



# URILCO33

ASSOCIATION DES STOMISES DE LA GIRONDE

Numéro 107

Mai 2026

[urilco33@outlook.com](mailto:urilco33@outlook.com)

[urilco33.org](http://urilco33.org)

## PETITE GAZETTE URILCO33

### Dans ce numéro :

- ✓ Bienvenue p. 1

---

- ✓ Le microbiote p. 1

---

- ✓ Le microbiote (suite) p. 2

---

- ✓ Le microbiote (suite) p. 3

---

- ✓ Le microbiote (suite) p. 4

---

- ✓ Les recettes p. 5

---

- ✓ Les recettes p. 6

---

- ✓ Actualités p. 7

---

- ✓ Prévisions des permanences et déplacements p. 8

---

- ✓ Informations pratiques p.9

### Bonjour à tous

Toute l'équipe URILCO33 vous souhaite la bienvenue et est heureuse de vous présenter sa gazette du mois de mai.

Ce mois-ci le thème abordé est le microbiote. Pour prendre soin de ce celui-ci, Isabelle vous partage sa recette du **kéfir**. Nous ajoutons celle du **kombucha**.

### Qu'est-ce que le Microbiote ?

Le **microbiote intestinal** désigne l'ensemble des micro organismes (bactéries, levures, virus) qui peuplent votre système digestif. On estime qu'il représente plus de 100 000 milliards de micro-organismes, soit plus que le nombre de cellules humaines dans tout le corps. À ce jour, plus de 10 000 espèces microbiennes différentes ont été identifiées dans l'intestin humain, illustrant l'extrême diversité de cet écosystème.

Cet écosystème complexe varie selon les individus et se développe dès la naissance. Il évolue tout au long de la vie, influencé par de nombreux facteurs :

- \* L'alimentation ;
- \* Le mode de vie ;
- \* L'environnement ;
- \* Le niveau de stress.