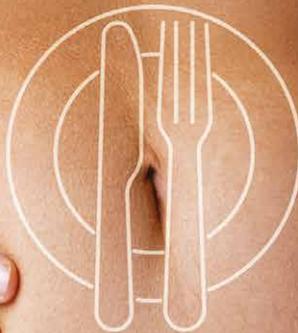


**Pour mincir,
je restaure
mon microbiote**



Un microbiote en bonne santé :

La clef pour perdre du poids efficacement et durablement.

Ces dernières années les études menées sur les 100 000 milliards de bactéries peuplant notre flore intestinale ont permis de mettre en lumière le rôle central que joue le microbiote sur notre santé.

La recherche a également démontré son impact positif sur le surpoids. En effet, les récentes études scientifiques ne laissent plus aucun doute : **un programme de perte de poids réussi passe par une flore intestinale en bonne santé.**

Le microbiote à la fois commun et unique ; comme nous !

Le microbiote est un organe central de notre organisme. Il héberge plus de 100 000 milliards de bactéries réparties en 160 et 200 espèces différentes. Il est principalement localisé dans l'intestin grêle et le côlon.

Chaque individu possède un microbiote intestinal unique composé à :

- 1/3 de souches communes
- 2/3 de souches propres à chacun

La diversité de notre microbiote est multifactorielle et dépend principalement de facteurs :

1 Génétique

Les membres d'une fratrie ont un profil microbiotique similaire.

2 Alimentaire

Nos habitudes alimentaires influencent grandement notre flore intestinale. Le régime méditerranéen riche en fruits, légumes et poissons contribue par exemple à prendre soin de notre microbiote.

3 Géographique

La flore intestinale des nouveau-nés n'est pas la même en Europe du nord qu'en Europe du sud.

4 L'âge

Le microbiote se construit principalement pendant l'enfance. Il reste stable jusqu'à 65 ans pour par la suite évoluer.

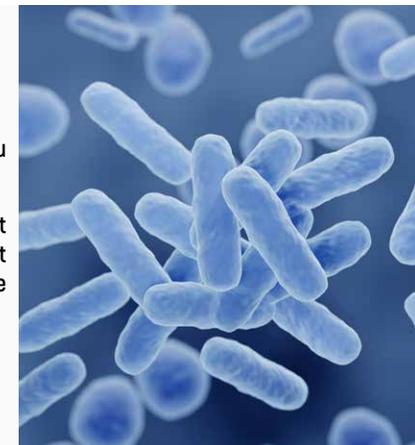


Le microbiote n'est pas un magicien, mais un scientifique !

Une nouvelle technique permettant de séquencer le microbiote intestinal a permis de mettre en avant et de comprendre son implication dans de nombreuses fonctions de l'organisme.

Un microbiote en bonne santé est essentiel pour :

- 1 Faciliter la digestion.
- 2 La fabrication de certaines vitamines, notamment celles du groupe B et de la K.
- 3 Garantir l'intégrité de la muqueuse intestinale ; lui permettant de jouer entièrement son rôle de barrière en assimilant les nutriments et les micronutriments tout en évitant le passage des agents pathogènes.
- 4 Renforcer le système immunitaire.
- 5 Perdre du poids.



Le microbiote n'a pas fini de nous surprendre et d'apparaître comme une des solutions dans la prise en charge et la prévention de maladies plus sévères comme l'obésité, le diabète de type 2, etc...

Le microbiote n'échappe pas à la règle : tout est une question d'équilibre !

Le microbiote est le garant de notre bonne santé, il est essentiel d'en prendre soin et de préserver son équilibre.

Lorsque le microbiote est en situation de déséquilibre, il n'est plus en mesure d'assurer ses fonctions garantes de notre bon état de santé. On parle alors de dysbiose.

Les origines d'une dysbiose sont nombreuses et variées. Parmi les plus courantes et très symptomatiques de nos modes de vies on retrouve en tête de liste : le stress, une alimentation déséquilibrée, la prise d'antibiotique ou d'anti-inflammatoire...

Lorsque la dysbiose s'installe durablement ; elle peut engendrer différentes problématiques de santé plus ou moins désagréables et sévères telles que :

- 1 Une fatigue chronique.
- 2 Des troubles digestifs (troubles du transit : diarrhées ou constipation, douleurs abdominales...).
- 3 Des allergies.
- 4 Des maladies inflammatoires chroniques.
- 5 Du surpoids, obésité, diabète...

Un microbiote équilibré : la clef d'un programme de perte de poids réussi

L'impact du microbiote dans la perte de poids n'est plus à démontrer. Les dernières études ont permis d'établir un profil microbiotique type des personnes en surpoids. Les personnes en surcharge pondérale ont un microbiote déséquilibré et pauvre en bifidobactéries. **Or une flore intestinale en bonne santé agit favorablement sur la perte de poids en :**



1 Régulant la satiété

Lorsque notre microbiote est en bonne santé, il est capable de produire une protéine semblable à la mélanotropine ; l'hormone coupe faim.

2 Facilitant le déstockage des graisses

Les bifidobactéries favorisent la dépense énergétique en boostant le métabolisme et donc la perte de poids ; or nous savons que les personnes en surpoids ont une flore intestinale pauvre en bifidobactéries rendant la perte de poids plus difficile et plus longue.

3 Favorisant la digestion

Les probiotiques sont les bienfaiteurs de notre système digestif. L'équilibre entre bonnes et mauvaises bactéries est indispensable pour une bonne digestion qui est un axe majeur de la perte de poids. Pour ne pas stocker et éliminer rapidement les petits bourrelets, il est indispensable que la digestion se fasse correctement.

Un microbiote en bonne santé est le socle d'un programme de perte de poids réussi. Pour perdre efficacement et durablement du poids ; il est essentiel de restaurer son microbiote. La réussite des draineurs, modérateurs d'appétit, brûleurs et capteurs de graisses repose sur une flore intestinale équilibrée.

En effet ; un microbiote sain permet de maximiser les résultats d'une supplémentation visant à perdre du poids.

Entre nous : On l'oublie trop souvent ; mais la digestion commence dès la mastication. Il est essentiel de faciliter le travail de notre tube digestif en prenant le temps de mâcher correctement tous les aliments et ce à chaque repas !

Quel probiotique choisir pour perdre du poids ?

Le *Lactobacillus Gasseri* est la souche de probiotiques à favoriser pour perdre du poids. Cette souche a le grand avantage d'appartenir à la famille des lactobacilles qui permettent de :

- 1 Restaurer et entretenir l'équilibre de la microflore intestinale.
- 2 Renforcer le système immunitaire.
- 3 Faciliter la digestion des fibres et du lactose ainsi que l'élimination des graisses.
- 4 Booster le métabolisme.

Le *Lactobacillus Gasseri* va également agir de façon spécifique sur l'axe perte de poids en :

- 1 Réduisant le stockage des graisses, notamment de l'adiposité abdominale.
- 2 Favorisant la perte de poids.
- 3 Contribuant à la réduction du tour de taille.

Si la gastronomie asiatique est riche en aliments source de *Lactobacillus Gasseri*. Les occasions d'en consommer en occident sont plus rares ; on peut en trouver dans certains produits fromagers ainsi que dans certains aliments ayant subi une fermentation comme par exemple les yaourts ou le chou.

La solution la plus simple pour réensemencer sa flore intestinale en *Lactobacillus Gasseri* est d'augmenter ses apports grâce aux produits de santé naturelle.

Entre nous : On complète sa supplémentation en adoptant une alimentation qui va prendre soin de notre microbiote. Pour se faire on favorise la consommation de fruits et de légumes de préférence cuits ; sources de prébiotiques. Les prébiotiques sont des fibres qui nourrissent les probiotiques leur permettant ainsi de multiplier.



LE PROGRAMME Restaurer, Capter, Brûler VOUS CONNAISSEZ ?

Pour une action globale, efficace et durable sur la perte de poids ; nous avons mis au point le Pack Minceur Totale, un produit de santé naturelle permettant de :

① **Restaurer** la flore intestinale grâce à une association de 4 souches probiotiques dont le *Lactobacillus gasseri* dosée à 10 milliards de probiotiques favorisant le rééquilibrage de la flore Intestinale dans le cadre d'un programme de perte de poids.

Nos gélules végétales garantissent la résistance des probiotiques aux sucs gastriques et aux sels biliaires ainsi que leur libération dans l'intestin pour une efficacité garantie.

② **Capter** les graisses et les sucres grâce à la présence de Nopal dans la formule. L'Ascophyllum permet quant à lui de réduire les mécanismes d'assimilation des calories. Cette association exclusive a démontré son efficacité ; les études scientifiques menées ont validé une perte moyenne de 3 Kg dont 100% de masse grasse*.

* Pour 400 mg/jour d'ID-aIG - Etude clinique randomisée en double aveugle contre placebo sur 60 femmes (IMC 28-39) sur 56 jours

③ **Brûler** les graisses grâce à la présence d'actifs d'origine naturelle tels que le Thé vert ou encore le Guarana qui permettent d'accélérer le métabolisme et poussent l'organisme à brûler des calories.

La formule est enrichie en SINETROL®, un actif 100% d'origine naturelle, breveté à l'efficacité scientifiquement prouvée. Les études cliniques ont démontré que l'extrait breveté de SINETROL® est 2 fois plus efficace que la caféine : un puissant brûleur de graisses. On note également une perte de masse grasse de - 22% sur l'ensemble de la silhouette et une diminution de tours de hanche de - 5 cm**.

**Pour 900 mg/jour de Sinetrol - Étude clinique en double aveugle versus placebo, 95 sujets (IMS 26-29.9), 12 semaines « Dallas et al, 2013 Phytotherapy Research, DOI : 10.1002/ptr.4981 Sinetrol® est une marque déposée.



Pour une action optimisée la cure se fait en 3 étapes :

☀ **Le matin** : on brûle.

☀ **Le midi** : on capte.

🌙 **Le soir** : on restaure son microbiote.

Cure express de 15 jours (renouvelable si besoin).

Le Pack Minceur Totale est un programme de perte de poids express de 15 jours agissant de façon spécifique et synergique sur tous les piliers de la perte pour une action garantie.

Pour en savoir plus sur le Pack Minceur Totale [cliquer ici](#)

Pour aller plus loin, complétez votre programme de perte de poids avec Drainaxyl®500

Grâce à sa formule concentrée aux 23 extraits de plantes et ses 4 actions, c'est la solution naturelle, la plus complète, pour une détox réussie.

Drainer, détoxifier, son organisme est une étape clef pour atteindre son objectif minceur.

DRAINAXYL® 500

- Purifie et détoxifie¹ l'organisme
- Améliore le confort digestif²
- Brûle les graisses³
- Favorise la circulation⁴

1. Pissenlit 2. Chardon marie 3. Thé Vert 4. Vigne rouge

Pour en savoir plus sur le duo minceur [cliquez ici](#)
Les produits STC Nutrition minceur sont disponibles en pharmacie, parapharmacie et sur stc-nutrition.fr



Les règles d'or pour booster son microbiote

1 J'augmente ma consommation de fibres

Les fibres sont essentielles pour la santé de votre ventre ainsi que le confort digestif. Les fibres en absorbant jusqu'à 25 fois leurs poids en eau augmentent le volume des selles et boostent le transit. Certaines fibres dites « prébiotiques » participent également à la santé du microbiote en permettant la prolifération des bactéries intestinales.

2 Je m'hydrate encore et toujours

L'eau compose 70 % de notre corps, s'hydrater est donc essentiel pour permettre aux organes de fonctionner correctement. L'eau maximise également l'action des fibres en facilitant le transit.

3 Je fais attention à ma consommation de sucres

On lit attentivement les étiquettes des produits que l'on consomme afin de démasquer les sucres cachés. Si le sucre est un des piliers d'une alimentation équilibrée ; les sucres ajoutés, eux ne sont pas nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme ; bien au contraire.

On choisit des sources de sucres naturelles à indice glycémique bas ou moyen.

4 Je restreins ma consommation de produits ultra-transformés

Pour chouchouter son organisme, on évite au maximum les produits transformés source de perturbateurs endocriniens, additifs...

5 On prend le temps

Le microbiote est sensible, au stress, à la fatigue alors on prend le temps de respirer, de faire une pause et de s'écouter.



Bibliographie

Université de la Méditerranée, Marseille, France. Sackler Faculty of Medicine, Tel-Aviv, University Tel-Aviv, Israel. Rabin Medical Center, Beilinson Hospital, Petah-Tiqva, Israel. Matthieu Million, Emmanouil Angelakis, Mical Paul, Fabrice Armougon, Leonard Leibovici, Didier Raoult. Microbial Pathogenesis Volume 53, Issue 2, August 2012, Pages 100-108. doi : 10.1016/j.micpath.2012.05.007

Bogovic-Matijasic B, Rogelj I: Bacteriocinogenic activity of lactobacilli isolated from cheese and baby faeces. Food Technol Biotechnol 1999, 37:93-100

Bogovic Matijasic B, Stojkovic S, Rogelj I: Survival and in vivo adhesion of human isolates Lactobacillus gasseri LF221 and K7 in weaned piglets and their effects on coliforms, clostridia and lactobacilli viable counts in faeces and mucosa J Dairy Res 2006, 73:417-422

inninella E, Raoul P, Cintoni M, et al. What is the Healthy Gut Microbiota Composition? A Changing Ecosystem across Age, Environment, Diet, and Diseases. Microorganisms. 2019;7(1):14. Published 2019 Jan 10. doi:10.3390/microorganisms7010014

Rodriguez JM, Murphy K, Stanton C, et al. The composition of the gut microbiota throughout life, with an emphasis on early life. Microb Ecol Health Dis. 2015;26:26050. Published 2015 Feb 2. doi:10.3402/mehd.v26.26050

Koh A, De Vadder F, Kovatcheva-Datchary P, Bäckhed F. From Dietary Fiber to Host Physiology: Short-Chain Fatty Acids as Key Bacterial Metabolites. Cell. 2016 Jun 2;165(6):1332-1345. doi: 10.1016/j.cell.2016.05.041. PMID: 27259147.

Slavin JL. Dietary fiber and body weight. Nutrition. 2005 Mar;21(3):411-8. doi: 10.1016/j.nut.2004.08.018. PMID: 15797686.

Hjorth MF, Roager HM, Larsen TM, Poulsen SK, Licht TR, Bahl MI, Zohar Y, Astrup A. Pre-treatment microbial Prevotella-to-Bacteroides ratio, determines body fat loss success during a 6-month randomized controlled diet intervention. Int J Obes (Lond). 2018 Mar;42(3):580-583. doi: 10.1038/ijo.2017.220. Epub 2017 Sep 8. Erratum in: Int J Obes (Lond). 2018 Feb 06; PMID: 28883543; PMCID: PMC5880576.

Thaiss CA, Itav S, Rothschild D, Meijer MT, Levy M, Moresi C, Dohnalová L, Braverman S, Rozin S, Malitsky S, Dori-Bachash M, Kuperman Y, Biton I, Gertler A, Harmelin A, Shapiro H, Halpern Z, Aharoni A, Segal E, Elinav E. Persistent microbiome alterations modulate the rate of post-dieting weight regain. Nature. 2016 Dec 22;540(7634):544-551. doi: 10.1038/nature20796. Epub 2016 Nov 24. PMID: 27906159.

Bäckhed F, Ding H, Wang T, Hooper LV, Koh GY, Nagy A, Semenkovich CF, Gordon JI. The gut microbiota as an environmental factor that regulates fat storage. Proc Natl Acad Sci U S A. 2004 Nov 2;101(44):15718-23. doi: 10.1073/pnas.0407076101. Epub 2004 Oct 25. PMID: 15505215; PMCID: PMC524219.

Canli PD, Neyrinck AM, Fava F, Knauf C, Burcelin RG, Tuohy KM, Gibson GR, Delzenne NM. Selective increases of bifidobacteria in gut microflora improve high-fat-diet-induced diabetes in mice through a mechanism associated with endotoxaemia. Diabetologia. 2007 Nov;50(11):2374-83. doi: 10.1007/s00125-007-0791-0. Epub 2007 Sep 6. PMID: 17823788.

Fetissov SO. Role of the gut microbiota in host appetite control: bacterial growth to animal feeding behaviour. Nat Rev Endocrinol. 2017 Jan;13(1):11-25. doi: 10.1038/nrendo.2016.150. Epub 2016 Sep 12. PMID: 27616451.

Canli PD, Lecourt E, Dewulf EM, Sohet FM, Pachikian BD, Naslain D, De Backer F, Neyrinck AM, Delzenne NM. Gut microbiota fermentation of prebiotics increases satietogenic and incretin gut peptide production with consequences for appetite sensation and glucose response after a meal. Am J Clin Nutr. 2009 Nov;90(5):1236-43. doi: 10.3945/ajcn.2009.28095. Epub 2009 Sep 23. PMID: 19776140.

Kumar Singh A, Cabral C, Kumar R, et al. Beneficial Effects of Dietary Polyphenols on Gut Microbiota and Strategies to Improve Delivery Efficiency. Nutrients. 2019;11(9):2216. Published 2019 Sep 13. doi:10.3390/nu11092216

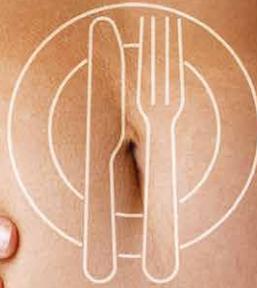
Minami J, Iwabuchi N, Tanaka M, Yamauchi K, Xiao JZ, Abe F, Sakane N. Effects of Bifidobacterium breve B-3 on body fat reductions in pre-obese adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Biosci Microbiota Food Health. 2018;37(3):67-75. doi: 10.12938/bmfh.18-001. Epub 2018 May 8. PMID: 30094122; PMCID: PMC6081611.

INNOVATION

Plantes
+
Probiotiques



Pour mincir, je restaure mon microbiote



1 **Soutient
LE MICROBIOTE**

2 **Capte
LES SUCRES &
LES GRAISSES**

3 **Brûle
LES GRAISSES**

Restaurer son microbiote intestinal favorise notre capacité à perdre du poids. Les probiotiques et notamment le *L. Gasseri* soutiennent la flore intestinale et optimisent l'action des actifs naturels capteurs et brûleurs de graisses présents dans la Pack Minceur Totale.

Disponible en pharmacie, parapharmacie et sur stc-nutrition.fr
STC Nutrition® est une marque Française des Laboratoires INELDEA

STC
NUTRITION
Minceur