



ANDRÉA DECAUDIN
@petillium_ - journaliste spécialisée



Dr JULIEN SCANZI
@julien.scanzi - gastro-entérologue



CLAIRE TROMMSCHLAGER
@claire.happydiet - diététicienne-nutritionniste

L'ALIMENTATION

Incredible **micro biote!**

**Les clés pour bien
nourrir votre intestin**





On sait aujourd'hui que notre microbiote intestinal abrite des milliards de micro-organismes qui influencent non seulement notre digestion, mais aussi notre immunité, notre poids et même notre équilibre mental. C'est donc un acteur clé de notre bien-être ! Mais savez-vous comment le nourrir pour maintenir une santé optimale ?

Co-écrit par un gastro-entérologue spécialiste du microbiote, une diététicienne-nutritionniste et une experte de l'alimentation fermentée, ce livre vous révèle comment nourrir votre intestin pour optimiser ses incroyables pouvoirs.

Découvrez dans ce guide pratique et illustré :

- **Les conseils fondamentaux, simples et efficaces** pour prendre soin de votre microbiote au quotidien.
- **26 recettes faciles, gourmandes** et riches en fibres pour nourrir vos bonnes bactéries et booster votre santé.
- **Une initiation à l'art de la fermentation, avec 16 recettes** pour enrichir votre alimentation de saveurs et de bienfaits.

Le bien-être commence dans votre ventre

Dr JULIEN SCANZI, @julien.scanzi, est hépato-gastro-entérologue, conférencier et auteur du best-seller *Incroyable microbiote ! Voyage au cœur des étonnants pouvoirs de l'intestin* aux éditions Leduc. Diplômé d'un master en nutrition et santé, il s'est spécialisé dans le microbiote intestinal et ses maladies.

CLAIRE TROMMENSCHLAGER, @claire.happydiet, est diététicienne-nutritionniste, auteure de *Happy diète*. Spécialisée dans le rééquilibrage alimentaire, sa mission est de faire rimer santé et plaisir au cœur de vos assiettes.

ANDRÉA DECAUDIN, @petillium_, est journaliste, spécialiste de l'alimentation fermentée. Grâce à ses programmes en ligne sur l'art de la fermentation, elle a révolutionné le quotidien de plusieurs milliers de familles.



22 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3304-5



9 791028 533045

editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Santé, diététique

L'ALIMENTATION

Incredyable
micro
biote!

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conception graphique : Caroline Gioux
Maquette : Sébastienne Ocampo
Design de couverture : Caroline Gioux
Illustrations de couverture : © Shutterstock
Photographies des auteurs : Julien Scanzi et
Claire Trommenschlager : DR ; Andréa Decaudin : © JB Poggi
Illustrations intérieures : © Shutterstock, © Adobestock

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3304-5

ANDRÉA DECAUDIN
D^R JULIEN SCANZI
CLAIRE TROMMENSCHLAGER

L'ALIMENTATION

Incredible **micro** **biote!**

Les clés pour bien
nourrir votre intestin

Sommaire

Introduction 7

**VOTRE SANTÉ EST LIÉE À CELLE DE VOTRE MICROBIOTE
INTESTINAL..... 11**

Nous sommes microbiens !..... 13

**Grossesse, naissance et petite enfance :
3 périodes clés pour la construction du microbiote 16**

Un organe à part entière 21

Une symbiose fragile mais essentielle à notre santé..... 28

**Richesse et diversité microbienne, marqueurs
de notre santé 31**

« Toute maladie commence dans l'intestin »..... 32

**Appauvrissement de nos microbiotes et
maladies chroniques actuelles..... 33**

**BOOSTEZ VOTRE SANTÉ EN CHOUCOUTANT
VOTRE MICROBIOTE INTESTINAL 41**

Luttez contre le stress 43

Détendez-vous régulièrement 45

Déconnectez-vous de la technologie digitale 46

Prenez du temps pour vous..... 47

Pratiquez une activité physique régulière 48

Mettez du mouvement au quotidien..... 50

Ayez un sommeil suffisant et régulier 51

Dormez mieux 53

Mangez sainement 54

**Méfiez-vous des sucres raffinés et
aliments ultra-transformés 54**

**Privilégiez une bonne alimentation, riche en fibres
et en aliments fermentés..... 56**

| | |
|--|------------|
| Limitez les substances toxiques | 63 |
| Le tabac et l'alcool | 64 |
| Les médicaments non nécessaires | 64 |
| La pollution environnementale et autres contaminants..... | 65 |
| L'excès d'hygiène | 67 |
| Respectez le rythme circadien..... | 68 |
| | |
| LES RECETTES MICROBIOTE FRIENDLY | 69 |
| Intégrer les fibres au quotidien..... | 71 |
| Structure et rôle des fibres..... | 72 |
| Enrichir ses assiettes en fibres au quotidien..... | 75 |
| Fibres et troubles digestifs..... | 82 |
| Les recettes..... | 91 |
| L'alimentation fermentée..... | 145 |
| La fermentation : mode d'emploi en 7 questions-réponses ... | 145 |
| Les boissons fermentées..... | 157 |
| Les recettes..... | 183 |
| Les légumes lactofermentés..... | 200 |
| On passe à l'action ! | 209 |
| On ouvre le bocal ! | 224 |
| Les recettes ! | 229 |
| | |
| ANNEXES | 247 |
| Lexique | 248 |
| Notes bibliographiques..... | 257 |
| | |
| Tables des matières | 265 |

Introduction

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que vous vous souciez de votre santé et de votre bien-être, et que vous êtes conscient que cela passe par ce que vous mettez dans votre assiette. Peut-être savez-vous aussi que ce que vous mangez influence non seulement votre corps, mais aussi votre microbiote intestinal (anciennement appelé « flore intestinale »), cet écosystème complexe que vous hébergez dans votre ventre et qui œuvre au quotidien pour votre santé. Vous êtes au bon endroit, car cet ouvrage a pour mission de vous donner toutes les clés pour chouchouter votre microbiote, l'une des pierres angulaires de votre santé.

En tant que gastro-entérologue, je rencontre chaque semaine des dizaines de personnes souffrant de divers troubles digestifs : transit irrégulier, ballonnements, douleurs abdominales récurrentes, intolérances alimentaires... Je suis aussi amené à prendre en charge des patients atteints de maladies chroniques intestinales telles que le syndrome de l'intestin irritable, la maladie de Crohn, ou encore le cancer colorectal. À côté de cela, je vois aussi des personnes confrontées à des affections aussi variées que la dépression, la maladie de Parkinson, le psoriasis, le diabète, ou encore la maladie du foie gras. Le point commun entre toutes ces pathologies ? Un dérèglement du microbiote intestinal.

Si nous pouvons difficilement agir sur notre patrimoine génétique, nous savons désormais qu'il est possible d'agir sur l'expression de nos gènes grâce à l'épigénétique. En d'autres termes, notre mode de vie influence directement l'activation ou la désactivation

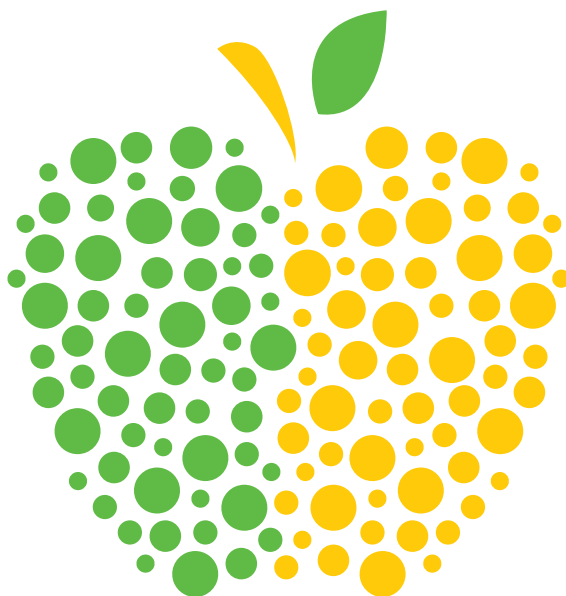
de certains gènes. Par exemple, bien que certains d'entre nous soient prédisposés au diabète, un mode de vie adapté, soutenu par un microbiote en bonne santé, peut retarder voire empêcher l'apparition de la maladie.

Votre santé passe donc par celle de votre ventre, et plus précisément par celle de votre microbiote intestinal. C'était d'ailleurs le sujet de mon premier livre, *Incroyable microbiote ! Voyage au cœur des étonnants pouvoirs de l'intestin* (éditions Leduc), où je vous expliquais comment ce petit monde interne influence votre santé. Ce livre avait pour but de vous sensibiliser au rôle important que joue le microbiote intestinal sur la santé, en montrant comment le préserver et l'améliorer, car c'est un enjeu majeur de santé publique. Pour rendre ces concepts accessibles à tous, j'avais veillé à utiliser un langage simple, soutenu par des données scientifiques et des illustrations.

En parallèle, j'ai développé du contenu sur les réseaux sociaux pour sensibiliser encore davantage le public à ces questions de santé et partager des messages de prévention en rapport avec le microbiote. Car vivre en bonne santé ne signifie pas seulement mieux se soigner, mais avant tout moins tomber malade. Depuis, de nombreux abonnés m'ont sollicité pour des conseils supplémentaires, des recettes et des informations pratiques pour prendre soin de leur microbiote. C'est ainsi qu'est née l'idée de ce deuxième ouvrage : un guide pratique qui vous fournira toutes les clés pour prendre soin de votre santé, tant humaine que microbienne.

Pour vous offrir des conseils de qualité, j'ai collaboré avec deux expertes : Claire Trommenschlager, nutritionniste, et Andréa Decaudin, spécialiste de l'alimentation fermentée. Ensemble, nous vous proposons dans cet ouvrage des informations médicales et scientifiques, des conseils pratiques, et des recettes pour faire de votre alimentation une alliée de votre microbiote, et donc, de votre santé.

J'espère que ce livre vous apportera des réponses claires et vous accompagnera dans votre démarche de mieux-être. Si vous trouvez ce guide utile, n'hésitez pas à partager votre expérience et à laisser un avis sur la plateforme de votre choix. Votre retour sera précieux pour aider d'autres lecteurs à découvrir cet ouvrage et, ensemble, nous pourrons contribuer à faire de la santé digestive une priorité pour tous.





Première partie

VOTRE SANTÉ

EST LIÉE À

CELLE DE VOTRE

MICROBIOTE

INTESTINAL

Nous sommes microbiens !

Dit comme ça, cela peut sembler difficile à croire, mais pourtant... Nous hébergeons, sans même nous en rendre compte, une quantité incroyable de micro-organismes de toutes sortes : des bactéries, bien sûr, mais aussi des levures, des champignons, des virus, des phages (virus s'attaquant à certaines bactéries), des archées (micro-organismes unicellulaires proches des bactéries), et même des parasites.

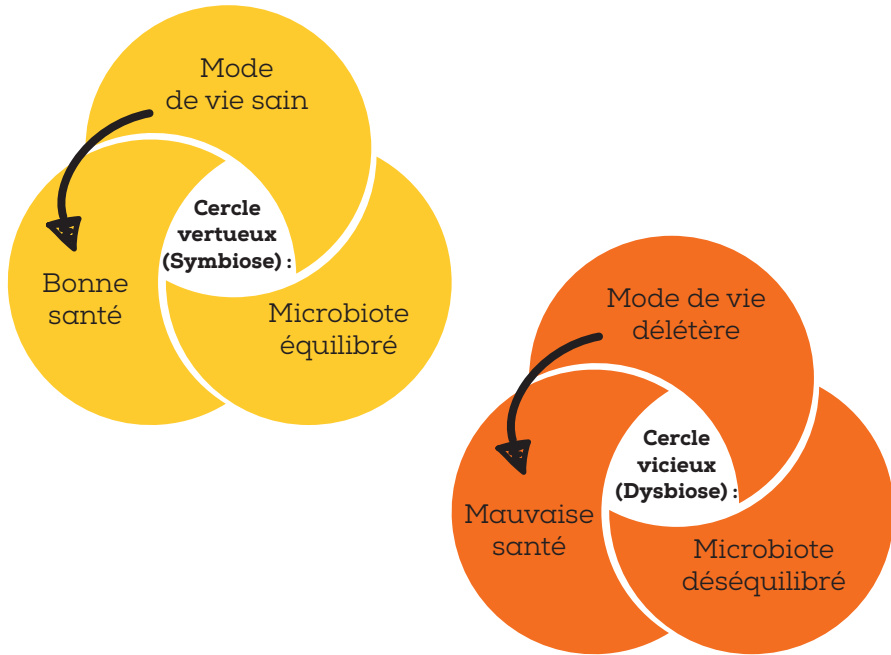
Prenons les micro-organismes les plus nombreux et que l'on connaît le mieux : les bactéries. On estime à environ 40 000 milliards le nombre de bactéries que l'on héberge dans nos intestins, en particulier notre côlon. C'est à quelque chose près l'équivalent du nombre de cellules humaines de notre organisme. Incroyable, n'est-ce pas ? Vous comprenez sûrement mieux pourquoi je vous dis que nous sommes microbiens ! Et si vous n'aimez pas l'idée d'être microbien, considérez-vous plutôt comme un « holobionte », un super-organisme constitué d'un hôte humain et des milliers de milliards de micro-organismes qu'il abrite¹.

Ces différents micro-organismes que nous hébergeons vivent organisés en véritables écosystèmes appelés « microbiotes » (anciennement « flores »). Nous possédons des microbiotes à chaque interface entre notre corps et l'environnement : dans notre bouche (microbiote oral ou buccal), sur notre peau (microbiote

cutané), dans nos poumons (microbiote pulmonaire), et dans nos intestins (microbiote intestinal). Chez les femmes, des microbiotes essentiels se trouvent également au niveau vaginal et utérin. Mais c'est bien le microbiote intestinal, situé dans notre gros intestin, qui est le plus étudié, le plus riche en micro-organismes et le plus influent sur notre santé, comme nous le verrons plus en détail.

Lorsque tout va bien, nous vivons en symbiose avec toutes ces communautés microbiennes avec qui nous entretenons une relation mutuellement bénéfique. Si nous offrons à nos microbiotes un environnement favorable – via un mode de vie sain et une alimentation adéquate (ce que ce livre explore en profondeur) – nous favorisons la diversité et la richesse de ces communautés microbiennes. Et l'on sait maintenant qu'un microbiote intestinal riche, diversifié et équilibré est propice à une bonne santé. C'est ce qu'on appelle un partenariat « gagnant-gagnant » !

Le concept de microbiote n'est pas un phénomène de mode récent, mais plutôt une avancée due à l'émergence de technologies modernes, notamment les machines de séquençage à haut débit qui, au début du XXI^e siècle, ont permis d'analyser l'ADN microbien. Ce n'est que depuis peu que les scientifiques peuvent étudier nos différents microbiotes et découvrir leurs rôles fondamentaux pour notre organisme. Les recherches actuelles révèlent non seulement l'impact considérable du microbiote intestinal sur notre santé, mais aussi l'influence de notre mode de vie sur l'équilibre de ce microbiote. Cela crée une dynamique circulaire – vertueuse ou vicieuse – reliant notre mode de vie, nos microbiotes et notre santé.



Le microbiote intestinal

en quelques chiffres

- > **40 000 milliards** de bactéries.
- > **300 grammes** de micro-organismes vivants.
- > **100 milliards** de bactéries dans 1 gramme de selle.
- > **Plusieurs centaines** d'espèces bactériennes différentes, certaines étant communes à la plupart des humains, d'autres variant considérablement entre les individus.
- > Écosystème unique, propre à chacun.²

Grossesse, naissance et petite enfance : 3 périodes clés pour la construction du microbiote

Naissons-nous microbiens ? Héritons-nous des microbiotes de nos parents ? Comment se construit notre microbiote intestinal ? Ces questions passionnantes ont suscité un intérêt grandissant chez les scientifiques ces dernières années. Bien que la présence d'un microbiote dans le placenta ou dans le liquide amniotique fasse encore débat, il semble que la formation du microbiote intestinal d'un bébé commence réellement au moment de la naissance³. Le mode d'accouchement joue alors un rôle déterminant, puisque c'est lors de ces premières minutes de vie que se déclenche une sorte de « Big Bang » microbien⁴. Cependant, ce processus ne fait

que débiter à la naissance ; la colonisation du microbiote intestinal par les micro-organismes se poursuit au cours des premiers mois, voire des premières années de vie. En parallèle, le système nerveux se développe et le système immunitaire se met en place, avec le soutien actif du microbiote. Des perturbations dans cette période clé peuvent d'ailleurs affecter durablement le neuro-développement et l'immunité de l'enfant⁵.

Si le mode d'accouchement a une influence majeure sur la formation du microbiote*, la grossesse elle-même joue également un rôle essentiel. Et si l'on ne maîtrise que rarement le mode d'accouchement, on a en général un peu plus la possibilité d'agir sur notre mode de vie et notre alimentation durant la grossesse, alors autant en profiter pour faire le maximum durant cette période si particulière, afin de favoriser un microbiote sain pour le bébé à venir. La grossesse est une période de bouleversements hormonaux et microbiens. Par exemple, l'augmentation de la progestérone (hormone qui sert notamment à préparer l'utérus pour la gestation) s'accompagne également d'un enrichissement du microbiote en bifidobactéries, que la maman pourra ensuite transmettre à son bébé lors d'une naissance par voie basse⁶. Des recherches ont même montré que le microbiote d'une femme enceinte au troisième trimestre, lorsqu'il est transféré à des souris sans microbiote, entraîne chez ces dernières une prise de poids accrue et une sensibilité réduite à l'insuline, indépendamment de leur régime alimentaire⁷. Cette adaptation semble permettre à la mère de stocker plus de calories pour assurer la croissance du fœtus, mais elle peut aussi augmenter le risque de diabète

* Voir *Incroyable microbiote !* aux éditions Leduc.

gestationnel, surtout en cas de mauvaise alimentation ou de facteurs de risque (obésité, antécédents familiaux de diabète). C'est pourquoi une alimentation saine et un mode de vie équilibré durant la grossesse sont essentiels pour préserver la santé de la mère et de son futur enfant.

L'autre période cruciale pour la santé du bébé est sans conteste celle du post-partum. Si le mode de naissance influence grandement la composition du microbiote dans les premières semaines, l'alimentation du bébé prend ensuite le relais, et plus particulièrement l'allaitement⁸. Ce n'est pas pour rien que l'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande un allaitement exclusif pour les 6 premiers mois de vie⁹. Le lait maternel ne se contente pas de nourrir le bébé en apportant glucides, protéines, lipides et vitamines ; il contient aussi des anticorps qui renforcent ses défenses immunitaires. Mais il joue un rôle encore plus subtil en nourrissant également le microbiote de l'enfant, grâce aux oligosaccharides, des sucres complexes qui stimulent la croissance des bifidobactéries dans l'intestin du bébé¹⁰. Le lait maternel est donc un double allié, nourrissant à la fois le corps et le microbiote de l'enfant.

En cas d'impossibilité ou de choix de ne pas allaiter, il est toujours possible de donner au bébé un supplément d'oligosaccharides via le colostrum (le premier lait), qui en est particulièrement riche et que l'on peut administrer au sein ou à la cuillère. Heureusement, les formules infantiles ont également beaucoup évolué et certaines contiennent aujourd'hui des oligosaccharides comme le 2'-Fucosyllactose, qui imitent les bienfaits du lait maternel.

Que le bébé soit allaité ou non, arrive rapidement une autre étape cruciale dans la construction de son microbiote : la diversification alimentaire. Cette phase marque un remodelage important de son microbiote, en réponse aux nouveaux aliments que le bébé va découvrir. Il me semble primordial de profiter de cette période clé pour maximiser la diversité et la richesse microbienne en incluant un maximum de fibres dans son alimentation. Santé publique France a d'ailleurs émis des recommandations allant dans ce sens : « *Possibilité d'introduire dès le début de la diversification tous les groupes d'aliments, notamment les légumes secs et les produits céréaliers complets (pain complet ou aux céréales, pâtes, semoule, riz complets...).* L'enfant s'habitue ainsi très tôt à consommer des aliments riches en fibres. »¹¹ Cette habitude précoce aide l'enfant à s'adapter à une alimentation riche en fibres, qui, comme nous le verrons plus tard, favorisent la croissance des bonnes bactéries intestinales grâce à leur effet prébiotique.

Parmi les autres aliments bénéfiques au microbiote, les aliments fermentés sont de précieux alliés. Riches en bactéries et en levures, ils favorisent l'enrichissement et la diversité microbienne¹². Vous pouvez commencer à introduire progressivement des yaourts nature, du kéfir de lait, des légumes lactofermentés (comme la choucroute), du kéfir de fruits ou du kombucha dans l'alimentation de votre enfant, toujours en petites quantités pour permettre à son système digestif de s'adapter. Si vous optez pour des produits industriels, préférez les versions non pasteurisées afin de conserver les bienfaits probiotiques. Attention toutefois, le kéfir et le kombucha peuvent contenir de petites quantités d'alcool (moins de 2 % en général) en raison de leur processus de fermentation. Si votre enfant a des soucis de santé particuliers ou

des allergies, consultez toujours un pédiatre avant d'introduire de nouveaux aliments fermentés.

Ces ajustements alimentaires permettront à votre enfant de bâtir un microbiote fort et diversifié, base essentielle pour une bonne santé tout au long de sa vie.



Un organe à part entière

Le microbiote intestinal occupe une place centrale dans notre organisme. Il intervient dans une multitude de processus biologiques : il est un acteur clé dans la communication entre l'intestin et le cerveau, contribue à la digestion des fibres, participe à la régulation énergétique, soutient l'immunité, et joue un rôle dans la production de vitamines, d'hormones et de messagers chimiques. Autant de fonctions qui ont conduit de nombreux scientifiques à le considérer comme un véritable organe à part entière¹³.

Bien plus qu'un deuxième cerveau

L'idée que l'intestin est notre « deuxième cerveau » est désormais bien ancrée, mais mérite encore plus d'attention. Pourquoi ? Tout d'abord, avec ses 200 à 400 millions de neurones, l'intestin est le deuxième organe le plus riche en neurones après le cerveau. Certains neurones gèrent directement la motricité, les sécrétions ou la circulation sanguine des intestins. D'autres sont en lien avec le cerveau, échangeant constamment des informations par le biais de l'immense nerf vague, mais aussi par le sang, les hormones

et le système immunitaire. Ce réseau de communication, connu sous le nom d'« axe cerveau-intestin », inclut également le microbiote intestinal. Nos bactéries intestinales produisent ou modulent la production de nombreux neurotransmetteurs, tels que la sérotonine, souvent appelée « hormone du bonheur », mais aussi le tryptophane et l'acide gamma-aminobutyrique (GABA). Ces messagers chimiques sont impliqués dans la régulation de l'humeur, du stress, de l'appétit, du sommeil et même de la douleur¹⁴. Les perturbations de cet axe, notamment liées à un déséquilibre du microbiote, peuvent causer des troubles digestifs, du sommeil, de l'humeur, et même des douleurs chroniques.

Une influence sur notre comportement et nos décisions

Les recherches, principalement menées chez les souris, montrent que le microbiote influence également le comportement. Par exemple, les souris sans microbiote, dites « axéniques », se montrent plus audacieuses et moins anxieuses que leurs congénères. En revanche, lorsqu'on leur réintroduit précocement (avant l'âge adulte) un microbiote normal ou certaines bactéries spécifiques, elles deviennent alors plus prudentes¹⁵. Ces observations suggèrent que certaines de nos bactéries intestinales pourraient limiter notre prise de risque en nous incitant à la prudence. Et de manière encore plus fascinante, des études sur les humains ont montré que le microbiote pouvait affecter notre comportement social et nos prises de décision. Ainsi, la prise de probiotiques

et de prébiotiques a modifié la prise de décision chez certains adultes, en influençant la production de tyrosine, un précurseur de la dopamine, neurotransmetteur impliqué dans le système de récompense du cerveau¹⁶.

Pas de digestion des fibres sans bactéries

Les fibres alimentaires sont essentielles à notre santé, mais notre corps seul ne peut pas digérer ces glucides complexes. Ce sont nos bactéries intestinales qui s'en chargent dans le côlon par fermentation, produisant ainsi des acides gras à chaîne courte comme l'acétate, le butyrate et le propionate. Ces acides gras sont non seulement une source d'énergie pour les cellules du côlon, mais agissent également comme messagers chimiques jouant un rôle crucial dans l'équilibre énergétique et immunitaire. Ce processus de fermentation libère aussi des gaz (principalement de l'hydrogène et du méthane, mais parfois aussi du sulfure d'hydrogène), ce qui peut être inconfortable mais malgré tout nécessaire pour maintenir un microbiote en bonne santé. En effet, il est important de consommer un maximum de fibres pour nourrir vos bactéries intestinales, faute de quoi elles pourraient mourir ou s'en prendre à votre mucus intestinal (sorte de substance visqueuse tapissant l'intérieur de l'intestin et protégeant la muqueuse intestinale). Pourtant, la plupart des Français ne consomment qu'environ 17 grammes de fibres par jour, bien en dessous des 25 à 30 grammes recommandés¹⁷. Mais pas de panique si vous n'êtes pas un gros mangeur de fibres, vous trouverez dans ce livre

plein de conseils pratiques ainsi que des recettes pour augmenter votre consommation de fibres pour le plus grand bonheur de votre microbiote intestinal.

Une usine à molécules

Le microbiote est une véritable usine chimique. Nos bactéries sont capables de produire tout un tas de petites molécules (appelées métabolites), très utiles pour notre organisme. Outre les neurotransmetteurs comme la sérotonine dont nous avons déjà parlé, elles peuvent produire également des vitamines (comme les vitamines B et K) et des acides gras à chaîne courte. Ces molécules jouent pour la plupart un rôle de messenger chimique, capable d'interagir avec d'autres cellules ou d'autres organes. Par exemple, le butyrate permet de nourrir les cellules du côlon, réguler l'utilisation de l'énergie, stimuler le système immunitaire, contribuant ainsi à la prévention de certaines maladies chroniques telles que le diabète ou le cancer colorectal¹⁸.

Un rôle dans la régulation du métabolisme énergétique

Vous le savez probablement, notre organisme a besoin d'énergie pour fonctionner. Le métabolisme énergétique est en quelque sorte l'ensemble du processus par lequel l'organisme va gérer et transformer l'énergie. Cette énergie est majoritairement apportée par votre alimentation, mais peut aussi être stockée dans

vos organes et utilisée en cas de besoin. On le sait maintenant, le microbiote intestinal joue un rôle fondamental dans le métabolisme énergétique, influençant non seulement la glycémie et le stockage des graisses, mais aussi en régulant l'appétit. Par exemple, les acides gras à chaîne courte, produits par les bactéries intestinales, stimulent la production de GLP-1, une hormone qui favorise la satiété et aide à la régulation de l'insuline¹⁹. Et parmi nos bactéries intestinales, certaines semblent plus intéressantes que d'autres pour réguler de la meilleure façon notre métabolisme énergétique, c'est par exemple le cas de la bactérie *Akkermansia muciniphila*²⁰.

Cela explique en partie pourquoi certaines personnes répondent différemment à la même alimentation. Nous ne sommes pas égaux dans la réponse glycémique et la régulation du poids, et notre microbiote y est pour quelque chose !²¹ D'ailleurs, lorsque l'on transfère le microbiote intestinal d'une souris obèse ou d'un humain obèse à une souris axénique, alors cette dernière prend du poids de façon anormale, confirmant l'influence directe du microbiote sur la gestion du poids²².

* Voir *Incroyable microbiote !* aux éditions Leduc.