

Cet été, préservez votre équilibre intestinal

Publié le 16/05/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

La flore intestinale est un **élément essentiel de notre santé** et joue un rôle important dans **l'équilibre intestinal**. Cet équilibre est fragile et peut être rompu par différents facteurs. C'est notamment le cas **en été**, où **les changements d'alimentation et les voyages** peuvent mettre à **rude épreuve notre sphère intestinale**.

L'été fait la part belle aux crudités

L'été est une saison propice **aux changements d'alimentation** : la nature regorge de **fruits et légumes** et nous avons naturellement tendance à en consommer davantage. Cependant, ces changements d'alimentation, même basés sur des aliments sains, peuvent **perturber l'équilibre intestinal**. En plus d'apporter les éléments nutritifs dont notre organisme a besoin, les aliments que nous ingérons servent de **substrats aux ferments lactiques composant notre flore intestinale** qui peut alors **être perturbée**. Par ailleurs, les **fruits et légumes** sont **riches en fibres**, des nutriments essentiels à l'équilibre intestinal mais qui, en excès, peuvent être **irritants pour les intestins** lorsqu'ils ne sont pas ramollis par la cuisson. Une brusque augmentation de la consommation de végétaux crus peut entraîner **des inconforts tels que des ballonnements, des fermentations intestinales accrues...** Pour limiter ces désagréments vous pouvez par exemple **éplucher et épépiner les végétaux à pépins** (qui sont les plus irritants), penser à **bien mâcher** pour faciliter le travail de digestion de votre estomac et de vos intestins et **alterner les végétaux crus et cuits**.



Bactivit Confort
93% of 100
(1369)
Aide à limiter les désagréments intestinaux
[Je découvre](#)

Les voyages : sérénité, évasion et... petits désagréments

Les voyages dans des pays lointains et exotiques sont une excellente **source de bien-être**. L'évasion, le dépaysement sont autant d'éléments bénéfiques pour nous ressourcer. C'est également l'occasion de découvrir les **spécialités gastronomiques locales**. Ces **changements d'alimentation** peuvent également être **source de déséquilibres** pour notre sphère intestinale. Enfin, il est important de prendre en compte les nombreux **micro-organismes indésirables**

auxquels notre organisme n'est habituellement pas confronté et qui peuvent entraîner l'apparition de **désagréments intestinaux** très connus et craints **des voyageurs**. Il est alors important de renforcer la flore intestinale et de veiller à une bonne hygiène : soyez vigilants si vous consommez des aliments crus, buvez de l'eau en bouteille ou assainissez l'eau avant de la consommer... Pour un été en pleine forme, pensez à prendre soin de votre équilibre intestinal !



Bactivit Equilibre

93% of 100

(125)

Aide à rééquilibrer et régénérer le microbiote intestinal en cas de dysbiose

[Je découvre](#)

[Pensez aux compléments alimentaires à base de probiotiques.](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

L'intestin, notre deuxième cerveau

16/08/2020
3 minutes de lecture

Nous pensons tout connaître du rôle de l'intestin : assurer l'assimilation des nutriments et micronutriments provenant des aliments. Or, de récentes recherches ont mis en lumière de nombreux éléments montrant que notre intestin ne se résume pas à cette simple fonction.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Microbiote intestinal : à quoi servent les probiotiques ?

14/09/2021
6 minutes de lecture

Microbiote, prébiotiques, probiotiques, tout le monde en parle, mais de quoi s'agit-il vraiment ?

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Flore intestinale, comment favoriser son équilibre ?

19/10/2018
2 minutes de lecture

Le microbiote intestinal est une source importante du bien être et il est donc important de favoriser son équilibre, par exemple grâce à un complément alimentaire digestion.

[Lire la suite](#)