

# MA SANTÉ PASSE PAR MES MICROBIOTES

## DE L'ENFANT À L'ADULTE

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION

2<sup>ÈME</sup> ÉDITION



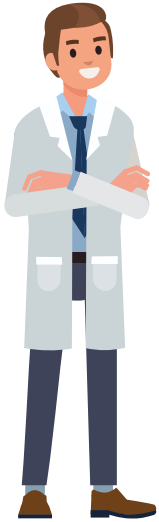
**PiLeje**  
LABORATOIRE

PLUS D'INFORMATIONS SUR :

[WWW.MASANTEPASSEPARMESMICROBIOTES.FR](http://WWW.MASANTEPASSEPARMESMICROBIOTES.FR)

## LES MICROBIOTES, NOS AMIS POUR LA VIE !

Depuis quelques années, les microbiotes font la une de l'actualité santé ! Et pour cause : de plus en plus de liens sont tissés entre la qualité de leur composition et la santé ! Mais qu'est-ce qu'un microbiote, au juste ?



Un microbiote est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, levures, champignons, virus) vivant dans un environnement spécifique. Il existe ainsi un microbiote du sol, un microbiote de l'océan, etc. Mais surtout, il existe des microbiotes associés au corps humain : un microbiote cutané, un microbiote vaginal... et le plus étudié, le microbiote intestinal, auparavant appelé la flore intestinale.

Notre corps est donc peuplé de plusieurs milliards de micro-organismes, en totale cohabitation puisque leur présence est étroitement liée à notre état de santé !

Faites le point sur vos microbiotes avec le test suivant :

### OÙ J'EN SUIS AVEC MES MICROBIOTES ?

*Remplissez ce questionnaire et si vous êtes concerné par au moins 1 de ces items, soumettez-le à un professionnel de santé.*

1	J'ai régulièrement des maux de ventre	
2	Je suis régulièrement constipé(e)	
3	J'ai un transit irrégulier, parfois ralenti, parfois accéléré	
4	J'ai régulièrement des diarrhées	
5	J'ai des douleurs associées à des problèmes de transit	
6	J'ai des crises de ballonnements douloureux du côté droit	
7	J'ai des crises de ballonnements douloureux du côté gauche	
8	J'ai des gaz malodorants	
9	J'ai du mal à tolérer certains aliments ( <i>laitages de vache, blé...</i> )	
10	J'ai souvent des infections ORL, et/ou broncho-pulmonaires	

11	J'ai des douleurs musculaires et articulaires, et/ou des allergies, et/ou des migraines...	
12	Je présente régulièrement des infections vaginales ( <i>mycoses, vaginoses...</i> )	
13	J'ai besoin de soins dentaires pour des caries, des parodontopathies ( <i>gingivite, saignement, déchaussement...</i> )	
14	Je suis soigné pour une maladie digestive : maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, maladie cœliaque, etc.	

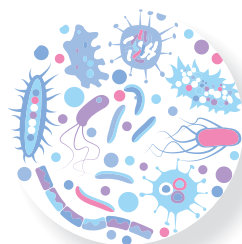
## DES SOINS ADAPTÉS À CHAQUE CAS

Quel que soit votre degré **d'inconfort digestif**, vous pouvez bénéficier d'un traitement personnalisé qui pourra prendre plusieurs formes.



### UN SUIVI MÉDICAL

En cas de maladie digestive <sup>(14)</sup> un suivi par un gastro-entérologue est indispensable. Il est à même de vous faire bénéficier des traitements les plus efficaces, notamment dans les poussées aiguës de pathologies digestives.



### DES TRAITEMENTS ET DES CONSEILS

Dans tous les cas de Trouble Fonctionnel Digestif, la prise en compte de votre **microbiote** est indispensable. Aujourd'hui, les médecins, pharmaciens et diététiciens formés à la **micronutrition**, peuvent vous aider à améliorer les fonctions de vos microbiotes grâce à 4 solutions personnalisées...

- **Les probiotiques** dont la nature et la dose des souches prescrites se décident au cas par cas.
- **Les prébiotiques**, composés contenus dans l'alimentation, en grande partie dans les fruits et légumes, qui servent de nourriture au microbiote intestinal et dont la propriété est d'augmenter certaines populations de bactéries du microbiote favorables à la santé, en particulier les bifido-bactéries et les lactobacilles.
- **Les cicatrisants de la muqueuse intestinale**, qui seront conseillés en cas d'augmentation de la perméabilité intestinale. Ils comprennent des nutriments comme la glutamine, le zinc, le thé vert, etc.
- **Le modèle d'épargne digestive** : ce sont des conseils visant à limiter certains aliments mal tolérés par les intestins fragiles et à en favoriser d'autres.

### DES TECHNIQUES DIVERSES



- Les techniques de gestion du stress et du sommeil sont particulièrement intéressantes.
- L'hypnose a déjà démontré son efficacité.
- La relaxation, la sophrologie, la cohérence cardiaque et la méditation de pleine conscience vous seront très bénéfiques.



### DES CURES

Le thermalisme bénéficie aujourd'hui d'un regain d'intérêt pour accompagner les prises en charge des patients souffrant de Syndrome de l'Intestin Irritable et de Maladie Inflammatoire du Tube Digestif.

Suivez la campagne sur  #masantepasseparmesmicrobiotes