

## Prenez soin de votre microbiote

Notre intestin abrite une population de cent mille milliards de bactéries. Il ne fait plus aucun doute que la qualité de notre intestin et celle de notre microbiote conditionne notre santé, que ce soit au niveau physique ou psychique. Le microbiote est considéré actuellement comme un véritable organe, et l'intestin comme notre deuxième cerveau.

Quel est le rôle de ce microbiote, pourquoi est-il si important de bien le traiter, quels sont les facteurs qui le perturbent? Quels sont les impacts des déséquilibres de notre écosystème intestinal sur notre métabolisme, notre cerveau et notre système immunitaire? Quels sont les liens avec de nombreux troubles et maladies chroniques : douleurs articulaires, obésité, troubles digestifs, diabète, foie gras, troubles du sommeil, dépression, mais aussi maladies auto-immunes, cardiovasculaires et neurodégénératives. Quelles sont les clés pour prendre soin de notre deuxième cerveau et restaurer son équilibre?

**Intervenante : *Myriam Francotte***, Dr Sciences, Naturopathe (UNB), Chargée de cours ISNAT

