

RENFORCER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES

EN PRENANT SOIN DE SON MICROBIOTE

L'INTESTIN, UN « 2^e CERVEAU »

- Classiquement, le rôle principal de l'intestin est digestif.
- L'intestin a un système nerveux autonome avec plus de 100 millions de neurones (système nerveux entérique ou SNE).
- La connexion entre l'intestin et le cerveau est permanente : de nombreux neurones sont présents dans le microbiote.

LE MICROBIOTE : UN ORGANE À PART ENTIÈRE

- Le microbiote est impliqué dans un grand nombre de fonctions intestinales.
- Il est composé de 100 000 milliards de micro-organismes (1,5 à 2 kg) présents surtout dans le côlon avec environ 200 espèces de bactéries différentes pour chacun.
- Rôles physiologiques multiples et importants : immunité, digestion (conversion des aliments en nutriments et en énergie), synthèse de vitamines.
- Ce sujet suscite beaucoup d'études et de publications scientifiques (plus de 10 000 articles référencés)

FONCTIONS DU MICROBIOTE

- RÔLE PRINCIPAL : 80 % du système immunitaire est localisé dans l'intestin , qui constitue une barrière protectrice contre les agents toxiques avec risques en cas de mauvaise qualité de cette barrière : reconnaissance de ces agents pathogènes, production de mucus protecteur. La présence de bonnes bactéries empêche la prolifération des mauvaises.
- AUTRES FONCTIONS : transformation des éléments non digérés arrivant dans le côlon (fibres), synthèse d'acides gras récupérés sous forme d'énergie.
- Ses multiples fonctions (et celles qui restent à découvrir) expliquent qu'en cas de déséquilibre, l'intestin puisse être impliqué dans les troubles qui lui sont extérieurs.

ORIGINE INTESTINALE DE MALADIES EXTRA-INTESTINALES ?

- Nombreuses recherches effectuées et d'autres en cours, notamment concernant :
- L'OBÉSITÉ
- LE DIABÈTE
- ANXIÉTÉ, DÉPRESSION
- LA MALADIE DE PARKINSON
- LES ALLERGIES : le système immunitaire doit accepter les molécules étrangères, mais utiles (aliments, médicaments), sinon risque d'hypersensibilité ou d'allergie.

APPAUVRISSEMENT DU MICROBIOTE

- CONSTATS ÉTABLIS LIÉS AU MODE DE VIE OCCIDENTAL
 - antibiotiques (disparition parfois irréversible des bactéries les moins nombreuses)
 - césarienne, absence d'allaitement (pas d'ensemencement maternel)
 - régime alimentaire (diversité du microbiote 2 fois plus importante chez les chasseurs-cueilleurs par rapport aux populations occidentales).
- FACTEURS PROBABLES
 - transformation des aliments par l'industrie agro-alimentaire
 - utilisation de pesticides
 - Présence de multiples additifs

ÉVOLUTION ALIMENTAIRE : MOINS DE FIBRES

- APPAUVRISSEMENT DE L'ALIMENTATION EN FIBRES
 - Les jeunes consomment 4 fois moins de fruits et légumes que leurs grands-parents
 - production diminuée d'acides gras à chaîne courte (ayant un rôle anti-inflammatoire) par les bactéries du microbiote entraînant un risque inflammatoire.
 - Les fibres enrichissent le microbiote (nombre et diversité des bactéries) : en 4 générations de souris, une alimentation pauvre en fibres aboutit à la perte de la moitié de la diversité du microbiote.
- MAIS BONNE NOUVELLE : un régime riche en fibres augmente la diversité du microbiote de 30 % en 6 semaines.

ÉVOLUTION ALIMENTAIRE : PLUS D'ADDITIFS

- Enrichissement en additifs de toute sorte : des études sur des aliments riches en émulsifiants (E 433 et 466), comme les vinaigrettes, les glaces et les barres chocolatées montrent chez les souris :
- Un appauvrissement de leur microbiote, une barrière intestinale abîmée (entraînant perméabilité et inflammation), un changement de comportement (anxiété plus marquée).
- Des études sont en cours chez l'homme, car on ne peut pas transposer les résultats d'expérimentations animales chez l'homme sans études complémentaires.

LE LIEN AVEC L'EXPLOSION DES MALADIES CHRONIQUES

- Les maladies chroniques dites « de civilisation » : obésité, cancers, diabète, maladies cardiovasculaires ont un point commun : une inflammation à bas bruit
- L'appauvrissement du microbiote provoque la perméabilité intestinale et favorise l'inflammation (également augmentée par le déficit en omega 3).
- Il pourrait y avoir un lien entre ces 2 phénomènes.

ENRICHIR SON MICROBIOTE GRÂCE AUX PRÉBIOTIQUES

- La qualité du microbiote dépend de la quantité de bactéries et de leur diversité
- Un impératif : bien nourrir ses bactéries grâce aux prébiotiques (fibres alimentaires stimulant la croissance et l'activité des bonnes bactéries).
- La croissance des bonnes bactéries empêche le développement de bactéries pathogènes.
- A défaut, fragilisation du mucus intestinal et augmentation du risque d'infection.

ENRICHIR SON MICROBIOTE GRÂCE AUX PROBIOTIQUES

- Probiotiques : micro-organismes vivants contribuant à renforcer l'immunité. Ils permettent de ré-ensemencer la flore intestinale.
- Les aliments fermentés sont sources de probiotiques (fromages au lait cru, saucisson, choucroute, yaourts...)