

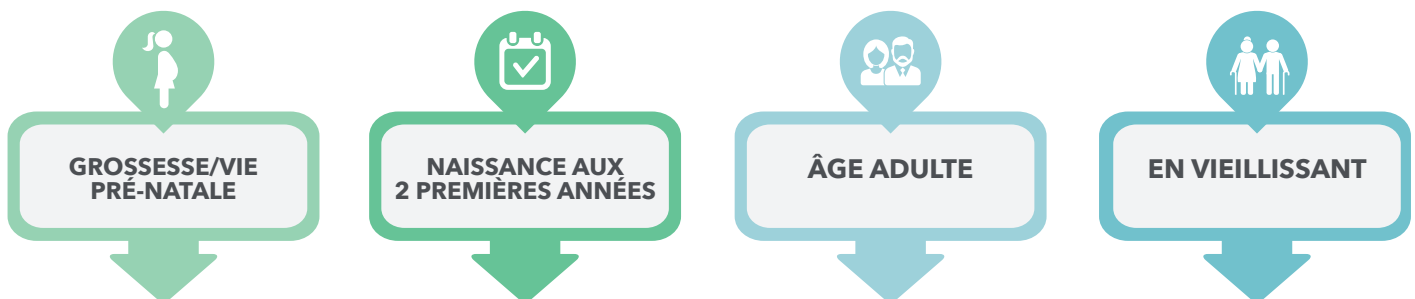
LE MICROBIOTE INTESTINAL



- Le microbiote intestinal humain pèse **1 à 2 kg**⁽¹⁾
- **95% de nos bactéries** sont concentrées dans nos intestins⁽²⁾
- **La surface de notre tractus** gastro-intestinal est de **400m²**, soit l'équivalent de **2 terrains de tennis**⁽³⁾
- Le microbiote intestinal **possède 3,3 millions de gènes** (non redondants), soit 150 fois plus de gènes que le génome humain⁽⁴⁾

- **500 c'est le nombre minimum d'espèces bactériennes** qui colonisent nos intestins⁽⁵⁾
- **10¹² à 10¹⁴** c'est le nombre de **micro-organismes** (bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes) qui constituent notre microbiote intestinal⁽⁶⁾

L'évolution du microbiote intestinal au cours de la vie

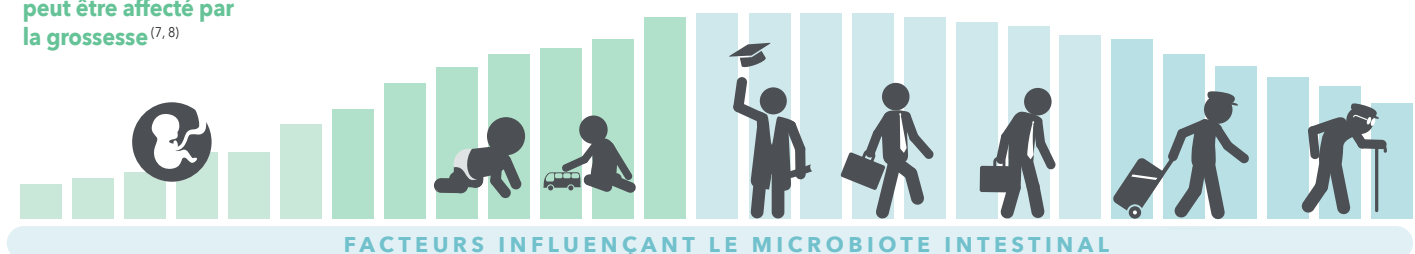


- Des études montrent que le **microbiote intestinal peut être affecté par la grossesse**^(7,8)

- **Évolution** qualitative et quantitative⁽⁶⁾

- Un microbiote intestinal **assez stable**⁽⁶⁾

- Une moindre **diversité**⁽³⁾



FACTEURS INFLUENÇANT LE MICROBIOTE INTESTINAL

- Contamination intra-utérine⁽⁹⁾
- Hygiène alimentaire⁽¹⁰⁾
- Antibiotiques⁽⁶⁾
- Consommation de probiotiques⁽⁹⁾
- Mode d'accouchement (voie basse/césarienne)⁽⁶⁾
- Génétique⁽⁶⁾
- Naissance à terme ou prématurée⁽⁹⁾
- Lait maternel/infantile⁽¹¹⁾
- Consommation de probiotiques⁽⁹⁾
- Alimentation⁽⁶⁾
- Hygiène de vie⁽⁶⁾
- Médicaments⁽⁶⁾
- Activité physique⁽¹²⁾
- Déclin des fonctions physiologiques⁽¹³⁾
- Mode de vie et contexte⁽¹³⁾
- Médicaments⁽¹³⁾
- Alimentation⁽¹³⁾

1. <https://www.revmed.ch/RMS/2009/RMS-196/La-flore-intestinale-responsable-de-notre-poids#:~:text=L'ob%C3%A9sité%20est%20une%20maladie,de%20l'exc%C3%A8s%20du%20poids> Consulté le 30 septembre 2020.

2. <https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/Danone/LTYGPressReleaseFR20161109.pdf> Consulté le 30 septembre 2020.

3. Dupont, E., Mischeau, C., Bildeau, D., Fortin, C. (2018) *Prenez soin de vous maintenant ! Pour vivre heureux plus longtemps.*

4. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S039983201070004X> Consulté le 30 septembre 2020.

5. <https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/notre-microbiote-en-chiffres-48615> Consulté le 30 septembre 2020.

6. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale> Consulté le 30 septembre 2020.

7. <https://www.biocodexmicrobiota.institute.com/pro/publications/grossesse-et-prise-de-poids-implication-du-microbiote-intestinal> Consulté le 30 septembre 2020.

8. Koren O, Goodrich JK, Cullender TC, et al. *Host remodeling of the gut microbiome and metabolic changes during pregnancy.* Cell. 2012; 150(3):470-80. doi: 10.1016/j.cell.2012.07.008

9. <https://www.pileje.fr/revue-sante/sante-enfant-role-microbiote-intestinal> Consulté le 30 septembre 2020.

10. <https://www.biocodexmicrobiota.institute.com/pro/newsletter/newsletter-juin-2019/l'impact-du-microbiote-des-parents-sur-la-sante-des-enfants> Consulté le 30 septembre 2020.

11. <https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/le-lait-maternel-alimente-les-bacteries-de-l-intestin-du-nourrisson-6053> Consulté le 30 septembre 2020.

12. Ticinesi A, Lauretani F, Tana C, Nouvenne A, Ridolo E, Meschi T. *Exercise and immune system as modulators of intestinal microbiome: implications for the gut-muscle axis hypothesis.* Exerc Immunol Rev. 2019;25:84-95. PMID: 30753131.

13. Cherbuy, C., Thomas, M., & Langella, P. (2013). *Le microbiote intestinal: une composante santé qui évolue avec l'âge.* 10.13140/2.1.2936.8964.

