

Vos choix alimentaires participent au bon fonctionnement de votre système immunitaire et à votre santé en général.

Votre vitalité dépend aussi de votre activité physique régulière et de la qualité de votre sommeil.

En cas de pathologie consultez votre médecin et un(e) diététicien(ne) pour être accompagné selon votre besoin spécifique.

Renforcer la flore intestinale : 1ère barrière de protection de l'organisme par les prébiotiques/probiotiques

Notre tube digestif abrite près de 10¹³ micro-organismes, soit autant que le nombre de cellules qui constituent notre corps. Cet ensemble de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes compose notre **microbiote intestinal** (ou flore intestinale).

Son rôle est de mieux en mieux connu et les chercheurs tentent aujourd'hui de comprendre les liens entre ses déséquilibres et certaines pathologies, en particulier parmi les maladies auto-immunes et inflammatoires.

Le microbiote intestinal assure son propre métabolisme en puisant dans nos aliments (notamment parmi les fibres alimentaires) et joue un rôle direct dans la digestion grâce aux micro-organismes présents :

- Ils assurent la fermentation des substrats et des résidus alimentaires non digestibles.
- Ils facilitent l'assimilation des nutriments grâce à un ensemble d'enzymes, absent des cellules humaines
- Ils assurent l'hydrolyse de l'amidon, de la cellulose, des polysaccharides...
- Ils participent à la synthèse de certaines vitamines (vitamine K, certaines vitamines B) et à trois acides aminés essentiels : la valine, la leucine et l'isoleucine.
- Ils régulent plusieurs voies métaboliques : absorption des acides gras, du calcium, du magnésium...

Il est possible d'agir sur la composition du microbiote intestinal grâce aux probiotiques et prébiotiques :

Il est donc fortement recommandé de consommer quotidiennement des aliments sources de pré/probiotiques.

<https://www.inserm.fr/c-est-quoi/reflorir-ou-faire-florir-c-est-quoi-probiotiques-et-prebiotiques/>

Probiotiques =
colonies de bactéries vivantes
Ex : *aliments fermentés*



Prébiotiques =
« Aliments/substances »
que les bonnes bactéries mangent.
Ex : *fibres*

Les aliments les plus riches en prébiotiques

(= l'aliment des probiotiques)

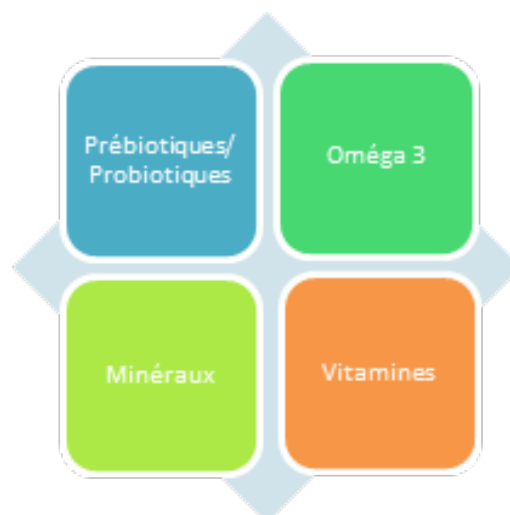
- Ail
- Agrumes
- Asperge
- Artichauts
- Avoine
- Graines de lin/ Graines de chia
- Kiwi
- Oignon
- Orge
- Poireau

Les aliments les plus riches en probiotiques

- Yaourt
- Jus fermentés (Kefir, Kombucha)
- Cornichons et légumes lacto-fermentés
- Choucroute
- Miso
- Tempeh

Les aliments qui soutiennent l'immunité

- *Pour la Vitamine A :*
 - Carottes, patate douce, épinard, choux.
 - Foie et abats
- *Pour la Vitamines C :*
 - Agrumes, ananas, kiwi, cassis.
- *Pour le Zinc :*
 - Huîtres, fruits de mer
 - Germe de blé, légumineuses,
 - Volaille, bœuf.



Les graisses à consommer quotidiennement

Pour couvrir les besoins en oméga 3 :

- Le saumon, le maquereau et la sardine
- Les noix ; l'huile de noix et l'huile de colza vierge sont riches en acide docosahexaénoïque (DHA) et en acide eicosapentaénoïque (EPA), des acides gras polyinsaturés ou dit oméga-3.

Vinaigrette riche en oméga 3

A consommer quotidiennement avec vos crudités

- 1 cuillère à café de moutarde
- 100 ml de vinaigre (de cidre ou balsamique)
- 150 ml d'huile de colza vierge
- 50 ml d'huile de noix première pression à froid



En complément : ail, échalotes, herbes aromatiques fraîches (persil, estragon...), levure de bière, graines de chanvre