

) . ( Dans le domaine de la santé et du bien-être, l'importance de l'intestin et de son microbiome fait l'objet d'une attention croissante. Cet article se penche sur le rôle polyvalent de l'intestin dans le maintien de la santé globale, en mettant l'accent sur les avantages des probiotiques et en proposant des conseils pratiques pour préserver la santé de l'intestin par le biais de la nutrition et des choix d'habitudes de vie.

### L'INTESTIN : UN ÉLÉMENT CLÉ DE LA SANTÉ

L'intestin est un écosystème complexe qui remplit des fonctions importantes<sup>1</sup> allant au-delà de la digestion. Il comprend l'intestin grêle, qui assure la digestion enzymatique et l'absorption des nutriments, et le gros intestin, qui assure l'absorption de l'eau et des électrolytes et l'élimination des déchets. Il contribue au maintien de la fonction digestive grâce à la diversité de son microbiome.

#### LE MICROBIOME INTESTINAL : L'ÉCOSYSTÈME DE NOTRE CORPS



Notre intestin héberge la plus grande collection de micro-organismes du corps, avec des milliards de bactéries qui aident à la digestion. Le microbiote intestinal de chaque personne est aussi unique qu'une empreinte digitale, influencée par la génétique, l'âge et le mode de vie. Malgré ces facteurs fixes, des choix d'habitudes de vie positifs peuvent aider à soutenir et à contribuer à la santé digestive<sup>2</sup>.

#### LES PROBIOTIQUES : LES ALLIÉS DE L'INTESTIN

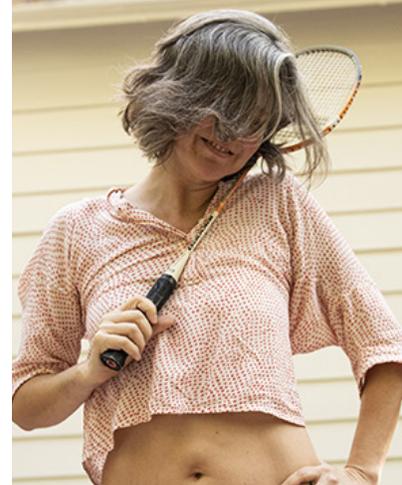
Les probiotiques, que l'on trouve souvent dans les aliments fermentés comme le yogourt, sont des bactéries vivantes qui ont des effets bénéfiques sur la santé, en particulier sur l'intestin. Bien qu'ils ne colonisent pas l'intestin de façon permanente, les probiotiques peuvent avoir un impact positif sur les bactéries résidentes.

#### DES BONNES HABITUDES POUR UN INTESTIN EN SANTÉ

L'adoption au quotidien d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain joue un rôle crucial dans le maintien d'une bonne santé générale. Il est bénéfique de prendre des mesures proactives pour gérer les facteurs liés aux habitudes de vie afin de favoriser la santé de vos intestins. Voici comment procéder :

##### ■ PRIORISER LE SOMMEIL

Il est essentiel de dormir suffisamment chaque nuit pour assurer le bien-être général du corps.



### ■ RESTER ACTIF

Une activité physique régulière n'est pas seulement bénéfique pour les muscles et le cœur, elle favorise également la santé du système digestif.

### ■ GÉRER LE STRESS

Un niveau de stress élevé peut avoir des effets négatifs sur votre intestin. Il est essentiel de trouver des moyens efficaces de se détendre et de réduire le stress.

### ■ MANGER DES ALIMENTS RICHES EN FIBRES

Une alimentation riche en fibres provenant d'une variété de fruits, de légumes, de légumineuses, d'aliments à grains entiers, de noix et de graines aide à maintenir un intestin en santé.

### ■ INTÉGRER DES PROBIOTIQUES

La consommation régulière d'aliments ou de suppléments contenant des souches probiotiques spécifiques peut offrir des avantages ciblés. Les probiotiques sont reconnus pour favoriser la santé digestive. Bien qu'ils ne résident pas en permanence dans l'intestin, ils ont des effets bénéfiques lors de leur passage dans le côlon, en ayant un impact positif sur les bactéries qui y sont déjà présentes<sup>3</sup>.

L'intégration de ces habitudes dans votre vie quotidienne peut vous permettre d'avoir un intestin plus sain, ce qui est un élément important de la santé et du bien-être en général.

## FAVORISER LA SANTÉ INTESTINALE DES CLIENTS ET DES PATIENTS : CONSEILS SUR LA NUTRITION ET LES HABITUDES DE VIE

Une approche holistique de la santé intestinale implique l'intégration d'une alimentation équilibrée et d'habitudes de vie saines. Voici quelques conseils pour favoriser la santé intestinale<sup>4 5</sup> :

- **Diversité alimentaire** : Privilégiez une variété d'aliments riches en nutriments. L'incorporation de 30 types de plantes différentes par semaine<sup>6</sup> peut enrichir la diversité du microbiote intestinal.
- **Apport en fibres** : Consommez des aliments riches en fibres comme les fruits, les légumes, les aliments à grains entiers, les noix, les graines et les légumineuses pour favoriser la digestion et la santé intestinale.



# ACTIVIA®

## SOUTENIR LA SANTÉ INTESTINALE

- **Aliments protéinés et produits laitiers** : Choisissez des viandes maigres, de la volaille, du poisson, des œufs, du soja, des légumineuses, des noix, des graines et des produits laitiers, y compris des produits laitiers fermentés comme le yogourt probiotique, pour nourrir l'intestin.
- **Hydratation** : Il est important pour la santé digestive de boire beaucoup d'eau, environ 8 huit verres de 250 ml ou 2 litres par jour.
- **Fréquence des repas** : Prendre des repas plus petits et plus fréquents et prendre le temps de manger lentement peut contribuer au confort digestif.
- **Un sommeil adéquat** : Un sommeil de 7 à 9 heures par nuit favorise divers aspects de la santé, y compris la santé digestive.
- **Gestion du stress** : La pratique quotidienne de la méditation peut réduire le stress, ce qui a un effet positif sur la santé digestive.

#### REFERENCES

1. Quigley EM. Gut bacteria in health and disease. *Gastroenterol Hepatol* (NY). 2013 Sep;9(9):560-9. 2. Gut Microbiota for Health. About gut microbiota. <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/about-gut-microbiota-info/>. 3. Sanders M, et coll. Probiotics for human use. *Nutr Bull*. 2018;43(3):212-225. 4. World Gastroenterology Organisation (WGO). Handbook on Diet and the Gut. [https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/WGOHandbookonDietandtheGut\\_2016\\_Final.pdf](https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/WGOHandbookonDietandtheGut_2016_Final.pdf). 5. Santé Canada. Guide alimentaire canadien – application des lignes directrices. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/#application-lignes-directrices>. 6. McDonald D, et al. American Gut: an Open Platform for Citizen Science Microbiome Research. *mSystems*. 2018;3(3):e00031-18.