

SANTEZVOUSBIEN.com

Booster votre vitalité, votre énergie, votre vie

Le guide

Comment booster naturellement son microbiome ?



Listes des aliments contenant

- Des oméga-3
- Des probiotiques
- Des prébiotiques
- Et sans FODMAPs

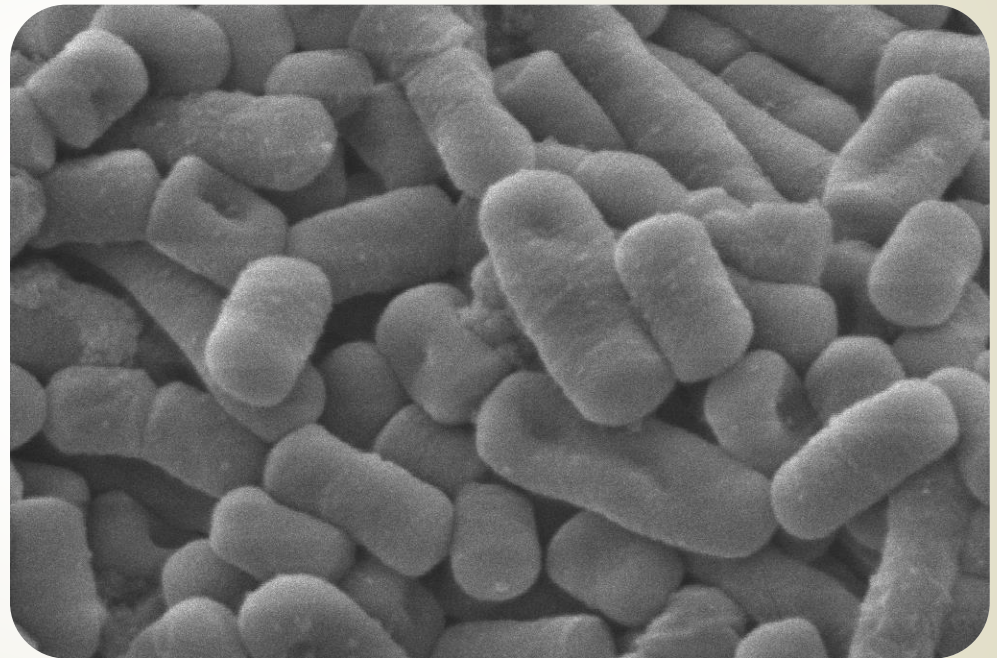
Les oméga-3



Rééquilibrer son ratio oméga-6 et oméga-3

- ▶ Les oméga-3 apportent de nombreux bénéfices sur la santé.
exemple d'oméga-3 :
 - ▶ L'acide α -linoléique (ALA)
 - ▶ L'acide éicosapentaénoïque (EPA)
 - ▶ L'acide docosahexaénoïque (DHA)
- ▶ L'alimentation de type occidentale, est **appauvrie en oméga-3**. Nous consommons beaucoup trop d'oméga-6.
- ▶ Voici une liste d'aliments qui contiennent des oméga-3 pour rééquilibrer cet apport **oméga-6/oméga-3**

Les probiotiques



Les probiotiques

- ▶ **Elie Metchnikoff**, Vice-directeur de l'Institut Pasteur de Paris en 1904, prix Nobel de médecine en 1908, remarque que les paysans bulgares vivent vieux et en bonne santé. Ce sont de **gros consommateurs de laits fermentés**. C'est le début des travaux sur les probiotiques



- ▶ Les **probiotiques sont de (bonnes) bactéries**, qui lorsqu'elles sont consommées vivantes et en quantité suffisante, améliorent la flore intestinale et apportent de réels bénéfices sur la santé.

Exemples de probiotiques :

- ▶ **Bactéries lactiques** : *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium lactis*, *Streptococcus thermophilus*
- ▶ **Levures probiotiques** : *Saccharomyces cerevisiae*

Où trouvent-on les probiotiques ?

Quelques exemples d'aliments fermentés qui contiennent des probiotiques

1. Dans les yaourts
2. Le fromage
3. Le kéfir (lait fermenté)
4. Lassi (boisson traditionnelle indienne)
5. Les olives
6. Le kimchi
7. Le soja fermenté : miso, natto, tempeh
8. Kombucha (thé fermenté)
9. Cornichons
10. La choucroute



On trouve aussi des probiotiques dans le pollen frais



Ce qu'il faut savoir quand on souhaite consommer des probiotiques !



Une complémentation en probiotiques doit aussi être accompagnée par celle de **prébiotiques**.

Les prébiotiques



Racine de konjac

Les prébiotiques

- Il s'agit d'**ingrédients alimentaires non digestibles (fibres végétales)**, qui ont des effets bénéfiques sur leur hôte.
- Ils **stimulent la croissance et l'activité de bactéries** résidant dans le système digestif, et améliorent ainsi notre état santé.
- Ils aident à **l'implantation des probiotiques** dans le tube digestif.
- Ils permettent la diminution du pH des selles et favorisent une meilleure solubilité des minéraux dont **l'absorption du calcium**.
- Il s'agit d'oligosaccharides comme :
 - L'inuline
 - Les fructo-oligosaccharides (FOS), composés principalement de fructose
 - Les gluco-oligosaccharides (GOS), composés principalement de glucose

Où trouvent-on les prébiotiques -1 ?

| Légumes | | Fruits | |
|-----------|--------------|---|--------------|
| Ail | Endive | Ananas | Pamplemousse |
| Artichaut | Haricot vert | Banane | Poire |
| Asperge | Oignon | Fruits rouges | Pomme |
| Betterave | Poireau | Fruits secs (abricot, dattes, pruneau...) | |
| Brocoli | Tomate | Kaki | |
| Chou | | Mangue | |
| Echalote | Les algues | Nectarine | |



Où trouvent-on les prébiotiques -2 ?

| Oléagineuses | Légumineuses | Céréales | Racines |
|--------------|---------------|------------------------------|-------------|
| Amandes | Lentilles | Avoine Contient du guten | Chicorée |
| Noix | Haricot rouge | Blé entier Contient du guten | Pissenlit |
| Pistaches | Pois chiche | Lin | Topinambour |
| | Pois vert | Orge Contient du guten | Konjac |
| | | Seigle Contient du guten | Yacon |



Les prébiotiques peuvent être fermentescibles

Ils peuvent provoquer **des inconforts digestifs** :

- Excès de gaz
- Sensation de gonfler
- Ballonnements
- Borborygmes ou gargouillements
- Douleurs
- Diarrhées ou constipation



Si vous ressentez ce genres d'inconforts, vous êtes certainement **sensibles aux FODMAPS**

Ce qu'il faut faire pour soulager les
inconforts digestifs.



Réduire les aliments contenant des
FODMAPs

Les aliments avec peu ou pas de FODMAP

| | |
|---|-----------------|
| F | ERMENTABLE |
| O | LIGOSACCHARIDES |
| D | ISACCHARIDES |
| M | ONOSACCHARIDES |
| A | ND |
| P | OLYOLS |

Aliments contenant peu ou pas de FODMAP-1

| Légumes | | Fruits | |
|----------------|--------------------|---------------------|--------------|
| Aubergine | Haricot vert | Ananas | Melon |
| Carotte | Navet | Baies | Orange |
| Bette | Panais | Banane | Pamplemousse |
| Courge | Patate douce | Citron | Rhubarbe |
| Courgette | Pomme de terre | Clémentine | |
| Céleri branche | Pousses de bambou | Fraises | |
| Chou chinois | Pousses de haricot | Fruit de la passion | |
| Concombre | Salade | Kiwi | |
| Epinard | | Mandarine | |



Aliments contenant peu ou pas de FODMAP-2

| Laitages | | | Protéines | | |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|----------|-----|
| Beurre | Brie | Camembert | Viande | Poisson | Œuf |
| Fromages à pâte dure | Produits sans lactose | | Volailles | Crustacé | |
| | | | Boeuf | | |
| | | | Porc | | |

Aliments contenant peu ou pas de FODMAP-3

Autres aliments

| | | | | | |
|---------------|----------------------|---------------------------------------|---|---|----------------------------|
| Avoine | Epeautre | Quinoa | Polenta | Sarrasin | Farine de châtaigne |
| Mais | Sarrasin | Poivre | Sel (à consommer avec modération) | Sucre (à consommer avec modération) | |
| Olive | Chocolat noir | Mayonnaise | Moutarde | Vinaigre | Huile d'olive |
| Café | Thé | Amande (en petite quantité) | Noix | | |

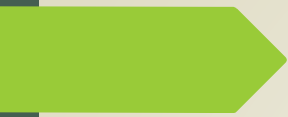


- J'espère que ce guide va vous aider à vous sentir bien et à retrouver la ligne !
- N'hésitez pas à le compléter avec mes articles qui chaque semaine abordent un nouveau sujet « santé et bien-être ».
- N'hésitez pas aussi à me contacter à contact@santezvousbien.com et à me retrouver sur le blog <http://santezvousbien.com/>
- Vous pouvez aussi me suivre sur mon compte [facebook](#)



Rachida Nachat-Kappes, PhD
Consultante Santé

Prenez soin de vous et surtout Sante'z Vous bien !



N.B. : Les informations contenues dans ce guide sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce guide, et il est fortement recommandé de consulter des professionnels de santé pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.



SANTEZVOUSBIEN.com

Booster votre vitalité, votre énergie, votre vie

