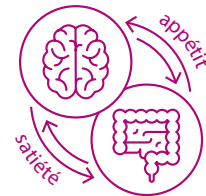




télécharger

LE MICROBIOTE INTESTINAL A-T-IL UN IMPACT SUR LA SATIÉTÉ ?



QU'EST-CE QUE LA SATIÉTÉ ?

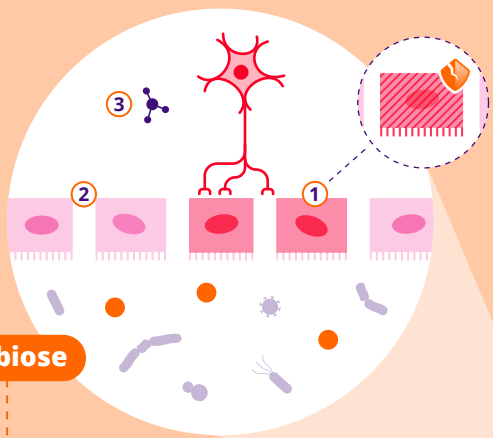
C'est l'état d'une personne rassasiée dont la faim est entièrement satisfaite à la fin d'un repas.¹

Ce processus physiologique fait intervenir un certain nombre d'hormones (leptine, insuline...) produites par des organes périphériques (tissu adipeux, pancréas...).² Les cellules intestinales, détectent les nutriments et libèrent différentes hormones (GLP-1, PYY...) qui, par l'intermédiaire du cerveau, mettent fin à la prise alimentaire et produisent la satiété.^{3,4}

COMMENT LE MICROBIOTE INTESTINAL AFFECTE-T-IL LA SATIÉTÉ ?^{3,5}

LORSQUE LE MICROBIOTE INTESTINAL EST DÉSÉQUILBRÉ

Altération du mécanisme de la satiété, hyperphagie

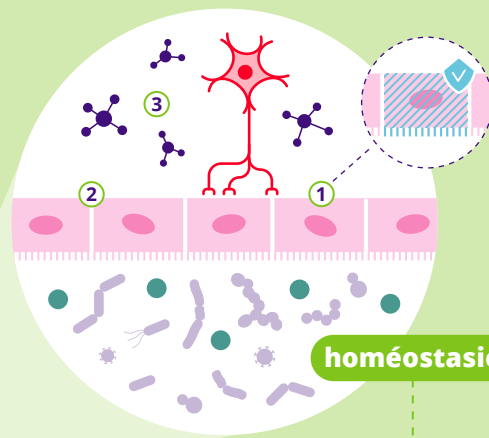


dysbiose

- ① inflammation
- ② perméabilité de la barrière intestinale
- ③ diminution de la libération d'hormones de la satiété
- ④ diminution de la sensibilité aux signaux

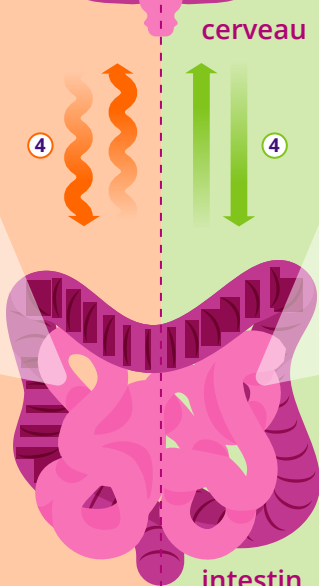
LORSQUE LE MICROBIOTE INTESTINAL EST ÉQUILBRÉ

Sensation de satiété, réduction de la prise alimentaire



homéostasie

- système immunitaire équilibré ①
- intégrité de la barrière intestinale ②
- libération d'hormones de la satiété ③
- sensibilité optimale aux signaux ④



cerveau

intestin

neurones
 hormones
 métabolites microbiens* : endotoxines (LPS)
 métabolites inducteurs de satiété (AGCC, ClnB...)

*LPS : lipopolysaccharides
 AGCC : acides gras à chaîne courte
 ClpB : peptidase caséinolytique B

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le microbiote intestinal produit un certain nombre de métabolites pouvant affecter, par le biais de différents mécanismes, la régulation de la satiété contrôlée par l'axe intestin-cerveau.

TOUTE ANOMALIE DANS LA RÉGULATION DE L'APPÉTIT PEUT AUGMENTER LE RISQUE DE...^{2,6}



maladies métaboliques
surpoids, obésité,
diabète de type 2...



maladies cardiovasculaires

COMMENT PRÉSERVER LA BONNE SANTÉ DU MICROBIOTE ?



acides gras oméga-3^{3,7}



prébiotiques^{3,4}



probiotiques^{3,8}



alimentation riche en fibres^{5,6}



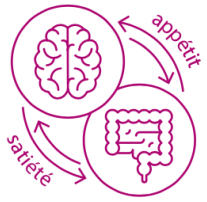
activité physique⁹





télécharger

LE MICROBIOTE INTESTINAL A-T-IL UN IMPACT SUR LA SATIÉTÉ ?



Sources

1. [Pickering J, and Halford J. "Hunger." Ed. Caballero, Benjamin, Paul Finglas, and Fidel Toldrà. *Encyclopedia of food and health*. Academic Press, 2016: 363-368.](#)
2. [Han H, Yi B, Zhong R, et al. From gut microbiota to host appetite: gut microbiota-derived metabolites as key regulators. *Microbiome*. 2021;9\(1\):16.](#)
3. [Pizarroso NA, Fuciños P, Gonçalves C, et al. A Review on the Role of Food-Derived Bioactive Molecules and the Microbiota-Gut-Brain Axis in Satiety Regulation. *Nutrients*. 2021;13\(2\):632.](#)
4. [Barakat GM, Ramadan W, Assi G, Khoury NBE. Satiety: a gut-brain-relationship. *J Physiol Sci*. 2024;74\(1\):11. Published 2024 Feb 17. doi:10.1186/s12576-024-00904-9.](#)
5. [Bastings JAJ, Venema K, Blaak EE, Adam TC. Influence of the gut microbiota on satiety signaling. *Trends Endocrinol Metab*. 2023;34\(4\):243-255.](#)
6. [Deehan EC, Mocanu V, Madsen KL. Effects of dietary fibre on metabolic health and obesity. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2024;21\(5\):301-318.](#)
7. [Hamamah S, Amin A, Al-Kassir AL, Chuang J, et al. Dietary Fat Modulation of Gut Microbiota and Impact on Regulatory Pathways Controlling Food Intake. *Nutrients*. 2023;15\(15\):3365.](#)
8. [Déchelotte P, Breton J, Trotin-Piccolo C, et al. The Probiotic Strain *H. alvei* HA4597® Improves Weight Loss in Overweight Subjects under Moderate Hypocaloric Diet: A Proof-of-Concept, Multicenter Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Study. *Nutrients*](#)
9. [Ribeiro FM, Silva MA, Lyssa V, et al. The molecular signaling of exercise and obesity in the microbiota-gut-brain axis. *Front Endocrinol \(Lausanne\)*. 2022;13:927170.](#)

