

# SOMMAIRE

Préface de Joël Doré	7
Préface de Pierre Weill	10
Introduction	13
<b>Partie 1 : Le microbiote, au centre de l'écosystème intestinal</b>	<b>15</b>
<b>Chapitre 1 :</b> À la rencontre du microbiote intestinal	17
<b>Chapitre 2 :</b> Les autres grands acteurs de l'écosystème intestinal	39
<b>Chapitre 3 :</b> Les produits dérivés de l'écosystème intestinal	47
<b>Chapitre 4 :</b> L'évolution du microbiote au cours de la vie	63
<b>Partie 2 : Les différents facteurs qui influencent le microbiote et son écosystème</b>	<b>75</b>
<b>Chapitre 1 :</b> Les effets de l'alimentation sur le microbiote, les recommandations générales	79
<b>Chapitre 2 :</b> Les super-potes et les despotes du microbiote	91
<b>Chapitre 3 :</b> Les autres facteurs qui influencent le microbiote	151

<b>Partie 3 : Moduler le microbiote</b>	<b>161</b>
<b>Chapitre 1</b> : Comment évaluer la qualité de son microbiote et de son écosystème ?	163
<b>Chapitre 2</b> : La stratégie générale pour un microbiote au top	173
<b>Chapitre 3</b> : Les stratégies ciblées	187
<b>Chapitre 4</b> : Les fiches pathologies	207
Conclusion	293
<b>Le carnet de recettes : Et si on fibrait ensemble ?</b>	<b>295</b>
Quelques idées de produits à trouver en pharmacie ou sur Internet	345
Glossaire	353
Remerciements	355
Table des matières	356