

**La Balustrade de Guilaine Depis**  
vous propose de septembre 2024 à février 2025 :

**Contact presse / interview :**  
guilaine\_depis@yahoo.com 06 84 36 31 85

## MAMAN, J'AI RÉTRÉCI MON MICROBIOTE !

Mille et un jours racontés par bébé lui-même

Un livre du Docteur en Pharmacie Patrick Houlier  
aux éditions Librinova

Conception, grossesse, allaitement, diversification... et microbiote

**L'écologie de la Planète va de pair avec l'écologie digestive :** l'humain est menacé de "dérèglement microbiotique". En effet, le premier environnement de l'être humain c'est le ventre de sa mère. Il est porteur d'un patrimoine génétique.

Pour le docteur Patrick Houlier, **le microbiote est un organe supplémentaire, et aussi un "second ADN"** qui fait de nous des "humains enrichis". Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes - bactéries, microchampignons, protistes - vivant dans un environnement spécifique (appelé microbiome) chez un hôte. Il est très varié (microbiote intestinal, vaginal, cutané...).

Au cours des 50 dernières années, l'humain a perdu 50% de son microbiote sous les effets conjugués de l'industrialisation et de l'alimentation dégradée.



Notre microbiote rétrécit, nous devenons des "humains appauvris". Alcool, tabac, nitrites, glyphosate, additifs (ultra transformation), microplastiques, certains médicaments etc : que d'ennemis du microbiote !

Patrick Houlier  
Docteur en Pharmacie  
Fondation Catherine Kousmine

Maman,  
j'ai rétréci mon  
microbiote !

Mille et un jours  
racontés par bébé lui-même

Conception, grossesse,  
allaitement, diversification...  
et microbiote

**Nous sommes ce que nous mangeons :** c'est aussi vrai pour les bébés qui sont ce qu'ils tètent : il y a une mémoire transgénérationnelle de l'alimentation et la diversification alimentaire de la mère fabrique celle du nourrisson.



Mon microbiote convertit ce que je mange en ce que je pense.

## PATRICK HOULIER

Après une carrière hospitalo-universitaire, **Patrick Houlier, Docteur en Pharmacie, spécialisé en « Écologie digestive »** s'investit dans la Santé naturelle, prônant le rôle central de l'écosystème intestinal dans le Capital Santé. Il est membre de la **Fondation Catherine Kousmine** qui défend l'alimentation comme première médecine.

