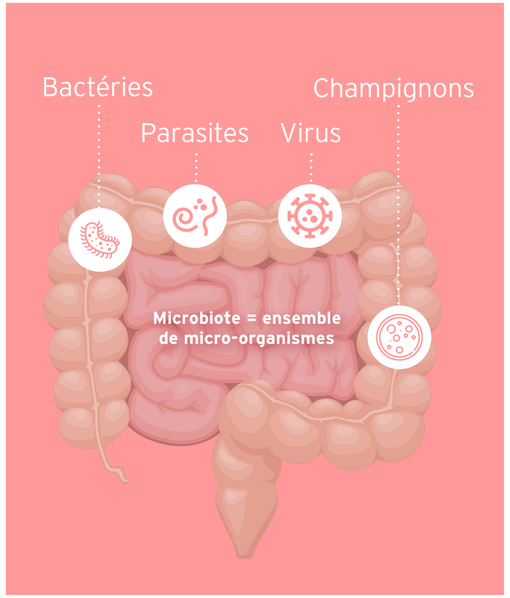
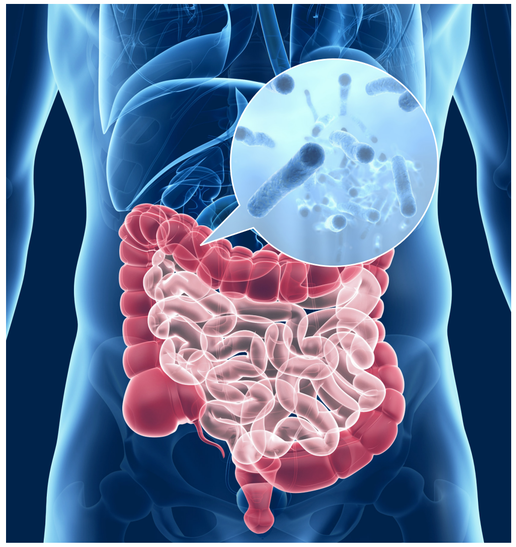
Qu'est-ce que le microbiote ?

Un ensemble de micro-organismes [1-3]

Le microbiote est majoritairement constitué de bactéries, mais également, de virus, parasites et champignons. La flore intestinale est composée d'environ 100 000 milliards de bactéries, dont 160 espèces différentes.





Le microbiote joue de nombreux rôles [2]

Il joue un rôle dans les fonctions digestives, métaboliques, immunitaires et neurologiques. La flore intestinale coopère avec nos propres cellules pour participer à :

- la digestion de nombreux aliments,
- la protection face aux infections,
- la maturation de notre système immunitaire.

Un microbiote propre à chacun [1,4,5]

Il représente une véritable empreinte personnelle qui se constitue en 2 ou 3 ans, à partir de la naissance. Cette colonisation dépend de plusieurs facteurs :

- le mode d'accouchement,
- le microbiote maternel,
- l'alimentation,
- le stress,
- la prise d'antibiotiques...

Le microbiote, un équilibre parfois perturbé [2,4]

L'équilibre existant du microbiote peut être rompu. On parle alors de "dysbiose". Ainsi, le microbiote et l'hôte ne sont plus en symbiose. Les facteurs de déséquilibre du microbiote sont nombreux :

- alimentation déséquilibrée,
- prise de certains médicaments,
- alcool et tabagisme,
- stress physique ou psychique,
- températures extrêmes,
- irradiations.

[1] AInserm. Microbiote intestinal (flore intestinale). Disponible sur : https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale#:~:text=Notre%20tube%20digestif%20abrite%20pas,intestinal%20(ou%20flore%20intestinale). [2] Encyclopédie de l'environnement. Les microbiotes des humains, des alliés pour notre santé. 08.02.2019. [3] CNRS Le journal. Microbiote, des bactéries qui nous veulent du bien. 25.05.2016. [4] Biose. Microbiote intestinal, un ami qui vous veut du bien. [5] Fondation pour la recherche médicale. Comment est constitué le microbiote intestinal ? Disponibles sur : https://www.frm.org/recherches-autres-maladies/microbiote-intestinal/comment-est-constitue-le-microbiote-intestinal.

FRESENIUS KABI
caring for life