

BILAN 6

Le microbiote nous aide à la digestion de certains aliments et nous procure une protection de l'organisme contre les micro-organismes **PATHOGÈNES**.

Être exposé dès la naissance à une forte diversité de micro-organismes permet notamment un bon développement du microbiote et un meilleur fonctionnement du système immunitaire.

Il est donc important de le préserver :

- en limitant les produits qui peuvent lui nuire (tabac, alcool, antibiotiques, solutions **aseptiques**)
- en ayant une bonne **HYGIÈNE** toutefois modérée (buccodentaire, corporelle et des mains)
- en ayant une alimentation équilibrée pouvant contenir des probiotiques.

Une fois déséquilibré, le microbiote met plusieurs semaines à se remettre en place. Durant cette période, l'organisme est alors plus vulnérable.

Les mesures d'hygiène doivent donc permettre d'éliminer les micro-organismes pathogènes tout en maintenant une quantité suffisante de micro-organismes bénéfiques.



Lexique

ASEPSIE : qui empêche l'introduction de microbes dans l'organisme.

HYGIÈNE : ensemble de mesures limitant l'apparition des maladies provoquées par des micro-organismes.

Pour réussir

Notions	<i>Mot clé</i> : hygiène
	Définir les mots du lexique
	Expliquer l'importance de préserver le microbiote
Méthode	Extraire des informations de documents