

Jeudi 15 septembre 2022 - Catégorie: **Patients & proches** - Ecrit par **Katelijne Dick**

# Le microbiote, ce bouclier qui nous protège

fibres

**Le microbiote – ou flore intestinale – consiste en un bon kilo de bactéries qui peuplent nos intestins. Considéré comme un organe à part entière, bien que caché, il remplit de nombreuses fonctions et est indispensable à notre santé. S’il est chouchouté comme il faut, ce bouclier naturel nous protège du stress et préserve notre immunité. Point de situation des bonnes habitudes alimentaires avec le Service nutrition et diététique de l’hôpital fribourgeois (HFR).**

---

Chacun de nous possède un microbiote unique de par la diversité et le nombre de bactéries qu’il contient. Si certaines de ces bactéries sont bénéfiques – comme les bifidobactéries qui sont anti-inflammatoires – d’autres favorisent au contraire un déséquilibre des intestins – ou dysbiose. Peuvent en résulter perte d’énergie, cholestérol, risque cardio-vasculaire, inconfort digestif, épuisement nerveux, troubles de l’humeur, surpoids, voire diabète.

De bonnes habitudes alimentaires préservent ou améliorent notre microbiote et lui permettent de remplir ses fonctions, telles que synthétiser les vitamines du groupe B, faciliter l’absorption du fer, du calcium et du magnésium et assurer son rôle de bouclier naturel. Ainsi, privilégiez les sources de fibres qui nourrissent les bonnes bactéries : fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses mais aussi les oléagineux, les soupes, les yogourts naturels et produits fermentés (choucroute, kéfir, kombucha). Favorisez d’autres sources de protéines que la viande rouge, comme la viande blanche, le tofu, le poisson ou les œufs.

Dans l'autre sens, mieux vaut limiter le sucre (aliments et boissons sucrés), les céréales raffinées, les produits industriels très transformés (charcuterie par exemple) ainsi que la consommation de tabac et d'alcool. Attention cependant, rendre son microbiote plus fort ne veut pas dire se priver d'un bon dessert ou de partager le repas de Bénichon en bonne compagnie. Car l'alimentation « plaisir » fait aussi partie de la santé, tout est question d'équilibre.

**HFR**  
Nutrition | Transparence | Prévenir | Agir

## Quelles sources de protéines choisir ? Un intérêt nutritionnel et écologique !

D'un point de vue autant écologique que nutritionnel, il est indispensable d'augmenter la consommation de protéines végétales et de diminuer de manière conséquente celle d'origine animale (principalement viande et produits animaux très transformés).

Les protéines végétales sont principalement présentes dans les légumineuses, les grains et fruits oléagineux (noix, amandes, avocats, noix, etc.), le soja (tofu) et certains céréales (quinoa, sarrasin, amarante).

Les aliments d'origine animale ne sont toutefois pas à supprimer complètement en raison de leur apport en nutriments essentiels notamment la vitamine B12 et le zinc.

Les protéines doivent être présentes aux repas principaux dans des portions adéquates, mais quelques suppléments, sur une semaine qui peuvent être déduites selon les goûts et les saisons.

**HFR**  
Nutrition | Transparence | Prévenir | Agir

## Objectif: 30 g de fibres par jour

Les fibres sont des substances issues uniquement des végétaux et sont des alliées de la santé.

Les fibres sont essentielles pour le **bon transit intestinal** et apportent de nombreux bénéfices à notre organisme :

- Elles aident à contrôler le cholestérol et le sucre dans le sang.
- Elles jouent un rôle dans la **satété** et la **maintien de l'équilibre** et évitent de faire de mauvaises habitudes.

**Les sources de fibres**

**Céréales complètes** (de préférence, avoine, blé complet, pain complet)  
**Légumineuses** (lentilles, haricots blancs, pois chiches, pois cassés)  
**Fruits et légumes**  
**Noix** (de préférence, noix entières, noix)  
**Fruits à coque** (amandes, pistaches)

**À quoi correspondent 30 grammes de fibres sur une journée ?**

| 1g                        | 2,5g    | 3,5g                                                                                         | 5g                                           | 4g                                                                            | Total 30g |
|---------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 tranche de pain complet | 1 pomme | 50g de pois chiches (Céréales complètes)<br>1,20g (0,5g)<br>1 tranche de pain complet (0,7g) | 1 tranche de pain (0,5g)<br>1 tranche (0,5g) | 100g de farine (0,5g)<br>1 tranche de pain complet (0,5g)<br>1 tranche (0,5g) |           |

78 Ko)

**HFR**  
Nutrition | Transparence | Prévenir | Agir

## Faire des courses équilibrées et écologiques : mode d'emploi

**Attention aux étiquettes**

**Pourquoi acheter local ?**

- Évitez les produits génériques (grain, viande)
- Évitez les produits industriels (bonbons, jus de fruits, plats surgelés)

**Conseils :**

- Privilégiez les produits locaux, bio, de saison
- Évitez les produits transformés et les plats préparés
- Privilégiez les produits locaux, bio, de saison
- Privilégiez les produits locaux, bio, de saison
- Privilégiez les produits locaux, bio, de saison
- Privilégiez les produits locaux, bio, de saison

**Pour aller plus loin :**

- 100% bio
- 100% local
- 100% bio et local

**Pour aller encore plus loin :**

- 100% bio et local
- 100% bio et local

o)

Faire des courses équilibrées et écologiques, mode d'emploi.pdf (329.07 Ko)

Mots clés: Nutrition et diététique