

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

### La Chronique Santé d'avril 2021 du Dr Martine COTINAT

Bonjour !

Aujourd'hui, je choisis de vous rappeler l'importance du microbiote intestinal, tant la situation sanitaire est préoccupante. De nombreuses études scientifiques alertent régulièrement le monde médical sur un lien entre la gravité de l'infection par COVID-19 et l'état du microbiote intestinal. Une étude récente chinoise confirme ce lien. La composition du microbiote concorde avec la gravité de la maladie, les espèces bactériennes réputées protectrices sont diminuées *Faecalibacterium prausnitzii*, plusieurs espèces de bifidobactéries... Mais aussi, la composition du microbiote reste perturbée après l'élimination du virus, suggérant une plausible explication vers des formes chroniques.

#### Le clin d'œil scientifique :

*Gut. 2021; 70(4): 698-706*

La composition du microbiote intestinal reflète la gravité de l'infection et le dysfonctionnement immunitaire liés à la COVID-19

#### Rappelez-vous !

*Pour relancer la croissance et la multiplication de vos bactéries intestinales protectrices, favorisez les aliments prébiotiques.*

*Au menu quotidien du microbiote protecteur :*

*Beaucoup de fibres végétales : beaucoup de légumes, quelques fruits, des céréales complètes bio, des légumineuses (lentilles, pois-chiches...), des oléagineux (amandes, noix...)*

*Des oméga-3 : huiles bio de colza, cameline, noix, lin combinée à d'autres huiles, algues, petits poissons des mers froides (sardines, maquereaux, à cuire à basse température pour préserver leurs bons acides gras)*

*Des antioxydants comme les polyphénols : huile d'olive, fruits rouges, raisins, artichauts, persil, choux, pommes, épices, herbes aromatiques, chocolat noir à plus de 80% de cacao, thé...*

*Variez les aliments pour alimenter des bactéries différentes qui travaillent en chaîne. La perte de la biodiversité du microbiote est le point commun retrouvé entre toutes les maladies actuelles.*

#### Le coin des idées recettes santé : plus de végétaux que de produits animaux !

*Tandis qu'il est nécessaire d'associer céréales complètes et légumineuses pour avoir des protéines équilibrées, le quinoa et le sarrasin (pseudo-céréales) se distinguent de cette règle en possédant tous les acides aminés nécessaires.*

*Pensez à tremper votre quinoa une demi-heure ou mieux une nuit avant de le rincer pour éliminer les saponines au petit goût amer et lancer une pré germination qui va l'enrichir au niveau nutritionnel. Le quinoa germe facilement et peut être intégré cru à une salade de tomates, concombre, oignon, persil, menthe...*



**Le laboratoire Physionat met à disposition de votre praticien en micronutrition :**

- ❖ son probiotique: FLORIUM
- ❖ son antioxydant : ANTIOXYDIUM
- ❖ son oméga-3 : OMEGA 3 SYNERGIUM

**et vous annonce la sortie très prochaine de son prébiotique PREBIO MAX en MAI 2021**

**Le laboratoire vous conseille de suivre les prescriptions de votre praticien.**