

## La flore intestinale

### LES BACTÉRIES

Le plus souvent, on associe les bactéries à des maladies infectieuses. Mais en réalité, une très faible partie de toutes les bactéries connues aujourd'hui génère une maladie. En fait, la plupart des bactéries sont même très utiles.

Notre tube digestif contient plusieurs centaines de milliards de bactéries. Pour vous donner une meilleure idée de leur quantité, elles représentent jusqu'à un kilogramme de notre poids corporel. Ces bactéries forment notre **flore intestinale**. Cette flore joue un rôle essentiel dans la digestion. Elle permet notamment de dégrader certains nutriments que notre corps ne peut pas digérer. C'est le cas des fibres alimentaires.

La densité de bactéries augmente progressivement de l'estomac au gros intestin. On atteint jusqu'à 1000 milliards de bactéries par gramme de matière fécale, ce qui veut dire que le nombre de bactéries dans notre tube digestif équivaut à environ dix fois le nombre total de cellules de notre corps !

Cette flore intestinale constitue un **écosystème unique**, composé de plusieurs centaines d'espèces. Il joue un rôle important dans la digestion, mais contribue aussi de manière essentielle à notre santé et à l'évolution de certaines maladies.

---

### LA FLORE INTESTINALE DANS DIGESTIX



Dans DIGESTIX, la flore intestinale est le seul dispositif digestif qui a un impact sur les fibres alimentaires

## La flore intestinale

---

La plupart des bactéries entraînent des maladies infectieuses.

- Vrai
- Faux

---

Les bactéries sont inutiles.

- Vrai
- Faux

---

Combien de bactéries possède notre système digestif ?

- Des dizaines de millions
- Des dizaines de milliards
- Des centaines de milliards

---

Les bactéries représentent en moyenne quel poids de notre corps ?

- 10 grammes
- 100 grammes
- 1 kilogramme

---

Comment appelle-t-on l'ensemble des bactéries du système digestif ?

- La faune intestinale
- La fleur intestinale
- La flore intestinale

---

Que permet la flore intestinale sur certains nutriments ?

- Fermentation
- Hydratation
- Absorption

---

Les fibres alimentaires sont digérées.

- Vrai
- Faux

---

Où trouve-t-on le plus de bactéries ?

- Intestin
- Estomac
- Œsophage

---

Il y a plusieurs centaines d'espèces dans notre flore intestinale.

- Vrai
- Faux

---

Combien de bactéries a-t-on dans notre corps par rapport à nos cellules ?

- Autant
- 10 fois plus
- 100 fois plus

## Réponses

---

La plupart des bactéries entraînent des maladies infectieuses.

- Vrai**  
*Faux ! Ce n'est pas exact.*
- Faux**  
*Bravo ! La plupart des bactéries sont heureusement inoffensives.*

---

Les bactéries sont inutiles.

- Vrai**  
*Faux ! Essaie encore !*
- Faux**  
*Bravo ! Les bactéries font fermenter les fibres alimentaires dans le côlon.*

---

Combien de bactéries possède notre système digestif ?

- Des dizaines de millions**  
*Faux ! C'est beaucoup plus.*
- Des dizaines de milliards**  
*Faux ! C'est plus.*
- Des centaines de milliards**  
*Bravo ! C'est exact.*

---

Les bactéries représentent en moyenne quel poids de notre corps ?

- 10 grammes**  
*Faux ! C'est beaucoup plus.*
- 100 grammes**  
*Faux ! C'est plus.*
- 1 kilogramme**  
*Bravo ! C'est exact.*

---

Comment appelle-t-on l'ensemble des bactéries du système digestif ?

- La faune intestinale**  
*Faux ! Mais bien essayé.*
- La fleur intestinale**  
*Faux ! Tu y es presque.*
- La flore intestinale**  
*Bravo ! C'est exact.*

---

Que permet la flore intestinale sur certains nutriments ?

- Fermentation**  
*Bravo ! C'est exact.*
- Hydratation**  
*Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.*
- Absorption**  
*Faux ! Ce n'est pas exact.*

---

Les fibres alimentaires sont digérées.

- Vrai**  
*Faux ! Essaie encore !*
- Faux**  
*Bravo ! Les fibres alimentaires ne sont pas digérées mais fermentées.*

---

Où trouve-t-on le plus de bactéries ?

- Intestin**  
*Bravo ! C'est exact.*
- Estomac**  
*Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.*
- Œsophage**  
*Faux ! Il y en a plus ailleurs.*

---

Il y a plusieurs centaines d'espèces dans notre flore intestinale.

- Vrai**  
*Bravo ! La flore intestinale est très diversifiée.*
- Faux**  
*Faux ! Essaie encore !*

---

Combien de bactéries a-t-on dans notre corps par rapport à nos cellules ?

- Autant**  
*Faux ! C'est plus.*
- 10 fois plus**  
*Bravo ! C'est la bonne réponse.*
- 100 fois plus**  
*Faux ! C'est moins.*