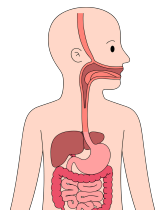


# Comment prendre soin de votre microbiote ?

Le microbiote désigne les micro-organismes présents dans le côlon. Avant, on parlait de "flore intestinale". Plus votre microbiote est riche, diversifié et équilibré, plus il vous protège, notamment des maladies chroniques.

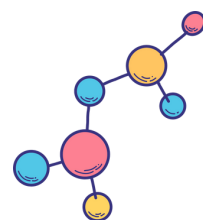
## Pourquoi s'intéresser à son microbiote ?



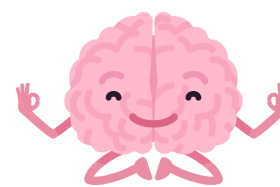
**Il aide à la digestion des fibres**



**Il soutient le système immunitaire**



**Il fabrique des molécules essentielles (Acides Gras à Chaîne Courte, neurotransmetteurs, vitamines, etc.)**



**Il influence l'humeur et la santé mentale**



**Il régule le métabolisme énergétique (faim, satiété, glycémie, etc.)**

## Qu'est-ce qui influence notre microbiote ?



**Origine géographique / ethnique**



**Mode de naissance (voie basse, césarienne) et allaitement (maternel ou artificiel)**



**Hygiène de vie (alimentation, sommeil, mouvement, niveau de stress)**

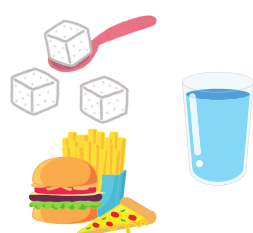


**Environnement (pesticides, pollution, microplastiques...)**



**Prise régulière de médicaments (antibiotiques, antiacides)**

## Comment prendre soin de votre microbiote ?



**Réduire le sucre raffiné et les aliments ultra-transformés.**



**Consommer des aliments riches en fibres chaque jour (25 g) : fruits, légumes, légumineuses, oléagineux, céréales complètes ou demi-complètes et riches en polyphénols (fruits rouges, thé vert, cacao...)**



**Consommer des aliments et boissons fermentés (légumes lactofermentés, kéfir, kombucha...)**



**Avoir un sommeil régulier et suffisant**



**Pratiquer une activité physique régulière, marcher chaque jour idéalement**



**Réguler son stress (méditation, cohérence cardiaque, etc.)**



**Entretenir des relations sociales**



**Profiter de la vie**

**Alexandra Soulier - Naturopathe**

Mes conseils ne se substituent pas à ceux de votre médecin, seul habilité à poser un diagnostic et prescrire un traitement. Ces conseils sont généralistes. Demandez conseil à votre naturopathe pour des conseils personnalisés et adaptés.