

Dr Julien Scanzi



**MICROBIOTE ET SPORT :
UNE ALLIANCE GAGNANTE
POUR VOTRE SANTÉ**

Les bienfaits de l'activité physique sur votre santé

- Amélioration de la santé cardio-vasculaire
- Renforcement musculaire et osseux
- Contrôle du poids
- Réduction du stress et amélioration de la santé mentale
- Diminution du risque de maladies chroniques (diabète, cancers, démence...)

N'hésitez pas à partager autour de vous !



Les bienfaits de l'activité physique sur votre microbiote

- Amélioration de la composition du microbiote
- Augmentation de la richesse et de la diversité bactérienne
- Stimulation des bactéries productrices d'acides gras à chaîne courte (AGCC)
- Diminution des "mauvaises" bactéries pro-inflammatoires



Un petit like pour soutenir mon travail ?



Quel sport privilégié ?

- Le sport que vous aimez pratiquer !



- Toute activité physique sera bénéfique à votre microbiote : marche, natation, vélo, tennis, musculation... Votre microbiote aime le mouvement et la pratique régulière d'une activité physique...

Et le sport de haut niveau ?

- Les athlètes d'élite ont dans l'ensemble un microbiote plus riche et diversifié, boosté par l'activité physique, mais aussi par une bonne hygiène de vie : alimentation, sommeil...
- Leur microbiote est corrélé à un très bon métabolisme énergétique, grâce notamment à une production augmentée d'acides gras à chaîne courte (AGCC) comme le butyrate et le propionate

Enregistrez le post
pour y revenir plus tard



Le microbiote, allié des performances ?

- Des micro-organismes spécifiques ont été retrouvés chez des sportifs professionnels et semblent associés à une amélioration des performances et des capacités de récupération
- Exemples :
 - *Veilonella atypica* (marathoniens)
 - *Methanobrevibacter smithii* (cyclistes)

Plus d'explications
en légende



Des risques rares

- Le sport poussé à l'extrême (ultra-trail, Ironman...) peut être délétère pour les intestins, le sang partant en priorité vers le cerveau et les muscles en cas d'effort prolongé, il y a moins de sang pour irriguer les intestins
- Cela peut entraîner des dégâts sur la muqueuse intestinale, la rendant poreuse voire ulcérée (possibilité de diarrhée sanglante)
- Rassurez-vous, le sport est dans 99% des cas bénéfique pour vos intestins !



Un petit like pour
soutenir mon travail ?



Optimiser votre relation sport-microbiote

- Pratiquez régulièrement une activité physique (idéalement 30 min/jour)
- Variez les activités (la marche compte)
- Adoptez une alimentation riche en fibres et pauvre en aliments ultra-transformés
- Hydratez-vous suffisamment
- Dormez bien

Enregistrez le post
pour y revenir plus tard



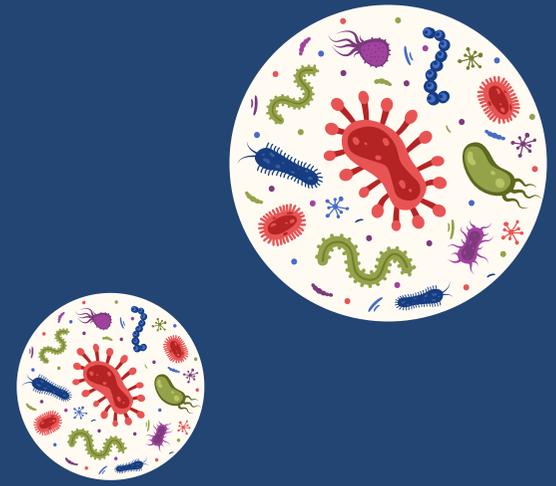
à retenir

L'exercice physique a un impact sur la composition et la diversité du microbiote



La régularité et l'intensité de l'activité physique ont un rôle clé

La combinaison entre alimentation saine et riche en fibres, activité physique régulière, sommeil suffisant et gestion du stress est la base d'un microbiote solide (riche et diversifié)



Vous avez aimé
ce post ?

Suivez-moi pour en
savoir plus sur votre
microbiote intestinal



Dr. Julien Scanzi

@julien.scanzi

**Gastroentérologue et
fervent défenseur du
microbiote intestinal**



Aimer



Commenter



Partager



Enregistrer