



santé intestinale

Pourquoi est-il essentiel de prendre soin de son intestin ?

Longtemps sous-estimée, la santé intestinale est aujourd'hui reconnue comme un élément clé du bien-être général. L'intestin joue un rôle essentiel dans l'immunité, l'absorption des nutriments et même la régulation de l'humeur. Yovane Veerapen, diététicienne et directrice de NutriSmart, revient sur l'importance de prendre soin de notre microbiote intestinal.

FATEEMA CAPERY
f.capery@defimedia.info

La santé intestinale est au cœur du bien-être global. Un intestin en bonne santé favorise non seulement une digestion optimale, mais joue également un rôle clé dans le renforcement du système immunitaire et l'équilibre mental. Selon Yovane Veerapen, diététicienne et directrice de NutriSmart, la recherche scientifique met en évidence l'axe intestin-cerveau, qui influence directement l'humeur et la cognition.

À l'occasion de la Journée mondiale de la santé, il est donc primordial de sensibiliser le public à l'importance de préserver un microbiote intestinal sain selon elle. Le microbiote intestinal est

constitué de milliards de micro-organismes vivant dans notre tube digestif. Ces bactéries ont plusieurs fonctions essentielles :

➔ **Digestion et absorption :** elles aident à décomposer les aliments et à absorber les nutriments.

➔ **Production de vitamines :** certaines bactéries synthétisent des vitamines indispensables, dont la vitamine K et certaines vitamines B.

➔ **Renforcement immunitaire :** elles agissent comme une barrière protectrice contre les agents pathogènes et régulent l'inflammation.

Lorsque cet équilibre est perturbé, des désagréments digestifs, immunitaires et même psychologiques peuvent apparaître.

LES SIGNES D'UN DÉSÉQUILIBRE INTESTINAL

Un microbiote déséquilibré peut se manifester par divers symptômes :

- ➔ Ballonnements
- ➔ Constipation ou diarrhée
- ➔ Excès de gaz
- ➔ Fatigue chronique
- ➔ Système immunitaire affaibli
- ➔ Problèmes de peau (eczéma, acné)
- ➔ Sautes d'humeur et anxiété

Ces signes peuvent être le reflet d'un intestin en souffrance, nécessitant un rééquilibrage par l'alimentation et l'hygiène de vie.

ALIMENTATION ET SANTÉ INTESTINALE : QUOI PRIVILÉGIER ?

Une alimentation variée et riche en fibres est essentielle pour nourrir les bonnes bactéries intestinales. Yovane Veerapen recommande notamment les aliments fermentés tels que le yaourt, kéfir, choucroute, kimchi et miso, riches en probiotiques ainsi que les fibres alimentaires ; fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes. Les prébiotiques sont également conseillées. Elles nourrissent les bonnes bactéries, comme l'ail, les oignons, la banane et l'avoine.

Cependant, il est important d'adapter l'alimentation à son état de santé. Une consommation excessive de certains aliments fermentés peut, par exemple, causer des inconforts chez les



Yovane Veerapen met en garde contre la surconsommation de fast-food.

personnes souffrant d'intestins sensibles.

Toutefois, certains aliments peuvent perturber l'équilibre intestinal et favoriser l'inflammation : les aliments ultra-transformés et riches en additifs, le sucre en excès et les édulcorants artificiels, l'alcool et les aliments trop raffinés, qui déséquilibrent le microbiote.

PROBIOTIQUES ET PRÉBIOTIQUES : POURQUOI SONT-ILS INDISPENSABLES ?

Les probiotiques sont des bactéries vivantes présentes dans certains aliments fermentés ou sous forme de compléments. Ils renforcent la flore intestinale et améliorent la digestion. Les prébiotiques, quant à eux, sont des fibres qui nourrissent ces bonnes bactéries. Ils sont présents dans des aliments comme les asperges, les poireaux et les pommes.

L'ALIMENTATION MAURICIENNE : BÉNÉFIQUE OU À ADAPTER ?

Selon Yovane Veerapen, la cuisine mauricienne comporte des éléments bénéfiques pour la santé intestinale, notamment des légumes riches en fibres et des légumineuses. Toutefois, certains plats sont souvent trop riches en glucides raffinés et en fritures. « Un exemple frappant est la banane verte, excellente pour l'intestin, mais qui perd ses bienfaits lorsqu'elle est frite dans beaucoup d'huile. Il est donc recommandé d'adopter des modes de cuisson plus sains et de privilégier des aliments peu transformés », souligne-t-elle.

LE RÔLE DU STRESS DANS LA SANTÉ INTESTINALE

Le stress a un impact direct sur l'intestin et peut provoquer des troubles digestifs. Il est donc essentiel d'adopter des stratégies pour le gérer, telles que la méditation et la pleine conscience, l'activité physique régulière et un sommeil de qualité.

HYDRATATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : DEUX PILIERS DE LA DIGESTION

L'eau est essentielle pour un transit intestinal optimal et pour éviter la constipation. Yovane Veerapen souligne également l'importance de l'activité physique, qui favorise le mouvement des aliments dans le système digestif et contribue à la diversité du microbiote.

L'IMPACT DES HABITUDES MODERNES

La surconsommation de fast-food et l'usage excessif d'antibiotiques sont des facteurs majeurs de déséquilibre intestinal. Les aliments industriels manquent de fibres et contiennent des additifs qui perturbent la flore intestinale.

Quant aux antibiotiques, bien qu'indispensables dans certaines situations, ils détruisent non seulement les mauvaises bactéries, mais aussi les bonnes. Il est donc important de ne les prendre que lorsque cela est nécessaire et de restaurer la flore après leur utilisation, grâce aux probiotiques et à une alimentation riche en fibres.

QUAND CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ ?

Si des troubles digestifs persistent, tels que des douleurs abdominales, des ballonnements chroniques ou des troubles du transit inexplicables, il est conseillé de consulter un spécialiste selon la diététicienne. Ces symptômes peuvent cacher une pathologie sous-jacente nécessitant une prise en charge adaptée.

Nutritious & Delicious!

100 Local Recipes, Revisited with a Healthier Twist! - By Yovane Veerapen

Get your copy of *My Mauritian Kitchen* — now available online and in physical bookstores.

Yovane Veerapen is a certified dietitian and nutrition consultant and the founder of NutriSmart Consultancy Ltd. **Want to work with us?** Contact us on the 52535808 or info@nutrismart.mu



Découvrez My Mauritian Kitchen

PUBLIREPORTAGE

Nous, Mauriciens, adorons nos plats locaux – riches en épices, en couleurs et en saveurs ! Mais avec la hausse des problèmes de santé comme le diabète, l'hypertension et les maladies cardiaques, il est temps de les savourer sans culpabilité. Découvrez *My Mauritian Kitchen* – un livre de recettes signé par la diététicienne certifiée Yovane Veerapen, qui revisite vos plats préférés avec une touche plus saine. Dégustez le meilleur de la cuisine mauricienne tout en prenant soin de votre santé ! Procurez-vous votre exemplaire dès maintenant, en ligne ou dans les librairies telles que Le Printemps, Bookcourt, Blue Penny, Le Cygne et Le Trèfle. Vous souhaitez l'offrir en cadeau d'entreprise ? Contactez-nous à info@nutrismart.mu ou au 5253 5808.