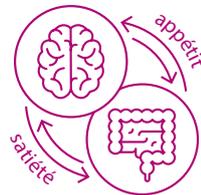




télécharger

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



## QU'EST-CE QUE LA SATIÉTÉ ?

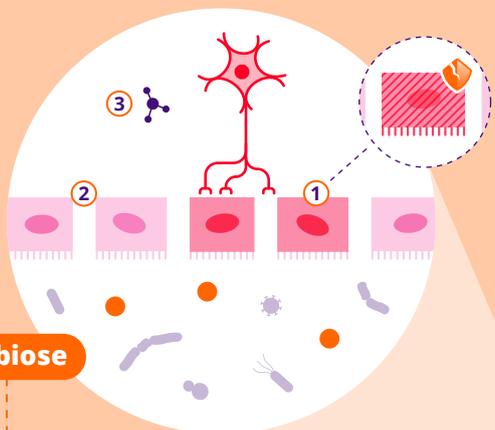
C'est l'état d'une personne rassasiée dont la faim est entièrement satisfaite à la fin d'un repas.<sup>1</sup>

Ce processus physiologique fait intervenir un certain nombre d'hormones (leptine, insuline...) produites par des organes périphériques (tissu adipeux, pancréas...)<sup>2</sup> 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.<sup>3,4</sup>

## COMMENT LE MICROBIOTE INTESTINAL AFFECTE-T-IL LA SATIÉTÉ ?<sup>3,5</sup>

### LORSQUE LE MICROBIOTE INTESTINAL EST DÉSÉQUILBRÉ

Altération du mécanisme de la satiété, hyperphagie

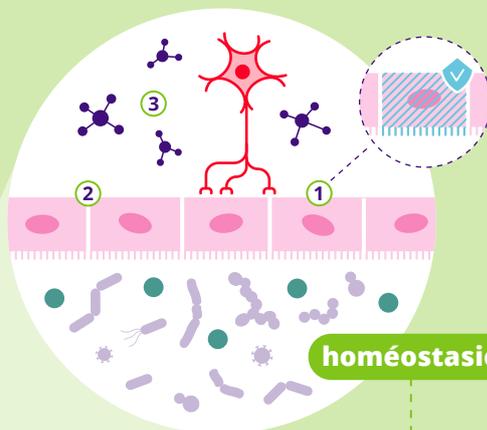


dysbiose

- 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

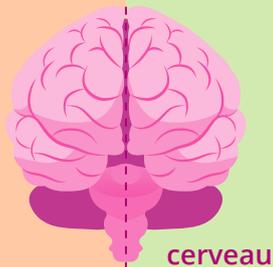
### LORSQUE LE MICROBIOTE INTESTINAL EST ÉQUILBRÉ

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  
ClnB : 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...<sup>2,6</sup>



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



maladies cardiovasculaires

### COMMENT PRÉSERVER LA BONNE SANTÉ DU MICROBIOTE ?



acides gras oméga-3<sup>3,7</sup>



prébiotiques<sup>3,4</sup>



probiotiques<sup>3,8</sup>



alimentation riche en fibres<sup>5,6</sup>



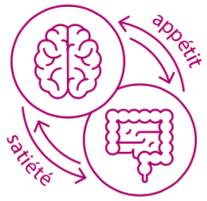
activité physique<sup>9</sup>





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.](#)

