

La flore intestinale Le dossier du droguiste

Prendre soin de sa flore intestinale est primordial pour garder la santé. Mais comment repeupler son intestin des milliards de bactéries qui lui sont nécessaires? La prise de probiotiques est une des pistes à explorer.

Le microbiote intestinal, plus communément appelé flore intestinale, est un ensemble de micro-organismes présents dans les intestins. C'est un réservoir de plus de 100'000 milliards de bactéries appartenant à plus de 500 espèces différentes. Ce qui représente environ un à deux kilos de notre poids corporel. Nous venons au monde dépourvus de flore intestinale et ce n'est que vers l'âge de trois ans qu'elle atteint sa maturité grâce à la diversité de l'alimentation. La composition de la flore intestinale est différente chez chaque individu. Elle dépend de notre type d'alimentation, de notre mode de vie, de nos loisirs ou encore des maladies que nous aurions pu contracter. Un bon équilibre de la flore intestinale est important, car c'est dans l'intestin qu'est localisée la majeure partie du système immunitaire (80%). La paroi intestinale étant perméable, il est primordial d'avoir un microbiote en bonne santé afin d'éviter la pénétration de germes pathogènes dans l'intestin. Les bactéries de la flore microbienne vont également contribuer à la fabrication de la vitamine K et celles du groupe B, à la production d'enzymes digestives et au renforcement de l'absorption de substances nutritives.

Système déséquilibré

L'équilibre de la flore intestinale peut être perturbé par la prise de médicaments (antibiotiques et autres), la consommation d'alcool et de tabac, de mauvaises habitudes alimentaires (alimentation riche en graisse), ainsi que

par le stress et la nervosité. Ce déséquilibre va permettre aux micro-organismes de la flore de quitter l'intestin pour rejoindre la circulation sanguine et, inversement, d'autres micro-organismes vont pouvoir pénétrer dans l'intestin. Cet échange va engendrer diverses pathologies telles que: diarrhée, constipation, inconforts digestifs (ballonnements, flatulences), inflammation du colon, mycoses, rhinites allergiques, dermatite atopique, refroidissements (sphère ORL) et de nombreuses autres maladies.

Quelques conseils avisés

Afin de rééquilibrer cette flore microbienne, il est recommandé de prendre des probiotiques. Ces bactéries «amies» vont permettre de rétablir et de main-

tenir l'équilibre de la flore intestinale, de stimuler et de moduler l'activité des cellules immunitaires et de renforcer l'effet barrière de la flore microbienne.

Il est également possible d'influencer la flore intestinale grâce aux plantes. L'okoubaka, l'encens, le laurier, le propolis, la capucine et bien d'autres plantes peuvent être recommandés. Plante principale ayant un effet direct sur le microbiote intestinal, l'okoubaka est un arbre qui pousse dans la forêt tropicale de l'Afrique occidentale. Les guérisseurs africains en utilisaient l'écorce pour se protéger contre les empoisonnements de toutes sortes. Grâce à ces principes actifs, l'okoubaka régénère et stabilise la flore intestinale et stimule le système immunitaire de l'intestin. MM

