

Les bactéries, des amies qui vous veulent du bien

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Les bactéries, des amies qui vous veulent du bien [Texte imprimé] : le bonheur est dans l'intestin / Pr Gabriel Perlemuter, Dr Anne-Marie Cassard

Auteur(s) : Perlemuter, Gabriel (1968-....)

Autre(s) auteur(s) : Cassard, Anne-Marie

Editeur, producteur : [Paris] : Solar éditions, DL 2016 (61-Lonrai; Normandie roto impr.)

Description matérielle : 1 vol. (345 p.) : ill. ; 23 cm

ISBN : 978-2-263-07204-8

EAN : 9782263072048

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 612.33 23

Note(s) : Bibliogr. p. 319-331. Webliogr. p. 333

Résumé ou extrait : Nous naissons stériles, mais sommes envahis dès notre toute première seconde de vie par des bactéries qui resteront en nous définitivement. Fort heureusement, nous vivons en parfaite symbiose avec elles. Nos bactéries sont heureuses en nous et elles nous le rendent bien car, malgré leur mauvaise réputation, elles sont bienveillantes et nous protègent de nombre de maladies. L'intestin, surnommé " deuxième cerveau ", nous contrôle grâce à elles : nos amies les bactéries nous aident à digérer, à nous protéger des microbes malveillants et à les combattre, mais surtout elles nous défendent contre l'obésité, les allergies, les douleurs du ventre et les maladies digestives. Mieux encore, elles parviennent à nous protéger des maladies cardiaques ainsi que de certains cancers, et peuvent même modifier notre comportement, nous rendre sensibles ou nous protéger vis-à-vis de la consommation d'alcool. L'évolution de l'humanité a entraîné avec elle l'évolution des bactéries, mais c'est surtout ces dernières années que notre société s'est transformée, et très vite : modifications de notre alimentation (régime trop gras et/ou trop sucré, additifs alimentaires, édulcorants), augmentation des voyages et migrations humaines, apparition des antibiotiques. Nous avons perdu certaines bactéries, et cela a entraîné des conséquences, d'abord insoupçonnées, mais maintenant mieux comprises : notre déséquilibre bactérien, appelé dysbiose, participe à l'obésité, au diabète, aux douleurs et aux maladies cardiaques ou du tube digestif, à l'augmentation de certains cancers et même au développement de troubles psychiatriques,

comme le stress ou l'autisme. Comment nos bactéries nous contrôlent-elles ? Comment protéger notre capital bactérien dès notre plus jeune âge et retrouver une flore bactérienne normale en cas de déséquilibre, de dysbiose ? Peut-on se soigner en agissant sur nos bactéries bienveillantes ? Que penser des antibiotiques qui détruisent les bactéries ? Cet ouvrage, réalisé par...

Sujet - Nom commun : Bactéries

Flore intestinale