

La flore intestinale : également appelée le microbiote intestinal, est constituée des différentes bactéries et autres micro-organismes qui se trouvent naturellement dans les organes composant le tube digestif. Ces bactéries intestinales sont présentes par millions et aident au bon fonctionnement de l'organisme en permettant notamment une aide à la dégradation de certaines molécules en substrats absorbables. Elles protègent également contre l'envahissement du tube digestif par d'autres bactéries pathogènes, c'est-à-dire qui pourraient être responsables de maladie.

Le stress

L'excès de stress a des conséquences sur l'organisme. Unique à chaque personne. Crises de paniques. Epuise nos réserves d'énergies, de graisses et de sucres. Augmente la fatigue. Provoque l'insomnie. Altère les habitudes alimentaires.

Symptômes : Palpitations au cœur, sueurs, transpirations, respiration accélérée, sensation de compression, impact sur le tube digestif et le transit intestinal, des douleurs aiguës ou chroniques. Le système immunitaire est plus faible et plus vulnérable à la maladie. L'isolement n'est pas une solution, on peut en parler à une personne compétente. Pratiquer une activité sportive pour évacuer les tensions. Le plaisir de l'occupation aide à se changer les idées.

Les antibiotiques agissent largement sur la flore microbienne intestinale. C'est en réduisant leur prise que l'action positive des antibiotiques peut être préservée. L'hygiène de vie reste indispensable, il faut penser à se laver les mains régulièrement. Les mauvaises mais aussi les bonnes bactéries peuvent être touchées. A la prise d'antibiotiques, certaines personnes consomment des probiotiques que l'on retrouve en gélule, dans les yaourts (yogourts) ou le kéfir afin de rééquilibrer leur flore intestinale. Préservez votre flore intestinale.

Pour une bonne flore intestinale :

- Les probiotiques sont des microorganismes vivants : bactéries et des levures qui, d'après la définition officielle de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante ont des effets positifs sur la santé » Ils rééquilibrent la flore intestinale, ils aident notamment à la digestion des fibres, stimulent le système immunitaire et préviennent et traitent la diarrhée. On peut retrouver les probiotiques dans des yaourts (yogourts), dans des produits laitiers fermentés, dans certains plats à base de légumes fermentés comme les haricots. On retrouve aussi les probiotiques dans la levure de bière qu'on peut utiliser pour la réalisation de pâtes à pain ou à pizza. Il faut savoir que l'acidité de l'estomac détruit 90% des probiotiques ingérés et que leurs effets bénéfiques sont observés une fois qu'ils ont atteint l'intestin. Il est donc préférable d'opter pour des gélules solubles dans l'intestin. Des chercheurs cherchent à comprendre le rôle des probiotiques dans la protection de l'organisme face aux inflammations intestinales.
- Les fibres solubles : les légumineuses, les agrumes, les lentilles, les pois chiches...
- Dans les fibres insolubles : le pain, certains produits céréaliers, les noix.

Les meilleures sources de fibres alimentaires

Légumineuses cuites 250 ml (1 tasse) 12-17

Céréales à déjeuner, 100 % son de blé 30 g (1 oz) 10

Haricots de soya frais (edamame), bouillis 250 ml (1 tasse) 8

Framboises 125 ml (1/2 tasse) 4-6

Artichaut bouilli 1 moyen (120 g) 5

Pruneaux séchés, cuits 75 ml dénoyautés (80 g) 5

Poire avec pelure 1 moyenne (166 g) 5

Pois verts, cuits 125 ml (1/2 tasse) 4-5

Mûres 125 ml (1/2 tasse) 4

Citrouille en conserve 125 ml (1/2 tasse) 4

Dattes ou figues séchées 60 ml (1/4 tasse) 4

Pomme de terre avec la pelure, cuite au four 1 moyenne (150 g) 4

Épinards bouillis 125 ml (1/2 tasse) 4

Amandes rôties dans l'huile ou à sec 60 ml (1/4 tasse) 4

Patate douce bouillie 1 moyenne (151 g) 4

Pomme avec la pelure 1 moyenne (138 g) 3

Courges d'hiver, cuites 125 ml (1/2 tasse) 3

Papaye ½ fruit (153 g) 3

Choux de Bruxelles, cuits 4 choux (84 g) 3

Bleuets 125 ml (1/2 tasse) 2-3

Besoins quotidiens en fibres alimentaires Apport suffisant (AS)

Bébés 0-6 mois ND - Bébés 7-12 mois ND - Bébés 1-3 ans 19 g - Enfants 4-8 ans 25 g - Garçons 9-13 ans 31 g - Filles 9-13 ans 26 g - Garçons 14-18 ans 38 g - Filles 14-18 ans 26 g - Hommes 19-50 ans 38 g - Femmes 19-50 ans 25 g - Hommes 50 ans et + 30 g - Femmes 50 ans et + 21 g - Femmes enceintes 28 g - Femmes qui allaitent 29 g