

Un guide pour le bien-être digestif

Des conseils pour améliorer la santé intestinale



Garder votre système digestif en bonne santé est important pour votre santé globale. Un intestin sain peut vous aider à vous sentir mieux, à renforcer votre système immunitaire et même à améliorer votre humeur. Mais qu'est-ce que la « santé intestinale » et pourquoi est-ce important ? Passons en revue quelques bases pour vous aider à comprendre et à faire les bons choix pour un intestin sain.

Qu'est-ce que la digestion et la santé intestinale ?

Votre système digestif est ce qui décompose les aliments que vous mangez, absorbe les nutriments et élimine les déchets. Mais il contient également des milliards de minuscules bactéries qui constituent votre « microbiome intestinal ». Ces bactéries utiles jouent un rôle important dans votre maintien en bonne santé. Voici ce que vous devez savoir :

- L'« **intestin** » est une autre façon de désigner notre tractus gastro-intestinal (ou tube digestif, en abrégé). Il comprend toutes les parties du corps que nous utilisons pour digérer, absorber et traiter les aliments.
- Notre **microbiome intestinal** fait référence à la vaste collection de micro-organismes, ou bactéries, vivant dans notre tractus gastro-intestinal.¹
- Bien que certaines **bactéries** soient nocives et puissent déclencher certaines maladies, presque toutes les bactéries présentes dans le microbiome intestinal sont utiles et même nécessaires pour vivre une vie saine.
- Votre intestin a besoin du bon mélange de bactéries. Cet **équilibre** peut être affecté par ce que vous mangez, votre mode de vie et certains médicaments. Un déséquilibre peut entraîner des changements dans la façon dont votre corps régule des choses comme le métabolisme et l'inflammation.²

Pourquoi notre santé intestinale est-elle importante ?

La santé de votre intestin est cruciale pour vous protéger contre les maladies et les infections, grâce aux bactéries utiles du microbiome intestinal. La santé intestinale influence également la fonction cérébrale, ce qui a un impact sur l'humeur et les niveaux d'énergie.

Une bonne santé intestinale soutient divers aspects de la santé, notamment :

- Cœur
- Sommeil
- Peau
- Cerveau
- Système immunitaire
- Risque de cancer
- Digestion
- Poids

Qu'est-ce qui cause des problèmes de santé intestinale ?

De nombreux facteurs peuvent affecter la santé intestinale, notamment :

- **Régime alimentaire et mode de vie** : Les aliments transformés, les régimes pauvres en fibres et l'excès de sucre peuvent avoir un impact négatif sur le microbiome intestinal.
- **Maladie** : Selon Santé Canada, les maladies et les troubles courants du système digestif, y compris les maladies inflammatoires de l'intestin, le syndrome du côlon irritable, la maladie cœliaque, le syndrome de l'intestin perméable et les infections virales, peuvent perturber la santé intestinale.
- **Antibiotiques** : Selon Santé Canada, certains antibiotiques peuvent perturber l'équilibre intestinal.

Comment améliorer votre santé intestinale

- **Dormez suffisamment et correctement** : Un mauvais sommeil peut avoir un impact négatif sur l'intestin, réduisant ainsi la diversité des bactéries bénéfiques. Visez 7 à 8 heures par nuit.³
- **Faites des efforts pour soulager le stress** : Le stress chronique perturbe les bactéries intestinales et affaiblit la digestion. Pratiquez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la méditation ou le yoga.⁴
- **Réduisez les aliments transformés et le sucre** : Ceux-ci peuvent perturber les bactéries intestinales, entraînant une inflammation et une mauvaise digestion. Optez plutôt pour des aliments entiers et non transformés.
- **Mangez beaucoup d'aliments riches en fibres** : Incluez des fruits, des légumes, des noix, des graines et des légumineuses.
- **Choisissez des aliments à grains entiers** : Choisissez des grains entiers comme le riz brun, le quinoa et l'avoine au lieu de grains raffinés.
- **Pratiquez une activité physique qui vous plaît** : faites ceci presque tous les jours de la semaine (si ce n'est tous les jours).
- **Réduisez les antibiotiques** : Pour protéger le microbiome, n'utilisez des antibiotiques que si votre médecin vous les prescrit pour une infection spécifique.
- **Essayez d'inclure des aliments contenant des prébiotiques et des probiotiques** :⁵
 - **Prébiotiques** : Présents dans les aliments riches en fibres qui nourrissent les organismes probiotiques utiles de notre intestin. On les trouve dans les asperges, les agrumes, les

baies, les bananes, les pommes, les flocons d'avoine, les oignons, l'ail, les amandes, etc.

- **Probiotiques** : Aliments qui contiennent des micro-organismes vivants qui stimulent les bonnes bactéries dans notre intestin. On les trouve dans les aliments fermentés comme le yogourt, le kéfir, le kimchi, la choucroute, le miso et le kombucha.

Habitudes de style de vie pour une santé digestive à long terme

Bien manger, être actif et dormir suffisamment peut vous aider à garder votre intestin en bonne santé. Réduire le stress et inclure des aliments contenant des probiotiques et des prébiotiques aidera votre intestin à rester équilibré. Faire de petits changements au fil du temps est le meilleur moyen de garder votre digestion et votre santé globale sur la bonne voie.

[Visitez TeladocHealth.ca/fr](https://www.teladochealth.ca/fr) | Composez le 1 877 419-2378 | Téléchargez l'application

Clause de non-responsabilité:

Les informations fournies dans cet article sont fournies à titre informatif uniquement et ne constituent pas un avis médical. Consultez toujours un prestataire de soins de santé pour obtenir des conseils adaptés à vos besoins personnels en matière de santé.

Consultez toujours un prestataire de soins de santé qualifié avant d'apporter des modifications à votre alimentation, à votre style de vie ou à vos médicaments, surtout si vous avez des problèmes de santé sous-jacents ou si vous avez des problèmes digestifs persistants. Les informations ici ne remplacent pas un diagnostic ou un traitement professionnel. Si vous avez des inquiétudes concernant votre santé digestive, veuillez demander conseil à un prestataire de soins de santé.

Sources:

1. Société canadienne de recherche intestinale. Le microbiome.
2. Société canadienne de recherche intestinale. Les probiotiques, les prébiotiques et le microbiome.
3. Société canadienne de physiologie de l'exercice. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures.
4. Fondation canadienne de la santé digestive. La pleine conscience, le yoga et la connexion intestin-cerveau.
5. Fondation canadienne de la santé digestive. Probiotiques vs prébiotiques.