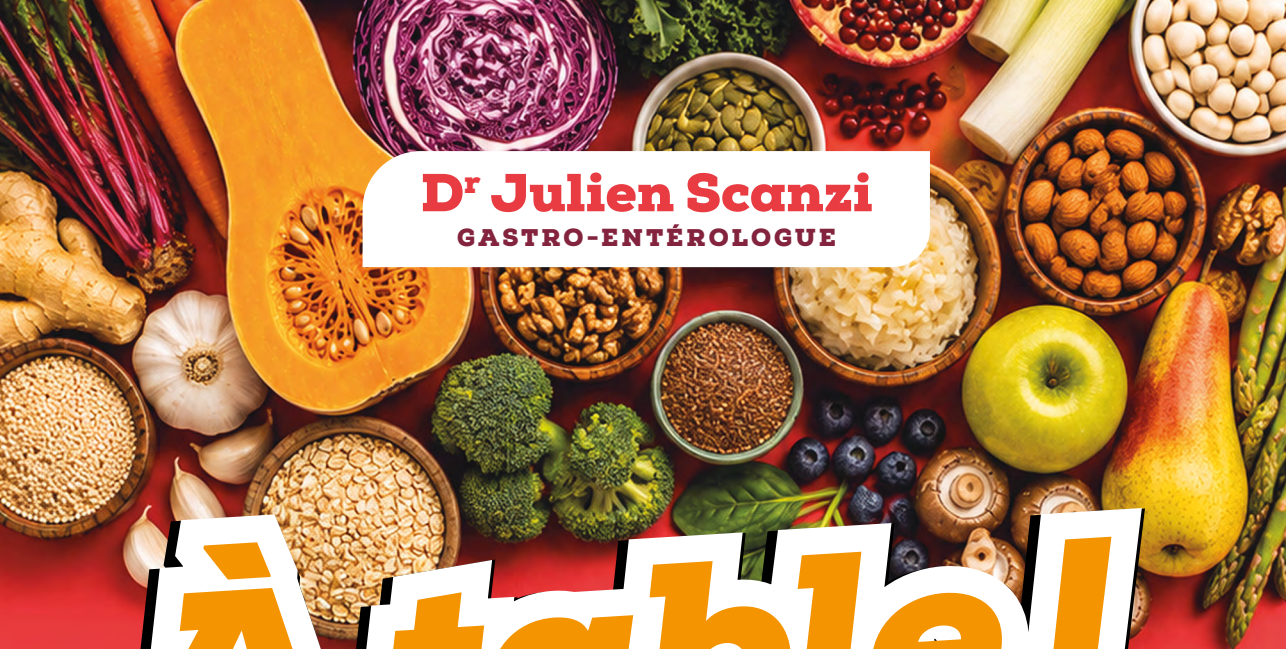




Dr Julien Scanzi
GASTRO-ENTÉROLOGUE

À table!

Pour bien nourrir son
Incredible
microbiote



60 recettes gourmandes
décryptées par le gastro-entérologue
aux + de 250 000 abonnés

LEDUC 

Digestion difficile, ballonnements, transit capricieux... Au cœur de notre organisme vit un allié essentiel à notre bien-être : le microbiote intestinal. Bonne nouvelle, on peut en prendre soin à chaque repas, sans régime compliqué ni interdits !

Vous voulez cuisiner des recettes simples et gourmandes, tout en prenant soin de votre ventre ?

D'abord, comprendre. Le Dr Julien Scanzi explique les liens entre alimentation, microbiote et santé : ce que la science établit vraiment, les idées reçues à oublier et les repères concrets pour prendre soin de votre intestin.

Ensuite, cuisiner. Il a sélectionné et décrypté **60 recettes gourmandes parmi les plus inspirantes des réseaux sociaux**, en mettant en avant leurs atouts nutritionnels et leurs bienfaits potentiels pour votre microbiote. Et parce que tous les ventres n'ont pas la même sensibilité, vous trouverez également des recettes sans gluten, sans lactose ou pauvres en FODMAPs.

Porridge aux framboises, gratin de patate douce et chèvre, bowl végétarien, curry de pois chiches... Autant de recettes pour nourrir votre microbiote sans jamais oublier le plaisir.

Votre microbiote ne vous demande pas la perfection, mais de la diversité, de la régularité... et beaucoup de plaisir !

Le **Dr Julien Scanzi** est gastro-entérologue et auteur des best-sellers *Incroyable microbiote !* et *L'alimentation Incroyable microbiote !* aux éditions Leduc. Il partage également ses conseils sur les réseaux auprès de plus de 250 000 abonnés (@julien.scanzi sur Instagram).

Avec les recettes de @zoe.nogluten, @la.cuisine.de.geraldine, @belqisvl, @leo.bergine, @nutri.keto, @yeschefffffff, @byflorab, @mathilde_healthyfitmum, @melanie_en_veganie, @salomelafermentee, @0sucre_et_igbas, @clemfoodie, @win.a.diet, @thedailysaby, @audreylrdr, @petillium_, @pimp_my_food_, @vilainlevain, @veroniquequiesnutrition et @claire.happydiet.

ISBN : 979-10-285-3881-1



21,90 euros
Prix TTC France



Rayons : Santé, cuisine
editionsleduc.com
LEDUC

À table!

Pour bien nourrir son
Incroyable
microbiote

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC

L'alimentation Incroyable microbiote ! (avec Andréa Decaudin et Claire Trommenschlager), 2025.
Incroyable microbiote !, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Anne Dufour

Édition : Catherine Dupin

Photographie de couverture : © Adobe Stock/IA

Photographie de l'auteur (couverture et intérieur) : © DR

Design de maquette : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Adobe Stock

Photographies intérieures : @vilainlevain : p. 79, 95, 101 ; @audreynlrd : p. 85, 87, 89 ;
@nutri.keto : p. 131, 133, 183 ; @melanie_en_veganie : p. 91, 121 ; @pimp_my_food_ : p. 103, 109,
143, 187 ; @byflorab : p. 105, 125, 145, 147 ; @belqisvl : p. 107, 149, 151, 173 ; @la.cuisine.de.geraldine :
p. 111, 167, 169 ; @claire.happydiet : p. 113, 171 ; @veroniqueliessennutrition : p. 117, 139 ;
@0sucre_et_igbas : p. 81, 123, 127, 185 ; @clemfoodie : p. 129, 153, 155, 189 ; @mathilde_
healthyfitmum : p. 83, 97, 141 ; @thedailysaby : p. 135, 163, 165 ; @win.a.diet : p. 157, 159, 175 ;
@yeschefffffff : p. 119, 161 ; @leo.bergine : p. 177, 179 ; @zoe.nogluten : p. 93, 191, 193 ;
@salomelafermentee : p. 197, 199, 207 ; @petillium_ : p. 201, 203, 205.

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3881-1

Dr Julien Scanzi
GASTRO-ENTÉROLOGUE

À table!

Pour bien nourrir son
Incroyable
microbiote



Sommaire

<i>Introduction</i>	<i>7</i>
<i>Les 5 règles d'or du microbiote</i>	<i>11</i>

PREMIÈRE PARTIE

Le microbiote intestinal : comprendre l'essentiel avant de passer à table

<i>Comprendre son microbiote</i>	<i>15</i>
<i>Passer à l'action</i>	<i>49</i>

DEUXIÈME PARTIE

60 recettes « microbiote friendly »

<i>Petits-déjeuners et brunchs</i>	<i>77</i>
<i>Apéros</i>	<i>99</i>
<i>Entrées, veloutés et salades</i>	<i>115</i>
<i>Plats</i>	<i>137</i>
<i>Desserts, goûters et en-cas</i>	<i>181</i>
<i>Fermentation</i>	<i>195</i>
 <i>Présentation des créateurs de recettes</i>	 <i>209</i>
<i>Index des recettes par ingrédients</i>	<i>217</i>
<i>Annexes</i>	<i>225</i>
<i>Pour aller plus loin</i>	<i>229</i>
<i>Merci aux créatrices et créateurs de recettes</i>	<i>231</i>
<i>Table des matières</i>	<i>233</i>

Introduction

“ *Je ne comprends pas...
je mange pourtant plutôt bien.* ”

Pendant longtemps, nous avons pensé que notre santé dépendait surtout de nos organes.

Aujourd'hui, nous découvrons qu'elle dépend aussi... de milliards de micro-organismes invisibles vivant dans notre intestin.

Elle est assise en face de moi. Un peu fatiguée. Un peu perdue. Depuis plusieurs mois, elle se sent ballonnée après les repas. Elle décrit un inconfort digestif et des selles plus molles qu'avant. Elle a consulté, passé plusieurs examens qui n'ont rien révélé d'anormal. Elle ne comprend pas ce qui se passe et ne sait plus quoi manger.

Cette phrase, je l'entends presque tous les jours en consultation.

En tant que gastro-entérologue, je vois défiler des patients aux profils très différents, mais souvent les mêmes symptômes : inconfort digestif, fatigue, transit irrégulier, sensation de ne pas « bien digérer ». Et très souvent, derrière tout ça, un acteur commun : le microbiote intestinal.

Pendant longtemps, on a regardé ces bactéries comme de simples passagers, parfois même comme des indésirables. Aujourd'hui, on sait que c'est l'inverse : le microbiote est un écosystème vivant

qui travaille avec nous, pour nous, en permanence. Il participe à notre digestion, produit des molécules utiles, dialogue avec notre cerveau, régule notre immunité, influence notre humeur.

Et ce qui me fascine, c'est qu'il réagit à notre quotidien... et en particulier à ce que nous mangeons. Certains aliments nourrissent les bonnes bactéries, d'autres ont tendance à les appauvrir. Jour après jour, sans qu'on en ait toujours conscience, notre assiette façonne cet écosystème invisible.

Et c'est majeur, car cela veut dire que nous avons un levier d'action simple, accessible, concret : notre alimentation. Pas besoin de régime strict, bien au contraire. Ce que je répète à mes patients, c'est que ce sont les petits ajustements répétés qui font la différence : plus de fibres, plus de diversité, moins d'ultra-transformés, un peu de fermenté... et plus de compréhension.

C'est exactement pour cela que j'ai voulu écrire ce livre. Pas pour ajouter des règles, mais pour vous donner des repères simples. Et pour une fois, ces repères, je ne vous les livre pas seuls : je suis allé les chercher dans la vraie vie, dans les cuisines de créatrices et de créateurs qui m'inspirent sur les réseaux, dont j'ai sélectionné et décrypté 60 recettes. Comprendre votre microbiote, comprendre votre assiette, et faire des choix plus éclairés, avec gourmandise et sans culpabilité.

Vous trouverez ici une partie théorique condensée pour comprendre l'essentiel, puis 60 recettes faciles, gourmandes et « microbiote friendly », avec, pour chacune, mon regard de médecin sur ce qui les rend intéressantes.

Les chiffres entre crochets correspondent aux références scientifiques citées dans le texte et regroupées dans la rubrique « Sources scientifiques », p. 225.

Un certain Hippocrate – père de la médecine moderne – disait déjà, il y a 2 500 ans, que notre santé dépend de ce que nous mangeons. Il ne parlait pas de microbiote, bien sûr, mais il avait compris l'essentiel : l'alimentation et la digestion sont au cœur de notre santé. Aujourd'hui, on sait pourquoi.

Bonne nouvelle : prendre soin de son microbiote peut être simple... et vraiment délicieux !

Un dernier mot avant de commencer. Si vous ouvrez ce livre parce que votre ventre vous mène la vie dure, sachez qu'un chapitre entier est consacré aux troubles digestifs (intolérances, ballonnements, intestin irritable). Vous pouvez y aller directement si c'est votre priorité du moment : il est pensé pour ça (voir p. 53).

Les 5 règles d'or du microbiote

Cinq règles simples suffisent à orienter votre alimentation dans le bon sens. Tout ce qui suit dans ce livre, les explications scientifiques comme les recettes, viendra les expliquer et les rendre concrètes.

1. Mangez du végétal. Tous les jours, à tous les repas. Fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, oléagineux (noix, amandes, noisettes, pistaches...) : ce sont leurs fibres qui nourrissent vos bactéries.

2. Augmentez la diversité. Trente végétaux différents par semaine (les herbes et épices comptent). La diversité dans l'assiette favorise la diversité du microbiote.

3. Faites entrer le vivant. Un aliment fermenté chaque jour. Yaourt, kéfir, choucroute, miso : un peu, mais souvent.

4. Désindustrialisez votre assiette. Le moins d'ultra-transformés possible. Pas zéro, mais le plus rarement possible.

5. Vivez en rythme. Le microbiote aime la régularité : sommeil régulier, repas à heures fixes, activité physique, gestion du stress.

**PREMIÈRE
PARTIE**



Le microbiote intestinal : comprendre l'essentiel avant de passer à table

Avant d'ouvrir votre carnet de recettes, prenons le temps de poser quelques bases. Pas pour faire un cours de biologie, mais pour que chaque ingrédient que vous croiserez dans la deuxième partie ait du sens. Cette partie va à l'essentiel : le minimum à comprendre pour que votre cuisine devienne, dès aujourd'hui, une alliée pour votre microbiote.



Comprendre son microbiote

Avant de changer ses habitudes, il est utile de comprendre ce qui se passe dans son intestin. Qu'est-ce que le microbiote ? À quoi sert-il ? Comment influence-t-il la digestion, l'immunité ou encore notre bien-être général ? Dans cette première partie, vous découvrirez les bases essentielles pour mieux comprendre cet écosystème fascinant et faire le point sur votre propre microbiote.

• 1. Le microbiote intestinal, • c'est quoi exactement ?

Quand je parle du microbiote à mes patients, il y a souvent un moment où leur regard change. Comme si le fait de comprendre que leur intestin n'est pas « contre eux » – mais qu'il abrite un écosystème vivant qui interagit chaque jour avec leur santé –, apportait déjà une forme d'apaisement.

Le microbiote intestinal, qu'on appelait autrefois « flore intestinale », désigne l'ensemble des micro-organismes (bactéries, levures, virus, champignons...) qui vivent dans notre tube digestif, surtout dans le côlon. On en compte des dizaines de milliers de

milliards, soit à peu près autant que de cellules « humaines » dans notre corps [1]. De quoi faire de nous une sorte d'être hybride, moitié humain, moitié microbien.

Et cet écosystème est unique. Comme une empreinte digitale, votre microbiote ne ressemble à aucun autre : il porte la trace de votre naissance, de votre alimentation, de votre histoire. Mais, à la différence d'une empreinte digitale, il n'est pas figé : il évolue chaque jour, au rythme de votre quotidien [2]. Un repas riche en fibres, et certaines bactéries prolifèrent. Une cure d'antibiotiques, et tout un pan peut s'effondrer.

“ *Votre microbiote change chaque jour. Et vos choix influencent directement cette évolution.* ”

Un écosystème vivant, comme un jardin

Comme pour un jardin, il n'existe pas de microbiote idéal universel : sa composition varie fortement d'une personne à une autre. La santé de ce jardin intérieur dépend moins de la présence de quelques « bonnes bactéries » que de l'équilibre et du bon fonctionnement de l'ensemble. Un microbiote sain est généralement **diversifié** (composé d'une grande variété de micro-organismes), **fonctionnel** (capable de remplir ses grandes fonctions, détaillées juste après), mais aussi suffisamment **résilient** pour retrouver son équilibre après une perturbation. À l'inverse, la perte de

diversité ou l'altération de certaines fonctions peut fragiliser cet écosystème et s'associer à un terrain plus inflammatoire.

Dans ce jardin intérieur, certaines bactéries semblent néanmoins jouer un rôle particulièrement intéressant pour notre santé. C'est le cas des bifidobactéries et de certains lactobacilles, qui contribuent au bon fonctionnement intestinal ; d'*Akkermansia muciniphila*, qui vit au contact du mucus et participe à son renouvellement ; ou encore de *Faecalibacterium prausnitzii*, grande productrice de butyrate, un composé essentiel à la santé du côlon. C'est notamment à elles que je penserai lorsque je parlerai de « bonnes bactéries », même si cette expression reste simplificatrice : leurs effets dépendent de l'espèce, de la souche, de leur abondance et de l'écosystème dans lequel elles évoluent.

2. Les pouvoirs de votre microbiote

De nombreux scientifiques considèrent aujourd'hui le microbiote comme un véritable organe fonctionnel. Énumérer toutes ses fonctions remplirait un livre entier (c'est d'ailleurs un peu ce que j'ai fait dans mon premier ouvrage *Incroyable microbiote !**). Je me concentrerai ici sur l'essentiel, ce qu'il est utile de connaître pour comprendre les recettes qui suivent : digérer ce que nous ne savons pas digérer (les fibres), fabriquer des molécules précieuses (vitamines, neurotransmetteurs, acides gras à chaîne courte), renforcer la barrière intestinale, éduquer notre immunité, nous protéger des *pathogènes*, dialoguer avec le cerveau et réguler notre métabolisme.

*. Éditions Leduc, 2022.

“ ***En clair : le microbiote influence bien plus que la digestion.*** ”

La digestion des fibres : la fonction de base

Notre corps ne sait pas digérer les fibres : ce sont des glucides complexes que nos enzymes digestives ne parviennent pas à décomposer. Et pourtant, on nous répète depuis l'enfance d'en manger. Pourquoi ? Parce qu'elles sont un festin pour nos bactéries. Elles arrivent intactes dans le côlon, où le microbiote les fermente. Et cette fermentation produit des molécules extraordinaires.

Les acides gras à chaîne courte : les petits trésors de la fermentation

Quand vos bactéries fermentent les fibres, elles produisent des acides gras à chaîne courte (AGCC). Le plus précieux pour l'intestin est le butyrate : il constitue une source d'énergie majeure pour les cellules du côlon et contribue à réguler l'inflammation ainsi qu'à préserver la barrière intestinale [3]. D'autres, comme le propionate et l'acétate, contribuent notamment à réguler la glycémie et servent de source d'énergie à l'organisme. Quand je vous dirai qu'une recette « nourrit les bactéries productrices de butyrate », c'est de ce cercle vertueux qu'il s'agit : l'aliment

nourrit la bactérie, qui produit le butyrate, qui à son tour nourrit et protège votre intestin.

L'axe intestin-cerveau : votre ventre parle à votre tête

Vous avez sûrement entendu parler de l'intestin comme « deuxième cerveau ». Deux raisons à cela. D'abord, nos intestins abritent des centaines de millions de neurones, ce qui en fait le deuxième organe avec le plus de neurones, après le cerveau. Ensuite, le microbiote est au cœur de la conversation entre l'intestin et le cerveau, grâce à des messagers chimiques qu'il fabrique ou régule.

Par ailleurs, de nombreuses études associent aujourd'hui un microbiote appauvri à un risque accru d'anxiété et de dépression. Et chez la souris, cela va même plus loin car il est démontré que le microbiote joue un rôle dans son comportement !

La barrière intestinale et l'immunité

Notre intestin est une frontière : il doit laisser passer les nutriments tout en bloquant les toxines et les pathogènes. C'est en grande partie le microbiote qui entretient cette barrière. Quand il s'appauvrit, la paroi peut devenir plus perméable, on parle parfois d'« intestin poreux » (*leaky gut*), ce qui favorise une inflammation chronique de bas grade.

Et il faut savoir aussi que 70 à 80 % de nos cellules immunitaires se trouvent dans l'intestin [4]. Un microbiote diversifié contribue à l'équilibre du système immunitaire. À l'inverse, un microbiote appauvri est plus souvent observé dans certaines maladies allergiques ou auto-immunes.

3. Quand le microbiote se déséquilibre

Quand l'équilibre du microbiote est perturbé, on parle de **dysbiose**. C'est aujourd'hui un grand sujet de recherche, car elle est associée à un nombre impressionnant de maladies chroniques.

Pourquoi nos microbiotes s'appauvrissent

Au XXI^e siècle, préserver un microbiote riche et diversifié relève presque de l'exploit. Plusieurs aspects de nos modes de vie modernes le fragilisent : une alimentation industrialisée, pauvre en fibres et riche en produits ultra-transformés ; une consommation excessive d'antibiotiques (les Français figurent parmi les plus gros consommateurs d'Europe) ; l'exposition aux pesticides et aux polluants ; le stress chronique ; la sédentarité... Bref, un mode de vie et un environnement de plus en plus éloignés de la diversité microbienne naturelle.

Plusieurs études l'ont montré : certaines populations vivant encore au plus près de la nature présentent un microbiote nettement plus riche que le nôtre [5]. En quelques décennies, nous n'avons pas seulement appauvri la biodiversité de notre planète, nous avons aussi appauvri notre propre biodiversité microbienne.

Les conséquences sur la santé

Quand le microbiote perd en diversité, de nombreuses études montrent des associations avec un large éventail de maladies. Sur le plan digestif : troubles « fonctionnels » comme le syndrome de l'intestin irritable (SII), mais aussi maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI). Au-delà du tube digestif : allergies,

maladies auto-immunes, obésité, diabète de type 2, maladie du foie gras (stéatose/MASH), certaines maladies cardiovasculaires, et même certains troubles de l'humeur. Plus récemment, des études ont exploré des liens avec des maladies neuro-dégénératives comme Parkinson ou Alzheimer.

Cela ne signifie pas que le microbiote soit, à lui seul, responsable de toutes ces maladies : la relation est complexe et la causalité reste souvent débattue. Mais une chose est sûre : **le microbiote est aujourd'hui un acteur central de notre santé**, et surtout l'un des rares leviers sur lesquels nous pouvons agir concrètement.

4. Microbiote et santé intestinale : faites le point

Il n'existe pas, à ce jour, de test parfait pour évaluer son microbiote au quotidien (j'y reviens en détail plus loin). Mais certains signaux, certaines habitudes, donnent déjà une bonne indication. Prenez quelques instants pour vous poser ces questions, sans chercher à « bien répondre ». Il n'y a ici ni bonne ni mauvaise note, seulement un point de départ*.

Dans votre assiette

- › Mangez-vous des légumes à chaque repas principal ?
- › Consommez-vous au moins une vingtaine d'aliments végétaux différents par semaine (l'objectif idéal étant de 30, voir plus loin, p. 50) ?

* Ce test n'a aucune valeur diagnostique. Si certains symptômes vous préoccupent (douleurs persistantes, sang dans les selles, perte de poids inexpliquée, modification durable du transit), parlez-en à votre médecin.

- Consommez-vous des légumineuses au moins 1 à 2 fois par semaine ?
- Consommez-vous régulièrement des aliments fermentés (yaourt, kéfir, choucroute...) ?
- Les produits ultra-transformés occupent-ils une place importante dans votre alimentation ?

Du côté de votre digestion

- Avez-vous des ballonnements ou des gaz fréquents ?
- Votre transit est-il parfois irrégulier (constipation, diarrhée, alternance) ?
- Avez-vous l'impression de mal digérer certains aliments ?
- Votre ventre est-il parfois sensible ou douloureux sans raison évidente ?

Votre tête et votre ventre

- Remarquez-vous un lien entre votre état émotionnel et votre ventre (stress qui noue, anxiété qui accélère le transit) ?

Votre mode de vie

- Mangez-vous souvent rapidement ou dans le stress ?
- Votre sommeil est-il irrégulier ou peu réparateur ?
- Traversez-vous une période de stress important ?
- Avez-vous pris des antibiotiques ces 6 derniers mois, ou plusieurs cures ces dernières années ?
- Avez-vous une activité physique régulière (au moins 30 minutes, 3 fois par semaine) ?

Comment interpréter vos réponses ?

Inutile de compter les points. Ce qui compte, c'est l'endroit où se concentrent vos signaux. S'ils se trouvent surtout **dans votre assiette**, c'est probablement par-là que les ajustements seront les plus rentables (et c'est aussi le levier le plus accessible). S'ils se concentrent **du côté de la digestion**, vous lirez avec un intérêt particulier le chapitre sur les troubles digestifs (voir p. 53). Si c'est **votre tête et votre ventre** qui dialoguent, le chapitre sur l'axe intestin-cerveau vous parlera (voir p. 36). Et si c'est **votre mode de vie** qui ressort, rappelez-vous que le microbiote n'est pas qu'une affaire d'alimentation.

“ *Le microbiote est étonnamment adaptable. Quelques semaines suffisent parfois à observer un vrai changement.* ”

• 5. Les ennemis du microbiote

Avant de parler de ce qui fait du bien, disons un mot de ce qui fait du mal. Pas pour culpabiliser, mais pour repérer les vrais leviers où concentrer ses efforts.

Les antibiotiques : ennemi numéro 1

Les antibiotiques sont l'une des plus grandes inventions du xx^e siècle, et il n'est pas question de les diaboliser. Mais quand un antibiotique tue les bactéries responsables d'une infection, il détruit aussi une partie du microbiote intestinal. Et celui-ci a beau être résilient, des cures répétées peuvent finir par altérer durablement sa diversité [6].

Si vous devez prendre un antibiotique, deux gestes simples aident à protéger votre microbiote. D'abord, un probiotique bien choisi peut réduire le risque de diarrhée (qui touche environ un patient sur cinq [7]) – je détaille lesquels, à quelle dose et comment les prendre dans le chapitre consacré aux compléments (voir p. 39). Ensuite, soigner son assiette pour aider le microbiote à se reconstruire : des fibres en quantité et en variété, des aliments fermentés, une bonne hydratation... et du temps.

***“ Le microbiote n’a pas besoin
d’une potion magique
pour se reconstruire. Il a besoin
de fibres, de diversité,
et d’un peu de temps. ”***

Les aliments ultra-transformés

Les aliments ultra-transformés (groupe 4 de la classification NOVA, qui classe les aliments selon leur degré de transformation) sont des produits industriels qui contiennent des ingrédients que vous n'utiliseriez jamais dans votre cuisine : sirops de glucose-fructose, huiles hydrogénées, arômes, colorants, émulsifiants, conservateurs [10-11]. On les retrouve dans les sodas, les biscuits, les plats préparés, les céréales du matin, les charcuteries reconstituées. Plusieurs grandes études associent leur consommation excessive à un risque accru d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires et de maladies inflammatoires comme les MICI [8-9]. Pour le microbiote, certains favorisent les bactéries pro-inflammatoires et fragilisent la barrière intestinale. Mon conseil n'est pas de les bannir, mais de les regarder pour ce qu'ils sont : des produits de consommation occasionnelle, pas la base de l'alimentation.

Stress, sommeil, sédentarité

Au-delà de l'assiette, le mode de vie joue un rôle considérable. Stress chronique, sommeil insuffisant et sédentarité altèrent progressivement la diversité microbienne. Ces dimensions méritent un développement à part entière : c'est l'objet du chapitre Le microbiote au rythme de la vie (p. 33).

Les erreurs les plus fréquentes (même quand on veut bien faire)

On croit souvent mal faire... alors qu'on fait surtout trop, trop vite, ou pas au bon endroit. Les pièges que je retrouve le plus en consultation :