

## **Le Microbiote**

**Cher Karim,**

**J'ai appris que tu t'es porté volontaire pour faire un exposé sur le microbiote pour savoir si la publicité faite sur les probiotiques repose sur une réalité scientifique. C'est une excellente idée !**

**Sais-tu que le microbiote est composé de 100 000 milliards de bactéries ? Elles se situent principalement dans le colon. Le colon reçoit tous les composés d'aliments (lipides, glucides ou protéides) qui n'ont pas été transformés en nutriments. Par des actions de fermentation, le microbiote va transformer une partie de ces composés d'aliments potentiellement nocifs en nutriments que le corps va absorber. Donc le microbiote a des bienfaits pour notre organisme car il permet de détoxifier notre organisme en l'aidant à mieux digérer.**

**Tous les individus ne sont pas égaux par rapport aux microbiotes. On a tous un microbiote différent et il modifie notre métabolisme. Ainsi, on a constaté que le microbiote d'un individu diabétique a tendance à développer des problèmes de métabolisation des sucres. Aussi, le microbiote joue un rôle dans la prise de poids et l'obésité. Plus un individu a un microbiote important. Plus il aura tendance à l'embonpoint.**

**Donc, comme tu le vois le microbiote est très important pour la digestion. Les publicités qui mettent l'accent sur les bienfaits des probiotiques contenus dans les produits laitiers ne sont pas mensongères car le microbiote est très important pour la digestion et le développement du corps.**

**Fatma NOUR 3ème**