

## FLORE INTESTINALE, LA SOIGNER C'EST VITAL !

### Un équilibre à préserver.

#### Qu'est-ce que c'est ?

Le **microbiote intestinal** (100 000 milliards de bactéries et levures) est l'ensemble des micro-organismes présents dans le tube digestif. **Il joue un rôle majeur pour la santé** : digestion des aliments, protection contre des bactéries pathogènes, développement du système immunitaire. Il évolue tout au long de la vie.

#### Dysfonctionnements

**60%** de la population française serait touchée par **des troubles digestifs**.

Un **déséquilibre du microbiote** (appelé dysbiose) **peut entraîner des troubles fonctionnels digestifs** tels que des douleurs abdominales, une sensation de pesanteur, des nausées, vomissements, crampes intestinales, un transit ralenti ou accéléré, des ballonnements ou flatulences

\*Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr).

### ALIMENTATION

## Quatre essentiels pour un bon écosystème intestinal.



**Les probiotiques** reconstituent et rééquilibrent la flore. Consommez des yaourts, laits fermentés, pain au levain, choucroute, soja.



**Les prébiotiques** sont des substrats de la flore intestinale. Consommez des légumes, fruits, fruits à coque.



**La chlorophylle** limite la prolifération de bactéries pathogènes dans l'intestin. Consommez tous les légumes verts.



**La glutamine** cicatrise la muqueuse intestinale. Consommez des légumineuses, oléagineuses, protéines animales.

 Utilisez des antibiotiques uniquement lorsque cela s'avère nécessaire, car ils détruisent à la fois les bonnes et les mauvaises bactéries.

### CONSEIL DE PHARMACIEN



Les produits Pileje peuvent contribuer à améliorer votre flore intestinale.\*

**Votre pharmacien Totum vous aidera à déterminer quel produit vous convient le mieux.**

## TEST

# Je fais le point sur mon microbiote.

Remplissez ce questionnaire. Si vous êtes concerné par au moins un de ces points soumettez-le à votre pharmacien Totum qui saura vous conseiller.

1	J'ai régulièrement des maux de ventre	
2	Je suis régulièrement constipé(e)	
3	J'ai un transit irrégulier, parfois ralenti, parfois accéléré	
4	J'ai régulièrement des diarrhées	
5	J'ai des douleurs associées à des problèmes de transit	
6	J'ai des crises de ballonnements douloureux du côté droit	
7	J'ai des crises de ballonnements douloureux du côté gauche	
8	J'ai des gaz malodorants	
9	J'ai du mal à tolérer certains aliments (laitages de vache, blé...)	
10	J'ai souvent des infections ORL, et/ou broncho-pulmonaires	
11	J'ai des douleurs musculaires et articulaires, et/ou des allergies, et/ou des migraines...	
12	Je présente régulièrement des infections vaginales (mycoses, vaginoses...)	
13	J'ai besoin de soins dentaires pour des caries, des parodontopathies (gingivite, saignement, déchaussement...)	
14	Je suis soigné pour une maladie digestive : maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, maladie coeliaque, etc.	

VIVRE MIEUX

Je me soigne  
par l'alimentation

Entretien nutrition et micronutrition

Prenez rendez-vous  
avec votre pharmacien