

Quelle alimentation conseiller pour favoriser un microbiote équilibré ?

Comme je l'ai déjà souvent expliqué, une alimentation déséquilibrée a un impact délétère sur le microbiote. Il est donc essentiel de choisir une alimentation saine et variée, pour bénéficier d'une santé optimale.

Voici quelques conseils alimentaires pour préserver le microbiote, durablement et naturellement, grâce à l'étude de publications et à mon expérience de naturopathe.

Différence entre le régime occidental et le régime méditerranéen

Le régime occidental (riche en protéines animales, en mauvaises graisses, et pauvre en fibres), est associé à une diminution de la diversité d'un microbiote intestinal, notamment en Bifidobacterium et en Lactobacillus.

Il favorise l'apparition de nombreuses pathologies, comme les troubles cardiovasculaires, les maladies inflammatoires ou la plupart des cancers.

C'est une alimentation de pathogénèse.

Le régime méditerranéen est riche en aliments d'origine végétale, apporte des acides gras mono et polyinsaturés, des polyphénols et limite la consommation de protéines animales et des sucres.

Il favorise à l'inverse une augmentation en Bifidobacterium et en Lactobacillus.

Il est donc bénéfique autant pour la santé en général que pour la ligne.

C'est une alimentation de salutogénèse.

Les types d'aliments favorables / défavorables à l'équilibre du microbiote

Aliments conseillés :

Fruits, légumes frais crus
Céréales complètes anciennes
Pain complet au levain
Oléagineux (amandes, noix, etc.)
Légumineuses
Aliments fermentés (kéfir, miso, kombucha, choix de légumes, tofu, tamari/shoyu, etc...)
Aliments riches en polyphénols (tous les aliments colorés)
Thé vert
Poisson/viande maigre en quantité modérée
Épices si vous les supportez
Yoghourt non pasteurisé

Aliments déconseillés :

Produits transformés/industrialisés
Tous les aliments pasteurisés ou thermisés
Tous les aliments cuits par micro-ondes (plaques et fours à inductions)
Sucres raffinés
Pâtisseries et viennoiseries de toutes sortes
Pains à la levure
Aliments frits de toutes sortes
Viande rouge de toutes les sortes
Tous les aliments que votre système immunitaire intestinal ne sait pas digérer
Épices particulièrement le poivre
Blé industriel de culture intensive
Lait et yoghourts pasteurisés

Pour la santé du microbiote, la fermentation facilite le travail des bactéries et leur prolifération, c'est pourquoi je recommande vivement les aliments fermentés et crus. La fermentation favorise l'assimilation des nutriments grâce à la production d'enzymes, car celles-ci sont à l'origine d'une pré-digestion des aliments et rend les fibres végétales moins irritantes pour le côlon. Les aliments crus contiennent toutes les enzymes qui permettent de les digérer.

Voici quelques idées pour composer des menus, composés d'aliments et de mélanges bénéfiques pour l'équilibre du microbiote

Je vous invite à partager ces idées avec vos proches, en expliquant le rôle majeur du microbiote sur la santé et l'impact de l'alimentation. Si vous souhaitez manger des fruits de saison, mangez-les AVANT le repas ou à la place d'un repas ou en collation. Vous pouvez les accompagner de quelques oléagineux ou d'une protéine.

Au déjeuner

Kéfir ou kombucha

1 tasse de thé vert ou de tisane

1 tranche de pain complet au levain avec de la purée de noix ou de noisettes ou du pâté végétal, de la levure alimentaire ou de l'avocat avec un peu de sel

Pas de fruits frais le matin sauf durant les chaleurs de l'été.

Pas de sucres. Seulement des aliments salés

Au dîner

Salade mêlée de légumes de saison complétées d'herbes aromatiques de votre choix

Céréales : quinoa ou sarrasin ou petit épeautre (aussi en pâtes) ou boulgour

Légumes : Tous ceux que vous aimez et digérez

Poisson (1 à 2 fois par semaine) : Sardines ou maquereaux ou harengs, ou viande maigre (1 à 2 fois par semaine) ou tofu

Au souper

Soupes ou potages de légumes, soupe de miso ou salade verte de saison

Pommes de terre, patate douce ou légumineuses (lentilles, pois) ou tofu

Tarte de légume préparée maison avec de la pâte à tarte maison

Oléagineux ou biscuit maison pour le dessert

Évitez les protéines animales au repas du soir. La supplémentation par un apport de bactéries lactiques avec des préparations commerciales de prébiotiques peut aider la digestion.

Méfiez-vous des bananes et des oranges très souvent mal digérées. Ne mangez que des fruits de saison mûrs.

Bon appétit.