



**AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE**

ATELIER MICROBIOTE



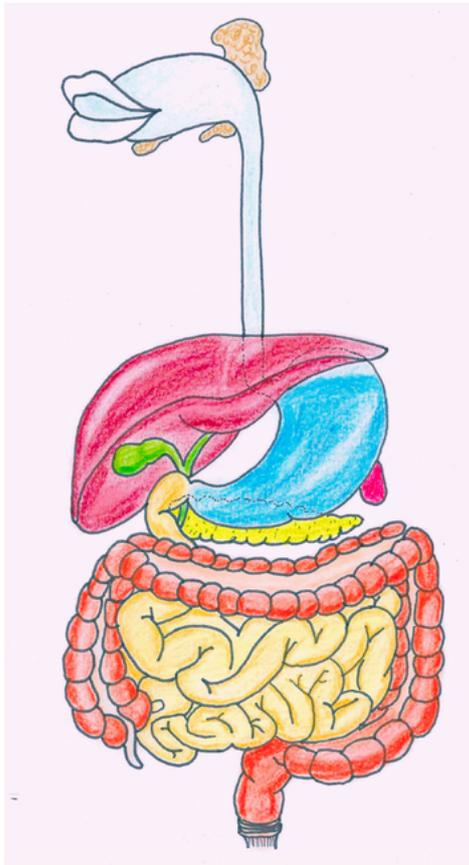
**COMMENT L'INFINIMENT PETIT
INFLUENCE-T-IL NOTRE SANTÉ ?**

Édition 2024



**AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE**

Que sait-on sur le rôle du microbiote aujourd'hui ?



Un **microbiote** est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, archées et champignons non pathogènes) qui vivent dans un environnement spécifique.

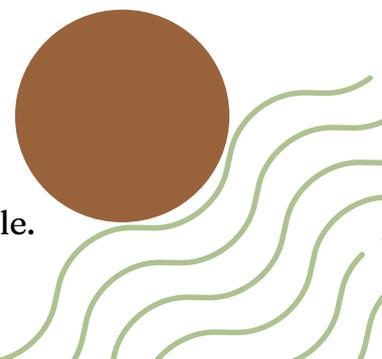
Notre organisme est constitué de différents microbiotes : au niveau de la peau, de la bouche, du vagin, des poumons...

Mais celui qui abrite la plus grande population est : **Le microbiote intestinal !**

Il se constitue dès notre naissance et évolue selon notre alimentation mais aussi selon nos émotions, notre hygiène, notre environnement, la prise de médicaments...

Le microbiote nous donne un coup de main dans le maintien de notre équilibre et de notre bonne santé.

Note : Le microbiote intestinal est plus connu sous le nom de flore intestinale.





AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE

Comment le microbiote intestinal nous aide-t-il à rester en bonne santé ?

CHIFFRES-CLÉS :

On abrite une grande population !

Le microbiote intestinal contient entre 1 000 et 100 000 milliards de micro-organismes !!

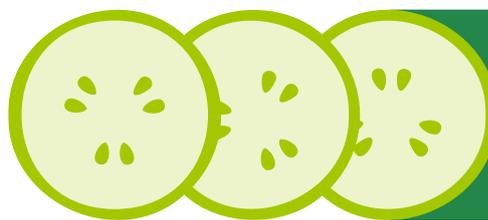
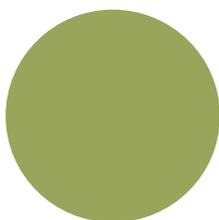
Pesons-nous la question...

Si nous mettions tout ce beau monde sur une balance, elle indiquerait une masse comprise entre 1 et 5kg !

Il joue un rôle dans :

- les fonctions digestives
- le maintien du système immunitaire
- les fonctions métaboliques
- les fonctions neurologiques

D'ailleurs, savez-vous pourquoi on qualifie notre intestin de 2ème cerveau ?





**AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE**

Que se passe-t-il s'il est déséquilibré ?

LES ANTIBIOTIQUES C'EST PAS... ?



Les antibiotiques sont des substances capables de tuer des bactéries. On en prend pour se débarrasser de la bactérie responsable d'une maladie... Le problème étant que l'antibiotique va aussi détruire les bonnes bactéries et donc altérer notre cher microbiote intestinal ainsi que nos autres microbiotes !

Et PAF ! C'est la caca catastrophe !

Diarrhée, problème de peau, maux de ventre...



Mais il y a de nombreux autres facteurs qui peuvent influencer la composition de notre microbiote.

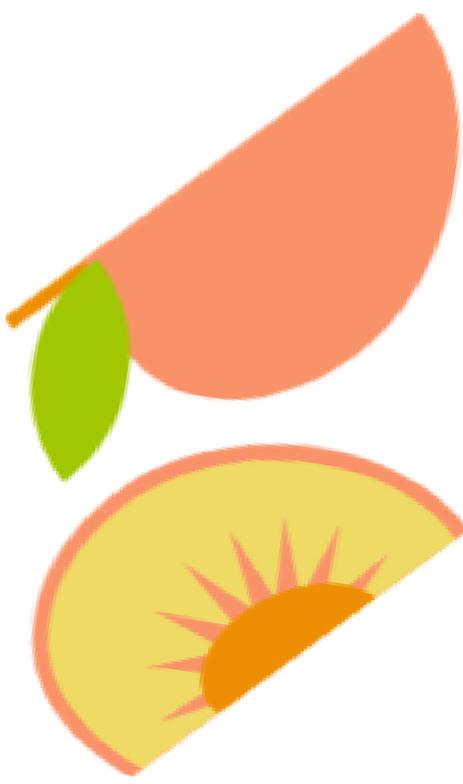
SAURIEZ-VOUS EN CITER QUELQUES UNS ?



**AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE**

Et on le nourrit comment ce microbiote ?

**Eh bien... Pas avec des croquettes !
Enfin... sauf si vous en mangez :-D**



Et oui ! Le microbiote intestinal va se nourrir à partir des aliments qu'on aura ingérés. Sa principale nourriture (qu'on appelle aussi **prébiotique**) est composée de **fibres alimentaires**.

Rien à voir avec votre installation internet !

Les fibres alimentaires, contenues dans **les végétaux**, ne sont ni digérées ni absorbées par le corps. En somme, c'est la partie que notre organisme n'arrive pas à digérer tout seul. Bien pratique ce microbiote !

Mais alors, est-ce qu'on lui donne assez à manger...

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) préconise d'ingérer **30g de fibres par jour**. Mais on en consomme moins de 20g...

À votre avis, il se passe quoi lorsqu'il n'a pas assez de nourriture ?



**AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE**

Comment peut-on améliorer notre microbiote ?

3 MANIÈRES DE DIVERSIFIER SON MICROBIOTE

1- Prendre des Probiotiques

Il existe, sous forme de compléments alimentaires, des bactéries et levures qu'on peut ingérer pour diversifier notre microbiote.

2- Prendre des Prébiotiques

Il existe, sous forme de poudre, des fibres alimentaires (à base de fibres d'acacia ou de baobab par exemple).

3- Améliorer son alimentation

La manière la plus efficace et la plus durable de prendre soin de son microbiote est d'avoir une alimentation variée et équilibrée.

Pour y arriver, je vous propose une astuce : il suffit de savoir compter jusqu'à 20...

POURQUOI FAUT-IL COMPTER JUSQU'À 20 ?



AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE

Recette - Kéfir de fruits

Matériel :

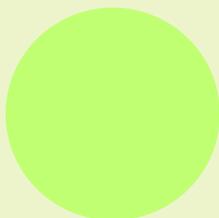
- 1 bocal (contenance mini 1L)
- 1 balance
- 1 couteau
- 1 entonnoir
- 1 cuillère en bois
- 1 passoire fine
- 1 linge propre
- 1 élastique
- 1 bouteille vide de limonade

Ingrédients :

- 1L d'eau minérale (ou eau du robinet décantée)
- environ 40g de grains de kéfir
- environ 40g de sucre (blanc ou roux)
- 1 citron (ou 1 orange)
- 2 figes sèches (ou 4 dattes)

Étapes :

1. Verser l'eau dans le bocal.
2. Ajouter le sucre et mélanger avec la cuillère en bois jusqu'à sa dissolution complète.
3. Ajouter les grains de kéfir, les figes sèches et le citron coupé en rondelles.
4. Couvrir le bocal d'un linge propre et maintenez-le avec un élastique.
5. Laisser fermenter jusqu'à ce que les figes remontent à la surface.
6. Verser le contenu du bocal dans la bouteille avec l'entonnoir surmonté de la passoire fine.
7. Fermer la bouteille et laisser fermenter encore 24 à 48h puis mettre au frais.





**AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE**

SOURCES

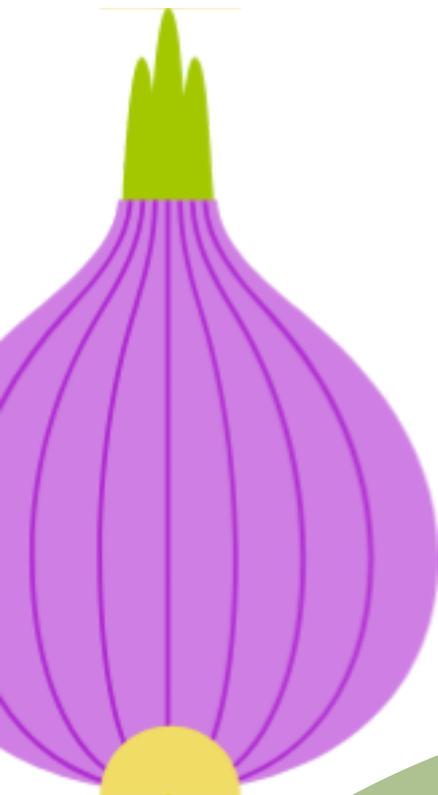
Si vous voulez en savoir plus:

<https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/#dysbiose-m%C3%A9tabolisme-et-maladies-cardiovasculaires>

<https://www.anses.fr/fr/content/les-fibres-alimentaires%C2%A0-0>

<https://lejournald.cnrs.fr/articles/microbiote-des-bacteries-qui-nous-veulent-du-bien>

<https://www.eufic.org/fr/>





**AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE**

POUR RÉSUMER

Le Microbiote peut agir sur notre humeur, nos habitudes alimentaires, notre état de santé.

Un microbiote déséquilibré peut changer notre comportement alimentaire et favoriser la prise de sucres, de graisses et diminuer la sensation de satiété.

Augmenter la biodiversité du microbiote va induire une diminution du sucre sanguin et du stockage des graisses.

Les micro-organismes qu'on héberge nous aident à nous défendre contre les microbes qui peuvent nous rendre malades.



**AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE**

ATELIER 1 : JE SUIS UNE LÉGENDE

Placez chaque étiquette à la bonne place. Faites attention, il y a un intrus! C'est le seul qui n'a pas d'étiquette. Il ne fait pas partie de l'appareil digestif.

✓ **MISSION N°1:** Replacer correctement chaque étiquette sur le dessin.

✓ **MISSION N°2:** Trouver le nom de l'intrus et le noter ci-contre :



✓ **MISSION N°3:** Expliquer le rôle de l'intrus.

Vous trouverez des indices à l'atelier N°1 pour remplir vos missions 2 et 3.



**AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE**

ATELIER 2 : QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ?

L'objectif de cet atelier est de vous sensibiliser sur la composition de votre assiette qui pourrait parfois vous surprendre...

✓ **MISSION N°1:** Réfléchir aux questions posées sur la FICHE ATELIER 2.1

MISSION N°2: Noter les informations trouvées sur les emballages dans

✓ le tableau ci-dessous puis répondez de nouveau aux questions posées sur la FICHE ATELIER 2.1

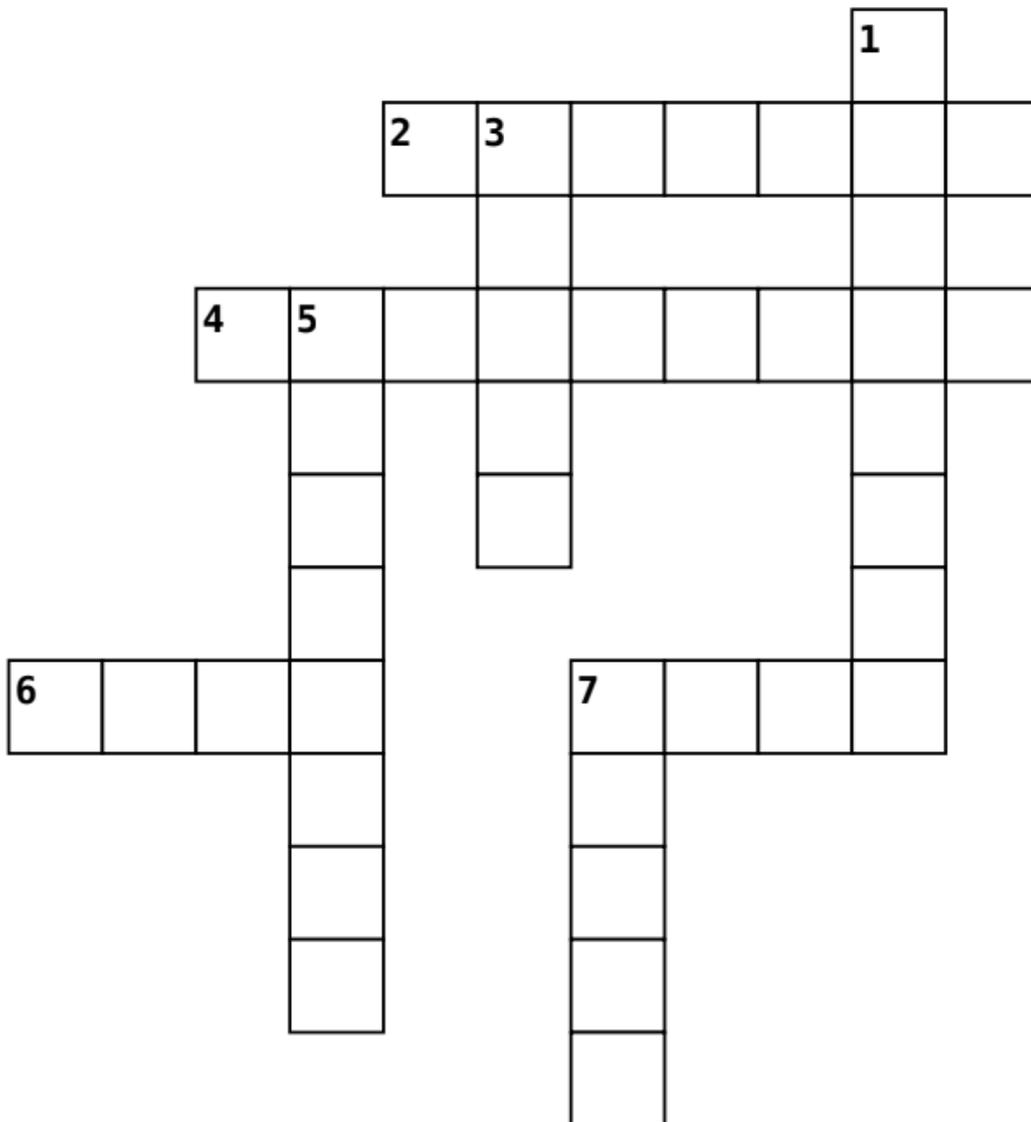
	Aliment 1	Aliment 2	Aliment 3
NOM			
Ingrédients principaux			
Fibres pour 100g			
Protéines pour 100g			
Sucres pour 100g			



**AUDREY BURFIN - VIGNAIGRETTE
PRATICIENNE EN NATUROPATHIE**

ATELIER 3 : MOTS CROISÉS

Avec l'aide des définitions disponibles à l'atelier n°3,
complétez la grille ci-dessous.



Audrey Burfin

Naturopathe Praticienne

 **06.11.75.90.62**

 **audrey@vignaignette.fr**

**Bilan de vitalité / Suivi
Massages bien-être
Ateliers**



Salle des platanes
38300 LES EPARRES

SIRET 822 742 102 00038 - www.vignaignette.fr

