

Parce que la diversité est essentielle à la santé,

découvrez comment maintenir un microbiote diversifié grâce à l'alimentation.



Le microbiote intestinal a beau avoir une composante génétique,

ce sont l'alimentation, le mode de vie, l'environnement et les antibiotiques

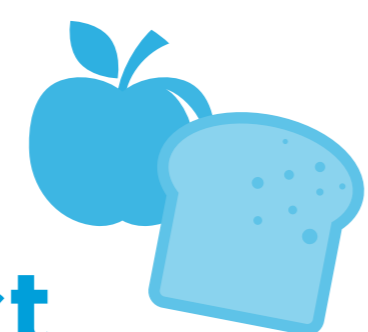
qui influencent le plus sa composition. ^(1,2,3)



Ce que vous mangez peut avoir un impact sur le microbiote intestinal

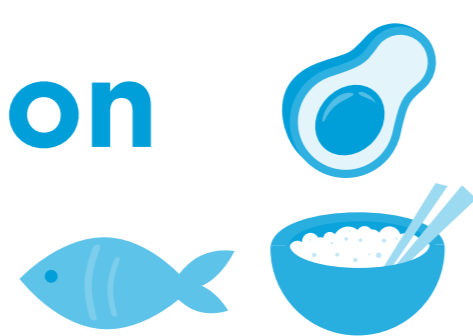


dès 24 heures après un changement ⁽⁴⁾ d'alimentation.



Plus l'alimentation est variée,

plus le microbiote le sera.



Que manger pour garantir la variété du microbiote ? ^(5,6,7)

Introduisez des fibres alimentaires qui peuvent être métabolisées par les bactéries intestinales (également appelées **glucides accessibles au microbiote** ou **MAC** en anglais).

Pommes de terre cuites et refroidies, légumes, légumes-racines, oignons, ail, bananes, racines de chicorée et artichauts.



Ajoutez des aliments contenant des probiotiques

comme le lait fermenté, le yogourt et le kéfir.



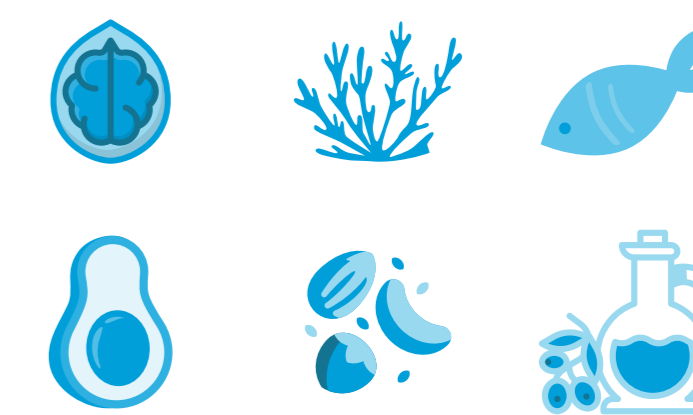
Consommez une quantité équilibrée de protéines

d'origine végétale (légumes, fruits à coque et graines) et d'origine animale (viandes, poissons, fruits de mer, œufs et produits laitiers).



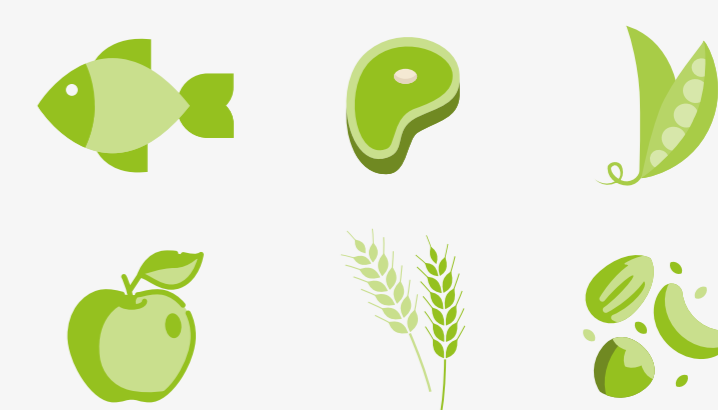
Incluez des aliments riches en oméga-3 et oméga-6

oméga-3 : les noix, les graines de lin, les algues et les poissons gras ; oméga-6 : l'avocat, les graines et les graines oléagineuses et les huiles végétales (sauf les huiles de palme et de coco).



Consommez des aliments riches en vitamines et minéraux

présents dans une variété d'aliments d'origine animale, les fruits et légumes, les céréales complètes, les graines oléagineuses et les légumineuses, comme les haricots ou les lentilles.



Pensez diversité dans vos assiettes pour la diversité de votre microbiote !

(1) Falony G, Joossens M, Vieira-Silva S, et al. Population-level analysis of gut microbiome variation. *Science*. 2016; 352(6285):560-564. doi: 10.1126/science.aad3503.

(2) Zhermakova A, Kurilshikov A, Bonder MJ, et al. Population-based metagenomics analysis reveals markers for gut microbiome composition and diversity. *Science*. 2016; 352(6285):565-569. doi: 10.1126/science.aad3369.

(3) Rothschild D, Weissbrod O, Barkan E, et al. Environment dominates over host genetics in shaping human gut microbiota. *Nature*. 2018; 555(7695):210-215. doi: 10.1038/nature25973.

(4) David LA, Maurice CF, Carmody RN, et al. Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome. *Nature*. 2014; 505(7484):559-563. doi: 10.1038/nature12820.

(5) Singh RK, Chang HW, Yan D, et al. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *J Transl Med*. 2017; 15:73. doi: 10.1186/s12967-017-1175-y.

(6) Gentile CL, Weir TL. The gut microbiota at the intersection of diet and human health. *Science*. 2018; 362(6416):776-780. doi: 10.1126/science.aau5812.

(7) Childs CE, Calder PC, Miles EA. Diet and immune function. *Nutrients*. 2019; 11:1933. doi: 10.3390/nu11081933.