

Mon microbiote intestinal : un allié pour digérer

Taya Abdelhady

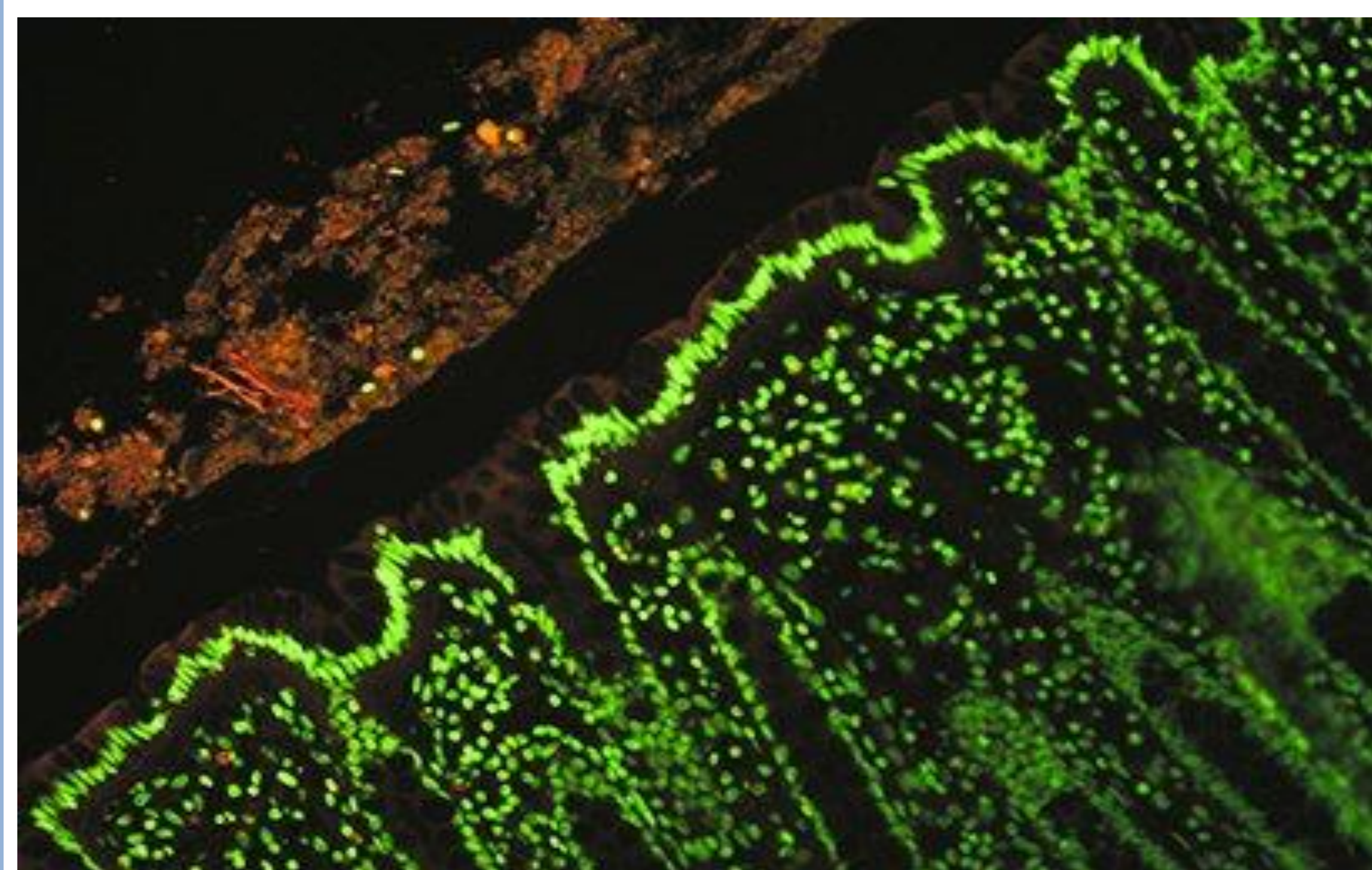
Lycée français du Caire, Égypte

1-Introduction

Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes qui vivent dans un environnement spécifique. Il joue un rôle dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et neurologique.

Problématique: En quoi le microbiote va t'aider à digérer et à rester en bonne santé?

2-Microbiote intestinal

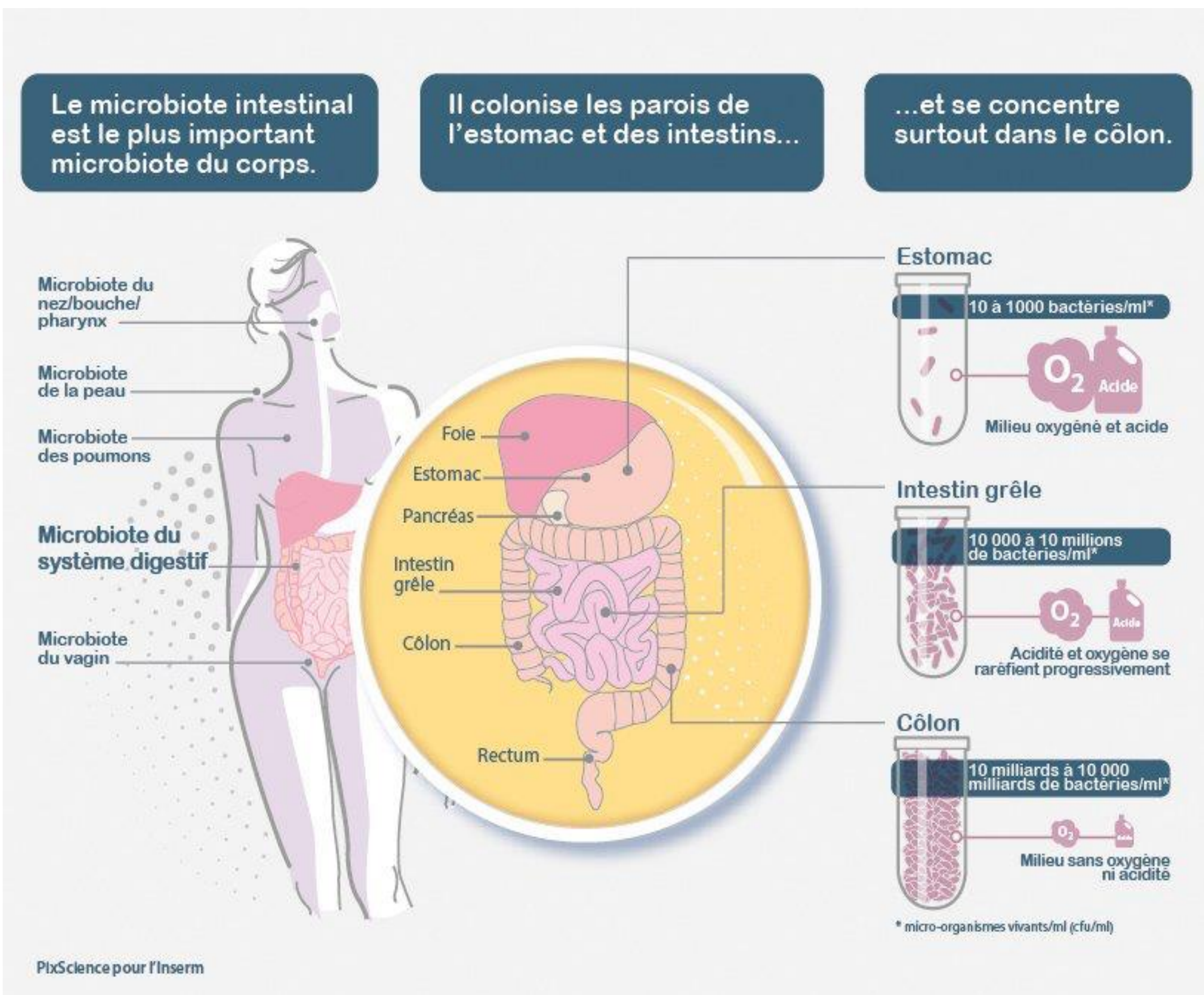


5- Comment fonctionne le système immunitaire ?

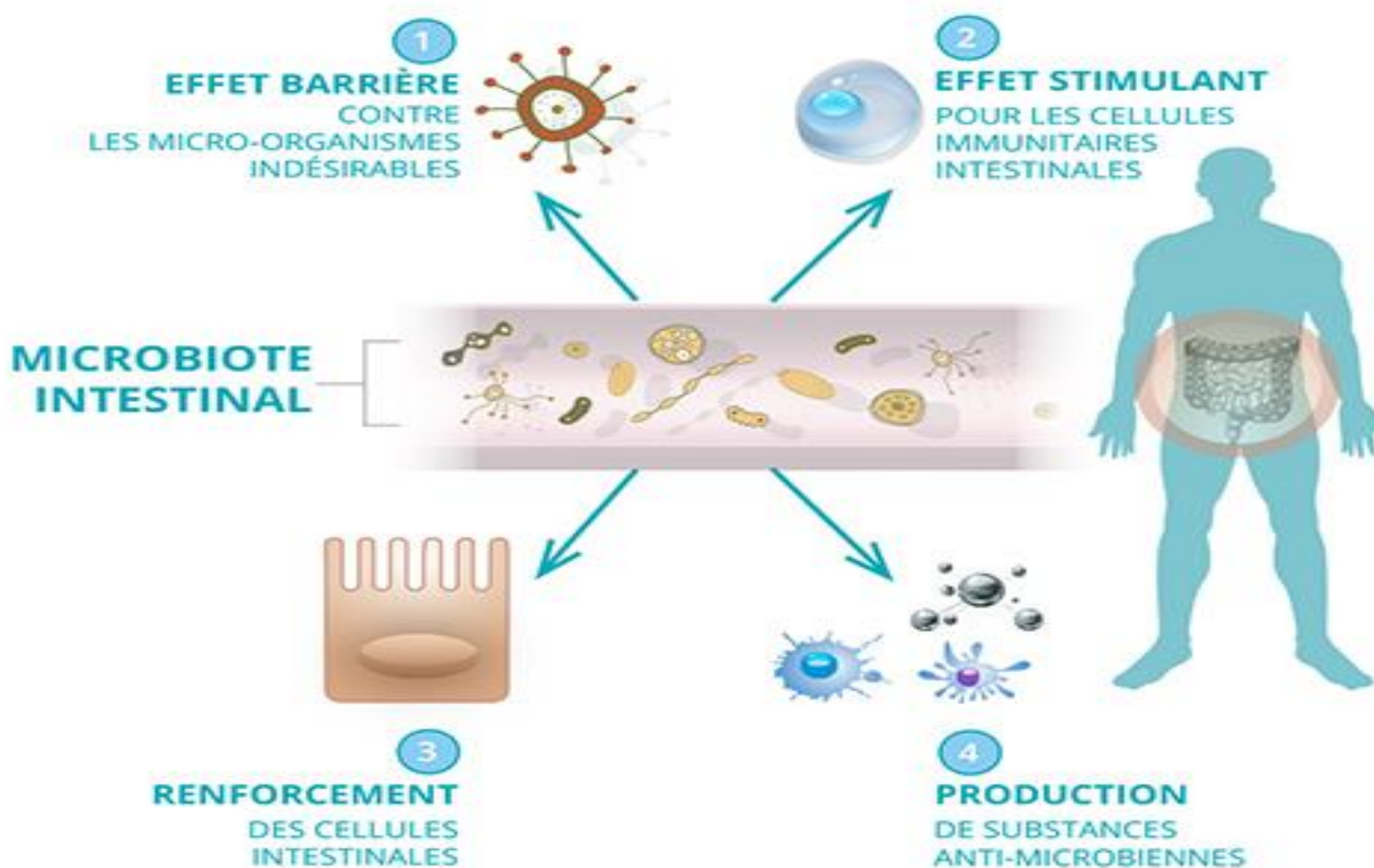
Le système immunitaire assure les défenses de notre organisme. Il nous protège de toutes les menaces quotidiennes et fait intervenir plusieurs acteurs :

- Des **barrières physiques**, (ex: la peau)
- Les **globules blancs**
- Des molécules (ex: **anticorps**)
- Des **organes spécifiques**.

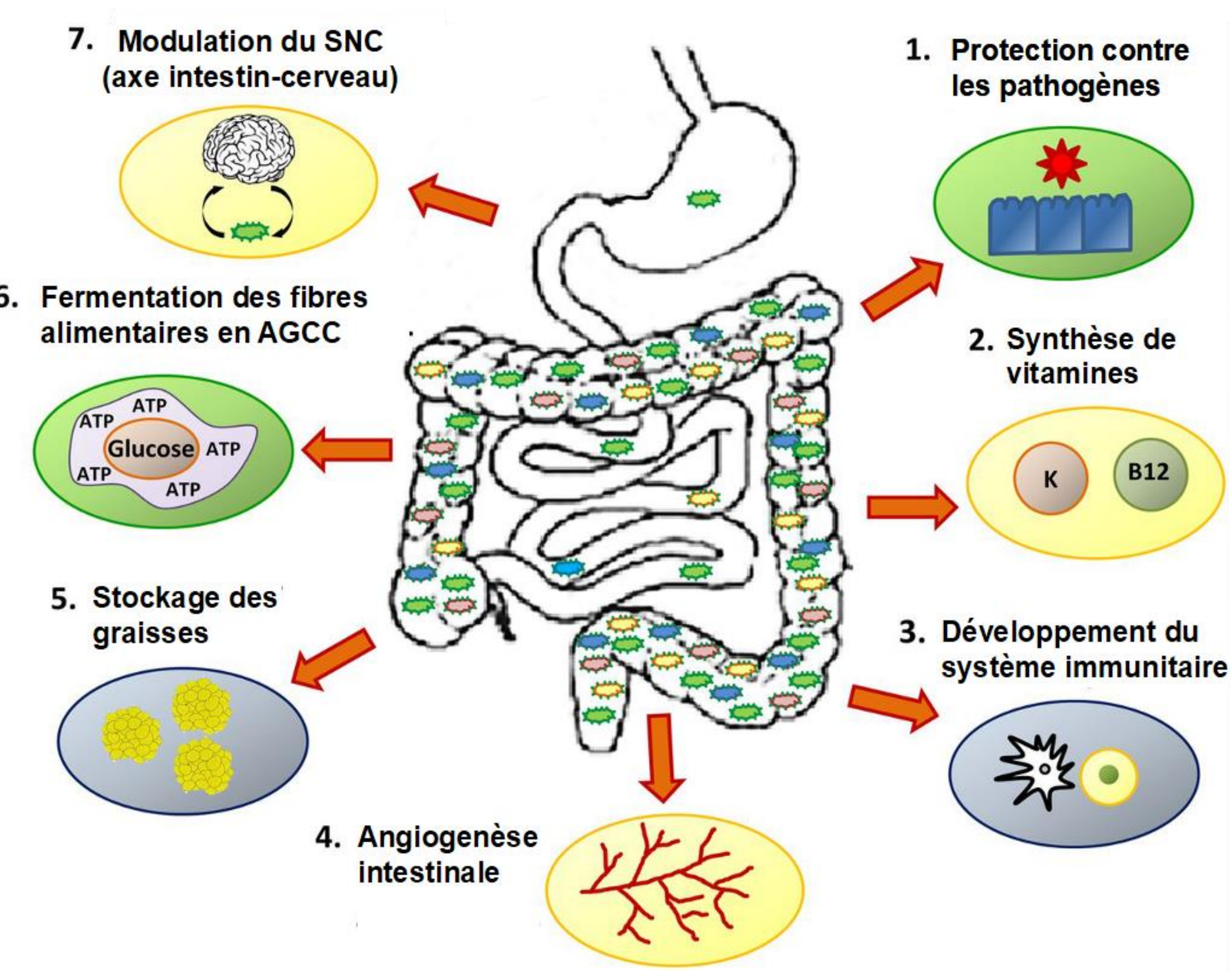
3- Localisation



LE MICROBIOTE INTESTINAL : DES BACTÉRIES QUI PROTÈGENT ET QUI STIMULENT EN 4 ACTIONS CLÉS



4-Comment avoir un microbiote intestinal en santé par l'alimentation?



6- Conclusion

Un grand nombre de nos cellules immunitaires se situent dans l'intestin. Cet organe, et plus particulièrement les bactéries qu'il contient (microbiote), joue un rôle majeur de défense contre les agents pathogènes. Préserver l'intégrité du microbiote intestinal est essentiel pour rester en bonnes défenses.

7- Bibliographie

Taya Abdelhady, 2021, Mon microbiote intestinal : un allié pour digérer , Source: laboratoire Lecuyer et INSERM

8- Remerciements et contact

Merci pour votre attention!

tabdelha@lfcaire.net