



•Santé•

PRENDRE SOIN DE SON MICRO- BIOTE

même pendant les fêtes

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de repas copieux et festifs, souvent riches en aliments transformés et en boissons alcoolisées. Mais au-delà du plaisir partagé, comment préserver l'équilibre de notre microbiote, ce précieux allié de notre santé ? Le microbiote, composé de milliards de micro-organismes vivant dans notre intestin, joue un rôle clé dans notre digestion, notre immunité et notre bien-être global. Voici comment passer les fêtes tout en prenant soin de cette flore intestinale.

Par Alexandra Jammet

1

COMPRENDRE L'IMPORTANCE D'UN MICROBIOTE ÉQUILIBRÉ

Le microbiote, dont on dit qu'il est notre « second cerveau », est un écosystème complexe peuplé de bactéries, levures et autres micro-organismes qui cohabitent dans notre système digestif et influencent de nombreux aspects de notre santé. « Un microbiote sain et équilibré est riche, diversifié, et surtout dominé par des bactéries bénéfiques », explique Sophie Balestra. Un microbiote en bonne santé est essentiel pour bien digérer les nutriments, maintenir un système immunitaire fort et réguler des fonctions aussi vitales que la production de vitamines ou la régulation de l'humeur. « Quand la flore pathogène prend le dessus, c'est le déséquilibre qui s'installe, avec son lot de conséquences : porosité intestinale, inflammation, fatigue et affaiblissement du système immunitaire », ajoute Magalie de Preux. Ainsi, pendant les fêtes, où les excès et changements dans l'alimentation sont fréquents, il est essentiel de veiller à ne pas (trop) déstabiliser cet équilibre si précieux.

2

MINIMISER LES EXCÈS DE FIN D'ANNÉE

Les repas des fêtes entraînent souvent des excès alimentaires, avec des plats riches et lourds qui peuvent rapidement perturber notre flore intestinale. « Trop d'alcool, trop d'aliments ultra-transformés, riches en graisses de mauvaise qualité, en gluten et en sucre, peuvent nourrir la flore pathogène et réduire la population de bonnes bactéries », prévient Magalie de Preux. Ces habitudes alimentaires (feuilletés, bûche glacée, etc.) peuvent entraîner une inflammation du système digestif, diminuer l'efficacité de notre immunité et rendre la digestion plus difficile. Pour autant, « plutôt que de s'interdire certains mets, on préfère inciter à les remplacer par des alternatives plus saines, pour maintenir la notion de plaisir, ne pas se frustrer, tout en faisant des choix éclairés qui tendent vers la santé ! », précise Sophie Balestra.

Nos expertes



Sophie Balestra



Magalie de Preux
Nutritionnistes et auteures de *Microbiote friendly* (éd. Eyrolles)

LE CHIFFRE À SAVOIR :

100 000 MILLIARDS DE MICRO-ORGANISMES, ESSENTIELLEMENT DES BACTÉRIES, COMPOSENT NOTRE MICROBIOTE !



• RECETTE EXPRESS •

Bouillon d'os

Faites rôtir 1 à 2 kg d'os (poulet, bœuf, etc.) pendant 30 min à 180 °C. Placez-les dans une marmite avec 2 carottes, 2 branches de céleri, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, du sel, du poivre et des herbes (thym, laurier). Couvrez d'eau filtrée et portez à ébullition. Laissez mijoter 3 h environ (poulet) ou 12-24 h (bœuf) à feu doux. Écumez régulièrement, puis filtrez. Conservez au frigo 3 à 5 jours ou congelez jusqu'à 3 mois. Ce bouillon est idéal pour la digestion et pour renforcer le microbiote !

« LE BOUILLON MAISON EST UNE VRAIE ARME SECRÈTE POUR PROTÉGER SON SYSTÈME DIGESTIF. »

PRIVILÉGIER LE FAIT MAISON ET LES INGRÉDIENTS BRUTS

3

L'une des meilleures façons de protéger son microbiote pendant les fêtes est de privilégier les repas faits maison. « En cuisinant vous-même, vous contrôlez les ingrédients et vous évitez les additifs et conservateurs », conseillent les autrices. Cap sur les bons petits plats traditionnels ! Par exemple, un chapon maison que l'on laisse cuire doucement, des plats mijotés dans leur jus de viande, un gratin de légumes avec une crème de cajou plutôt qu'une crème fraîche, ou encore une fondue chinoise avec bouillon maison sont autant d'options pour un repas festif et sain.

→ Le bouillon maison, en particulier, est une vraie arme secrète pour protéger son système digestif. « C'est un remède ancestral, excellent pour l'intestin et qui prévient les troubles digestifs », précise Magalie de Preux. Les légumes lacto-fermentés comme le kimchi (voir recette ci-après) ou la choucroute sont également une excellente option. Riches en probiotiques naturels, ils facilitent la digestion et renforcent la flore intestinale. Ajoutés par petites touches, ces légumes permettent de soutenir le microbiote de façon simple et efficace.

• EN PRATIQUE, ÇA DONNE QUOI ? •

Pour ceux qui aiment les sauces, il est tout à fait possible de les préparer soi-même, comme une mayonnaise à base d'huile de bonne qualité : olive, avocat... « On pourrait penser que l'association viande-mayonnaise est indigeste, mais si c'est fait maison avec des ingrédients de qualité, ça ne l'est pas », rassure Sophie Balestra. On peut accompagner avec une belle salade de saison, avec de la mâche, de la chicorée, des endives... Et rendre sa vinaigrette plus « microbiote friendly », en utilisant du vinaigre de cidre, qui soutient la digestion.



MISER SUR DES ALTERNATIVES SAINES

L'apéritif, moment incontournable des fêtes de fin d'année, est généralement riche en aliments ultra-transformés, comme les fameux toasts. Pour profiter de ces moments gourmands tout en préservant sa santé, l'astuce est d'opter pour du pain au levain, plutôt que des toasts industriels classiques. « C'est un véritable "game changer" » affirment les nutritionnistes. Le pain au levain est beaucoup plus digeste et ne nourrit pas les mauvaises bactéries. → Le choix des boissons est aussi important pour maintenir un microbiote en bonne santé pendant les fêtes. « Si vous tenez à un verre de vin, optez pour un vin rouge de

bonne qualité, bio et sans sulfites. Un vin naturel si possible », conseillent les autrices. Pour une option sans alcool et faite maison, on peut préparer un pétillant naturel à base de levain de gingembre et de jus de pomme. Une alternative festive et très digeste, qu'il faut anticiper car la recette demande 24 h de fermentation pour pouvoir être dégustée le jour J. Si on manque de temps, on peut également se tourner vers du kombucha ou du kéfir qu'on retrouve en magasin bio.

4



5 PRÉPARER SON MICROBIOTE AVANT LES FÊTES

Pour aborder les repas festifs en toute sérénité, il est possible de préparer son microbiote en amont. « Même s'il s'agit avant tout d'une hygiène de vie à l'année, on peut prendre de bonnes habitudes : par exemple, en intégrant des bouillons maison et des aliments probiotiques dès l'automne, vous renforcez votre digestion et votre immunité », explique Magalie de Preux. Une cure de probiotiques de qualité peut également être bénéfique pour les personnes qui ont tendance à souffrir de ballonnements ou de troubles digestifs.

→ Certaines personnes ont des difficultés à digérer car elles ont une production d'acide gastrique qui n'est pas optimale. « Le petit test que l'on propose, c'est de boire un verre d'eau avec une cuillère à café de bicarbonate, le matin à jeun, et de chronométrer jusqu'à ce qu'on ait une éructation. Plus le temps est long, plus c'est le signe qu'il faudrait stimuler l'acide gastrique, en consommant par exemple des légumes lacto-fermentés et du bouillon d'os régulièrement », conseille Sophie Balestra.

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Un autre aspect souvent négligé pendant les fêtes est le stress. Combiné au manque de sommeil, fréquent pendant les fêtes, il peut également déséquilibrer le microbiote. Manger en pleine conscience, en prenant le temps de savourer chaque bouchée, permet non seulement de mieux digérer mais aussi de limiter les excès. « On n'a plus le stress du travail, de manger rapidement, on peut manger tranquillement et s'écouter. Les repas de

fêtes n'ont pas forcément besoin d'être très copieux ! », précise Sophie Balestra.

→ Entre chaque repas de fête, prendre l'habitude de consommer des plats à base de bouillon d'os est un excellent moyen de soutenir le foie, de permettre au système digestif de récupérer et d'assainir les intestins. Une habitude à conserver, même après les fêtes, tout au long de l'année !

6