



GUIDE DE DÉMARRAGE POUR UNE BONNE SANTÉ INTESTINALE

SIX ÉTAPES POUR AVOIR UN INTESTIN PLUS SAIN

SAVIEZ-VOUS QUE NOTRE INTESTIN ABRITE PLUS DE 100 000 MILLIARDS DE MICRO-ORGANISMES ?

Ces microorganismes contribuent à de nombreuses fonctions corporelles, notamment la digestion et l'immunité. Un intestin en bonne santé peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques, de sorte que le fait de travailler pour soutenir votre intestin peut être une excellente première étape pour vous assurer une meilleure santé¹.

GESTION DU STRESS

Il a été démontré que le stress perturbe le microbiote intestinal en réduisant la prolifération des bonnes bactéries². Appliquez des techniques de gestion du stress comme la méditation et les exercices de respiration pour apaiser les tensions et contribuer au bien-être de votre microbiote.

SOMMEIL

Une étude récente démontre une corrélation favorable importante entre la diversité microbienne et la qualité du sommeil³. Visez sept ou huit heures de sommeil par nuit. Et pour bien récupérer, tentez de mettre en place une routine de sommeil. Par exemple, éteignez votre téléphone et faites un peu de lecture avant d'aller au lit.

RÉGULARITÉ

De nouvelles données indiquent que les habitudes alimentaires à long terme sont le principal facteur qui influence la composition du microbiote intestinal⁴. Autrement dit, il ne suffit pas d'un seul repas pour préserver une bonne santé intestinale. Cherchez plutôt à maintenir de bonnes habitudes au fil du temps.



MICROBIOTE INTESTINAL

Microorganismes présents dans le gros intestin, dont les bactéries, les archéobactéries, les champignons et les virus.

VARIÉTÉ

Une alimentation variée comprenant un large éventail d'aliments à base de plantes a été associée à une plus grande diversité microbienne. Cherchez à consommer 30 différents aliments à base de plantes chaque semaine pour vous assurer de combler les besoins des différents microorganismes qui colonisent votre intestin⁵.

FIBRES

La flore intestinale se nourrissant de fibres, il est essentiel d'en consommer suffisamment pour prendre soin de son microbiote intestinal. La quantité quotidienne recommandée est d'environ 25 g pour une femme et d'environ 38 g pour un homme⁶. Pour obtenir cet apport, consommez des aliments riches en fibres comme des céréales entières, des fruits et légumes et des légumineuses.

COMPOSÉS PHYTOCHIMIQUES

Les composés phytochimiques sont des composés naturels des plantes dont notre microbiote a besoin pour être en santé. Ils sont associés à une hausse des bonnes bactéries et à une baisse de l'inflammation. Pour maximiser votre consommation de phytochimiques, mettez un arc-en-ciel de couleurs dans votre assiette! Certains aliments d'origine végétale comme les bleuets, les tomates, les abricots, le brocoli, le chocolat noir et de nombreuses épices sont de véritables mines de phytochimiques⁷.



TENEUR EN FIBRES DE CERTAINS ALIMENTS USUELS



ALIMENT	PORTION	TENEUR EN FIBRES (EN GRAMMES)	ALIMENT	PORTION	TENEUR EN FIBRES (EN GRAMMES)
PRODUITS CÉRÉALIERS					
Orge	½ tasse (cuite)	2,0	Pain de seigle	1 tranche	2,0
Pain blanc	1 tranche	0,8	Pain de blé entier	1 tranche	2,4
Boulgour	½ tasse (cuit)	2,7	Couscous	½ tasse (cuit)	0,7
Crème de blé	3 c. à soupe (non cuite)	1,0	Gruau	¼ tasse (non cuite)	2,2
Quinoa	½ tasse (cuit)	1,3	Riz brun	½ tasse (cuit)	1,5
Riz blanc	½ tasse (cuit)	0,4	Riz sauvage	½ tasse (cuit)	1,6
LÉGUMES					
Asperge	6 tiges	1,5	Haricots verts	½ tasse	1,9
Bok choy	½ tasse (cuit)	0,9	Brocoli	½ tasse (cru)	1,1
Choux de Bruxelles	4	3,2	Carotte	1 moyenne	1,5
Chou-fleur	½ tasse (cru)	0,9	Céleri	1 tige	0,6
Edamame	½ tasse	4,3	Laitue	1 tasse	1,0
Oignon	½ tasse	0,6	Pois	½ tasse	3,7
Poivron	½ tasse	0,8	Pomme de terre (avec la peau)	1 moyenne	3,8
Courge musquée	½ tasse	1,8	Tomate	1 moyenne	1,5
FRUITS					
Pomme	1 moyenne	2,6	Avocat	½ moyen	6,7
Banane	1 moyenne	2,1	Bleuets	½ tasse	2,0
Raisins	20 moyens	1,2	Kiwi	1 moyen	2,3
Mangue	½ moyenne	1,9	Orange	1 moyenne	2,3
Pêche	1 moyenne	1,9	Poire	1 moyenne	5,0
Framboises	½ tasse	4,2	Fraises	7 moyennes	1,9
LÉGUMINEUSES, NOIX ET GRAINES					
Amandes	¼ tasse	4,2	Haricots noirs	¾ tasse	12,2
Graines de chia	1 c. à soupe	3,7	Pois chiches	¾ tasse	7,8
Graines de lin	1 c. à soupe	3,0	Haricots rouges	¾ tasse	12,1
Lentilles	¾ tasse	6,2	Beurre d'arachides	2 c. à soupe	2,5
Graines de citrouille	¼ tasse	1,4	Graines de tournesol	¼ tasse	2,9

CALCULATRICE DE LA TENEUR EN FIBRES

MON OBJECTIF EST DE CONSOMMER _____ GRAMMES DE FIBRES PAR JOUR.

Notez la quantité de fibres (en grammes) que vous consommez à chaque repas pour voir si vous êtes sur la bonne voie.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner							
Collation							
Dîner							
Collation							
Souper							
Collation							
TOTAL							

OUTIL DE SUIVI HEBDOMADAIRE DE LA VARIÉTÉ

Tâchez de consommer 30 différents aliments à base de plantes chaque semaine pour favoriser la diversité du microbiote intestinal⁵.



SARAH GLINSKI, D.t.P.

Sarah Glinski est nutritionniste et détient un baccalauréat en biologie ainsi qu'un baccalauréat en sciences de l'alimentation et de la nutrition. Elle fait partie d'une équipe de spécialistes de la santé digestive chez Ignite Nutrition à Calgary (Alberta), qui offre des conseils spécialisés en nutrition pour les problèmes digestifs, la santé des femmes et la relation avec les aliments. Sarah est actuellement membre du comité directeur 2021 du Centre Becel pour la santé du cœur, une équipe de nutritionnistes professionnels travaillant à la création de contenus pratiques et pertinents.

RÉFÉRENCES

- Rinninella, E., Raoul, P., Cintoni, M., Franceschi, F., Donato Miggiano, G. A., Gasbarrini, A., Mele, M. C. 2019. « What is the Healthy Gut Microbiota Composition? A Changing Ecosystem across Age, Environment, Diet, and Diseases ». *Microorganisms*. 7 (14).
- Galley, J. D. et coll., 2014. « Exposure to a social stressor disrupts the community structure of the colonic mucosa-associated microbiota », *BMC Microbiology*, vol. 14, no 189. Source consultée le 17 juin 2021.
- Smith, R. P. et coll., 2019. « Gut microbiome diversity is associated with sleep physiology in humans », *PLoS One*, vol. 14, no 10, e0222394. Source consultée le 9 juin 2021.
- Leeming, E. R., Johnson, A. J., Spector, T. D., Le Roy, C. I. 2019, « Effect of Diet on the Gut Microbiota: Rethinking Intervention Duration », *Nutrients*. vol. 11, no 27, 2862. Source consultée le 9 juin 2021.
- Rossi, Megan (2021), *Love Your Gut – Supercharge Your Digestive Health and Transform Your Well-Being from the Inside Out*, The Experiment, p. 81.
- Gouvernement du Canada, « Fibres », 2019. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>. Source consultée le 17 juin 2021.
- Pérez-Jiménez, J., Neveu, V., Fos, F., Scalbert, A. 2010, « Identification of the 100 richest dietary sources of polyphenols: an application of the Phenol-Explorer database », *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 64, 2010, S112-S120.

