

Mon microbiote intestinal: un allié pour digérer

De Ali Tawfik, lycée français du Caire

Problématique: En quoi le microbiote est-il un allié pour digérer et comment nous permet-il de rester en bonne santé

Le microbiote joue plusieurs rôles essentiels dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et neurologique. Dans le même temps, ses micro-organismes jouent un rôle direct dans la digestion :

- ils assurent la fermentation des aliments non digérés dans le colon
- ils facilitent l'assimilation des nutriments grâce à un ensemble d'enzymes dont l'organisme n'est pas pourvu
- ils participent à la synthèse de certaines vitamines (vitamine K, certaines vitamines B comme B1 et B7)
- ils régulent plusieurs voies métaboliques : absorption des acides gras, du calcium, du magnésium... • Produit des gaz fermentaires comme acétate, butyrate, propionate. Et nous pouvons récupérer une partie de ces gaz qui couvrent 5 à 10 pourcents de nos besoins énergétiques.



6- Synthèse/Conclusion

(ou recommandations)

Conclusion générale : Le rôle majeur du microbiote sur la digestion : en plus de nous protéger face aux pathogènes, ces micro-organismes libèrent des enzymes qui nous permettent de digérer certains aliments, ils produisent aussi des gaz fermentaires et des vitamines dont nous bénéficions, mais surtout, ils contribuent à réguler la mise en réserve et l'appétit

7- Bibliographie (ou références)

Ali Tawfik, 2021, Mon microbiote un allié pour digérer. Source: laboratoire Lecuyer et INSERM

8- Remerciements et contact

Merci beaucoup pour votre attention et j'espère que j'ai pu être claire.

tawfik1@lfcaire.net