

● QU'EST-CE QU'UN PROBIOTIQUE ?

Les probiotiques sont des bactéries amies prélevées de souches humaines. Les bactéries sont ensuite cultivées et sélectionnées selon leurs fonctions et leurs bienfaits.

Tous peuvent bénéficier de la prise temporaire ou à long terme d'une formule de probiotiques. Des nourrissons aux personnes âgées, les avantages sont nombreux.

● À privilégier dans certaines conditions;

- Pendant et après la prise d'antibiotiques
- Avant, pendant et après un voyage à l'extérieur du pays
- Parasites intestinaux
- Infections à levures ou à bactéries (vaginite ou infection urinaire)
- Soutient du système immunitaire
- Équilibre du système nerveux

Consultez un **NATUROPATHE AGRÉÉ**
afin d'obtenir des conseils
personnalisés à votre

Réalisé par les Naturopathes
agrées de la Manne



Rev/08-17



la manne
l'épicerie santé

Le
Microbiote



194 Notre-Dame Est
Victoriaville, Qc G6P 4A1

819.758.1211

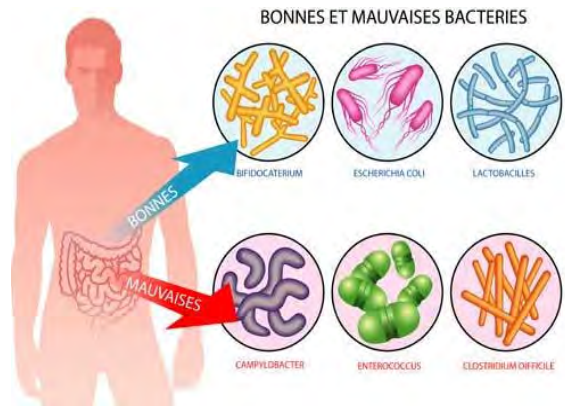
www.cooplamanne.com

Le plaisir
de vivre
BIEN!

Le Microbiote

Le microbiote, anciennement appelé flore intestinale, est l'ensemble des bactéries, virus, levures et parasites qui résident dans notre intestin.

Pour assurer une bonne santé, il est primordial de garder l'équilibre entre les bonnes bactéries et les pathogènes. Le corps humain loge plus de bactéries que de cellules humaines. La prise d'antibiotiques, d'anti-inflammatoires, de cortisone, d'eau chloré, d'hormones de synthèse et d'anovulants sont des facteurs néfastes pour la flore intestinale.



Les bienfaits de nos bactéries « amies »

Améliore le transit intestinal

- Diarrhée
- Colite ulcéreuse
- Ballonnements/gaz
- Ulcère d'estomac
- Côlon irritable
- Constipation
- Maladie de Crohn

Aide à une meilleure digestion

- Absorption des nutriments
- Réduction de l'intolérance au lactose et des allergies ou sensibilités alimentaires
- Production d'enzymes digestives
- Production de vitamines

Renforce le système immunitaire

- Inhibition des bactéries pathogènes (E. Coli, C. Difficile, Candida Albican)
- Effet antiviral et anticancéreux
- Augmentation des anticorps

Notre intestin est notre 2^e cerveau !

Des recherches récentes démontrent même le lien entre les maladies neurologiques (sclérose en plaques, autisme, Alzheimer, dépression, parkinson) et un déséquilibre du microbiote.

Nourrir votre microbiome

- Choisissez des aliments riches en probiotiques (bonnes bactéries): miso, kéfir, yogourt, kombucha, tempeh, lacto-fermentés; choucroute...
- Choisissez des aliments riches en prébiotiques (pour nourrir les bonnes bactéries): ail cru, topinambour cru, poireau cru, asperges, oignons, feuilles de pissenlit crues, gomme d'acacia, chicorée, produits contenant de l'inuline
- Boire de l'eau filtrée car le chlore affecte le microbiome

Le plaisir
de vivre
BIEN!