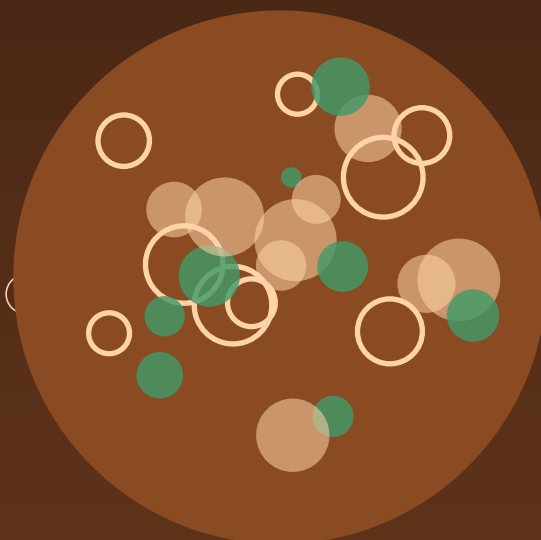


SANTÉ · NUTRITION



# Le microbiote intestinal

Les milliards de bactéries qui vivent en  
vous, et comment en prendre soin

---

Édition 2026 · Guide pédagogique gratuit

## LES BASES

# Qu'est-ce que le microbiote intestinal ?

Votre intestin abrite une immense communauté de micro-organismes : bactéries, virus, champignons et autres. Cet ensemble s'appelle le microbiote intestinal.

Selon les estimations, il compte des dizaines de milliers de milliards de bactéries, soit un nombre du même ordre que celui des cellules de notre corps. Sa composition est propre à chaque personne, un peu comme une empreinte. Il se met en place dès la naissance, évolue avec l'âge, l'alimentation et le mode de vie, et reste globalement stable chez l'adulte en bonne santé.

## Ses principaux rôles

**Digestion**

Il aide à digérer certaines fibres que notre organisme ne digère pas seul.

**Production de nutriments**

Il fabrique des composés utiles, comme les acides gras à chaîne courte.

**Défenses immunitaires**

Il participe à l'éducation du système immunitaire et à la barrière intestinale.

**Dialogue avec le cerveau**

L'axe intestin-cerveau est un domaine de recherche très actif.

**« Prendre soin de son microbiote, c'est avant tout prendre soin de son alimentation. »**

## AU QUOTIDIEN

# Six habitudes pour un microbiote en forme

Les études montrent qu'une alimentation variée et riche en fibres est le levier le plus solide pour entretenir la diversité du microbiote.

**Mangez des fibres**

Légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes. La recommandation française est d'environ 30 g de fibres par jour.

**Variez les végétaux**

Plus les aliments végétaux sont variés, plus la diversité bactérienne a de chances d'être riche.

**Essayez les aliments fermentés**

Yaourt, kéfir, choucroute crue, kimchi : ils apportent des micro-organismes vivants.

**Bougez**

L'activité physique régulière est associée à un microbiote plus diversifié.

**Dormez et gérez le stress**

Le manque de sommeil et le stress chronique peuvent perturber l'équilibre digestif.

**Antibiotiques : sur prescription**

Ils sont précieux mais perturbent le microbiote. Ne les prenez que sur avis médical.

**Aliments riches en prébiotiques (fibres qui nourrissent les bonnes bactéries)**

- Ail, oignon, poireau
- Avoine, légumineuses, banane peu mûre
- Artichaut, asperge, topinambour

## IDÉES REÇUES

# Probiotiques, cures et promesses : faisons le point

Le marché du « bien-être intestinal » est en plein essor. Voici ce que dit la science, et ce qu'elle ne dit pas encore.

**Probiotiques**

Micro-organismes vivants dont l'effet dépend de la souche et de l'usage. Les preuves varient : demandez conseil à un pharmacien ou à un médecin.

**Prébiotiques**

Fibres qui nourrissent les bactéries déjà présentes. L'alimentation suffit le plus souvent.

**Cures « détox »**

Il n'existe pas de preuve solide qu'une cure détox améliore le microbiote.

**Tests vendus au public**

Ces tests ne sont pas validés pour poser un diagnostic ou guider un traitement.

**Un traitement validé : la transplantation de microbiote fécal**

- Elle est utilisée, sous contrôle médical, pour certaines infections récidivantes à Clostridioides difficile
- Pour d'autres maladies, la recherche est en cours : il ne faut jamais improviser

Consultez un médecin en cas de douleurs persistantes, de sang dans les selles, de perte de poids inexpliquée ou de changement durable du transit. Ces signes ne s'expliquent pas par un simple déséquilibre du microbiote.

## À RETENIR

# Votre check-list microbiote

Pas de recette miracle : de petits changements réguliers dans l'assiette et le mode de vie font la différence.

**Cette semaine, essayez de**

- Ajouter des légumes ou des légumineuses à plusieurs repas
- Choisir des céréales complètes plutôt que raffinées
- Intégrer un aliment fermenté de temps en temps
- Marcher chaque jour et soigner votre sommeil
- Demander conseil avant de prendre un probiotique

**Pour aller plus loin**

Inserm | ANSES | Santé publique France

**Ce guide vous a été utile ?**

Retrouvez d'autres articles et guides sur [trustedtablets.online](https://www.trustedtablets.online).

*Avertissement : ce guide est fourni à titre purement informatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. Consultez un médecin ou un professionnel qualifié pour votre situation personnelle.*