

MA SANTÉ PASSE PAR MES MICROBIOTES

2^{ÈME} ÉDITION

DE L'ENFANT À L'ADULTE

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION

OCTOBRE 2018

UNE CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION

EN OCTOBRE 2018 DANS 16 VILLES DE FRANCE : LILLE, PARIS, ROUEN, DIJON, NANCY, RENNES, LIMOGES, TOURS, STRASBOURG, NANTES, LYON, BORDEAUX, TOULOUSE, MONTPELLIER, MARSEILLE, NICE.

OUVERT AU GRAND PUBLIC ET GRATUIT

Obésité, allergies, troubles digestifs, dépression, maladies parodontales, baisse des défenses immunitaires, infections vaginales, psoriasis, dermatite atopique... et si le facteur commun à tous ces maux était l'état de déséquilibre de vos microbiotes ?

100 000 milliards, c'est le nombre de micro-organismes présents dans notre microbiote intestinal, soit 2 KG en poids total* ! Il s'agit du microbiote le plus important du corps humain. Il n'est donc pas étonnant que son déséquilibre soit lié à de nombreuses **pathologies digestives**. Mais ce n'est pas tout... Une dysbiose intestinale peut également favoriser **l'obésité, la dépression, l'autisme, les allergies mais aussi les infections vaginales et les dermatites atopiques**.

Le microbiote intestinal est aujourd'hui le plus connu et le plus étudié. Mais nous hébergeons également des microbiotes associés à d'autres muqueuses et à la peau : **le microbiote buccal, le microbiote vaginal et le microbiote cutané**.

Si nous ne connaissons aujourd'hui qu'une partie de l'étendue des pouvoirs des microbiotes, nous pouvons déjà affirmer que prendre soin de ses microbiotes, c'est prendre soin de sa santé. **Mais à partir de quand doit-on s'en préoccuper ? Y-a-t-il un moment plus opportun ?**

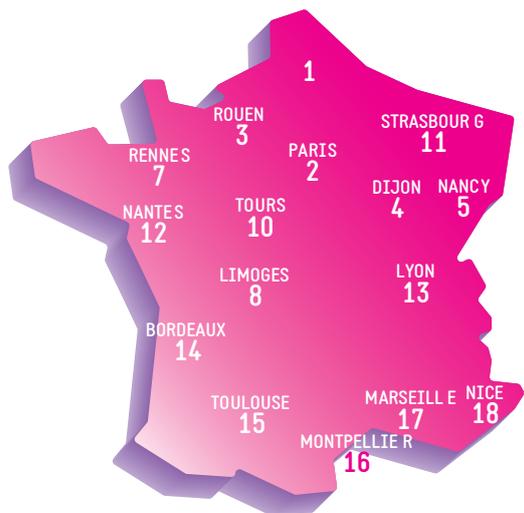


Le microbiote se met en place **dès la naissance** et parfois même avant ! Accouchement par césarienne, par voie basse, allaitement... Autant de critères prédominants influençant la qualité des microbiotes. **Pourquoi prendre soin du microbiote dès les 1ers jours de la vie ? Quelles sont les conséquences sur la santé du futur adulte ? Qu'en est-il des dernières recherches en la matière ?**

L'alimentation influence de manière importante la qualité de notre microbiote.

Quels sont les aliments à privilégier selon son profil digestif ? Le stress a-t-il lui aussi un impact sur les bonnes bactéries ? Quelle est la place des probiotiques chez l'adulte et chez l'enfant ?

I- « MA SANTÉ PASSE PAR MES MICROBIOTES », 2^{ÈME} ÉDITION



UNE CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION EN OCTOBRE 2018 DANS 16 VILLES DE FRANCE

Fort de son expertise dans le domaine des microbiotes et des probiotiques, le laboratoire Pileje organise en **Octobre 2018 la 2^{ème} édition de Ma santé passe par mes microbiotes**, campagne nationale d'information gratuite pour sensibiliser et informer le grand public, de l'enfant à l'adulte, sur les liens entre microbiotes et santé.

Pour aller encore plus loin, cette année les conférences seront accompagnées **d'ateliers pratiques et interactifs**.

Ma santé passe par mes microbiotes s'articulera **autour de plusieurs animations** :



1. DES CONFÉRENCES-DÉBATS INTERACTIVES DANS 16 VILLES DE FRANCE

- **16 conférences-débats animées par des médecins** pour découvrir de façon pédagogique et interactive l'impact des microbiotes sur la santé des adultes mais aussi des tous petits....
- **Distribution de livrets d'information, de questionnaires** pour permettre aux participants de faire le point sur leur situation
- **Des questions / réponses**

2. QUATRE ATELIERS INTERACTIFS



MICROBIOTE DE L'ENFANT : TOUT COMMENCE TRÈS TÔT !

Coliques, constipation, régurgitations, diarrhées... **52% des bébés** sont concernés par des troubles intestinaux, et ce sont autant de parents qui se retrouvent démunis. Et si ces troubles avaient un lien avec le microbiote

intestinal ? Que l'enfant soit né **par voie naturelle ou par césarienne, qu'il soit allaité, qu'il consomme du lait infantile...** Ces éléments vont avoir une influence sur la santé du futur adulte. **Testez vos connaissances et faites le point avec des experts !**



CUISINER SELON SON PROFIL DIGESTIF

« **Connaissez-vous votre profil digestif ?** » Grâce à un questionnaire, identifiez votre profil personnel et découvrez comment cuisiner selon vos besoins. Autour d'une recette, (re)découvrez les ingrédients adaptés à

votre profil digestif, pour vous régaler au quotidien et chouchouter votre microbiote.

Atelier animé par une diététicienne-nutritionniste.



SOPHROLOGIE ET MICROBIOTE

L'atelier proposera des exercices de sophrologie qui permettront d'améliorer le confort digestif, en favorisant le transit et la prise de conscience du ventre et du bas ventre.

Atelier animé par un professionnel de santé.



ET VOTRE MICROBIOTE ? CONSEILS INDIVIDUALISÉS

Conseils individualisés.



3. DES RENCONTRES DANS TOUTE LA FRANCE AU SEIN DES PHARMACIES PARTENAIRES

Ces rencontres permettront de sensibiliser le grand public à l'importance de prendre soin de ses microbiotes, et de bénéficier de conseils adaptés à ses besoins.

II- UN SITE INTERNET DÉDIÉ : WWW.MASANTEPASSEPARMESMICROBIOTES.FR

Pour tout savoir sur la campagne « **Ma santé passe par mes microbiotes, de l'enfant à d'adulte** », nous vous invitons à vous connecter sur www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr.

Vous y retrouverez les **détails pratiques** (horaires, lieux, détails des animations, liste des pharmacies partenaires...) et des articles pour tout savoir sur les liens entre microbiotes et santé.

INSCRIPTION CONSEILLÉE EN LIGNE
ENTRÉE LIBRE DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES



Suivez la campagne sur  [#masantepasseparmesmicrobiotes](https://www.facebook.com/masantepasseparmesmicrobiotes)

CONTACTS PRESSE

Caroline Lamberti
Responsable Communication externe
c.lamberti@pileje.com
0145516960

Rita Caudron
Chargée de communication et relations presse
r.caudron@pileje.com
0144388835