

Enfant : le rôle essentiel du microbiote intestinal

Publié le 15/12/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Notre microbiote intestinal, unique et décisif pour la santé de toute notre vie se forme dès la naissance. Découvrez les facteurs qui jouent un rôle essentiel dans le développement d'un microbiote équilibré.

De la naissance jusqu'à l'âge de 3 ans, des milliards de micro-organismes vont peu à peu peupler notre système digestif. La formation et l'équilibre de la **flore intestinale** sont déterminants pour notre bonne santé physique et psychologique. Le **microbiote** est si important qu'il a d'ailleurs été appelé « [deuxième cerveau](#) ». Pour aider votre enfant à **se construire un microbiote intestinal riche**, vous pouvez miser sur des [probiotiques](#), qui apportent les ferments lactiques essentiels à l'équilibre global du microbiote intestinal de l'enfant.

Qu'est-ce que le microbiote intestinal ?

Notre intestin abrite des milliards de micro-organismes tels que des **bactéries, virus, parasites et champignons** qui forment notre microbiote intestinal. Si les termes de bactéries, virus, parasites et champignons évoquent pour le plus grand nombre un danger, ces micro-organismes sont généralement **nos alliés** pour être en bonne santé physique et mentale.

Pour que le microbiote intestinal fonctionne correctement, il faut que la **population de micro-organismes soit riche, diversifiée et harmonieuse**. En cas de déséquilibre, différents problèmes de santé peuvent apparaître.

Principalement localisé dans l'intestin grêle et le côlon, le microbiote intestinal pèse environ 2 kg ! Comme une trace ADN ou une empreinte digitale, le microbiote intestinal est propre à chaque individu. Ainsi, sur quelques 160 espèces de bactéries en moyenne qui composent le microbiote d'un individu, seule la moitié est commune d'une personne à l'autre.

Si de nombreux mécanismes restent encore à identifier et à comprendre, la science a mis en évidence le rôle du microbiote intestinal dans les fonctions **digestive, métabolique, immunitaire et neurologique**.

L'altération qualitative et fonctionnelle du microbiote intestinal, dénommée **dysbiose**, pourrait donc être à l'origine de certaines maladies, notamment des maladies auto-immunes, intestinales, cardio-vasculaires, métaboliques, inflammatoires et mentales. La recherche biologique et médicale se poursuit pour mieux appréhender le rôle de notre « deuxième cerveau ».

Comment se forme le microbiote intestinal ?

Dans le ventre de sa mère, **l'enfant n'est pas dans un environnement stérile**, mais est déjà exposé à des bactéries, en faible quantité, via le liquide amniotique, le sang du cordon, les membranes fœtales et le placenta. Toutefois, c'est à la naissance que l'enfant se confronte véritablement au monde des bactéries et que son microbiote intestinal va commencer progressivement à se constituer :

- un **accouchement par voie basse** permet une première invasion bactérienne par la flore vaginale de la mère,
- un accouchement par césarienne, en mettant le nouveau-né en contact avec les bactéries de l'environnement hospitalier, serait moins propice à la diversité microbienne.

Après cette première étape de construction du microbiote lors de l'accouchement, ce sont le régime alimentaire, l'environnement et l'utilisation de probiotiques qui vont participer à l'ensemencement et au développement du

microbiote intestinal **jusqu'aux 2-3 ans de l'enfant.**

Quels facteurs influencent le développement du microbiote intestinal de l'enfant ?

Certains éléments sont favorables au développement d'un microbiote équilibré :

- l'**allaitement** : le lait maternel accompagne la prolifération d'un certain nombre de bonnes bactéries,
- les **contacts** : des rencontres variés avec des personnes, des animaux, la nature seraient propices à un microbiote plus diversifié,
- une **hygiène imparfaite** : trop de savon et de désinfectant créent un environnement aseptisé néfaste au bon développement du microbiote,
- l'**alimentation** : l'introduction d'aliments solides et variés, notamment les fruits, les légumes et les légumineuses, nourrit le microbiote,
- les **probiotiques** : l'apport de probiotiques contribue à restaurer un microbiote fragilisé et à préserver la barrière intestinale pour lui permettre de lutter face aux agressions extérieures.

A l'inverse, la prise de médicaments, surtout des antibiotiques, altère le microbiote intestinal et nuit à la diversité microbienne. Les antibiotiques pendant l'enfance seraient associés à un risque accru de développer certains troubles : obésité, eczéma, asthme mais aussi certaines maladies.

Quels sont les bienfaits des probiotiques ?

Les probiotiques sont des micro-organismes, également appelés ferments lactiques. Ces **probiotiques**, que vous pouvez trouver dans les yaourts, la levure de bière, la choucroute, les cornichons ou le kéfir, participent à l'équilibre du microbiote intestinal.

Une alimentation variée et riche en fruits, légumes et légumineuses offre un apport suffisant de probiotiques. Une cure de probiotiques, peut contribuer à l'équilibre du microbiote et donc aider à renforcer l'immunité.

D'après les études, un apport en probiotiques est **particulièrement bénéfique chez le jeune enfant** pour aider à :

- réduire le risque de diarrhées aiguës,
- réduire la durée et l'intensité des symptômes de la gastro-entérite,
- soulager les coliques,
- diminuer les infections respiratoires,
- prévenir l'apparition de la dermatite atopique (si les probiotiques sont consommés par la mère dans son dernier trimestre de grossesse ou par l'enfant dans les premiers mois de vie).

Les effets bénéfiques des probiotiques, notamment de la famille des *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*, ont été confirmés par une étude publiée en 2013 dans JAMA Pediatrics. Cette étude a révélé que l'administration de cultures vivantes aux nouveau-nés prévient les gaz, les coliques, la constipation et le reflux acide.

Comment BACTIVIT Enfant participe à l'équilibre du microbiote intestinal de l'enfant ?

Pour aider la flore intestinale de votre enfant à se constituer, se densifier et se diversifier, une complémentation en souches probiotiques peut être intéressante. Le Laboratoire Lescuyer a développé spécialement pour le bien-être de votre enfant le **complément alimentaire BACTIVIT Enfant**. Chaque sachet apporte 1,5 milliard de ferments lactiques, dose nécessaire à l'activité des souches dans l'intestin.



Bactivit Enfant

92% of 100

[\(183\)](#)

Probiotiques, vitamine D, calcium et synergie de fibres inspirée de la composition du lait maternel

[En savoir plus](#)

La formule est composée :

- de **3 souches probiotiques** ou ferments lactiques : *Bifidobacterium longum ssp. infantis*, *Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus rhamnosus*, pour aider à l'équilibre de la flore intestinale,
- de galacto-oligosaccharides (GOS) et de prébiotiques, les fructo-oligosaccharides (FOS), inspirés de la composition du lait maternel, pour favoriser le développement d'une flore intestinale équilibrée,
- de **vitamine D** et de **calcium** pour accompagner la croissance et le développement osseux.

C'est jusqu'à l'âge de 2-3 ans que votre enfant développe son microbiote intestinal, déterminant pour une bonne santé durant toute sa vie.

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 ,

Dysbiose intestinale (microbiote), quelles sont les causes de ce déséquilibre ?

01/11/2020

2 minutes de lecture

Le microbiote, un équilibre essentiel pour l'organisme. Quelles sont les causes d'une dysbiose et comment rétablir l'équilibre ?

[Lire la suite](#)

2.



DOSSIER SPÉCIAL

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Microbiote et immunité

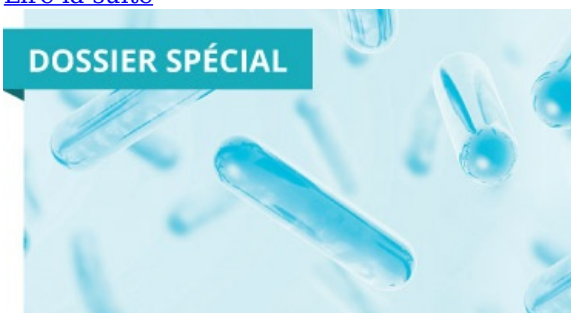
01/08/2021

5 minutes de lecture

Pourquoi lie-t-on microbiote et immunité ? Comment agir sur son microbiote et **booster son immunité** ? Tout savoir...

[Lire la suite](#)

3.



DOSSIER SPÉCIAL

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](#)