

Le microbiote, notre grand défenseur

On l'appelait il n'y a pas si longtemps la flore intestinale. Aujourd'hui, le « microbiote ». Ce qui désigne la même réalité : plus de 100 000 milliards de bactéries, qui forment un écosystème dont les activités commencent progressivement à être connues. On sait déjà que le microbiote est important pour notre santé. On sait aussi que notre alimentation contribue à l'influencer.



A quoi servent tous ces microbes qui habitent dans notre tube digestif ?

- A digérer les fibres, à dégrader des composants de notre alimentation.
- A favoriser la synthèse de certaines vitamines.
- A assurer la maturation de notre système immunitaire intestinal et l'acquisition de la tolérance vis-à-vis des allergènes alimentaires.
- A mettre en place nos défenses naturelles contre les bactéries étrangères et à

empêcher leur implantation...

On n'a pas fini de découvrir toutes les ressources du microbiote. Ni toutes les maladies que son bon équilibre permet d'éviter. Stable dans le temps, cet équilibre microbien est en rapport avec notre régime alimentaire. A chaque type d'alimentation (riche en protéines, en graisses, en fibres...) semble correspondre un « profil » spécifique, propre à chaque individu, où dominant certaines espèces de bactéries.

Le microbiote en chiffres... astronomiques !

- 100 000 milliards de bactéries
- 1 000 espèces différentes
- 3 grands groupes de bactéries représentent 80 à 90 % des espèces bactériennes chez tous les individus
- 3 grands types de microbiote (entérotypes) en fonction du genre bactérien dominant chaque microbiote cependant est unique : chez un individu, environ 2/3 des espèces dominantes lui sont propres et ne sont qu'exceptionnellement retrouvées dans le microbiote de quelqu'un d'autre...

Les fibres, des prébiotiques pour l'intestin

Un traitement antibiotique, par exemple, peut modifier temporairement l'équilibre du microbiote. Mais celui-ci se rétablira avec le temps, au bout d'un mois environ. De même, un changement de régime alimentaire peut modifier pour un temps l'équilibre : si on consomme plus de fibres, des bactéries spécifiques se développent pour les fermenter. Ingrédients alimentaires non digestibles, les fibres jouent le rôle de « prébiotiques », c'est-à-dire stimulent des groupes de bactéries qui peuvent avoir une action favorable. Avant le retour à l'état initial, cette modification transitoire aura eu entretemps des effets bénéfiques pour la santé.

Le microbiote peut aussi être modifié par des probiotiques. Des bactéries en provenance de l'alimentation qui vont interagir avec les bactéries habituelles de l'intestin. Elles ne colonisent pas le tube digestif, elles ne font que passer, mais si elles sont en quantité suffisante elles peuvent pendant leur passage être bénéfiques à la santé de l'hôte.

Les bons probiotiques du yaourt

Les deux bactéries vivantes contenues dans les yaourts (*Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*) font partie des probiotiques les plus connus. Entre autres bénéfiques attestés, elles permettent de digérer le lactose (sucre du lait). A volume équivalent, le yaourt contient la même quantité de lactose que le lait, mais ses ferments vivants fabriquent une enzyme qui digèrent le lactose. Ce qui est utile aux personnes dont la capacité à absorber le lactose a trop diminué. Elles peuvent ainsi bénéficier de tous les apports des produits laitiers : protéines, calcium, vitamines, etc.

Les probiotiques ont aussi un rôle favorable vis-à-vis de certaines diarrhées. Une étude fait état d'une diminution de 57 % du risque de diarrhée aiguë chez l'enfant. Une autre montre une diminution de la durée des diarrhées aiguës ou persistantes. D'autres études encore évoquent le risque de diarrhée lié aux traitements antibiotiques : les probiotiques peuvent le diminuer de 12 à 29 % chez l'enfant et de 44 à 53 % chez l'adulte.

Améliorer la flore pour lutter contre les maladies

De nombreux travaux de recherche sont en cours sur diverses souches de probiotiques, dont certaines sont contenues dans les yaourts et les laits fermentés. L'objectif est de voir si elles peuvent améliorer la prévention et le traitement des pathologies les plus diverses. Des espoirs raisonnés existent vis-à-vis du syndrome du côlon irritable et des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Mais aussi vis-à-vis des infections respiratoires et des allergies. Ou encore du syndrome métabolique et de l'obésité. L'étude du microbiote n'a pas dit son dernier mot. Les interventions qui visent à le modifier favorablement ne font que commencer...

Et demain les psychobiotiques ?

Certaines bactéries probiotiques (par exemple du type Lactobacillus et Bifidobacterium) sont susceptibles de fabriquer des substances utilisées dans le cerveau comme neuromédiateurs. Avec une action potentiellement intéressante vis-à-vis de l'anxiété et de la dépression. Le bénéfice sur l'humeur pourrait être d'autant plus appréciable que le déficit préalable est important...

Références

- Nutrition et produits laitiers frais. La lettre scientifique et pratique de Syndifrais 2013 ;1 :1-9.
- Dinan TG, et al. Biol Psychiatry 2013 ;74(10) :720-726.
DOI:10.1016/j.biopsych.2013.05.001.
- Burnet PWJ, et al. Biol Psychiatry 2013 ;74(10) :708-709.
DOI:10.1016/j.biopsych.2013.08.002