

# Flore intestinale, comment favoriser son équilibre ?

Publié le 19/10/2018

|  
2 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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

ventre

De nombreuses personnes sont concernés par les troubles digestifs. Ces désagréments intestinaux se traduisent par des gênes, des ballonnements, un transit perturbé... 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 probiotiques](#).

## Soutenir le microbiote intestinal grâce aux ferments lactiques (probiotiques)

Le microbiote est constitué de milliards de bactéries, qui permettent une bonne digestion et une bonne assimilation des nutriments. Un déséquilibre de la flore intestinale peut avoir des conséquences multiples, non seulement sur le transit mais également sur les articulations ou encore l'humeur ou la vitalité.

De nombreux éléments peuvent être la cause d'un tel déséquilibre : changement de saison, d'alimentation, ménopause... L'introduction de « bonnes bactéries », comme les [ferments lactiques \(également appelés probiotiques\)](#), peut favoriser un retour à la normale. Les ferments lactiques participent à une meilleure digestion et sont essentiels à la dégradation du lactose en acide lactique.

Le rétablissement de la flore intestinale permet de favoriser l'énergie et le bien-être général.

## Comment rééquilibrer son microbiote ?

Lorsque que le microbiote est déséquilibré on parle alors de dysbiose du microbiote. Pour maintenir son microbiote en bonne santé, il est essentiel de bien gérer son stress. Bien que le stress soit une réaction aturelle de l'organisme, à long termes, il peut devenir néfaste et provoquer des troubles digestifs.

Choisir une alimentation variée riche en fruits et légumes est très important pour garder l'équilibre. Evitez les aliemnts trop gras et trop salés. Privilégiez les [aliments fermentés](#) comme les yaourts ou le pain au levain.

Pratiquer une activité physique permet également de conserver un microbiote équilibrer car il agit de manière bénéfique sur le système digestif.

**Découvrez notre gamme complète de [compléments alimentaires Microbiote et Probiotiques](#).**

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

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

**"Ces articles pourraient vous intéresser**