

Flore intestinale : ces bactéries qui nous font du bien



On nomme flore intestinale tous les microorganismes (essentiellement des bactéries) qui habitent dans notre tube digestif.

Il y en a des milliers de milliards ! Plus d'un kilo en tout, et plus d'un millier d'espèces différentes.

Souvent, l'idée semble repoussante parce que nous avons l'habitude de considérer les bactéries comme des ennemis à éliminer. Pourtant, la flore intestinale qui s'abrite dans notre corps est très importante, et même nécessaire à notre existence.

éléments de nos aliments ne peuvent être digérés sans son intervention, c'est le cas par exemple de certaines fibres. Les bactéries vont alors les consommer et les digérer, produisant au passage des nutriments dont nous avons besoin, comme certaines vitamines. En plus, la flore intestinale modifie le pH de l'intestin qui devient du coup un endroit hostile pour les germes.

C'est ce rôle qui explique que les traitements par antibiotiques, faits pour éliminer certaines bactéries et qui déséquilibrent donc la flore intestinale, favorisent la survenue de diarrhées parfois sévères. Comme les «bonnes» bactéries sont éliminées en partie, cela laisse plus de champ aux «mauvaises» qui peuvent donc nous rendre malades.

Comment encourager un bon équilibre de la flore intestinale ?

Deux éléments favorisent la flore intestinale : les prébiotiques et les probiotiques.

Les prébiotiques

Ces molécules qui ne sont pas digérées par nos intestins vont être consommées par la flore bactérienne.

Il est donc important d'en consommer suffisamment. Vous en trouverez notamment dans les fruits ou le miel.

Les probiotiques

Ce sont tout simplement des bactéries



PHOTOS : DR

ou des levures vivantes, dont les espèces sont bénéfiques, et qui vont théoriquement venir s'installer dans l'intestin une fois que nous les aurons avalées.

Il est aujourd'hui possible de les trouver dans de nombreux produits, surtout laitiers. Attention cependant, il est difficile de garantir que ceux-ci survivront au passage par l'estomac... Si votre flore intestinale est déséquilibrée et que vous souffrez souvent de troubles intestinaux, consultez votre médecin.

Beignets à la cannelle

230 g de farine, 10 cl de lait, 1 œuf, 1/2 sachet de levure, 30 g de beurre mou, 40 g de sucre en poudre, 2 c. à café de vanille liquide ou de fleur d'oranger, 1 pincée de sel

Diluez la levure dans le lait avec une c. à café de sucre. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Dans un saladier, tamisez la farine et ajoutez la pincée de sel. Versez le sucre. Mélangez. Ajoutez le mélange levure+lait. Mélangez puis ajoutez l'œuf. Incorporez le beurre en petits morceaux. Pétrissez la pâte comme pour une pâte à pain, pendant une dizaine de minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et homogène. Placez la pâte dans un saladier propre et couvrez de film alimentaire. Laissez lever 1 heure et demie environ dans un endroit chaud. La pâte doit avoir doublé de volume. Dégazer la pâte. Sur un plan de travail fariné, abaissez-la sur 3 cm d'épaisseur environ. Découpez les beignets avec deux emporte-pièces. Déposez les beignets sur une plaque recouverte de papier cuisson. Couvrez et laissez-les gonfler 30 minutes. Chauffez 50 cl d'huile de friture dans une casserole. Faites cuire les beignets à 160 degrés 1 à 2 minutes de chaque côté ou 10 à 15 minutes dans un four préchauffé th.6 (180° C). Pour ceux frits, saupoudrez-les de sucre glace.

Pour le topping à la cannelle : mélanger 50 g de sucre roux et 50 g de sucre en poudre. ajouter une c. à café de cannelle. Trempez chaque beignet (cuit au four) dans du beurre fondu puis le passer dans le mélange sucré à la cannelle.



Rajeunir naturellement, c'est possible !

Pour bien vieillir, le meilleur moyen ne serait pas de se tartiner de crème en tous genres, mais de bien manger et bien bouger ! Faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, pour garder la forme et la santé de longues années.

Existe-t-il des aliments antiâge ?

Il existe effectivement des aliments qui permettent de ralentir le vieillissement. Ce sont tous ceux qui sont riches en antioxydants (vitamine C, bêta-carotène, sélénium...). On trouve ces composés notamment dans les fruits et légumes. Ainsi, la vitamine C se trouve dans les



agrumes, les fraises, les kiwis. La vitamine E se trouve dans le germe de blé... Pour faire le plein de caroténoïdes, ce n'est pas

compliqué, il faut choisir les fruits et légumes les plus colorés : orange, rouge mais aussi vert. L'effet de ces antioxydants est notamment visible au niveau de la peau. D'ailleurs, il suffit de voir le teint d'un fumeur, dont le statut en antioxydants est bas.

Quand faut-il commencer à être plus vigilant ?

Le plus tôt possible bien sûr ! À partir de 45 ans, dernier délai, il faut avoir une alimentation la plus équilibrée possible, et faire un peu d'exercice.

On peut faire attention sans pour autant se priver de tout !



Les migraines ophtalmiques peuvent provoquer des hallucinations

URAI

Ces hallucinations sont liées à une dilatation des vaisseaux dans l'aire cérébrale de la vision (rien à voir avec une tumeur). La crise de migraine est

précédée ou accompagnée d'auras, des sensations visuelles anormales, qui disparaissent, heureusement, sans séquelles.

Mille-feuilles de crêpes au citron

POUR LES CRÊPES : 2 gros œufs, 150 g de farine, 1/3 de litre de lait, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de sucre, le zeste d'un citron

POUR LA CRÈME AU CITRON : 3 œufs, 150 g de sucre, le jus de 2 citrons, le zeste d'un citron, 70 g de beurre, sucre glace



Préparation

Faire cuire les crêpes de manière habituelle. Laisser refroidir et réserver.

Pour la crème : battre les œufs avec le sucre, mettre sur un bain-marie et ajouter chaque ingrédient tour à tour, la crème doit être lisse et bien se tenir. Laisser refroidir. Procéder au montage en alternant crêpe et couche fine de crème jusqu'à épuisement

des crêpes. On peut napper le dessus de la dernière crêpe du reste de crème et saupoudrer de zeste de citron ou faire une meringue.

BON À SAVOIR

L'insuline fait grossir

C'est faux. L'insuline n'apporte pas de calories et ne peut donc pas être responsable en elle-même d'une prise de poids. En revanche, les conditions de prescription peuvent expliquer une éventuelle prise de poids. En effet, lorsque de l'insuline est prescrite, c'est que le diabète est mal équilibré. L'augmentation de la glycémie (au-delà de 1,8g/l) s'accompagne d'une élimination de sucre dans les urines et de la perte d'autant de calories. Lorsque la glycémie est mieux équilibrée grâce à l'insuline, le sucre n'est plus évacué dans les urines, ce qui peut expliquer une prise de poids.

La cicatrisation est plus difficile chez les diabétiques

C'est vrai. Lorsque la glycémie est élevée, la cicatrisation est difficile. Les infections et les mycoses sont également plus fréquentes. En effet, les microbes à l'origine d'infections ou les champignons responsables de mycoses sont mieux nourris et les défenses naturelles affaiblies.

Le diabète de type 2 est héréditaire

C'est vrai. Le risque d'être diabétique est d'environ 30% si un parent du premier degré est diabétique (père, mère, frère, sœur), notamment en cas de surpoids et de sédentarité. En cas de facteur familial associé à des risques personnels (surpoids, hypertension artérielle, maladie vasculaire, hypertriglycéridémie, antécédent de diabète gestationnel, naissance d'un bébé de plus de 4,5 kilos), un dépistage du diabète doit être réalisé tous les ans (mesure de la glycémie à jeun). En cas d'hérédité de premier degré, sans facteur de risque personnel, le dépistage du diabète est à réaliser tous les trois à cinq ans. En l'absence de facteur héréditaire, après l'âge de 40 ans, l'existence de facteurs de risque personnels doit entraîner un dosage annuel de la glycémie.

