

## Beau succès de la conférence "Le ventre, notre 2e cerveau" organisée par la Bienfaisance



Beau succès de la conférence "Le ventre, notre 2e cerveau" organisée par la Bienfaisance

**"Microbiote intestinal et santé"** : c'était le sujet de la conférence organisée samedi dernier à la mairie de Vic, par l'association La Bienfaisance.

Durant cette conférence, **Dimitri Bogdan** ostéopathe et **Myriam Boronian**, infirmière, tous deux passionnés par ce sujet, ont partagé leur savoir devant un public de plus de **90** personnes.

Le public a apprécié les explications des intervenants à la portée de tous sur un sujet que l'on n'aborde pas souvent et qui est pourtant le secret intérieur de notre organisme et de la bonne santé



D'après Hippocrate, "toute maladie commence dans l'intestin" : les récentes découvertes sur **notre microbiote** semblent lui donner raison.

Le microbiote, connu sous le nom de "**flore intestinale**" pour sa partie viscérale, recouvre tout notre corps et tout particulièrement la paroi de notre intestin.

Son action sur nos fonctions digestives n'est plus à démontrer mais il pourrait être à l'origine de certaines maladies et intervenir sur l'ensemble de nos systèmes, que ce soit immunitaire, nerveux ou même osseux.

**Dimitri Bogdan** a présenté la diversité d'un microbiote sain constitué de milliards de bactéries, et a expliqué comment notre corps est colonisé par ce monde invisible dès nos premières heures de vie, et l'incidence de ce microbiote sur notre existence.

Le système des microbiotes se constitue dès la naissance, arrive à maturité à l'âge de 3 ans et diminue au fil de la vie.

Nous ne serions donc plus un individu mais un écosystème, lié à la biodiversité des autres écosystèmes de notre environnement, qu'ils soient humain, animal ou végétal, tous reliés au microbiome de la terre.



**Nos mauvais comportements alimentaires, nos modes de vie, certains traitements médicamenteux, le stress, le manque de sommeil ou d'activité** altèrent notre microbiote. **Dimitri Bogdan et Myriam Boronian** ont délivré de précieux conseils pour le préserver, le régénérer et le garder en bonne santé.

Pour finir, ils ont mis l'accent sur la **mobilisation de la communauté scientifique internationale** et française sur **les recherches** en cours, et en particulier au travers du projet "Le french Gut" qui a pour but de cartographier le microbiote intestinal de milliers de volontaires, pour développer des approches innovantes pour la santé de demain.

**Christiane Goergen-Trépout**, la Présidente, a clôturé en remerciant vivement les intervenants pour leur participation bénévole, la clarté de leurs explications, les conseils en particulier alimentaires avec les aliments à privilégier, et quelques recettes. Elle a invité ensuite le public à partager le pot de l'amitié.

