LA FLORE INTESTINALE

JIRP 2015 O.Goulet

* 10x plus de bactéries intestinales que de cellules que le corps humain et > 1500 espèces
* Que 30% du microbiome est cultivable => PCR
* Perte de Bifidobacteria chez la personne âgée
* **Stabilisation du microbiot vers 3 ans** et diversité plus faible dans pays développés
* **Césarienne: diminue les Bifidobacteria**, diminue la diversité et augmente la colonisation par des germes cutanés et l'obésité
* **L'alimentation au sein** augmente la colonisation et sa stabilisation par les **Bifidobacteria** mais aussi la réponse vaccinale au rota virus
* IPP favorisent les GEA et pneumonies
* Faecalibacterium prit titi est anti-inflammatoire dans le Crohn
* **Dysbiose** => problèmes inflammatoires et de perméabilité intestinale et d'endotoxinémie qui **peut amener à l'obésité** => éviter AB et IPP récidivants, obésité (transmissible par la transplantation du microbiot!), favoriser la diversité bactérienne.
* Rôle des SCFA (Short Chaîne Fatty Acid)
* Consommation de produits de fermentation (yaourts)

**Pro biotiques**:

* Lactobacillus bulgaricus
* Bifidobacteria
* Streptococcie thermophilus
* Sarchomyces boulardii

**Pré biotiques**

* GOS/FOS => augmentation des Bifidobacteria et Lactobacteria