

Top 10 des aliments bons pour le microbiote intestinal

Publié le 29/11/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Son rôle dans notre état de santé est de mieux en mieux documenté. Le microbiote intestinal est impliqué à bien des niveaux dans le fonctionnement de l'organisme, et il n'a pas encore livré tous ses secrets. Autant de raisons pour en prendre soin, en premier lieu avec une alimentation adaptée.

Qu'est-ce que le microbiote intestinal ?

Plus d'un millier d'**espèces de micro-organismes** vivent dans notre système digestif, en très grande majorité **des bactéries et des levures**. Ce microbiote assure de nombreuses fonctions, notamment en **participant à la digestion**. Selon l'Inserm¹, les micro-organismes présents au niveau intestinal aident par exemple à fermenter des éléments non digestibles et à assimiler les nutriments. Les bactéries intestinales sont également impliquées dans d'autres processus métaboliques : elles **produisent des vitamines indispensables à la réponse immunitaire**, ainsi que des acides aminés essentiels. Elles **régulent l'absorption** d'acides gras et de minéraux, comme le calcium ou le magnésium. D'après les plus récentes découvertes², le microbiote intestinal jouerait un **rôle important dans la santé mentale**, grâce à une communication directe entre les bactéries et le cerveau, par l'intermédiaire de molécules produites dans nos intestins.

Quand le microbiote intestinal est déséquilibré - on parle alors de **dysbiose** - il peut faire le lit de nombreuses pathologies. Maintenir un microbiote sain est accessible à tous, par des mesures hygiéno-diététiques simples.

Microbiote intestinal : comment le garder en bonne santé ?

Plusieurs facteurs perturbent son équilibre. Parmi les plus connus : le **stress, le manque d'activité physique, un sommeil de mauvaise qualité ou encore une alimentation déséquilibrée**. Adopter quelques bons réflexes au quotidien peut avoir un impact positif sur le microbiote. Une marche digestive d'une quinzaine de minutes, un rituel détente avant le coucher, un peu de méditation au cours de la journée sont autant de solutions à votre portée.

L'**alimentation** est bien évidemment la clé pour conserver un microbiote équilibré. Mieux vaut limiter les aliments et nutriments dont l'effet délétère a été démontré. C'est le cas :

- des **acides gras saturés**, d'origine essentiellement animale : dans le beurre, la viande rouge, les fromages.
- des **acides gras trans** : retrouvés dans certaines viennoiseries industrielles.
- des **oméga-6** (huile de tournesol ou de maïs par exemple), qui ont tendance à stimuler la prolifération de bactéries pro-inflammatoires.
- des **sucres blancs et raffinés**, dans les produits sucrés et ceux fabriqués à partir de farine blanche.
- des **aliments ultra-transformés** en général, qui contiennent souvent un cocktail des éléments cités ci-dessus.

À l'inverse, des aliments ciblés contribuent à enrichir le microbiote intestinal et à préserver la santé.

Comment enrichir son microbiote pour maintenir le bien-être digestif ?

- Enrichir son microbiote signifie lui apporter tous les éléments nécessaires à la prolifération des « bonnes »

bactéries, tout en limitant la propagation des « mauvaises ». Au-delà de l'effet immédiat sur la digestion et le bien-être intestinal, conserver un microbiote en bonne santé permet de [booster les défenses immunitaires](#). Afin de maintenir autant que possible un bon équilibre, les scientifiques recommandent de privilégier³ :

- **Les fibres.** Appelées aussi « prébiotiques », elles constituent la nourriture de choix des bonnes bactéries. On les retrouve dans les légumes et fruits frais, les céréales complètes et les légumineuses.
- **Les glucides complexes,** comme ceux retrouvés là encore dans les céréales complètes (pain complet, pâtes complètes, riz complet...).
- **Les aliments riches en probiotiques,** des bactéries bénéfiques : comme le yaourt, les fromages à pâte persillée tels que le roquefort ou le bleu.
- **Les aliments fermentés,** comme la choucroute, le kéfir, le kombucha, le tempeh, le miso. Ils regorgent eux aussi de probiotiques naturels, à condition de consommer ceux vendus au rayon frais.
- **Les polyphénols,** des anti-oxydants connus pour leur effet protecteur du microbiote. Ils sont présents dans les fruits rouges, le chocolat noir, l'huile d'olive ou encore le thé vert.
- **Les oméga-3.** Ces acides gras essentiels polyinsaturés se retrouvent en grande quantité dans l'huile de colza, les noix, les graines de chia ou de lin, ainsi que dans les petits poissons comme les sardines.
- **Les aliments crus.** Ils possèdent des germes bienfaisants qui donnent un coup de pouce au microbiote intestinal (carottes râpées, salade d'endives ou de céleri etc.)
- **Les protéines végétales.** Leur effet protecteur du microbiote a été observé. On en trouve dans les légumineuses (lentilles, pois-chiches, haricots, fèves etc.), les oléagineux (noix, amandes, graines de courge, pignons de pin etc.), le quinoa ou encore le seitan.
- **Le pain au levain.** Ce ferment naturel prédigère les graines et produit des nutriments bénéfiques à l'organisme.
- **Les épices,** comme le curcuma, le gingembre ou la cannelle, aident à réduire les bactéries néfastes.

En complément de mesures alimentaires, si votre microbiote connaît déjà des déséquilibres, il est recommandé de lui apporter une source complémentaire de probiotiques. La [gamme BACTIVIT](#) du Laboratoire Lescuyer propose un large panel de solutions, pour différents cas de figure. Chaque **complément alimentaire** contient une sélection de souches probiotiques documentées et hautement dosées.

- [BACTIVIT ÉQUILIBRE](#) agit sur le rééquilibrage et la régénération du microbiote intestinal;
- [BACTIVIT DÉFENSES](#) soutient le système immunitaire;
- [BACTIVIT CONFORT](#) est conseillé en cas d'inconforts intestinaux (ballonnements, troubles du transit...)
- [BACTIVIT TRANSIT](#) est formulé pour retrouver un bon transit (en cas de constipation notamment);
- [BACTIVIT ENFANT](#) est le complément alimentaire de la gamme PROBIOTIQUES destiné aux enfants.

Afin de mettre en application tous nos conseils nutritionnels, voici deux recettes faciles à réaliser pour le petit-déjeuner. Elles sont idéales pour maintenir une bonne santé intestinale, grâce à leur richesse en prébiotiques et probiotiques.

Flocons d'avoine aux fruits

Ingrédients (pour une portion) :

- 40 grammes de flocons d'avoine complets
- 200 ml de kéfir de lait
- Un mix de baies ou des fruits rouges surgelés



La veille au soir, mélangez les flocons d'avoine et le kéfir dans un grand bol. Ajoutez par-dessus les fruits, de manière qu'ils décongèlent pendant la nuit et apportent une touche sucrée à la préparation. Déposez le contenant au réfrigérateur et consommez le matin suivant au petit-déjeuner.

Smoothie banane, kombucha et graines de chia

Ingrédients (pour une portion) :

- 1 banane coupée en rondelles et placée au préalable au congélateur
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 200 ml de kombucha

Mixez le tout dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Attendez 30 minutes avant de consommer, le temps que les graines de chia gonflent.

1. [Inserm : Microbiote intestinal : Une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses maladies](#)
2. [CNRS : Le pouvoir méconnu du peuple de nos intestins](#)
3. [Gut microbiota for health : Alimentation et microbiote intestinal](#)

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



1. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Des ferments lactiques souches probiotiques de très haute qualité !

17/08/2016
3 minutes de lecture

Afin de vous garantir des produits répondant à un niveau de qualité supérieure, le Laboratoire LESCUYER attache une attention particulière à la qualité des actifs entrant dans la composition de ses produits.

[Lire la suite](#)



2. 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. 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](#)