

# SANTE

## LE TRANSIT une question de poids

**On le sait, une bonne digestion est essentielle au confort intestinal.  
Effet ventre plat assuré ! Mais le lien entre système digestif  
et silhouette ne s'arrête pas la. Révélation...**

Et si la prise de poids ne s'expliquait pas seulement par le contenu de nos assiettes ? Les scientifiques qui étudient les causes du surpoids rebelle en arrivent aujourd'hui à la conclusion suivante : on grossit parce que notre organisme s'est grippé quelque part. Evidemment, tout le défi consiste à trouver la panne (différente selon les personnes) ! Coté digestion, le blocage se situe au niveau du colon, la dernière étape du transit. En cas de paresse intestinale, les matières s'y accumulent et peuvent même tapisser complètement ses parois. Le processus naturel de fermentation est donc exacerbé. Il se forme alors des gaz irritants qui donnent au ventre la forme d'un ballon... particulièrement inconfortable !

### A LA DECOUVERTE DU MICROBIOTE

Le nœud du problème intestinal ? Il faut le chercher du coté des bactéries qui tapissent notre colon. Il en existe 100 000 milliards, réparties en plus de 1 000 espèces ! Tout ce joli petit monde vit en harmonie et forme notre flore intestinale, que les chercheurs appellent aujourd'hui le microbiote. On sait désormais que les personnes obèses ont un microbiote perturbé dans lequel prédomine une famille de bactéries appelées firmicutes. Résultat, elles déclenchent des réactions en chaîne qui se traduisent par une inflammation du tissu adipeux, un excès de fabrication de graisses par le foie et une résistance à l'insuline. Autant de facteurs qui seraient à l'origine du surpoids.

### LE POUVOIR DES PREBIOTIQUES

Bonne nouvelle : il suffit de modifier légèrement son alimentation pour revenir à un microbiote normal. L'idée est d'apporter de la nourriture aux bonnes bactéries (appelées probiotiques). C'est facile, elles adorent les fibres, qui sont connues sous le nom de prébiotiques. Une catégorie de prébiotiques a démontré ses effets directs sur la perte de poids : il s'agit des fructanes. On les trouve dans les fruits, les légumes et les céréales, mais surtout dans les topinambours, le pissenlit ou le blé. De récentes études ont démontré que, en augmentant la ration de fructanes, on réduit à la fois la masse grasse et le poids. En même temps, la paroi intestinale retrouve son intégrité. Parions que les prébiotiques deviendront les stars des régimes minceur de ces prochaines années !!!