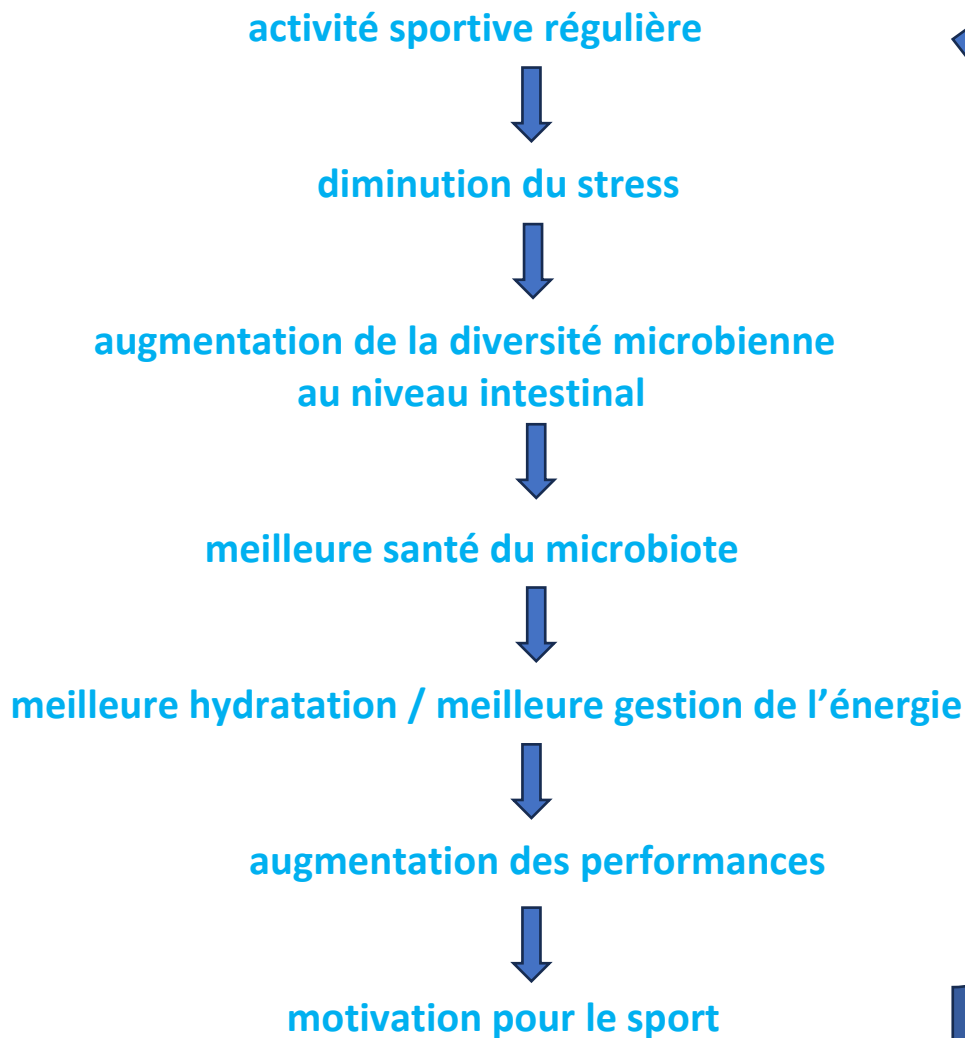


5/ Microbiote et sport : un cercle vertueux !!!



Pour en savoir plus sur le fascinant monde du microbiote (puisque nous sommes plus microbiens qu'humains...) consultez ma collection Pearltrees sur le sujet :

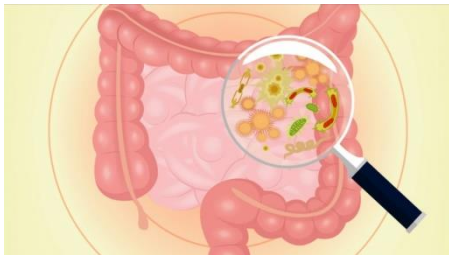
<https://www.pearltrees.com/private/id69174806?access=46961bb0c90.41f8616.ecd093ac5563c994b478572102a2e1ff>

Et si vous avez aimé la Fête de la Science au Lycée Pétrarque, rendez-vous :

- le 3 février 2024 pour notre Journée Portes Ouvertes,
- en octobre 2024 pour la prochaine édition de la Fête de la Science,
- en septembre prochain, ou un peu plus tard, comme Lycéen de Pétrarque !



Microbiote intestinal et performances sportives



- Atelier**
- réalisé dans le laboratoire de microbiologie du Lycée Pétrarque,
 - animé par les étudiants de 1^{ère} année du BTS BioQualim*,
 - encadré par C. Poirier, Professeur de Microbiologie Alimentaire.

**Brevet de Technicien Supérieur "Qualité des Aliments, Innovations, Maitrise sanitaire"*

jeudi 12 octobre 2023



1/ Le microbiote intestinal : c'est quoi ???

Notre corps est constitué de ...

- 10 mille milliards de cellules qui nous appartiennent = 10^{13} = 10 000 000 000 000 ...

- 100 mille milliards de cellules microbiennes donc = 10^{14} = 100 000 000 000 000 !!!

Ces micro-organismes sont partout :

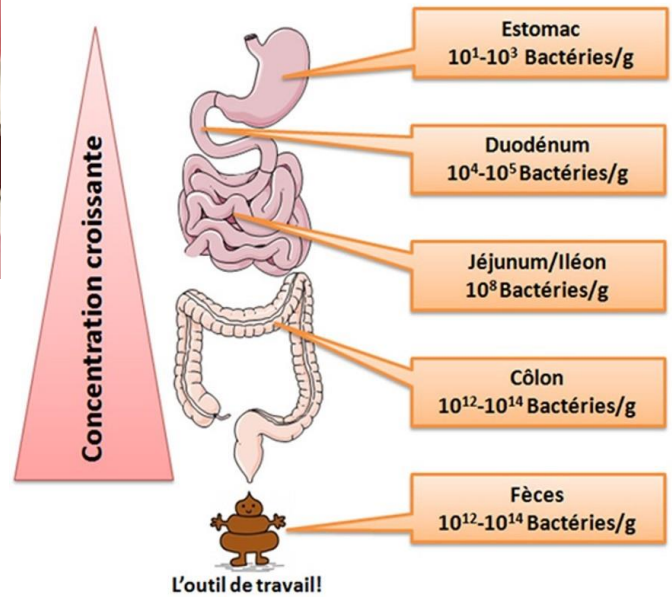
sur notre peau :



dans notre bouche :



dans nos intestins :

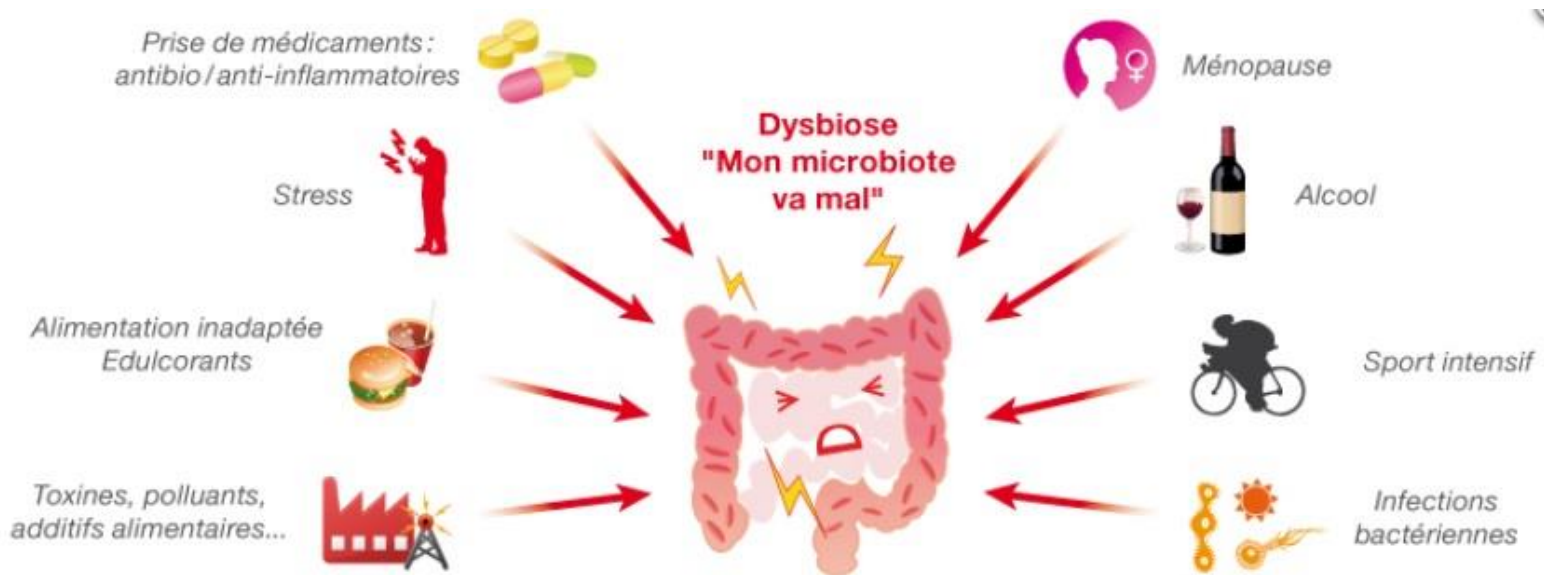


Notre microbiote intestinal pèse à lui seul 2 kg !!!

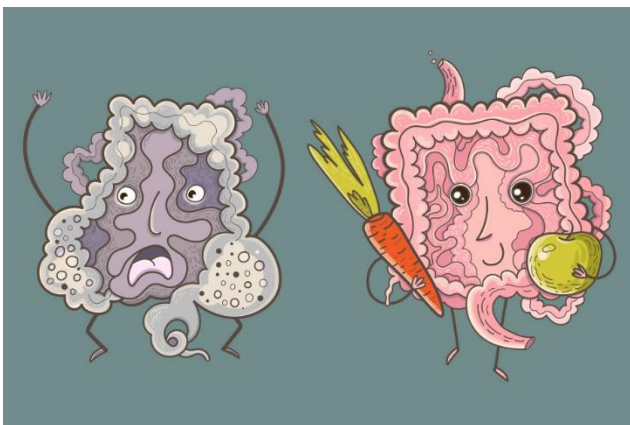
2/ Mais à quoi nous sert-il ?



3/ Et si nous n'en prenons pas soin... attention à la dysbiose intestinale !!!



4/ Comment avoir un microbiote en bonne santé ?



Comme pour remplacer une pelouse abimée, pour remettre en état un microbiote affaibli, il faut :

→ apporter de « l'engrais » = des **prébiotiques** = de la nourriture pour nos bonnes bactéries = des fibres = + de fruits, + de légumes, + de céréales complètes !

→ remplacer une partie de la « pelouse » = apporter de nouvelles bactéries (= **probiotiques**) = consommer des yaourts, des produits naturellement fermentés, ou éventuellement des alicaments (gélules contenant des microorganismes déshydratés).