



CONVERSATIONS SUR  
**L'ARTHRITE**

# Le pouvoir du microbiote sur la santé

Avec

*Stephanie*

*Stéphanie Côté Nutritionniste*

12 juin 2024



## Conférencier



- ▼ **Isabelle Robillard**
- ▼ Spécialiste, Mission
- ▼ Société de l'arthrite du Canada
  - ▼ (modératrice)



**Stéphanie Côté**  
Nutritionniste et vulgarisatrice  
scientifique  
(conférencière)

## Conseils pour le webinaire

- Utilisez l'icône Questions-Réponses pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- Cliquez sur l'icône Converser pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite du Canada.
- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : [info@arthrite.ca](mailto:info@arthrite.ca)

The image shows a screenshot of a webinar interface. At the top center is the logo for 'SOCIÉTÉ Arthrite CANADA'. Below the logo are two buttons: 'Converser' (with a speech bubble icon) and 'Questions-Réponses' (with a question mark icon). At the bottom of the interface, there are icons for 'Audio Settings', 'Chat', and 'Q&A'. A yellow callout box at the top right points to a red dot on the top bar, stating 'Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage'. A yellow callout box at the bottom right points to the 'Chat' and 'Q&A' icons, stating 'Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder'. A yellow callout box on the left points to the 'Audio Settings' icon, stating 'Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio'. On the right side, a separate window titled 'Q&A' is shown, containing the text 'Welcome to Q&A' and 'Questions you ask will show up here. Only host and panelists will be able to see all questions.' Below this text is a text input field with the placeholder 'Type your question here...'.

# Remerciements à nos partenaires

Commanditaire Diamant :



Commanditaire Argent :



Commanditaire Or :



Commanditaires Bronze :

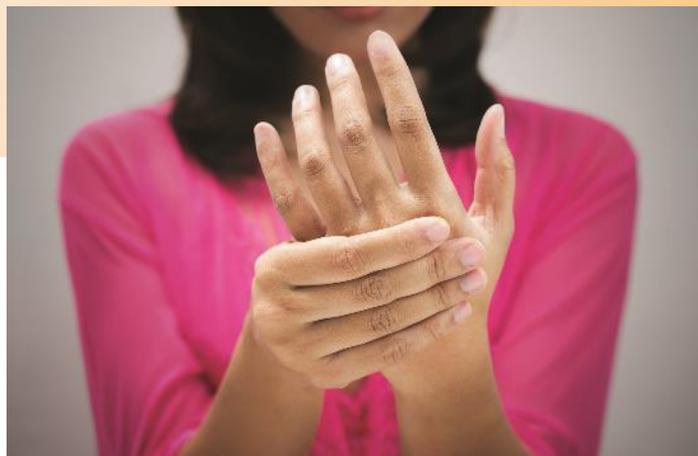


Commanditaires Ami :





**QU'EST-CE QUE LE MICROBIOTE  
INTESTINAL?**



**COMMENT LE MICROBIOTE  
INFLUENCE-T-IL LA SANTÉ?**



**COMMENT ADAPTER SON  
ALIMENTATION POUR FAVORISER  
LA PROLOIFÉRATION DES BONNES  
BACTÉRIES?**



CONVERSATIONS SUR  
**L'ARTHRITE**

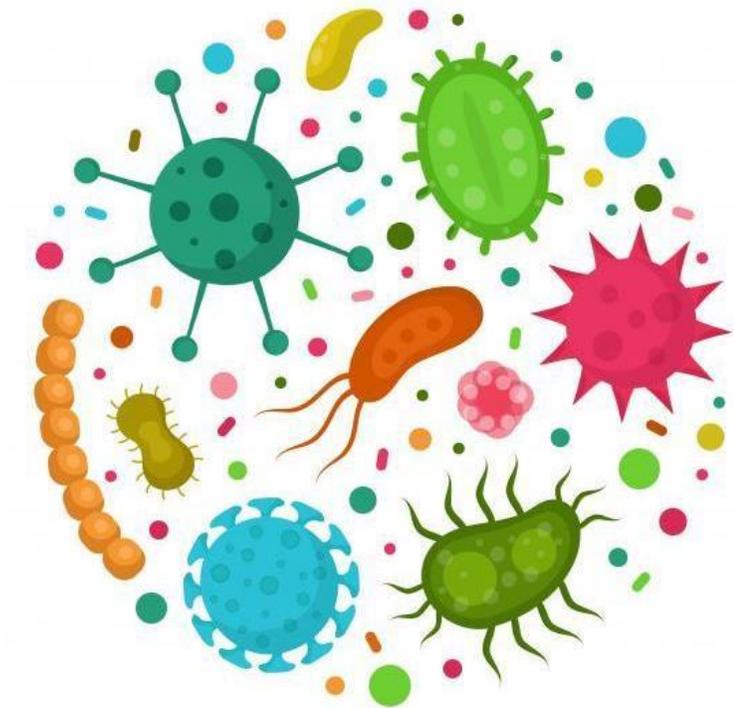


**Q: Qu'est-ce que le microbiote intestinal?**

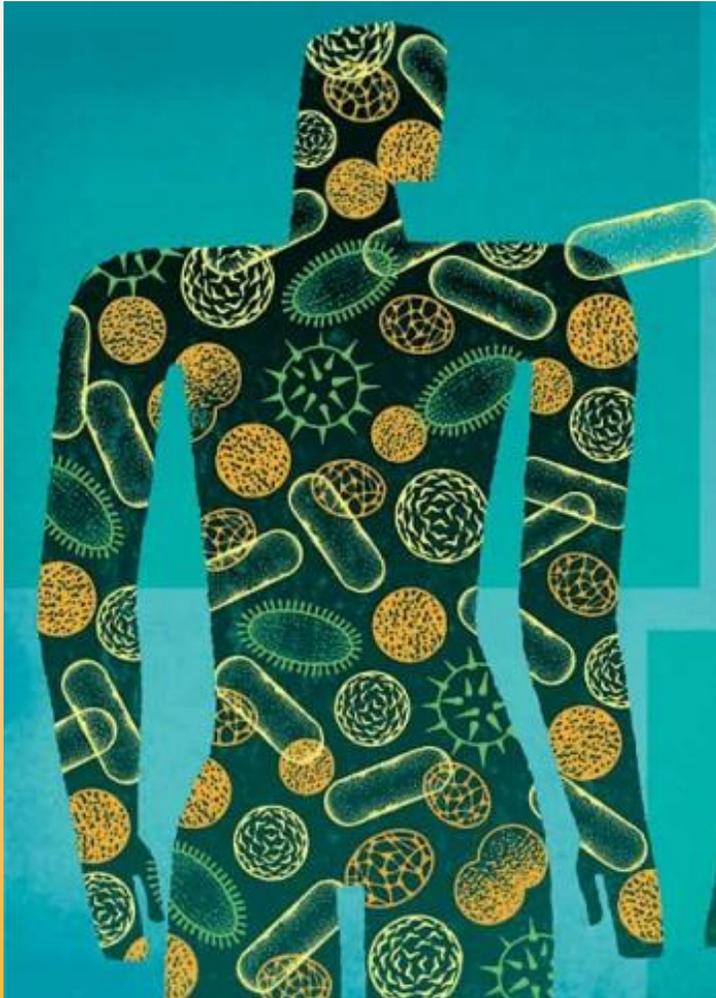
# Place aux présentations

Micro = petit(e)

Bio = vie

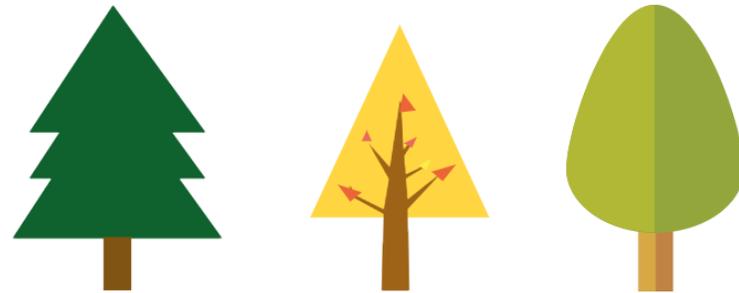






## Microbiote(s)

- Ensemble de **microbes** qui peuplent un écosystème
- Bactéries, virus, champignons, etc.





## Microbiote intestinal

- Autrefois appelé « flore intestinale »
- Environ 100 000 milliards de microbes
- Représente 1 à 2 kg

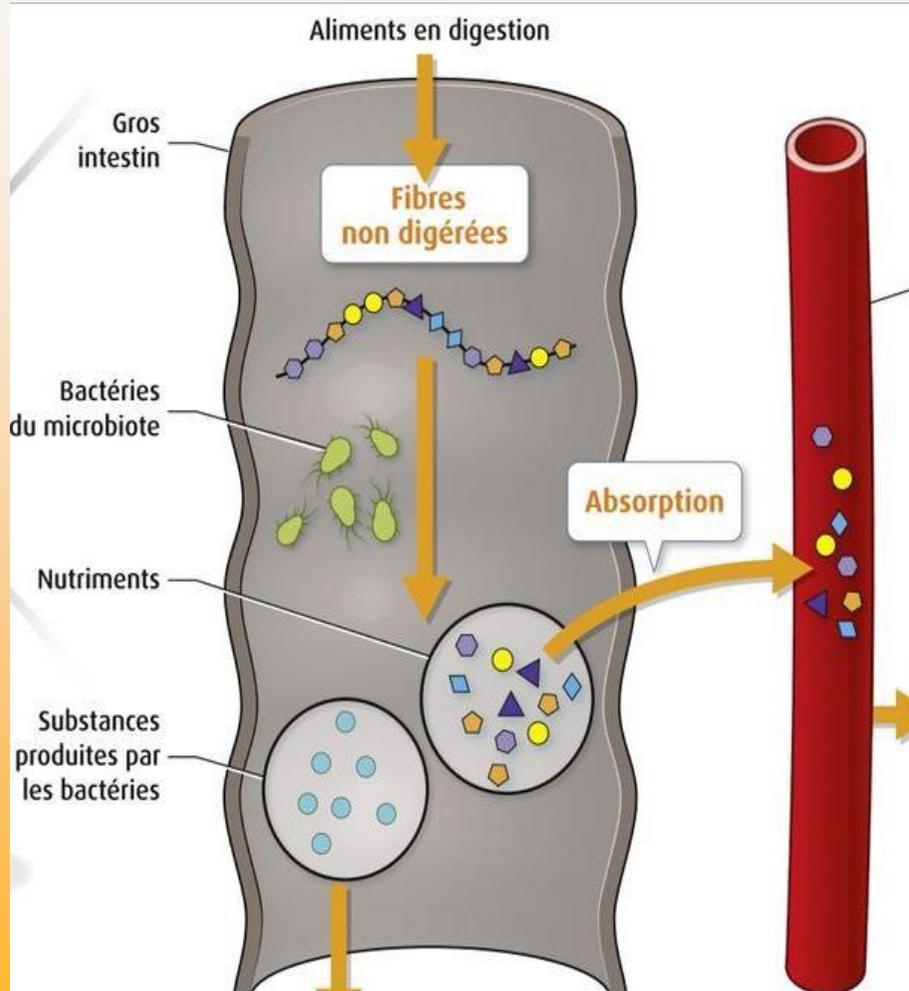


**Q: Quels sont les rôles du microbiote intestinal?**

## Rôles du microbiote

- Aide à la digestion
- Fabrication des vitamines
- Fabrication des hormones du bonheur
- Optimise le système immunitaire
- Produit des substances anti-inflammatoires
- Régularise l'appétit
- Communique avec le cerveau

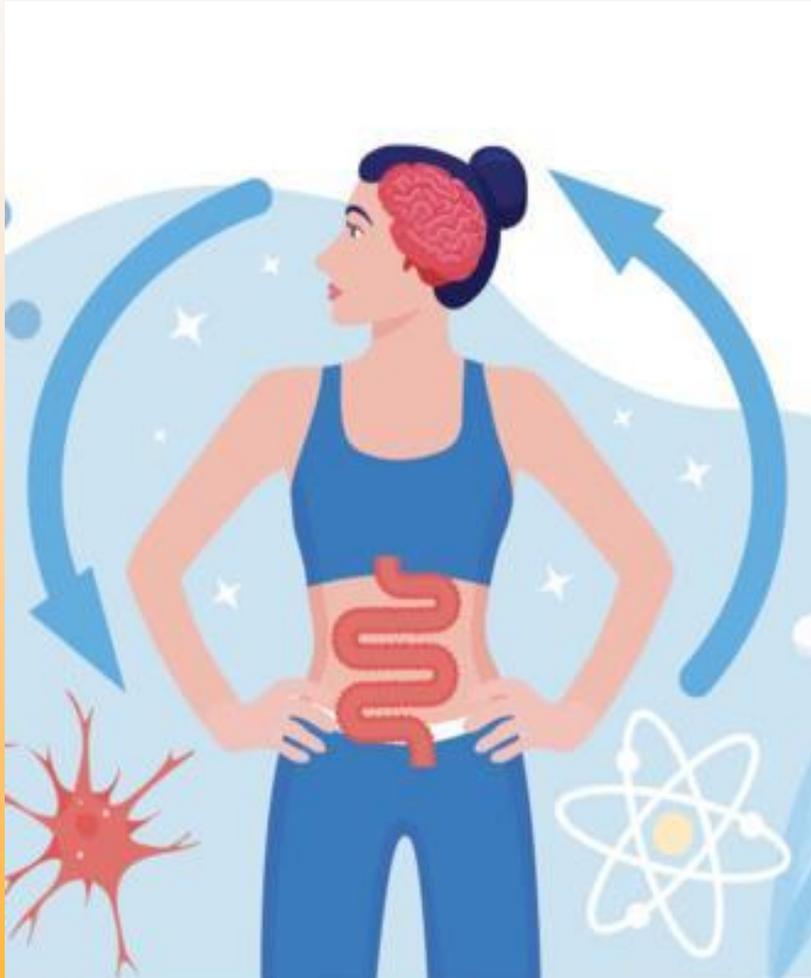
## Digestion des fibres



- Humain: 17 enzymes
- Microbiote: 56 000 enzymes
- Un accès inédit à des nutriments
- Favorise les bonnes bactéries

## Maintien de la santé immunitaire

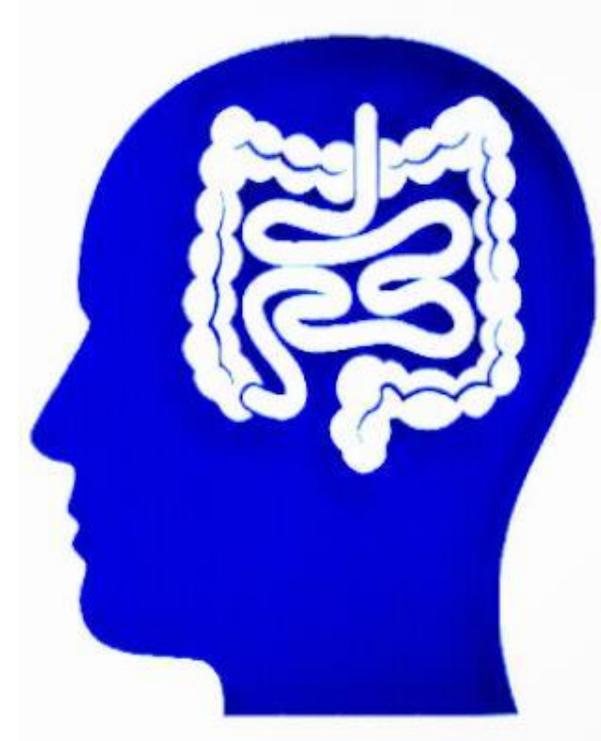
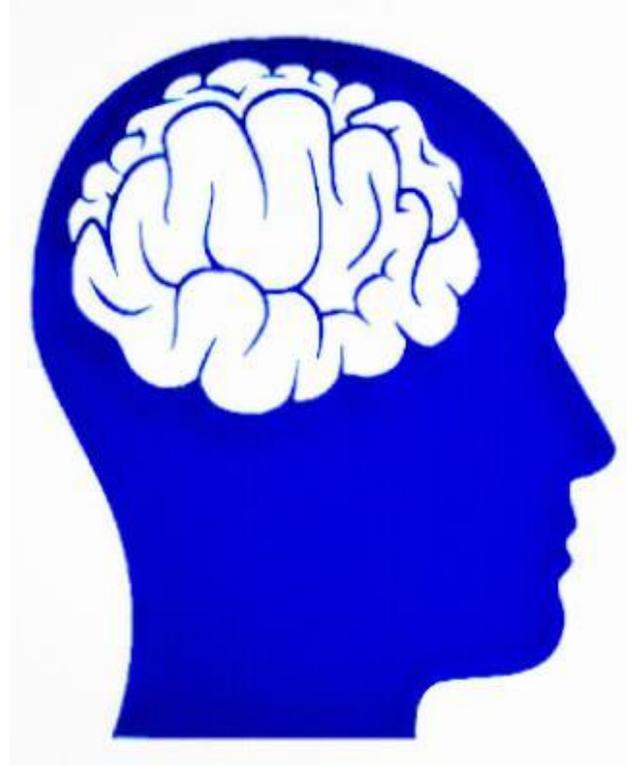
- Protection contre les envahisseurs
- 80% des cellules immunitaires sont dans la muqueuse intestinale
- Microbiote = « coach » des cellules immunitaires



## Axe intestin-cerveau

- Des millions de cellules nerveuses tapissent la paroi de l'estomac et de l'intestin
- Des bactéries envoient des messages/molécules via le sang ou le système nerveux, et influencent l'activité cérébrale
- Le cerveau envoie des signaux qui modifient le microbiote

## Notre deuxième cerveau

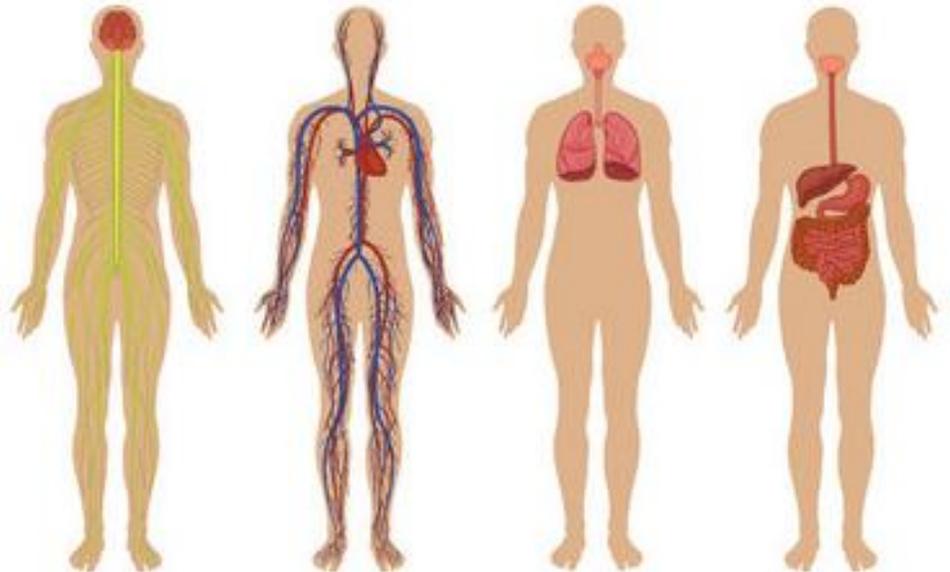
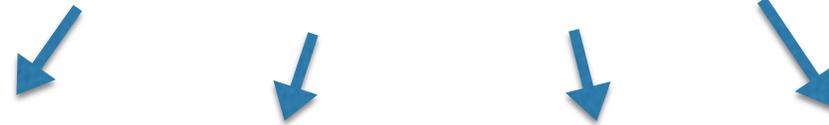
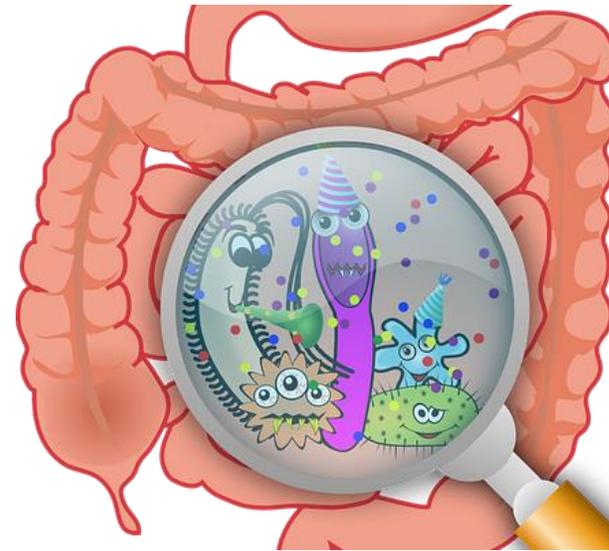


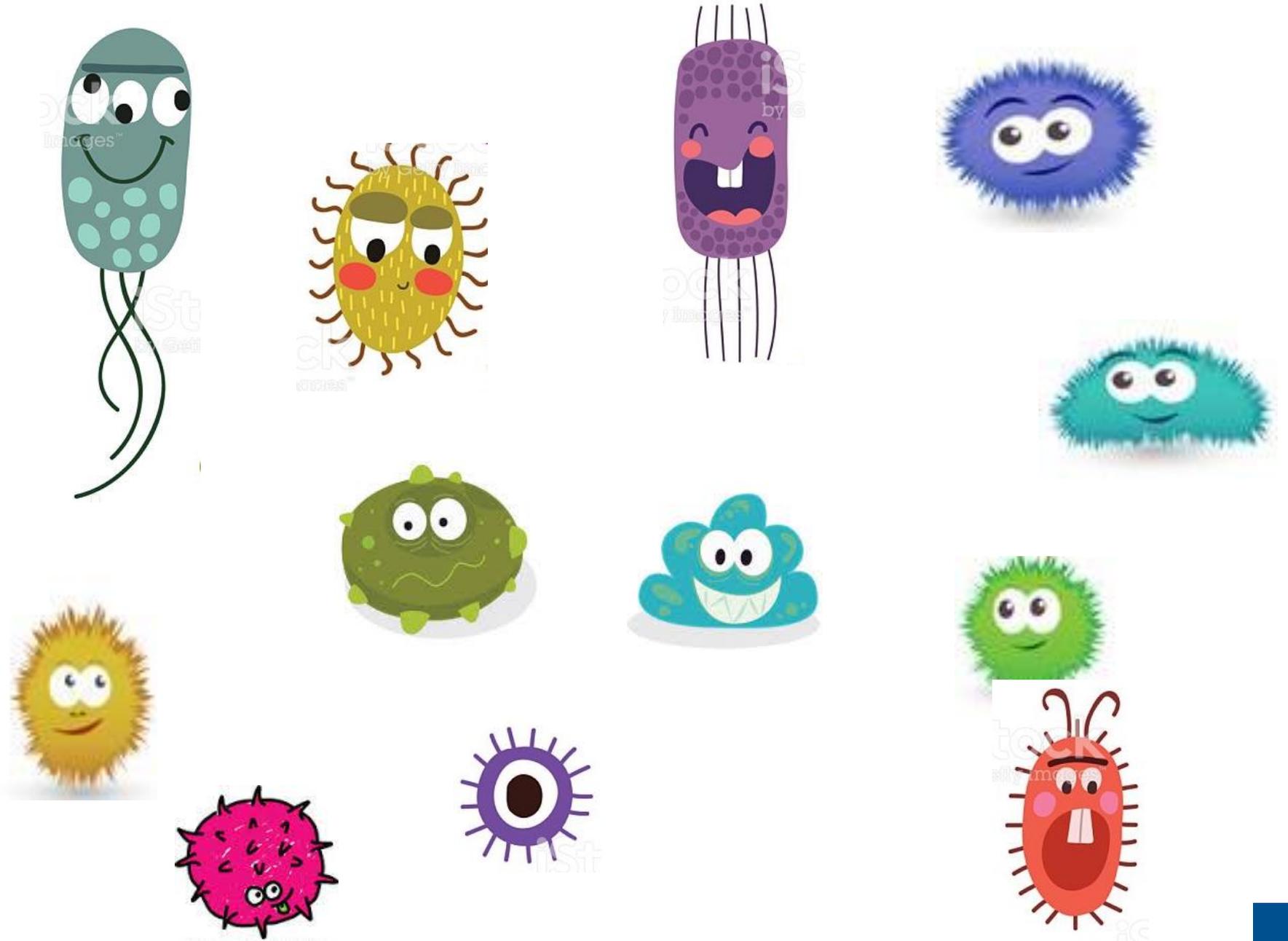


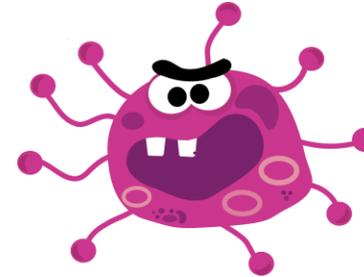
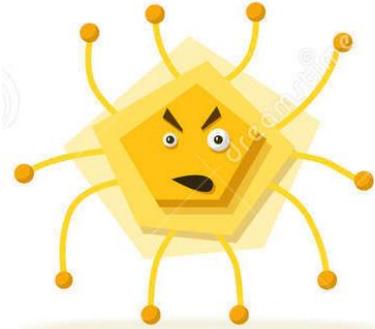
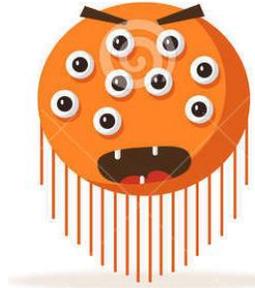
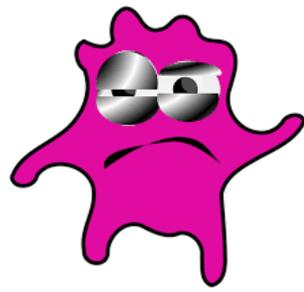
CONVERSATIONS SUR  
**L'ARTHRITE**

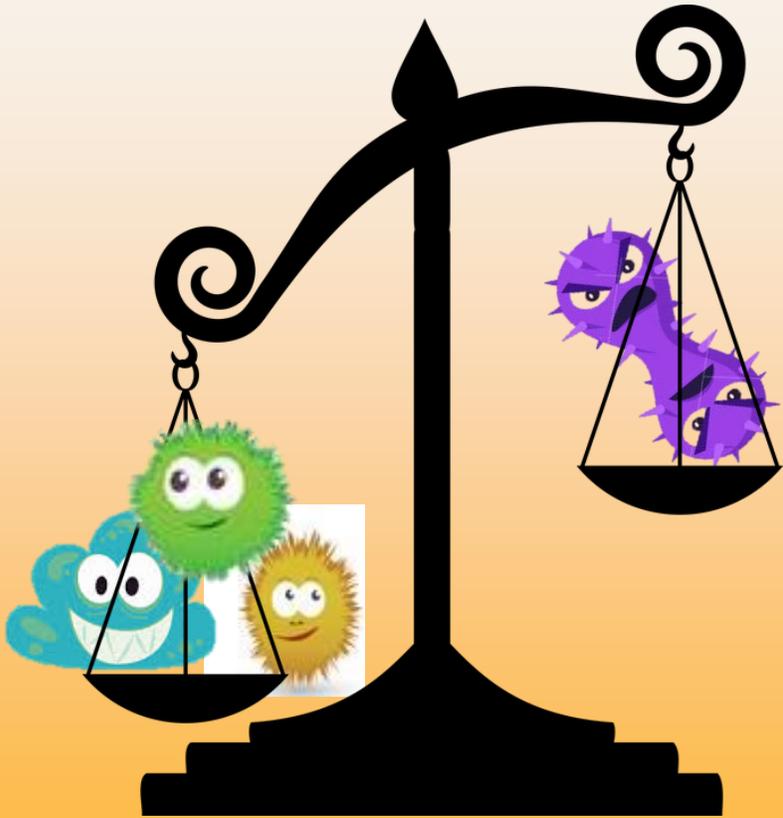


**Q: Quels sont les liens avec la santé?**









## Déséquilibre du microbiote

- Déséquilibre = dysbiose
  - Mauvaises bactéries nombreuses
  - Diversité et quantité diminuées



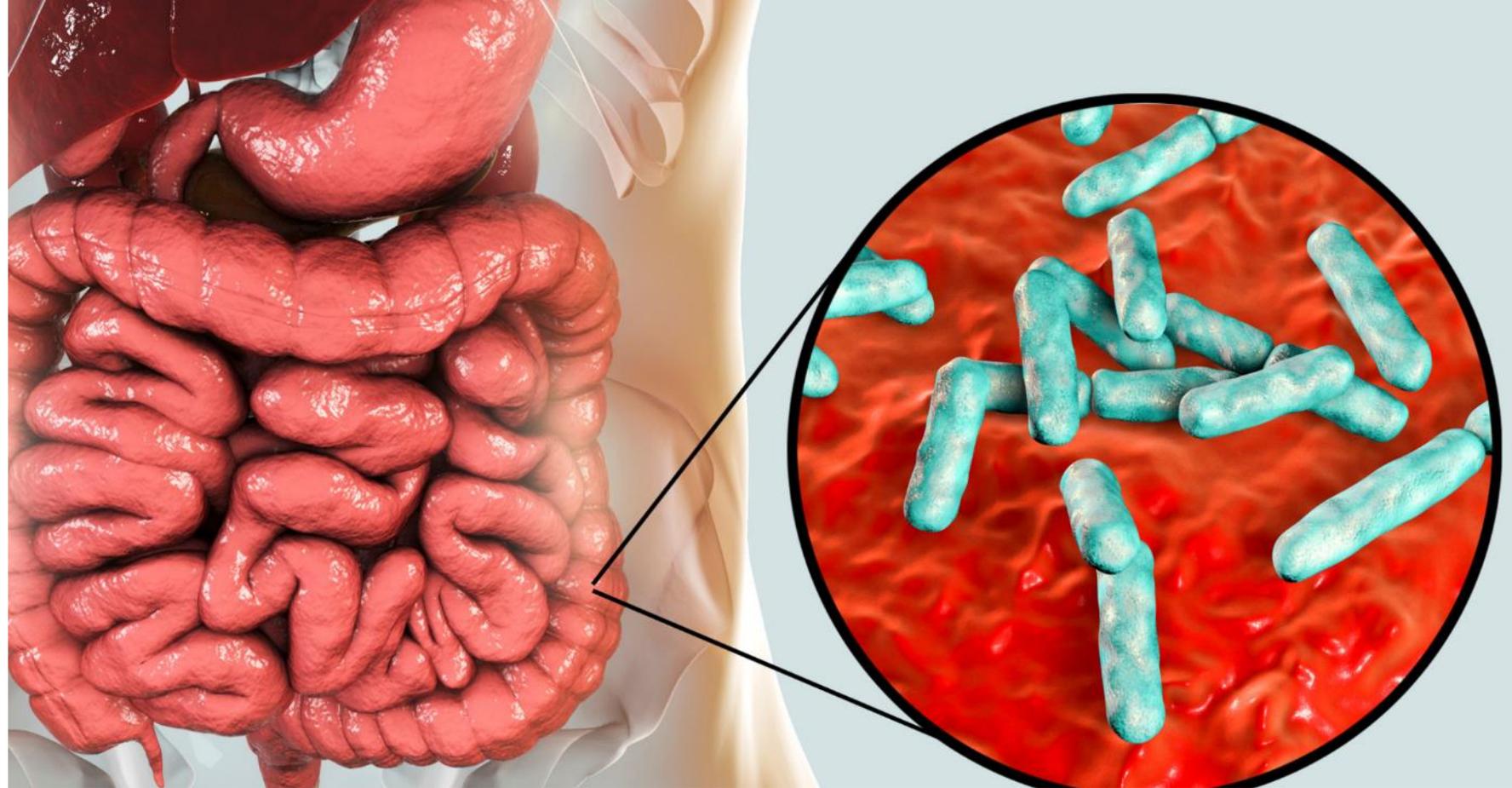
## Équilibre du microbiote

- Équilibre du microbiote = eubiose
  - Grande diversité de bactéries
  - Grand nombre de bactéries

## Déséquilibre du microbiote

- Allergies
- Obésité
- Diabète
- Maladies inflammatoires de l'intestin
- Troubles cardio-vasculaires
- Dépression

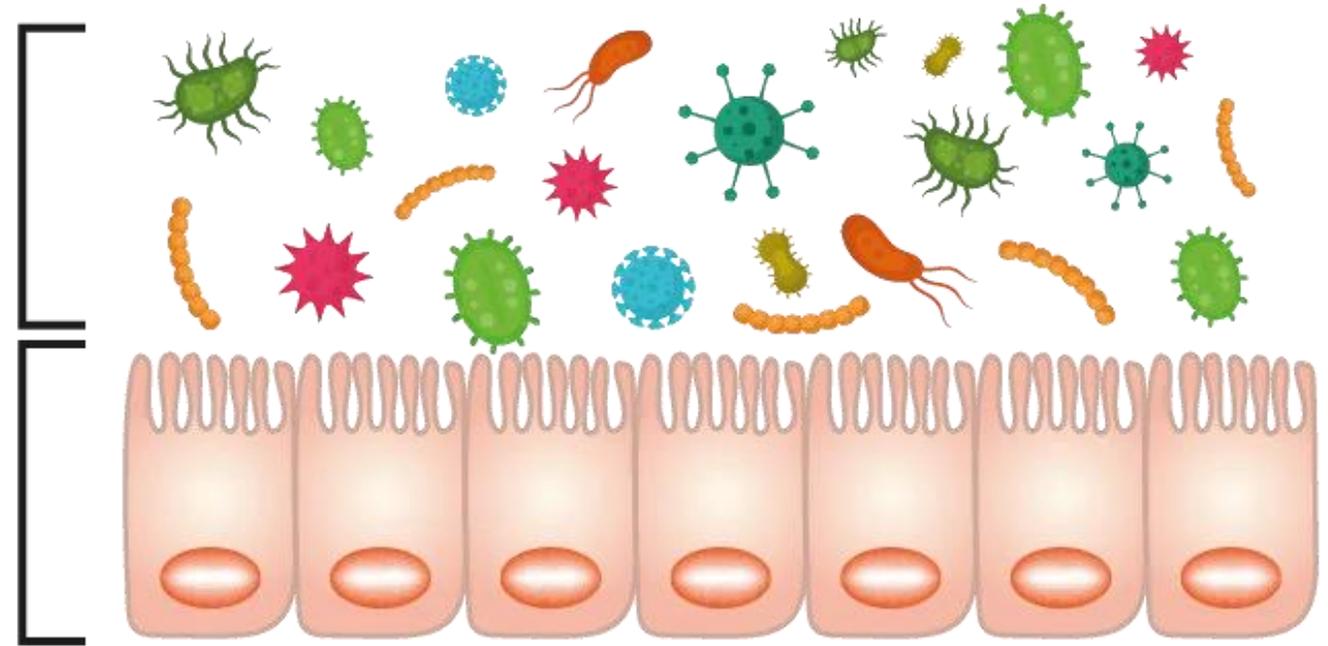


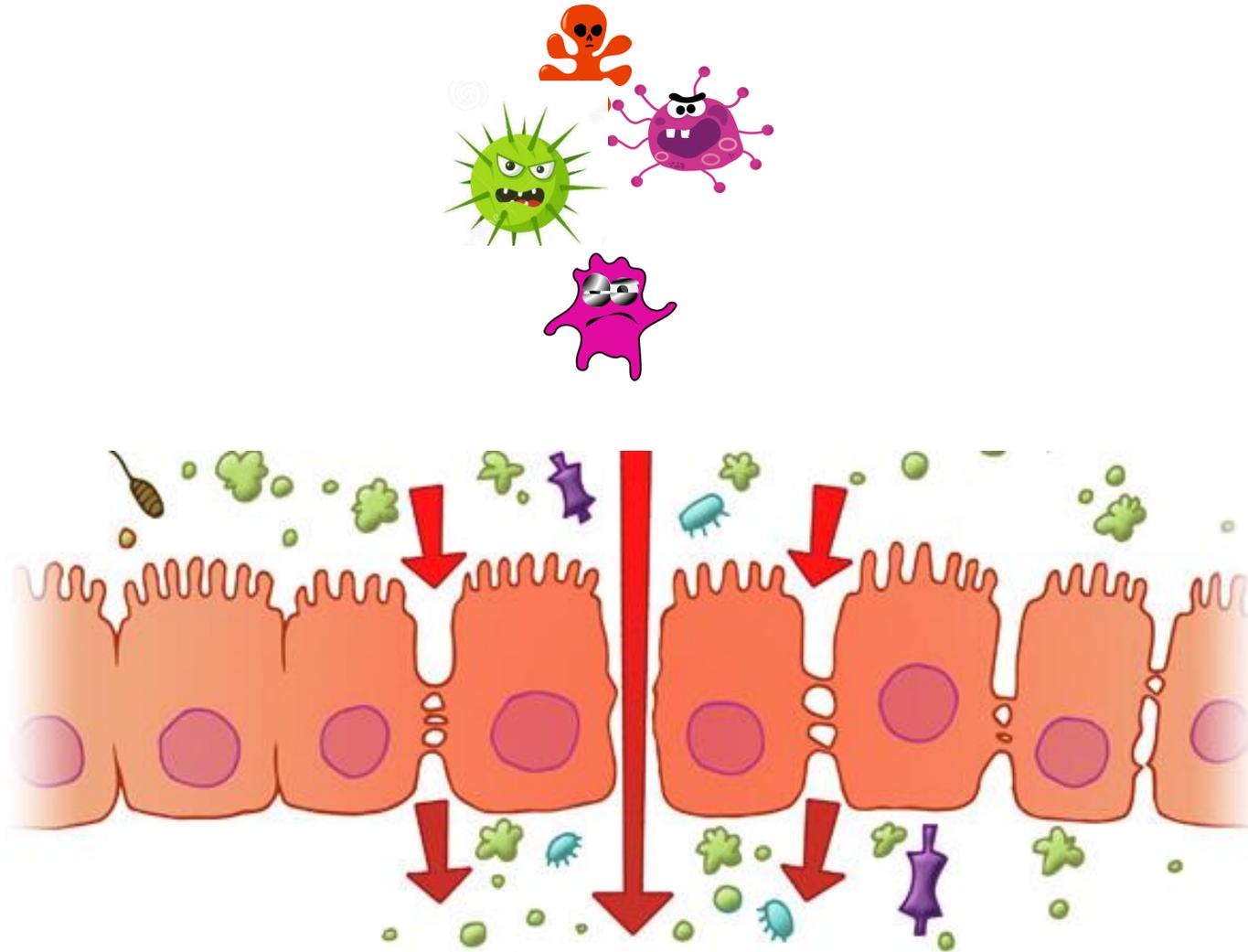


**Q: Quels ont les effets du microbiote sur l'inflammation?**

Microbiote

Muqueuse  
intestinale





# Lien avec l'arthrite?

UNIVERSITÉ LAVAL

Donner monPorta

ULaval nouvelles

Recherche

25 janvier 2022

## Arthrite et microbiote: des molécules d'origine bactérienne exacerberaient l'inflammation

Ces molécules sont produites par l'action d'une protéine humaine sur des bactéries intestinales

Par : Jean Hamann Partager: [f](#) [t](#) [in](#) [m](#)



SCIENCE&VIE

TV ESPACE SANTÉ INNOVATION MOBILITÉ ENVIRONNEMENT ARCHÉOLOGIE INCUBATEUR S&V JUNIOR SCIENCES FONDAMENTALES

## Le microbiote : la nouvelle piste pour soigner l'arthrite rhumatoïde ?

PUBLIÉ LE 12 OCT 2022 À 13H00 | MODIFIÉ LE 12 OCTOBRE 2022

PAR SOFIA GAVILAN



corbeil livre vos électros des demain

- 1 Le mystère banquise
- 2 L'existe "démor
- 3 Au mili de Die
- 4 Le cad d'extin
- 5 Le phot l'« oise

NIH National Library of Medicine  
National Center for Biotechnology Information

PublMed®

Advanced

Save Email Send to Display options

Med Sci (Paris). 2023 May;39(5):437-444. doi: 10.1051/medsci/2023065. Epub 2023 May 23.

### [Gut microbiota and miRNA: A couple of star actors in idiopathic juvenile arthritis?]

[Article in French]  
Mathilde Labouret <sup>1</sup>, Ulrich Meinzer <sup>1</sup>, Émilie Viennois <sup>2</sup>

Affiliations + expand  
PMID: 37219348 DOI: 10.1051/medsci/2023065  
Free article

Abstract

Title: Microbiote et miARN intestinaux - Un couple d'acteurs star dans l'arthrite juvénile idiopathique ?

FULL TEXT LINKS

edp sciences FULL TEXT

ACTIONS

Cite Collections

SHARE

[X](#) [f](#) [g+](#)



CONVERSATIONS SUR  
**L'ARTHRITE**



**Q: Quels sont les facteurs qui ont un impact sur le microbiote intestinal ?**



Alimentation



Sommeil



Activité  
physique



Stress



Alcool



Environnement



Médication

- Antibiotiques
- Stress
- Tabagisme
- Excès d'alcool
- Manque d'exercice
- Excès d'hygiène
- Mauvaise alimentation



**Q: Comment adapter son alimentation pour favoriser la prolifération de bonnes bactéries dans l'intestin?**

# En trois conseils



**Végétalisez votre alimentation**



**Colorez vos assiettes**



**Cuisinez (au moins un peu)**









Artiste de votre santé:  
sortez votre palette de couleurs de végétaux\*!



\*surtout, mais une  
variété parmi toutes les  
catégories d'aliments



## Travail d'équipe entre les aliments

- Fibres alimentaires
- Prébiotiques
- Probiotiques
- Polyphénols
- Bons gras

★★★ Synergie et complémentarité

## Fibres alimentaires

- Cuisiner le quinoa, l'orge, le millet pour varier le riz, couscous, pâtes
- Préparer des pâtes alimentaires de blé entier la moitié du temps
- Privilégier les tortillas, muffins anglais et pitas de blé entier
- Passer au pain intégral
- Utiliser les fruits surgelés dans les smoothies, yogourts, muffins, etc.
- Intégrer des légumes et légumineuses dans des desserts
- Ajouter des légumes sur la pizza, dans les plats de pâtes, mijotés
- Découvrir les multiples possibilités de salades, de soupes, potages
- Faire des plaques de légumes grillés
- Mélanger des légumineuses ou du tempeh avec la viande

# Probiotiques

- Manger du yogourt avec des fruits
- Mettre du yogourt ou kéfir dans les smoothies
- Garnir crêpes, gaufres et pain doré de yogourt
- Cuisiner le tempeh
- Garnissez sandwich et autres plats de choucroute ou kimchi
- Prendre des suppléments de probiotiques dans certaines circonstances

# Prébiotiques

- Mettre de l'oignon et de l'ail partout!
- Mettre du poireau dans les sautés et potages
- Cuisiner l'asperge
- Manger du gruau
- Remplacer les nouilles/pâtes par la courge spaghetti
- Ajouter de la courge aux salades, soupes, muffins
- Manger des edamames
- Essayer la « crème glacée » à base de banane congelée
- Préparer de la compote de pomme et autres fruits
- Apprêter le topinambour comme légumes d'accompagnement

# Polyphénols

- Mettre des petits fruits du Québec partout:  
tels que, yogourt, gruau, crêpes, muffins, smoothies
- Faire des confitures maison
- Ajouter du chou râpé aux salades et sautés
- Ajouter la patate douce râpée aux salades et poké
- Essayer le brocoli et le chou de Bruxelles crus, en salade
- Combiner le chou-fleur aux pommes de terre dans les purées

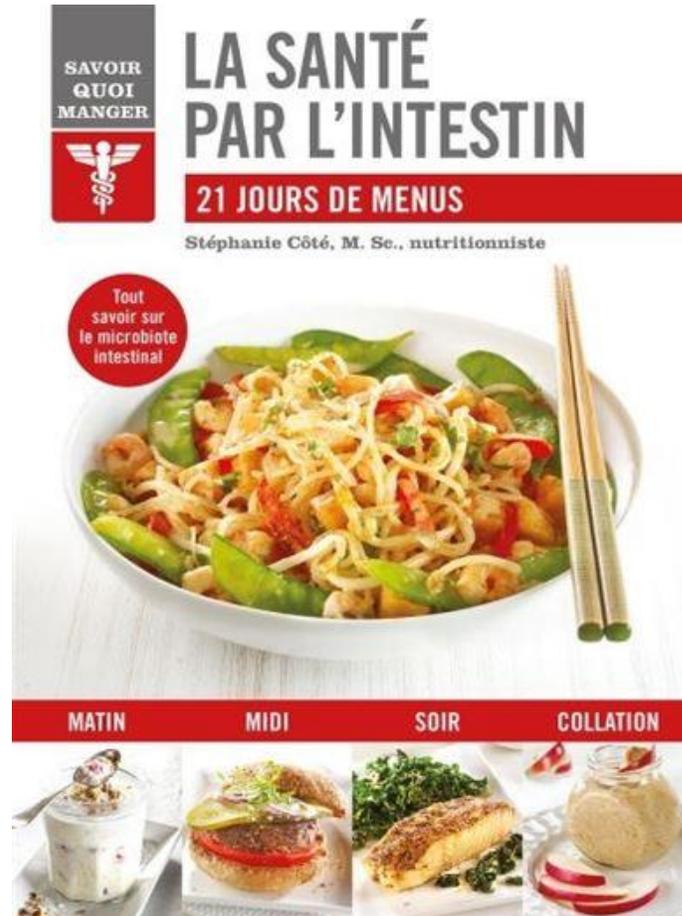
## Bons gras

- Mettre de l'avocat dans les smoothies
- Faire de la guacamole
- Manger du saumon, hareng, crevettes nordiques
- Manger des noix et graines en collations
- Ajouter des noix et graines aux salades et muffins maison
- Manger des edamames

## Les études le prouvent...

- Deux portions de fruits par jour: diminue risque de MCV de 38%
- Alimentation de style méditerranéenne: diminue incidence de dépression de 33%
- Entre 5,6 et 7,8 millions de morts prématurés dans le monde seraient attribuables à une faible consommation de fruits et légumes (moins de 500 et 800 g par jour)

# Merci!



[stephaniecote.ca](http://stephaniecote.ca)

 [Stephcote\\_nutritionniste](https://www.youtube.com/Stephcote_nutritionniste)

 [Stephanie\\_cote](https://www.tiktok.com/Stephanie_cote)

 [Stéphanie Côté, nutritionniste](https://www.facebook.com/Stephanie_Cote_nutritionniste)

 [Stephcote\\_nutritionniste](https://www.instagram.com/Stephcote_nutritionniste)



CONVERSATIONS SUR  
**L'ARTHRITE**



**Q : Des questions ?**



**Q : Dites-nous ce que vous en pensez...**



## Groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes d'arthrite

- arthrose,
- polyarthrite rhumatoïde
- arthrite inflammatoire
- Groupe pour les proches
- douleur chronique

 Aide entrAide  
**Rencontres  
entre pairs**

[Arthrite.janeapp.com](https://Arthrite.janeapp.com)

**Merci et bonne soirée!**

