

Flore intestinale c'est là que ça se passe

◆◆◆ Les bactéries de l'intestin veillent sur notre santé et **renforcent nos défenses naturelles**. Mais elles ont aussi des défaillances. Les chercheurs s'y intéressent de près.



ENTRETIEN AVEC...

PR MARCEL ROBERFROID, professeur émérite de biochimie à l'Université catholique de Louvain, (Belgique), co-inventeur du concept de prébiotique et synbiotique avec le Pr Gibson.

Pourquoi ce nouvel intérêt pour les bactéries du milieu intestinal ?

Pr Marcel Roberfroid. En fait, nous sommes en pleine redécouverte de cette flore, car nous disposons maintenant de nouvelles techniques beaucoup plus rapides. Il y a vingt ans, il fallait un an de travail pour analyser la flore de huit personnes. Avec les méthodes moléculaires, cela va beaucoup plus vite. Nous avons ainsi réalisé que nous ignorions 80 % de sa composition ! Un millier d'espèces différentes de bactéries ont été identifiées.

Comment se forme cette flore ?

Pr M. R. Les bébés naissent avec un intestin stérile. La flore se développe à la naissance lors des contacts avec la mère, le lait ma-

ternel étant le meilleur élément pour permettre à l'enfant de se fabriquer une flore de qualité. Cette « installation » des bactéries dans l'intestin enclenche le démarrage du système immunitaire. La flore évolue ensuite avec l'âge, se diversifiant de plus en plus. Un adulte héberge environ 400 espèces différentes sur les 100 000 à 200 000 milliards de bactéries qui composent son milieu intestinal.

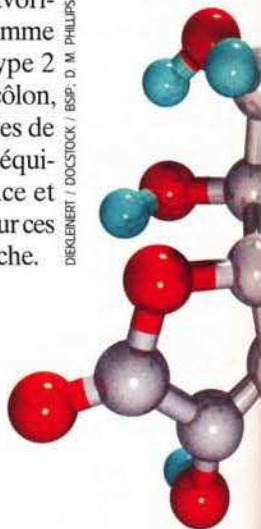
Peut-elle nous protéger contre certaines maladies ?

Pr M. R. L'équilibre de la flore, c'est-à-dire un certain rapport entre bactéries « amies » et « ennemies », est indispensable pour être en bonne santé. Cela permet de lutter contre les infections intestinales et influence le type de cellules qui composent la paroi de notre intestin. On a découvert récemment que l'intestin avait une fonction hormonale. Il sécrète une cinquantaine de substances (peptides) qui agissent à distance par l'intermédiaire de

signaux envoyés au cerveau. Certains interviennent dans le contrôle de l'appétit, ce qui fait naître des espoirs de traitements contre l'obésité et le diabète de type 2. Une étude finlandaise a déjà montré qu'on pouvait influencer le poids en agissant sur la flore des obèses.

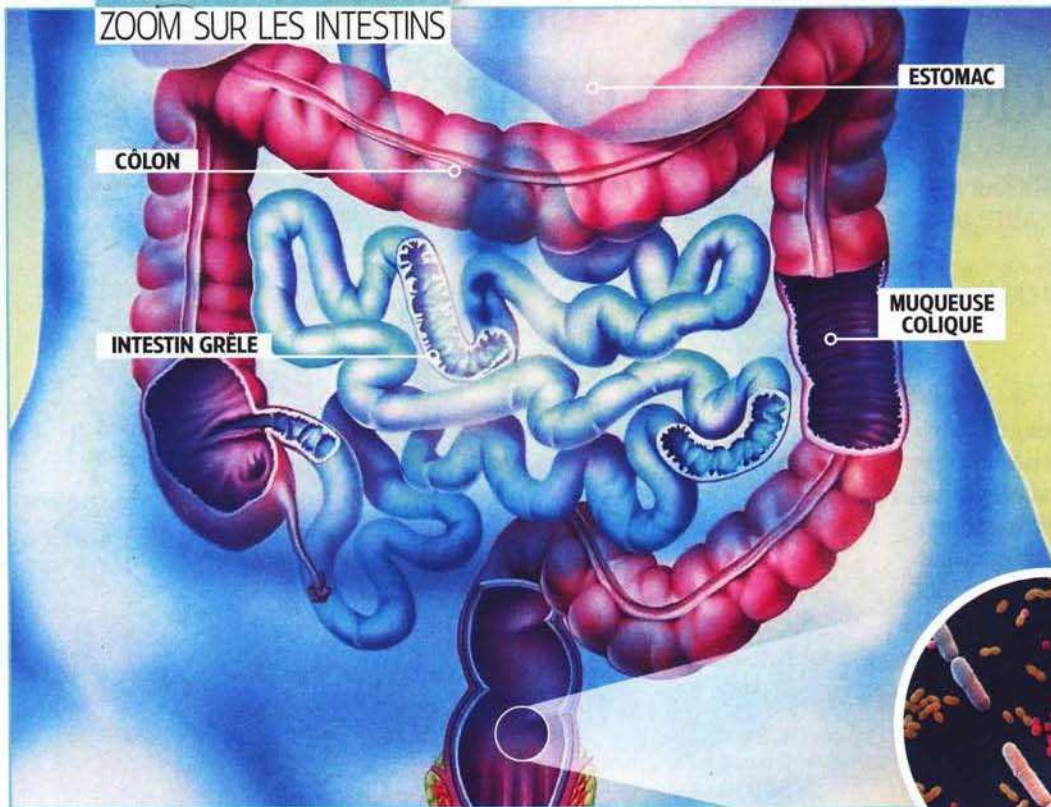
En cas d'anomalie, quels troubles peuvent survenir ?

Pr M. R. Une flore perturbée peut entraîner un excès de perméabilité intestinale, et donc le passage de protéines indésirables, comme des bactéries ou des toxines. Il peut s'ensuivre des infections, bien sûr, mais aussi l'installation d'une petite inflammation chronique. Or, cette situation pourrait favoriser différentes maladies, comme l'obésité, le diabète de type 2 (ou « gras »), le cancer du côlon, les maladies inflammatoires de l'intestin. De nombreuses équipes, en Belgique, en France et aux États-Unis, travaillent sur ces nouvelles pistes de recherche.



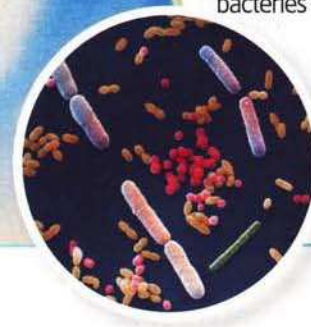
DESIGNER / DOCKSTOCK / B&P, D. M. PHILLIPS / B&P, SHUTTERSTOCK, LAGUNA DESIGN / S&P / PHANE

MIEUX COMPRENDRE ZOOM SUR LES INTESTINS



UNE ARMÉE DE MICROBES À NOTRE SERVICE

Notre tube digestif abrite des milliards de bactéries... et on ne les connaît pas toutes! Elles nourrissent la muqueuse, jouent un rôle dans notre immunité et empêchent les mauvais microbes de pénétrer dans l'organisme. La composition de la flore varie selon l'âge, le sexe, et l'alimentation. Et les personnes minces n'hébergent pas les mêmes bactéries que les obèses!



La flore intestinale est composée de milliards de bactéries.

Notre alimentation peut-elle la préserver?

Pr M. R. Il existe deux solutions complémentaires permettant d'intervenir sur la flore intestinale. D'abord, les probiotiques (yaourt, lait fermenté, compléments alimentaires...) apportent de nouvelles bactéries « amies ». Ils sont plutôt indiqués de façon ponctuelle pour corriger des troubles intestinaux ou reconstituer la flore après un traitement antibiotique.

Les prébiotiques n'ont pas tout à fait le même rôle. Ils fournissent des « aliments » spécifiques afin de stimuler certaines espèces de bactéries. Le plus utilisé est l'inuline, issue de la chicorée. Elle augmente aussi la fixation du calcium sur l'os. On en trouve dans des végétaux (oignons, poireau, artichaut, banane...), les produits allégés et sous forme de compléments alimentaires. Des cures répétées peuvent améliorer les défenses de l'organisme.