

L'intérêt de consommer des produits riches en probiotiques

Salut Karim, je vois que tu manges un yaourt Activia enrichi en probiotiques. Le microbiote intestinal est l'ensemble des micro-organismes qui occupent notre tube digestif, localisé entre la lumière intestinale et le mucus de la paroi intestinale et composé de levures, virus et bactéries.

Ce dernier a plusieurs bienfaits pour la digestion de l'homme :

-le microbiote produit des nutriments qui sont absorbés et utilisés par l'homme, par la fermentation portant sur ces glucides et protides qui ne sont pas digérés par l'homme

-le microbiote joue un rôle important dans la métabolisation des graisses

-le microbiote permet la détoxification de composés potentiellement nocifs.

Or, des souris stériles (sans microbiote) mangent plus et mettent plus de temps à digérer que les souris « habitées » (avec microbiote), ce qui prouve aussi les bienfaits du microbiote pour la digestion et l'intérêt de consommer des produits riches en probiotiques.

D'après certains documents , le microbiote joue un rôle dans la prise de poids et la régulation de sucres. L'injection de microbiote à une souris sans microbiote ne donne pas le même effet suivant que le microbiote injecté est d'une souris mince ou obèse : l'augmentation de masse d'une souris stérile recevant du microbiote de souris mince est 25% tandis que l'augmentation de masse d'une souris stérile recevant du microbiote de souris obèse est 45%, donc cela démontre que la composition de microbiote est différente d'un individu à un autre. J'espère que c'est plus clair maintenant ! Continue donc à enrichir ton microbiote et à le protéger, c'est super pour ta santé !

Mona Samra, 3ème