

L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés, les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

www.osteopourtous.be



Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutrithérapeute diplômé du Cerdan
- Administrateur UBO-SMO

Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547
E-mail : wilkin.osteo@skynet.be
Web : www.osteopourtous.be



envie



François Wilkin
Ostéopathe D.O.
Chemin des Postes 219 bte2
1410 Waterloo
Belgique

Fiche santé n°20 ©

Le microbiote intestinal

- **Qu'est-ce que le microbiote intestinal ?**
- **A quoi sert-il ?**
- **Intestin : 2ème cerveau ?**

François Wilkin
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

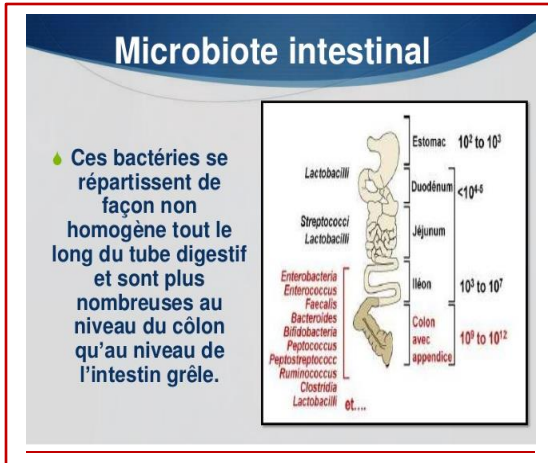
1410 Waterloo

*La marche, l'exercice et la
respiration*

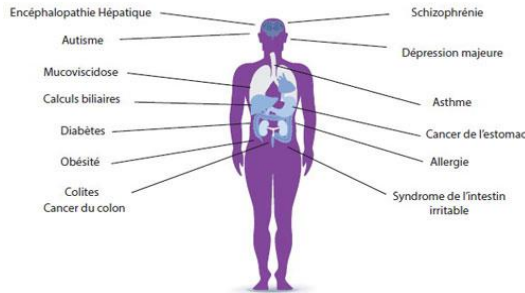
Qu'est-ce que le microbiote intestinal

Le microbiote intestinal humain, anciennement appelé flore intestinale humaine, est l'ensemble des micro-organismes (archées, bactéries, protistes, fungi et aussi virus) qui se trouvent dans le tractus digestif humain (c'est-à-dire le microbiote intestinal).

Leur répartition :



Les dysbioses du microbiote : source de pathologies majeures



A quoi sert-il ?

Le microbiote et notre alimentation s'influencent mutuellement : notre alimentation influence la composition de notre flore bactérienne tout autant que le microbiote nous permet de nous adapter à celle-ci et à notre environnement.

Zoom sur les différents rôles du microbiote :

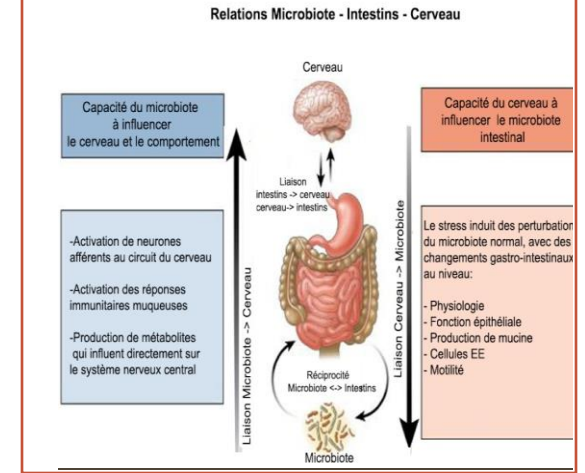
Il permet avant tout la consommation de végétaux crus ou cuits, la digestion de sucres complexes des plantes et des légumes, l'extraction des lipides végétaux. Les produits issus du fonctionnement du microbiote et de notre digestion ont le contrôle direct de la stimulation pariétale de l'intestin, permettant la libération d'incrétines qui **régulent la faim**, l'orientation préférentielle vers une voie énergétique plutôt qu'une autre et le **stockage** ou non d'énergie.

Notre alimentation et le microbiote qui en dépend ont un rôle prépondérant dans le contrôle du diabète, de l'obésité et du cancer colo-rectal.

Le microbiote est aussi source de vitamines essentielles que seules certaines bactéries savent synthétiser.

Il est aussi capable de s'adapter à des nouvelles situations (famine, carence) en changeant de composition, avec un effet direct sur les gènes intestinaux en remodelant notre intestin pour maximiser l'absorption des aliments.

Microbiote et 2ème cerveau ?



Aujourd'hui, nous savons que 200 millions de neurones sont présents au niveau de l'intestin et que ce système nerveux entérique communique de manière étroite avec le système nerveux central.

Plus récemment, des études ont suggéré qu'en plus de ses fonctions métaboliques et immunitaires, le microbiote intestinal prendrait également part à la communication entre l'intestin et le cerveau et influencerait le fonctionnement cérébral. Et aujourd'hui, les chercheurs se penchent sur les liens possibles entre un déséquilibre du microbiote intestinal et certains troubles psychiques : stress, dépression mais aussi maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer...). Que dévoilent concrètement les dernières études scientifiques ? Quels espoirs pour la prévention et la santé à long terme ?

(suite voir annexe)

Boisson du jour : kombucha