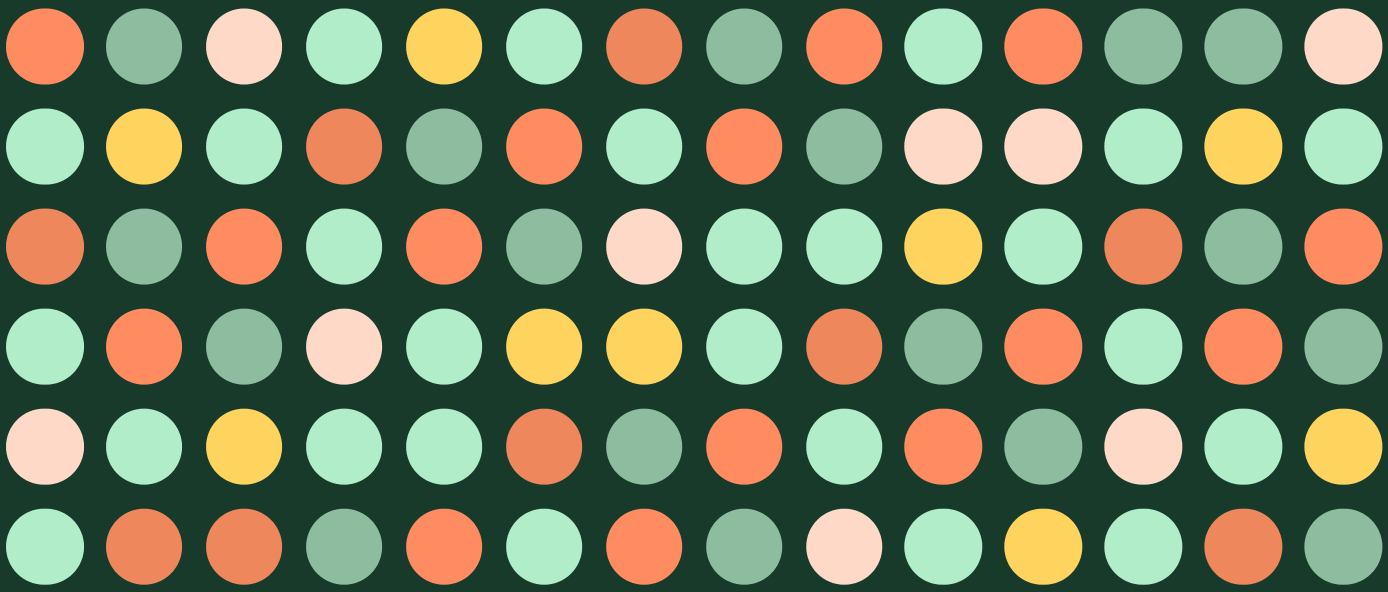
gutup

39'000 milliards de colocataires vivent chez toi.

Ils occupent ton intestin, mangent ce que tu ne digères pas et, en échange, entretiennent la maison. Chaque pastille ci-dessous représente une espèce différente: c'est cette variété qui fait toute la solidité de l'ensemble.



Au sommaire: qui habite là, ce qu'ils font pour toi à longueur de journée, ce qu'ils aiment trouver dans ton frigo, les rumeurs qui circulent à leur sujet, et trois gestes pour finir.

Information générale, sans valeur de conseil médical. Sources scientifiques en page 6.

Qui habite là

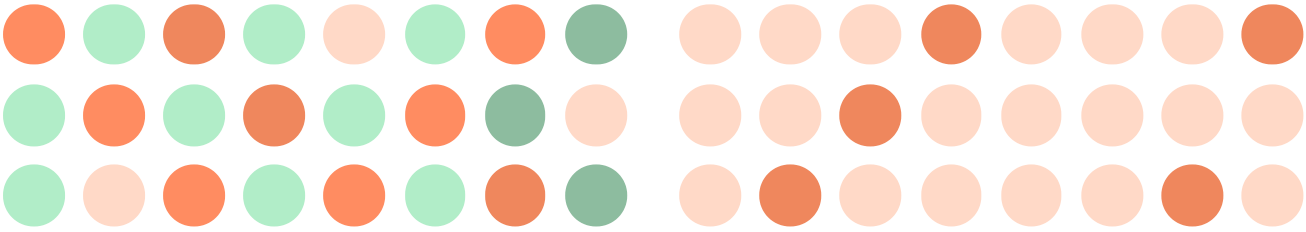
Des centaines d'espèces différentes, presque toutes des bactéries, se sont installées dans ton côlon, et elles y vivent depuis tes premières années. Elles ne paient pas de loyer, mais elles travaillent pour toi tous les jours.

39 000
milliards de bactéries, à peu près autant que tes propres cellules

200 g
leur poids total, et non deux kilos comme on l'entend souvent

3 jours
pour que la population change quand tu changes d'assiette

Le nombre compte moins que la variété



Coloc variée
Chaque couleur représente une espèce différente, et lorsque l'une d'elles manque de travail, une autre prend le relais sans que tu t'en aperçoives. C'est ce qui permet à la maison d'encaisser les imprévus.

Coloc monotone
Ici, presque tout le monde exerce le même métier, ce qui fonctionne très bien tant que la routine dure, mais devient un problème le jour où ce métier ne sert plus à rien.

Dans la plus grande collecte de données sur le sujet, les personnes qui mangeaient plus de 30 espèces végétales par semaine avaient un microbiote plus varié que celles qui en mangeaient moins de 10. **[3]**

Ce qui compte vraiment, c'est qui occupe la place

Une espèce rend service ou dérange selon l'endroit où elle vit, la proportion qu'elle occupe et ce qu'elle trouve à manger, si bien qu'on ne peut pas la ranger une fois pour toutes dans une catégorie. La bonne question n'est donc pas de savoir à qui faire confiance, mais de se demander **qui a de la place et de quoi se nourrir chez toi** — et cela se décide dans ton assiette, trois fois par jour.

Ce qu'ils font pour toi

Pour comprendre à quoi ils servent, le plus simple est de suivre le trajet d'une fibre depuis ton assiette jusqu'à la paroi de ton côlon.

1

Tu manges une fibre

Un légume, une lentille ou un morceau de pain complet contiennent des fibres que ni ton estomac ni ton intestin grêle ne savent digérer. Elles poursuivent donc leur chemin intactes jusqu'au côlon, là où la population t'attend.



2

Les bactéries la mangent

C'est leur repas, et elles s'en occupent en la fermentant, ce qui produit du butyrate, une substance que ton corps ne sait pas fabriquer tout seul. **[4]**

3

Le butyrate nourrit tes murs

Ce butyrate sert de carburant aux cellules qui tapissent ton côlon, et elles s'en servent pour rester bien serrées les unes contre les autres et pour entretenir la couche de mucus qui les protège.

Ils fabriquent aussi des vitamines

Certaines espèces produisent de la vitamine K et plusieurs vitamines du groupe B, ce qui constitue un bonus appréciable, sans remplacer pour autant ce que t'apporte ton assiette.

Ils entraînent tes défenses

Une grande partie de ton système immunitaire est logée juste derrière la paroi intestinale. C'est là qu'il apprend à distinguer ce qu'il faut laisser tranquille de ce qu'il faut attaquer.

Ce qu'un essai humain a montré

Essai randomisé de dix-sept semaines mené à Stanford: un groupe augmente ses aliments fermentés, l'autre ses fibres. Chez le groupe fermentés, la variété du microbiote augmente et dix-neuf marqueurs d'inflammation baissent. Chez le groupe fibres, l'effet dépend de la variété de départ de chacun. Autrement dit: on ne réagit pas tous pareil. **[5]**

Ce qu'ils mangent

À gauche, ce qui leur donne du travail; à droite, ce qui le leur complique. Rien n'est interdit dans la colonne de droite, c'est une question de fréquence et non de morale.

Ce qu'ils aiment trouver



légumes · fruits · légumineuses

céréales complètes · noix · graines

yaourt nature · kéfir · séré

choucroute crue · pain au levain

Les trois premiers rayons apportent les fibres, le dernier des bactéries vivantes. Le repère suisse est de 30 g de fibres par jour. **[6][5]**

Ce qu'ils digèrent moins



plats préparés · sodas

biscuits industriels

sauces à émulsifiants

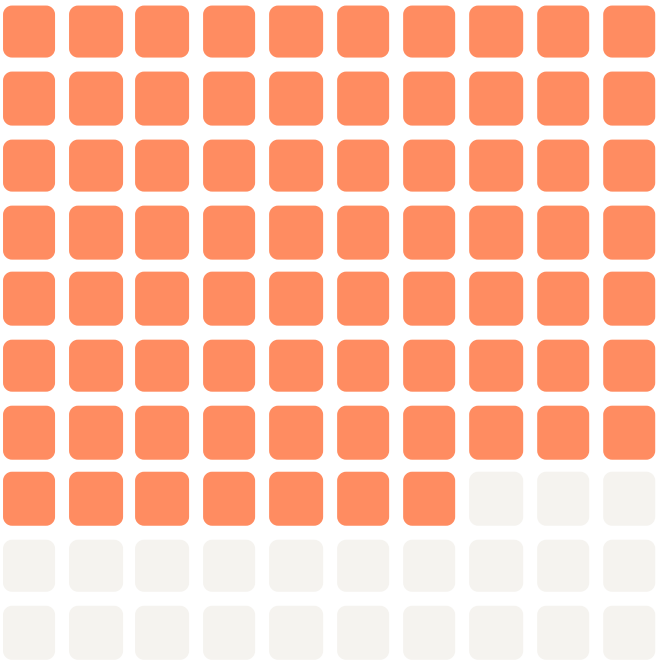
charcuterie industrielle

toujours la même assiette

antibiotiques

Les ultra-transformés donnent 28,7 % des calories (médiane) et moins de 20 % des fibres. Les antibiotiques, eux, sont parfois indispensables. **[8][9]**

Où en est la Suisse



87 %

des adultes en Suisse mangent moins de 30 g de fibres par jour, le repère de la Société Suisse de Nutrition. Chaque carré représente une personne sur cent. **[7]**

Les rumeurs

Le microbiote est un sujet récent, très commenté et beaucoup vendu, ce qui laisse circuler pas mal d'approximations. Voici cinq phrases qu'on entend partout, et ce que les études en disent réellement.

« Un test de microbiote en ligne me dira quoi manger »

Ces tests décrivent la population présente au moment du prélèvement, ce qui est déjà intéressant, mais la recherche ne sait pas encore en déduire un menu personnalisé fiable. Les recommandations qui en découlent restent aujourd'hui très générales, alors qu'elles sont vendues comme du sur-mesure.

« Après des antibiotiques, une cure de probiotiques répare tout »

Dans un essai publié dans Cell en 2018, le microbiote d'origine est revenu **plus lentement** chez les personnes ayant pris des probiotiques que chez celles laissées au repos. Ce n'est pas une raison pour les bannir, c'en est une pour ne pas les prendre pour un réparateur universel. **[9]**

« Il faut détoxifier son intestin »

Aucune cure détox n'a démontré qu'elle nettoyait quoi que ce soit. La paroi se renouvelle toute seule, le foie et les reins font le travail d'élimination.

« Un yaourt aux fruits, c'est un probiotique »

À moitié vrai: le yaourt contient bien des ferments vivants. Mais la version aux fruits ajoute souvent deux à trois morceaux de sucre par pot. Le nature, avec les fruits que tu ajoutes, apporte les mêmes ferments.

« Mon microbiote est fixé, je n'y peux rien »

Il change en quelques jours quand l'alimentation change (c'est ce qu'a montré une étude publiée dans Nature en 2014). La contrepartie: il revient tout aussi vite en arrière. **[2]**

Ce que ça donne dans le temps

JOUR 0
tu changes d'assiette

JOURS 1 À 3
la population a déjà bougé

ENSUITE
l'effet tient tant que tu tiens

Trois gestes, et c'est déjà beaucoup

1



Un végétal que tu ne manges jamais, chaque semaine. Herbes et épices comprises.

2



Un aliment fermenté par jour. Yaourt nature, séré, kéfir, choucroute crue, pain au levain.

3



Des légumineuses deux fois par semaine. Le groupe le plus souvent absent de l'assiette.

La suite se passe sur gutup.ch

Des recettes pour varier les végétaux, les commerces et marques engagés près de chez toi, et les diététiciennes, nutritionnistes et naturopathes de ta région. Nos autres guides offerts: les 50 alternatives sans cuisiner, les 30 végétaux par semaine, lire une étiquette.

gutup.ch

À retenir, si tu ne devais garder qu'une phrase

Tu ne peux pas choisir quelles bactéries vivent chez toi, mais tu décides chaque jour de ce qu'elles trouvent à manger et c'est ce qui détermine lesquelles prennent de la place.

Les sources

1. Sender R., Fuchs S. et Milo R., *Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body*, PLOS Biology, 2016, 14(8): e1002533. Estimation de référence: environ 39 000 milliards de bactéries, pour un poids total d'environ 200 g.
2. David L.A. et al., *Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome*, Nature, 2014, 505: 559-563. La composition change en un à trois jours quand l'alimentation change, et revient aussi vite.
3. McDonald D. et al., *American Gut: an Open Platform for Citizen Science Microbiome Research*, mSystems, 2018. Origine du repère des 30 végétaux: association observée en science citoyenne. Ce n'est pas un seuil officiel.
4. Koh A. et al., *From Dietary Fiber to Host Physiology: Short-Chain Fatty Acids as Key Bacterial Metabolites*, Cell, 2016, 165(6): 1332-1345. Revue de référence sur la fermentation des fibres et la production d'acides gras à chaîne courte, dont le butyrate.
5. Wastyk H.C. et al., *Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status*, Cell, 2021, 184(16): 4137-4153. Essai randomisé, 17 semaines, 18 personnes par bras: dans le bras fermentés, la diversité augmente et 19 des 93 protéines inflammatoires diminuent. Les fibres seules n'ont pas suffi. Les trajectoires immunitaires dépendent de la diversité de départ.
6. OSAV et Société Suisse de Nutrition, *Recommandations nutritionnelles suisses*, 2024. Adultes de 18 à 65 ans. Valeur de référence suisse et DACH pour les fibres: 30 g par jour.
7. Schönenberger K.A. et al., *Dietary fibre intake and its association with ultraprocessed food consumption in the general population of Switzerland*, BMJ Nutrition, Prevention & Health, 2024. menuCH, 2057 adultes: 87 % consomment moins de 30 g de fibres par jour.
8. Bertoni Maluf V.A. et al., *Description of Ultra-Processed Food Intake in a Swiss Population-Based Sample of Adults Aged 18 to 75 Years*, Nutrients, 2022. menuCH: 28,7 % des calories en médiane, et moins de 20 % des fibres.
9. Suez J. et al., *Post-Antibiotic Gut Mucosal Microbiome Reconstitution Is Impaired by Probiotics and Improved by Autologous FMT*, Cell, 2018, 174(6): 1406-1423. Après une antibiothérapie, la reconstitution du microbiote est retardée par la prise de probiotiques du commerce.
10. Monteiro C.A. et al., *Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence*, The Lancet, 2025, 406(10520): 2667-2684. Série du Lancet: sur 104 études au long cours, 92 rapportent un risque accru.
11. Lane M.M. et al., *Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses*, The BMJ, 2024, 384: e077310. Revue parapluie: 14 méta-analyses, près de 9,9 millions de personnes.

Ce guide donne une information générale et ne remplace pas une consultation. En cas de troubles digestifs persistants, de maladie chronique, de traitement en cours, de grossesse ou d'allaitement, demande l'avis d'un professionnel de santé.