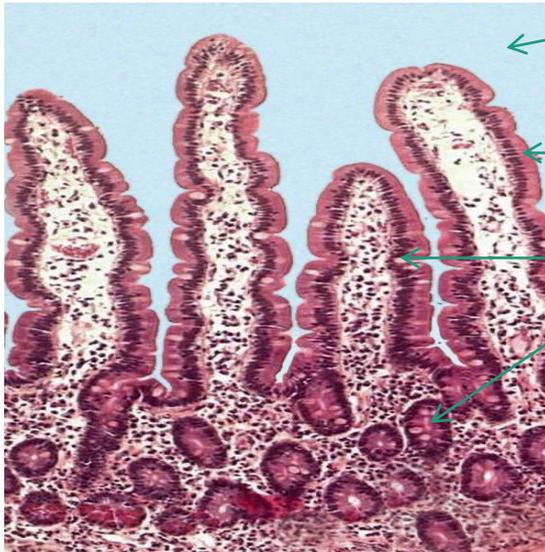


L'écosystème intestinal

Les Probiotiques

L'écosystème intestinal

- L'écosystème intestinal est composé de 3 éléments, en relation étroite aussi bien sur le plan anatomique que fonctionnel : le microbiote intestinal (la flore intestinale), la muqueuse intestinale et le système immunitaire. Ces trois éléments sont en interaction permanente assurant ainsi un fonctionnement normal de l'écosystème



(1) Lumière intestinale où circulent les aliments et la flore intestinale

(2) Muqueuse intestinale

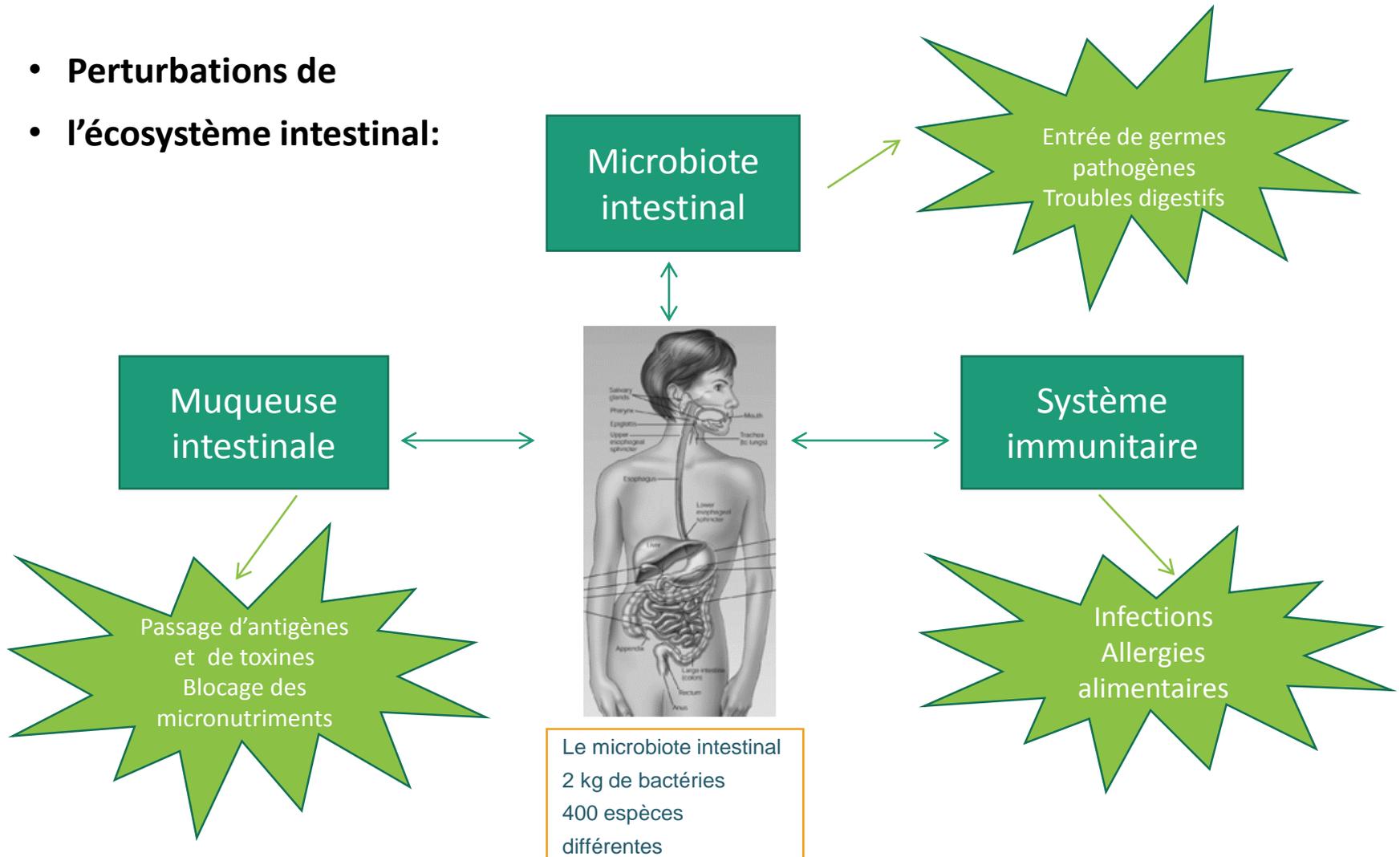
(3) Ensemble de cellules qui constituent 70% à 80% des cellules de notre système immunitaire

L'écosystème intestinal

- Le microbiote intestinal est constitué de 100000 milliards de bactéries et pèse entre 1 à 2 kg .
- Il exerce une protection contre les agressions extérieures par les germes, virus, bactéries . Il a un « **effet barrière** ».
- Il joue un rôle majeur dans la digestion des aliments et l'activité de notre système immunitaire
- La muqueuse intestinale est un filtre de 300m² . Elle permet l'assimilation des nutriments et micronutriments.
- Le système immunitaire assure les défenses de l'organisme ainsi que la tolérance des aliments
- Chaque personne à un microbiote qui lui est propre et stable à partir de 1 à 2 ans (à la naissance l'intestin du bébé est stérile. Il se colonise dès la naissance par les germes maternels , l'alimentation,...) et pendant pratiquement toute la vie . Il se modifie avec la vieillesse, les maladies, les infections.

L'écosystème intestinal

- Perturbations de
- l'écosystème intestinal:



Les Probiotiques

- « Les Probiotiques sont des microorganismes vivants qui, lorsqu'ils sont absorbés en quantité suffisante procurent un bénéfice pour la santé de l'hôte »
- Ils s'ajoutent au microbiote intestinal, repoussent les germes pathogènes et aident le microbiote à retrouver ses fonctions de « barrière » .
- Ils permettent une meilleure digestion et assimilation des micronutriments.
- Ils réparent la muqueuse intestinale si elle est devenue perméable.
- Ils renforcent et modulent le système immunitaire.