

Par Olivia Vaile

29 août 2025



© Illustration GQ

Tous les produits mis en avant dans cet article ont été sélectionnés indépendamment par nos rédacteurs. Les prix mentionnés dans cet article le sont à titre indicatif et susceptibles d'évoluer. Lorsque vous achetez via nos liens de vente, nous pouvons percevoir une commission d'affiliation.

Intestin heureux, corps heureux. On le sait depuis longtemps, mais la quête des aliments bénéfiques pour notre santé est devenue indispensable au bien-être moderne. On est ce qu'on mange. Faire le plein de prébiotiques et prendre un probiotique de temps en temps sont désormais les éléments clés d'un régime sain.

Mais il n'y a pas de recette miracle. "Ce qu'on ingère joue quotidiennement sur notre microbiome intestinal", explique [Emily English](#), nutritionniste diplômée et fondatrice du célèbre complément alimentaire

contrôle de bien plus que la digestion”, explique Emily English. “C'est là que vous décomposez les aliments, que vous absorbez les nutriments et que vous abritez environ 70 % de votre système immunitaire. Les billions de bactéries qui y vivent aident à contrôler l'inflammation, soutiennent vos hormones et influencent même votre humeur.”

Hélas, un intestin malheureux se manifeste par les symptômes habituels, ballonnements et constipation. **Rachel Gargano**, diététicienne agréée et auteur de Live it Up, précise que “les autres symptômes comprennent les changements de poids involontaires, les changements d'humeur, les troubles du sommeil, les affections cutanées comme le psoriasis, ou les intolérances alimentaires.” Bien que ces symptômes puissent avoir d'autres causes, il est toujours judicieux de commencer par nourrir son intestin avec les bons aliments.

Les types d'aliments à privilégier

L'élaboration d'un régime alimentaire respectueux de l'intestin repose sur deux éléments essentiels : comprendre le rôle des différents groupes d'aliments et maintenir la variété dans votre assiette. En ce qui concerne ces groupes, Emily English conseille de commencer par des aliments végétaux riches en fibres, tels que les légumes, les légumineuses, les noix, les graines et les céréales complètes. “C'est de ces aliments que se nourrissent les bactéries de l'intestin”, explique-t-elle. Ensuite, commencez à introduire “des aliments fermentés comme le kéfir, le kimchi, la choucroute et les yaourts vivants qui apportent une culture vivante qui peut aider à la diversité.” Et après ? “Les aliments riches en polyphénols tels que les baies, l'huile d'olive, les herbes et les épices, que vos bactéries utilisent également de manière bénéfique pour vous”, ajoute Emily English. Et il est essentiel de diversifier. “Des bactéries différentes mangent des choses différentes, donc plus vous leur donnez de variété, plus votre microbiome sera équilibré. Je dis toujours qu'il faut viser 30 aliments végétaux différents par semaine.”

Les personnes souffrant de syndrome de l'intestin irritable, d'intolérance ou d'inflammation active doivent se rappeler que “se lancer dans de grandes portions d'aliments riches en fibres ou fermentés peut se retourner contre eux et aggraver leurs symptômes”, précise Emily English. “Il est préférable d'y aller doucement.”

Prébiotiques et probiotiques : quelle est la différence ?

Connaître la différence entre prébiotiques et de probiotiques est essentiel pour identifier ce qu'il est préférable de manger. En effet, ils soutiennent tous deux votre intestin, mais de manière différente.

“contiennent des micro-organismes bénéfiques vivants qui peuvent aider à maintenir ou à rétablir un microbiome intestinal sain.” Les probiotiques, en revanche, “sont des types de fibres alimentaires ou de composés végétaux qui nourrissent les bactéries bénéfiques déjà présentes dans l'intestin.” En d'autres termes, les probiotiques sont les bonnes bactéries et les prébiotiques sont la nourriture des bonnes bactéries.

Les uns et les autres apportent leurs propres avantages à la construction de notre microbiome intestinal, mais Rachel Gargano souligne que les probiotiques peuvent être plus difficiles à obtenir à partir des seuls aliments, et que leurs avantages sont beaucoup plus subtils. “Nous ne pouvons tout simplement pas en obtenir suffisamment [par l'alimentation] pour avoir l'impact dont votre intestin peut avoir besoin s'il est déséquilibré. Ce que la plupart des gens ne réalisent pas, c'est que si les aliments fermentés contiennent des **bactéries vivantes qui peuvent être bénéfiques**, ce ne sont pas celles qui ont été prouvées par des études (à l'exception d'aliments tels que le yaourt, où des souches probiotiques spécifiques sont *ajoutées* à l'aliment).”

Les meilleurs aliments pour la santé intestinale sont...

Flocons d'avoine

“L'avoine contient plusieurs composés bénéfiques pour l'intestin, dont le bêta-glucane, un type de fibre prébiotique qui nourrit nos bonnes bactéries intestinales”, explique Rachel Gargano. Son meilleur conseil est de laisser refroidir l'avoine avant de la consommer. “Cela leur permet de former de l'amidon résistant qui présente de nombreux avantages pour notre intestin.”

Le Dr Adeyemo suggère d'opter pour “des flocons d'avoine pour un indice glycémique plus bas qui fournissent une énergie soutenue sans pics de sucre brusques.”

Brocoli

Tous les légumes verts sont bons pour votre intestin (comme nous l'avons dit, la diversité est essentielle). Pour le Dr Sammie Gill, diététicienne spécialisée en gastro-entérologie et porte-parole de la BDA, le brocoli est le meilleur de tous, car il appartient au groupe des légumes crucifères qui “contiennent des substances chimiques végétales soufrées distinctives appelées glucosinolates.” Ceux-ci sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Mieux encore, le Dr Gill précise que “**des études** ont montré que le brocoli pouvait avoir des effets préventifs sur le cancer.”

Fèves

Bonne nouvelle pour les budgets étudiants : “les fèves sont pleines de fibres, avec environ 8 g par demi-boîte”, explique Sammie Gill. “L'un des types de fibres contenues dans les fèves au lard est l'amidon résistant,

à la constipation”, explique le Dr Adeyemo, ajoutant que la couleur brune influe sur les avantages spécifiques de la banane. “Les bananes légèrement moins mûres ont plus d'effets prébiotiques, mais les bananes mûres sont mieux tolérées par les personnes souffrant de constipation.”

Kiwis

“Le kiwi est bien connu pour ses effets sur la constipation”, déclare Sammie Gill, qui explique que “la grande capacité de rétention d'eau du fruit peut aider à gonfler les selles” et “améliorer la mobilité de l'intestin, grâce à l'action de l'enzyme appelée actinidine.” De plus, “deux kiwis avec la peau contiennent environ 6 g de fibres et près de 200 mg de vitamine C (jusqu'à trois fois la teneur d'une orange).” Bien que les recherches soient limitées, on pense que la vitamine C favorise la santé intestinale.

Framboises

Le fruit le plus riche en fibres, explique Emily English, “avec environ 8 g par tasse, [les framboises contiennent] principalement des fibres solubles qui nourrissent les bactéries bénéfiques et favorisent une bonne digestion. Elles sont également riches en polyphénols, que l'intestin transforme en composés anti-inflammatoires.”

Saumon

“Les poissons gras contiennent des oméga-3 essentiels, notamment de l'EPA et du DHA, qui “peuvent remodeler la composition et la fonction du microbiome intestinal”, explique Sammie Gill. “De plus, la consommation régulière de poisson est liée à un risque plus faible de déclin cognitif par l'intermédiaire de l'axe intestin-cerveau, soit la communication à double sens qui se fait entre l'intestin et le cerveau.”

Graines de chia

“Les graines de chia sont particulièrement riches en fibres, avec un apport d'environ 10 g par cuillère à soupe, ce qui équivaut à un tiers de vos besoins quotidiens en fibres (30 g par jour)”, explique Sammie Gill. “Elles sont également une riche source d'acide alpha-linolénique (ALA) – un oméga-3 végétal essentiel – et fournissent une abondance de polyphénols. Compte tenu de leur capacité à absorber l'eau, la partie fibreuse des graines de chia peut contenir environ 15 fois leur poids, on pense donc qu'elles peuvent avoir un effet laxatif.”

Yaourt (avec cultures vivantes)

Kimchi

Bien qu'unique sur le plan sensoriel, le kimchi est un excellent complément à votre répertoire de santé intestinale. Le Dr Adeyemo affirme que, comme d'autres légumes fermentés, le kimchi “contient des probiotiques naturels qui peuvent aider à augmenter la variété de bonnes bactéries dans votre intestin et favoriser une digestion saine.”

Qu'en est-il des compléments alimentaires pour la santé intestinale ?

Bien qu'il soit toujours préférable d'essayer d'alimenter son corps principalement avec des aliments entiers, un supplément bien choisi peut jouer un rôle bénéfique.

“Si votre alimentation est limitée, si vous voyagez beaucoup, si vous êtes stressé ou si vous avez souffert d'une maladie qui a déséquilibré votre intestin, le bon complément peut vous aider à combler l'écart”, explique Emily English.

Comme nous l'avons souligné, la différence entre les prébiotiques et les probiotiques est importante. Lorsqu'il s'agit de choisir des compléments alimentaires, le Dr Adeyemo précise que “les probiotiques peuvent aider à maintenir la diversité microbienne, en particulier après la prise d'antibiotiques, une maladie ou un dérèglement des habitudes”, tandis que les prébiotiques sont “utiles pour nourrir les bonnes bactéries déjà présentes dans l'intestin.”

La [recherche](#) montre que les synbiotiques, qui mélangent les deux, comme le supplément [Epetôme](#) d'Emily English, “tendent à être plus efficaces que les probiotiques seuls pour soutenir un microbiome équilibré.”

Comme toujours, consultez votre médecin avant de prendre des compléments alimentaires, surtout si vous souffrez de problèmes de système immunitaire.

Initialement publié sur [British GQ](#)



Santé

Perte de poids : voici comment inverser le cours de votre métabolisme, selon les experts

Par Tom Ward

Nutrition

Voici ce qu'il faut manger et boire pour être au top pendant l'entraînement

Par Phil Hilton

Bien-être

Whey Isolat ou concentré : quelle protéine choisir pour mieux récupérer et gagner du muscle ?

Par Tom Ward

