

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

Publié le 01/11/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



L'intestin et son microbiote jouent un rôle primordial pour notre bien-être et notre santé. Lorsque notre microbiote intestinal dysfonctionne et nous mène la vie dure, nous parlons de dysbiose. Quelles en sont les causes ? Comment l'éviter et préserver notre confort intestinal ? Voici quelques solutions simples et naturelles.

Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, parasites, champignons) qui peuplent un microbiome, c'est à dire un milieu de vie bien spécifique. Notre organisme héberge plusieurs microbiotes peuplés de "bonnes bactéries" : dans notre intestin, nos poumons, notre bouche, le vagin chez la femme ou encore sur notre peau.

[Le microbiote intestinal](#), aussi appelé flore intestinale, est le plus grand réservoir microbiotique de notre organisme. Propre à chacun, il est principalement localisé dans l'intestin grêle et le côlon.

Quel est le rôle du microbiote intestinal ?

Les chercheurs s'intéressent de plus en plus au rôle du microbiote intestinal. Aujourd'hui, nous savons qu'il joue un rôle essentiel dans notre santé puisqu'il intervient dans diverses fonctions de notre organisme : digestives, métaboliques et neurologiques. Il est étroitement lié à l'immunité mais aussi au développement d'allergies.

Le microbiote intestinal, est l'ensemble des micro-organismes (principalement bactéries et levures) qui vivent en symbiose au sein de l'intestin. L'équilibre du microbiote intestinal est donc dépendant de l'équilibre du microbiote bactérien composé de bactéries et du mycobiote composé de levures.

Lorsque notre flore intestinale est déséquilibrée, nous parlons de [dysbiose](#). Son impact sur la santé peut alors être multiple : fatigue, diarrhées, constipation, ballonnements, déficit immunitaire ou troubles de la **digestion**. La dysbiose peut aussi être impliquée dans certaines maladies plus sérieuses telles que la maladie de Crohn, le syndrome du côlon irritable et les maladies cardiovasculaires. Ces conditions sont souvent associées à des **perturbations** significatives dans la composition et la fonctionnalité du microbiote intestinal, ainsi qu'à des anomalies au niveau cellulaire. Les traitements visent généralement à restaurer l'équilibre du microbiote, que ce soit par l'administration de probiotiques, la modification du régime alimentaire ou l'utilisation d'antibiotiques ciblés. Cependant, l'efficacité de ces **traitements** peut varier en fonction de la complexité de la dysbiose et de la nature sous-jacente de la maladie associée.

Le syndrome de **dysbiose** intestinale peut également être déclenché par divers facteurs **environnementaux et médicaux**. L'utilisation répétée ou excessive d'antibiotiques peut perturber l'équilibre délicat du microbiote intestinal, favorisant la prolifération d'espèces pathogènes au détriment des bénéfiques. De même, un excès d'hygiène, bien qu'essentiel pour prévenir les infections, peut entraîner une altération du microbiote en réduisant l'exposition aux micro-organismes nécessaires pour maintenir une eubiose intestinale saine. Ces altérations sont associées à un risque accru de développer des maladies inflammatoires chroniques telles que la cystite et d'autres affections gastro-intestinales.

L'alimentation, un facteur de déséquilibre important

Comprendre les mécanismes sous-jacents de la dysbiose intestinale est crucial pour saisir comment les **aliments** affectent chaque individu. En effet, notre régime alimentaire joue un rôle important dans la santé de notre microbiote

intestinal. Chaque individu peut réagir différemment aux aliments en fonction de son propre microbiote et de ses caractéristiques génétiques. Comprendre ces interactions est d'un intérêt majeur pour promouvoir une santé intestinale optimale. En identifiant les aliments bénéfiques et néfastes pour chaque individu, nous pouvons élaborer des stratégies nutritionnelles personnalisées pour maintenir un **microbiote équilibré** et favoriser ainsi de meilleurs intérêts de santé globale.

Sédentarité, stress, tabac... Il existe plusieurs facteurs de déséquilibre du microbiote. De nombreuses études ont récemment exploré l'impact de l'alimentation sur le bon fonctionnement de notre écosystème intestinal.

[Un article paru dans la revue de renom Nature Reviews Immunology](#) démontre que l'alimentation occidentale, riche en produits transformés, joue un rôle capital dans les phénomènes d'inflammation de bas grade. Pour bien comprendre, schématisons rapidement : l'[inflammation](#) est un processus naturel de défense du corps humain, lui permettant de se débarrasser des substances étrangères et de réparer les tissus lésés. Lorsque cette inflammation devient permanente, elle passe du physiologique au chronique. Et quand elle se développe très progressivement, en restant à des niveaux faibles : c'est l'inflammation de bas grade. Une alimentation riche en calories, en sucres, en acides gras saturés, en sel et en additifs alimentaires favorise cet état inflammatoire, associé à un dérèglement du système immunitaire.

Fort heureusement, la dysbiose du microbiote intestinal peut être limitée ! Loin d'être une fatalité, il est tout à fait possible de la prévenir les symptômes en limitant certains facteurs de risque.

Comment prévenir la dysbiose du microbiote intestinal ?

Pour des intestins en pleine forme, rien de tel que d'adopter quelques bons réflexes dans l'assiette. Préférer une **alimentation riche en fruits et légumes** (des produits sains), **pauvre en viande rouge et en produits industriels** constitue déjà un grand pas dans la direction du bien-être intestinal ! Certains compléments alimentaires peuvent vous aider. Découvrez notre [gamme de compléments alimentaires dédiés au microbiote](#).



Bactivit Equilibre

93% of 100

[\(126\)](#)

3 souches probiotiques et 1 souche de levures. Aide à rééquilibrer et régénérer le microbiote intestinal.

[En savoir plus](#)

Alliées de choc en cas d'intestins paresseux, **les fibres** peuvent elles aussi nous changer la vie. Elles se répartissent entre fibres insolubles et solubles. Les premières, que nous retrouvons dans les pruneaux, le riz brun, le brocolis ou encore les graines de chia, facilitent le transit. Les secondes, présentes dans les céréales, l'avocat, l'avoine, le soja ou encore les courgettes, **nettoient nos intestins** en faisant glisser les déchets qui s'y logent.

A noter toutefois : consommer des fibres sans boire suffisamment d'eau peut avoir un effet inverse à celui escompté. Pour éviter les problèmes digestifs et les douleurs intestinales, il faut donc boire tout au long de la journée, surtout entre les repas !

Par ailleurs, la consommation de [ferments lactiques](#) ou de [probiotiques](#) naturels est vivement recommandée. Ils se trouvent dans les produits laitiers fermentés comme les yaourts, ainsi que dans certains compléments alimentaires comme [BACTIVIT ÉQUILIBRE](#). Ce coup de pouce naturel est un complexe synergique formulé à base de trois souches probiotiques et d'une souche de levure qui va permettre d'aider à rééquilibrer et régénérer la flore intestinale.

Enfin, sachez que l'activité physique a de nombreux effets positifs sur notre flore intestinale. [Une récente étude dans la revue Medicine & Science in Sports & Exercises](#) démontre que le sport stimule notre microbiote intestinal en modifiant favorablement sa composition.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. 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](#)



2. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Flore intestinale : les liens étroits entre microbiote et cerveau

18/06/2020

2 minutes de lecture

De nombreux neurones résident dans le microbiote : la connexion entre l'intestin et le cerveau est permanente.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Confort urinaire ,

Le microbiote urinaire

12/07/2020

3 minutes de lecture

Les chercheurs ont longtemps pensé que l'urine était stérile, c'est-à-dire exempte de bactéries. Or, de récents travaux ont démontré que, contrairement aux idées reçues, l'urine contient bien des bactéries ! Cette découverte ouvre de nombreuses perspectives, notamment dans l'accompagnement de différents désagréments vésicaux : gênes urinaires, inconforts prostatiques...

[Lire la suite](#)