

# MA SANTÉ PASSE PAR MES MICROBIOTES

6<sup>ème</sup> édition

[www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr](http://www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr)

Octobre 2022

Pour sa 6<sup>ème</sup> campagne nationale d'information, le laboratoire PiLeJe sensibilise le grand public autour du microbiote intestinal à travers un dispositif original durant tout le mois d'octobre.

## UNE 6<sup>ÈME</sup> ÉDITION SOUS LE SIGNE DU MICROBIOTE INTESTINAL.

Si PiLeJe s'attache à prendre soin des microbiotes des Français depuis 30 ans, ce n'est pas pour rien. Microbiotes buccal, cutané, vaginal, intestinal : ces ensembles de micro-organismes sont très importants pour la bonne santé générale de tous. Si chacun de ces microbiotes joue un rôle bien précis, celui du microbiote intestinal est fondamental : en effet, notre intestin comprend 60 à 70 % des cellules immunitaires !

## Affiche de la campagne



**PiLeJe** LABORATOIRE  
Campagne nationale d'information

# MA SANTÉ PASSE PAR MES MICROBIOTES

**MICROBIOTE INTESTINAL** Octobre 2022 6<sup>ème</sup> édition

**"MICRO TABOUS" LE PODCAST D'ANECDOTES AUTOUR DE LA DIGESTION.** EN LIGNE LE 3 OCTOBRE

À l'occasion des 30 ans de PiLeJe, découvrez « Micro Tabous » notre série-podcast en cinq épisodes d'histoires inavouables, sincères, émouvantes et toujours inattendues qui font écho à des situations que chacun d'entre nous pourrait avoir déjà vécues. Des témoignages autour de la fragilité du microbiote intestinal et des différentes maladies digestives.

**LIVE TWITCH, NOS EXPERTS VOUS RÉPONDENT.** DATE À VENIR

Pour faire suite à notre série-podcast « Micro Tabous », participez à notre Live Twitch, une table ronde autour du microbiote intestinal. Nos experts répondront en direct et apporteront des conseils relatifs aux différents problèmes digestifs évoqués. Des réponses sans tabous pour améliorer la santé et le bien-être de chacun.

Rendez-vous sur : [www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr](http://www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr)

FONDATION DE L'AP-HP | afa | AIGA

Pourtant, lorsque le microbiote intestinal est déséquilibré, des intolérances et allergies alimentaires peuvent survenir, ou bien plus grave encore, des maladies inflammatoires digestives. C'est pourquoi pour cette 6<sup>ème</sup> édition de la campagne « **Ma Santé passe par mes microbiotes** » qui aura lieu en octobre 2022, PiLeJe et ses partenaires ont décidé de mettre l'accent sur le microbiote intestinal.

## Micro Tabous

Ainsi, PiLeJe a développé avec ses partenaires la série de podcasts « **Micro Tabous** », 5 patients experts atteints d'une pathologie touchant le système digestif libèrent la parole et brisent les tabous autour des symptômes contre lesquels ils se battent au quotidien : fatigue, douleur, diarrhées à répétition, perte d'appétit.

Une façon légère et décomplexée pour ces 5 patients de partager leurs expériences ! À la fin de chaque podcast, les patients apporteront également des solutions concrètes à ceux qui les écoutent, ceux qui sont peut-être concernés de près ou de loin par un déséquilibre de leur microbiote intestinal.

Ces conseils, développés avec des professionnels de santé, seront également disponibles sur le site [www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr](http://www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr).

Les podcasts seront en ligne début octobre sur les plateformes Deezer, Spotify, Apple Podcasts et Ausha, ainsi que sur le site [www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr](http://www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr).

## Affichage public

Les usagers des toilettes parisiennes pourront également découvrir **un dispositif d'affichage permettant de sensibiliser sur le sujet** avec un ton léger, à un moment opportun !

**Série-podcast "Micro Tabous"**  
Disponible à partir du 3 octobre



« Micro Tabous », la série-podcast sans tabous, d'histoires autour de la fragilité du microbiote intestinal et des maladies digestives racontées par ceux qui les ont vécues. Cinq épisodes, cinq témoignages disponibles dès le 3 octobre.

**Live Twitch avec PiLeJe**  
Date à venir



Et enfin, pour tout savoir sur le microbiote intestinal, PiLeJe et ses partenaires donnent rendez-vous courant octobre pour un Live Twitch sous forme de table ronde, en présence d'experts qui répondront aux questions des internautes.

## PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE INTESTINAL POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ.

L'écosystème intestinal est composé de 3 éléments qui fonctionnent en synergie et qui chacun à leur niveau vont intervenir dans le processus de défense :

- Le microbiote intestinal : il permet un effet barrière entre autres grâce aux très nombreuses bactéries qui le composent, la métabolisation de composés non digestibles par l'organisme, le développement et la stimulation du système immunitaire.
- Le système immunitaire intestinal : il assure la tolérance des aliments et la défense de l'organisme face aux pathogènes.
- La muqueuse intestinale : elle laisse passer les nutriments et évite la pénétration de substances étrangères indésirables.

Lorsque le microbiote intestinal se trouve déséquilibré – c'est ce que l'on appelle la dysbiose – les conditions de vie des micro-organismes et ses fonctions changent, et le microbiote intestinal est modifié. La dysbiose peut être provoquée par la prise de certains médicaments, les excès alimentaires ou la prise de repas trop rapide, le stress ou l'anxiété, une alimentation déséquilibrée, le changement de rythme de vie ou d'environnement, l'âge ou encore le tabagisme. Enfin, le microbiote intestinal demande une

attention toute particulière dès la petite enfance pour qu'il reste équilibré. De nombreux facteurs influencent le développement du microbiote intestinal mais un des plus important est l'alimentation. Bien nourrir bébé, c'est prendre soin du bon équilibre de son microbiote intestinal qui façonnera sa future santé d'adulte.

La dysbiose du microbiote intestinal entrave ses fonctions essentielles : le rôle d' « effet barrière » n'est plus assuré, et les bactéries dites « indésirables » ne sont pas contrées, quand les bactéries bénéfiques ne sont pas tolérées.

Cette dysbiose peut provoquer des troubles digestifs, des intolérances et/ou allergies alimentaires, et dans certains cas des maladies inflammatoires du tube digestif. En effet, ce déséquilibre a d'abord été décrit comme facteur déclenchant et/ou aggravant dans les Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI). Il a depuis été associé à un nombre grandissant de pathologies telles que le Syndrome de l'Intestin Irritable (SII), l'allergie, l'obésité, les maladies métaboliques, le diabète de type 2 ou encore certaines maladies neurologiques.

### La dysbiose

*La dysbiose, ou déséquilibre du microbiote intestinal, n'est pas seulement liée à la composition des populations du tube digestif. Les recherches ont amené les scientifiques à qualifier la dysbiose comme un déséquilibre dans les fonctions exercées entre le microbiote et l'hôte.*

### Les MICI

*Les MICI (Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin) se caractérisent par des inflammations chroniques du tube digestif, qui peuvent toucher n'importe quel segment du tube depuis la bouche jusqu'à l'anus mais sont le plus souvent localisées au niveau de l'iléon, du côlon et de l'anus.*

*Les MICI regroupent deux pathologies distinctes :*

- *La maladie de Crohn (MC), qui touche plus de 300 000 personnes en France ;*
- *La rectocolite hémorragique (RCH), qui concerne environ 90 000 personnes en France.*

Si les MICI sont aujourd'hui prises en charge grâce une stratégie thérapeutique bien précise (immunosuppresseurs et anti-inflammatoires), la connaissance du microbiote et des désordres écologiques et fonctionnels fait évoquer d'autres pistes de traitement, notamment en

modulant le microbiote et son fonctionnement pour empêcher la réaction inflammatoire du système immunitaire. Ce sont des pistes encourageantes, la plus prometteuse étant celle de la TMF (Transplantation de Microbiote Fécal), qui consiste à transplanter le microbiote

d'un individu sain dans l'intestin d'un patient malade. Par ailleurs, la prise de probiotiques, des « bonnes » bactéries, permettrait de pallier aux fonctions que le microbiote intestinal n'exerce plus correctement et d'agir sur trois points importants : la diminution de l'inflammation, la réduction de la sensibilité à la douleur et celle de la perméabilité intestinale.

La vision de la prise en charge des MICI est en perpétuelle évolution. Si jusqu'à récemment l'objectif était uniquement de bloquer l'inflammation avec des médicaments, aujourd'hui la stratégie est d'essayer d'intervenir en amont, avant même que la maladie ne survienne, et éviter que les déséquilibres du microbiote ne se mettent en place.

Du côté du SII (Syndrome de l'Intestin Irritable), lorsque l'intestin devient hypersensible et présente une activité irrégulière, le microbiote intestinal est également mis en cause. Son déséquilibre provoque une diminution de l'étanchéité de la paroi, favorisant une hyperperméabilité intestinale. Actuellement, le traitement consiste principalement en des règles hygiéno-diététiques, ainsi que la prise de probiotiques ayant démontré leur efficacité.

## Comment prendre soin de son microbiote intestinal ?

- Ne consommer des antibiotiques que lorsque cela est nécessaire (sur le conseil et la prescription d'un médecin), et ne pas hésiter à réaliser une cure de probiotiques pour reconstruire le microbiote intestinal.
- Adopter une alimentation riche en micronutriments, fibres et probiotiques <sup>1-2</sup>
- Soigner son hygiène de vie <sup>3-4</sup>
- Rythme des repas : l'objectif est d'atteindre une stabilité alimentaire propice au bien-être. Les repas sont pris à heures fixes, la mastication des aliments est aboutie, le dîner est pris au moins 3 heures avant le coucher.
- Choix des boissons : l'eau est toujours privilégiée et consommée en quantité (au moins 1,5 litres d'eau par jour). À l'opposé, boissons gazeuses ou alcoolisées sont consommées ponctuellement, toujours en petite quantité.
- Sport : une activité physique régulière est essentielle au bien-être corporel. Pour la digestion, la gymnastique abdominale est particulièrement conseillée : elle favorise le transit intestinal tout en diminuant l'apparition du stress.

## En résumé

- *Le microbiote intestinal empêche les bactéries pathogènes de coloniser l'intestin, empêche les micro-organismes inopportuns de pénétrer dans l'organisme, et assure la défense de l'organisme face aux agresseurs.*
- *Plusieurs facteurs peuvent provoquer un déséquilibre du microbiote intestinal, c'est ce qu'on appelle la dysbiose.*
- *La dysbiose est un facteur déclenchant et/ou aggravant de plusieurs pathologies, notamment les MICI et le SII.*
- *Les probiotiques permettraient de pallier aux fonctions que le microbiote intestinal n'exerce plus correctement.*
- *Les chercheurs essaient désormais de trouver des pistes pour prévenir les déséquilibres du microbiote intestinal et éviter ainsi l'apparition de certaines maladies.*
- *Il est possible de prendre soin de son microbiote grâce à une alimentation saine et équilibrée, la prise de probiotiques et une bonne hygiène de vie (activité physique, pas de tabac, etc.).*





## A propos de PiLeJe

Depuis 30 ans, PiLeJe conçoit, fabrique et commercialise des solutions de santé visant à améliorer durablement la qualité et l'espérance de vie en bonne santé des patients présentant des troubles fonctionnels, des facteurs de risques ou des maladies chroniques. Complémentaires aux médicaments, les solutions de santé mises au point par PiLeJe sont prescrites par des professionnels de santé sur la base de conseils individualisés. Pour améliorer durablement la santé des patients, PiLeJe dispose d'une expertise dans quatre domaines : la santé par les microbiotes, la micronutrition, la phytonutrition

et la nutrition médicale. Chiffres Clés : 600 salariés répartis sur 5 sites en France, près de 300 références de produits disponibles. Présent dans 43 pays dont 8 filiales (Espagne, Allemagne, Benelux, Italie, Suisse, Norvège, Danemark et Suède).

Pionnier dans l'étude des probiotiques, le laboratoire PiLeJe mène et publie depuis des années de multiples recherches sur les souches probiotiques grâce à une unité de recherche et développement ainsi qu'un service de recherche appliquée et clinique intégrés.

[www.pileje.fr](http://www.pileje.fr)

[www.solutions.pileje.fr](http://www.solutions.pileje.fr)

## NOS PARTENAIRES



### A propos de la Fondation de l'AP-HP

La Fondation de l'AP-HP, 3 avenue Victoria 75004 Paris - sophie.le-maire-ext@aphp.fr  
[www.fondationaphp.fr](http://www.fondationaphp.fr)

Lancée en 2016, la Fondation de l'AP-HP est une fondation hospitalière qui agit en lien direct avec les équipes de l'Assistance Publique – Hôpitaux de Paris, son unique fondateur. Un modèle innovant qui permet de soutenir avec souplesse, réactivité, transparence et sécurité, l'organisation des soins et la recherche au sein des 38 hôpitaux qui composent l'AP-HP.

Dédiée à sa création au développement et à la gestion de nouvelles ressources pour accompagner la recherche menée à l'AP-HP dans tous les domaines (recherche clinique, organisationnelle, médico-économique), la Fondation élargit son périmètre d'intervention au soutien à l'organisation des soins, pendant l'épidémie de Covid-19 en 2020. Plus de 40.000 donateurs et partenaires (entreprises, associations et fondations, particuliers) lui ont déjà fait confiance, mobilisant un total de près de 100 millions d'euros et permettant

l'accompagnement de plus de 400 équipes au sein de l'AP-HP.

Trois priorités guident l'action de la Fondation : la médecine du futur, l'humain au cœur de l'hôpital et la santé pour tous. Tous les dons versés à la Fondation de l'AP-HP sont affectés à des projets visant l'amélioration de la qualité de vie à l'hôpital, pour les patients comme pour les soignants, l'accès aux meilleurs soins pour le plus grand nombre ou encore la recherche et l'innovation. La Fondation a ainsi déjà affecté plus de 5 millions d'euros à l'aménagement d'espaces détente réservés aux professionnels dans la plupart des établissements de l'AP-HP, 5 millions d'euros pour le développement des data sciences et la recherche en intelligence artificielle, 3,5 millions d'euros pour l'essor de l'impression 3D, ainsi que plus de 500 000 euros pour le développement de la Maison des femmes de l'AP-HP.

Le conseil d'administration de la Fondation de l'AP-HP est présidé depuis le 1er juillet 2022 par le Pr Gabriel Steg, vice-président de la recherche au directoire de l'AP-HP.

[www.fondationaphp.fr](http://www.fondationaphp.fr)



### A propos de l'afa Crohn RCH France

L'afa Crohn RCH France est l'unique association nationale (reconnue d'utilité publique) des personnes concernées par les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI :

maladie de Crohn et rectocolite hémorragique), qui touchent plus de 300 000 malades en France, dont 20% sont des enfants et des adolescents. Ses missions sont d'informer, soutenir et accompagner les malades et leurs proches, en proposant des permanences d'experts, des



services et outils adaptés – via son site internet et la plateforme d'accompagnement personnalisée MICI Connect.

Elle se bat au quotidien pour défendre leurs droits auprès des décideurs politiques et de santé, mieux faire connaître ces maladies du grand public et briser le tabou. Parmi ses plaidoyers : Urgence Toilettes vise à améliorer l'accès aux toilettes pour les malades dans l'espace public et les transports. Sa carte Urgence Toilettes est l'une des solutions proposées pour faciliter le

quotidien de ses adhérents.

Acteur majeur de la recherche MICI, l'afa suscite et finance des programmes de recherche, du fondamental à la clinique. Depuis plus de 15 ans, elle soutient de nombreuses recherches sur le microbiote intestinal qui sont des pistes essentielles dans la compréhension tant dans l'origine ou l'évolution des maladies que dans les mécanismes d'inflammation de l'intestin.

[www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)



## A propos de l'APSSII

L'Association des Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable (APSSII) est une association loi 1901, créée en 2010, à but non lucratif, reconnue d'intérêt général, qui a pour buts de promouvoir la recherche et faire connaître le retentissement de cette pathologie chronique, d'informer sur le SII, accompagner et soutenir les personnes souffrant de ce syndrome, sensibiliser les professionnels et autorités de santé.

Chiffres clés : près de 4000 sympathisants suivent l'APSSII. L'association s'appuie sur un Comité Scientifique composé de 12 médecins et un large réseau de bénévoles partout en France.

Contact : [secretariat@apssii.org](mailto:secretariat@apssii.org) / 07.83.25.82.60 / [www.apssii.org](http://www.apssii.org)

[www.apssii.org](http://www.apssii.org)



## A propos de Aïga Resort-Thermal

Le nouvel écrin thermal et touristique dédié à votre pleine santé au cœur des volcans d'Auvergne ! Idéalement situé au centre de la France, à 1h45 de Lyon et à 20 minutes de Clermont-Ferrand, le nouveau complexe Aïga resort vous accueille au sein de son établissement thermal, de son spa thermal, de sa résidence de tourisme 4\* et de son restaurant nutrigastronomique. Le principe d'un Resort thermal est d'inclure sur un même lieu une offre de cures thermales médicalisées et de soins bien-être, de l'hébergement, de la restauration, des loisirs... Une offre tout-en-un pour vivre un séjour qui vous ressemble ! Unique

en Europe, Aïga resort a créé un nouveau concept de médecine thermique à partir des vertus des sources de Châtel-Guyon : le thermalisme du microbiote intestinal, des affections digestives et de la rhumatologie. Grâce à son concept innovant, Aïga resort accompagnera curistes et touristes de santé en complément des soins thermaux dans une démarche de prévention santé autour de la nutrition, de la micronutrition personnalisée et de la pratique d'activités physiques adaptées aux besoins de chacun.

[www.aiga-resort.com](http://www.aiga-resort.com)

## Contact presse

Caroline Lamberti : Responsable communication externe et interne  
0145516960 • 0673891842

[c.lamberti@pileje.com](mailto:c.lamberti@pileje.com)

