

Le microbiote,  
ces  
bactéries  
qui nous font du bien

"LE MICROBIOTE"  
POURRAIT  
INFLUENCER LE  
COMPORTEMENT"

JE CONFIRME!  
DEPUIS QUE JE  
SAIS QUE J'AI  
TOUTES CES CHOSSES  
À L'INTÉRIEUR  
DE MOI ...

... JE NE  
ME RECONNAIS  
PLUS!

CLAC,  
CLAC,  
CLAC!



Gérard Corthier  
Katrine Leverage

Éditions Un Kinœ dans les cloups

Je veux tout savoir  
sur les

# bactéries

du tube digestif



Un livre pour comprendre mon corps

collection

Éditions Un K'Noë dans les Cloups



## Édito

Le microbiote était un inconnu pour nous jusqu'à ce que Dusko Ehrlich, Gérard Corthier et Joël Doré nous convainquent que son exploration valait celle de l'Éverest. Une *terra incognita* abritée par notre système digestif et qui, longtemps restée cachée, n'avait livré aucun de ses secrets. Comment l'aborder ? Avec quelle cordée ? Quel matériel ?

C'est Xavier Lerverve, alors directeur scientifique de l'INRA (Institut National de la Recherche Agronomique), qui nous a convaincus d'investir pour financer cette exploration, puis de la lancer. Tel Edmund Hillary parvenu enfin au sommet de l'Éverest avec son sherpa, nous sommes heureux d'avoir fait ce pari audacieux : nous commençons à comprendre ce milieu qui permet l'absorption des aliments et qui est aussi nécessaire au système immunitaire de notre organisme, donc à notre défense contre les attaques microbiennes.

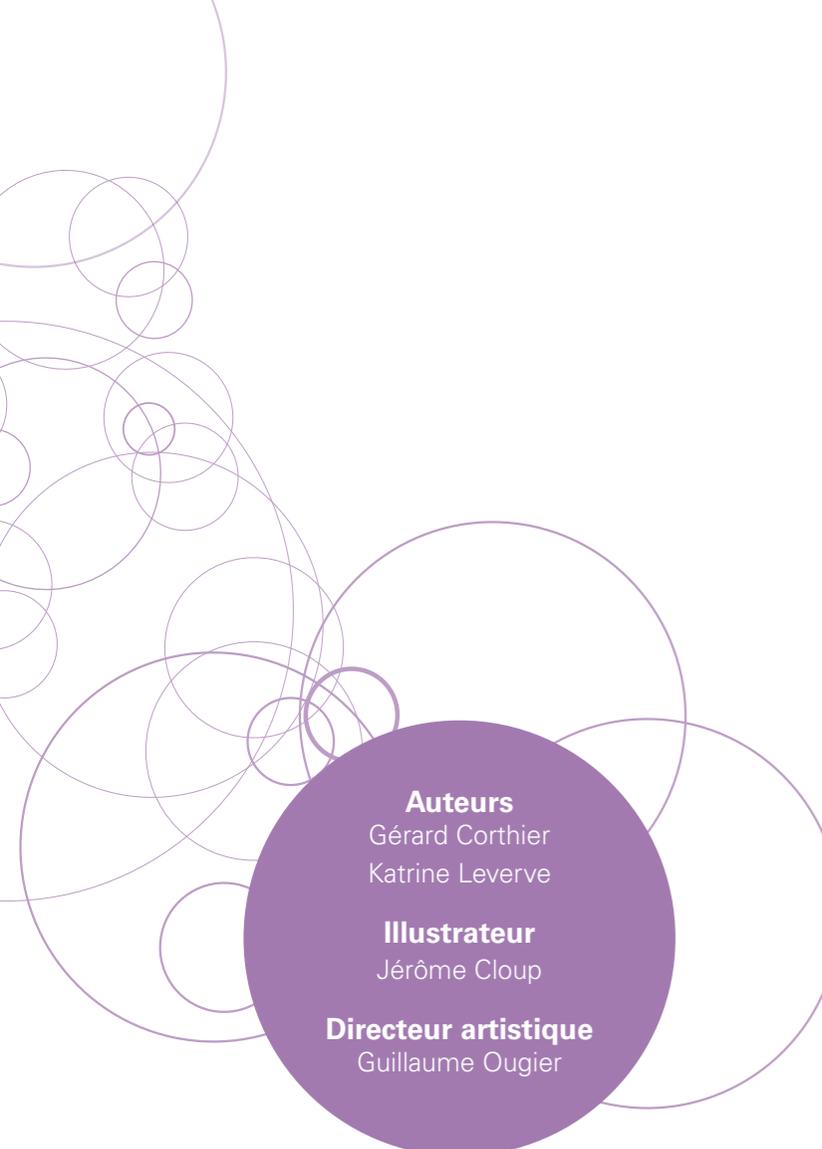
Désormais de nombreuses équipes de chercheurs dans le monde essaient de trouver de nouvelles voies, s'attaquent à la composition et aux rôles du microbiote. Presque tous les mois, le grand journal « Nature » (qui leur sert pour diffuser les nouvelles) annonce des trouvailles. En janvier 2014, c'est la réponse rapide du microbiote à des régimes alimentaires différents qui est montrée, expliquant pourquoi à travers la planète, les humains arrivent à vivre avec des habitudes alimentaires diverses.

Comme toujours en science, après les grandes difficultés des pionniers mais aussi leurs avancées extraordinaires, les chemins défrichés permettent d'accéder à de nombreux nouveaux résultats, ici pour notre alimentation et pour notre santé.

À votre tour, nous vous invitons à parcourir ces pages pour visiter nos découvertes.

Marion Guillou

Polytechnicienne de formation, Marion Guillou, après avoir assuré la direction de l'INRA est aujourd'hui présidente d'Agreenium, l'institut français de coopération en Agro-Sciences.



### Auteurs

Gérard Corthier  
Katrine Lerverve

### Illustrateur

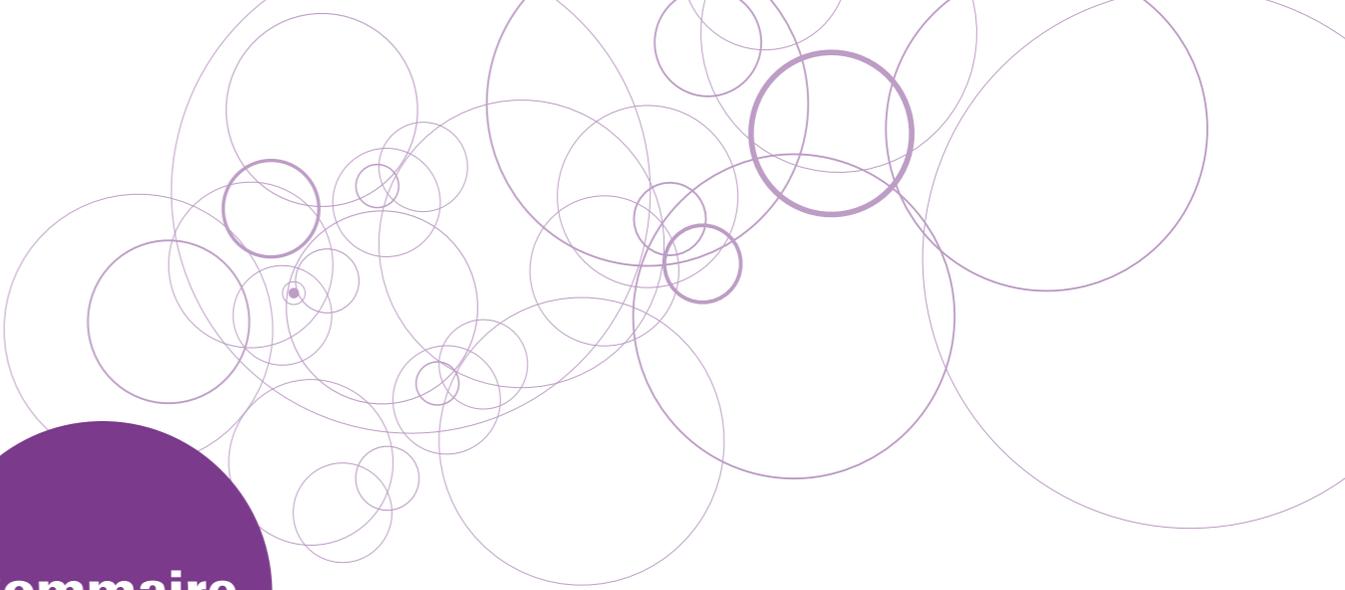
Jérôme Cloup

### Directeur artistique

Guillaume Ougier

### Éditions Un K'Noë dans les Cloups

Dépôt légal : janvier 2014 - EAN : 9782953219357



## Sommaire

CHAPITRE 1	Je veux tout savoir sur le microbiote .....	p. 9
CHAPITRE 2	Je veux tout savoir des bactéries .....	p. 21
CHAPITRE 3	Je veux savoir pourquoi les bébés naissent sans microbiote .....	p. 31
CHAPITRE 4	Je veux tout savoir sur les effets du microbiote sur ma santé .....	p. 37
CHAPITRE 5	Je veux tout savoir sur les bactéries ajoutées à nos aliments .....	p. 47
CHAPITRE 6	Je veux tout savoir sur les probiotiques .....	p. 61
APARTÉ	Je veux en savoir encore plus sur le microbiote .....	p. 70
LEXIQUE	Je veux connaître la définition des mots surlignés .....	p. 85



## Voilà, c'est dit : notre intestin serait notre second cerveau

Notre intestin, cet organe dont personne n'ose parler en public. Celui-là même qui se manifeste parfois douloureusement, qui peut nous mettre dans des situations bien gênantes vis-à-vis de l'entourage et pire encore nous rendre sérieusement malades.

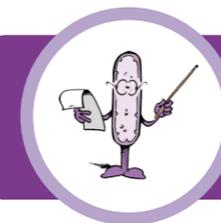
Et bien oui, les scientifiques l'affirment, cet organe, mais il serait plus juste de parler de **système digestif**, concentre un grand nombre de circuits neuronaux dont nous étions nombreux à croire qu'ils étaient essentiellement présents dans notre cerveau.

Ainsi, sa **capacité à communiquer avec le cerveau** permet, si nous absorbons un aliment infecté, de prévenir celui-ci afin qu'il interrompe la digestion en provoquant nausées, vomissements et diarrhées.

Voilà donc notre « intestin » qui prend du galon. Les raisons de le percevoir comme un organe noble sont bien plus nombreuses.

Tout d'abord pour son **rôle déterminant**, connu de tous, dans la **digestion** puisque c'est lui qui **permet aux nutriments apportés par l'alimentation de passer dans la circulation sanguine pour nous nourrir**.

Ensuite, et ce n'est pas la moindre des choses, parce qu'**il abrite le microbiote**, un monde constitué d'organismes vivants, essentiellement des bactéries, qui veillent sur notre santé.



Entrer dans le monde fascinant qu'est le microbiote,  
c'est apprendre à mieux se connaître !