

ON EN PARLE

Le microbiote en quelques mots

Notre microbiote intestinal (ou flore intestinale) abrite environ 100 000 milliards de bactéries, champignons, virus, soit 10 fois plus que le nombre de cellules de notre organisme et pèse 2 kilos. C'est un écosystème stable vivant en symbiose avec l'hôte. Chaque adulte héberge dans son tube digestif 500 à 1000 espèces bactériennes différentes mais 4 sont prédominantes chez l'homme : *Firmicutes*, *Bacteroidetes*, *Proteobacteria*, *Actinobacteria*. Le microbiome se réfère à l'ensemble du matériel génétique de ces organismes. **(Nutrinews Hebdo)**

Quand le microbiote va tout va

Et ce n'est pas le cas si le microbiote va mal. La flore intestinale s'acquière en principe dès la naissance et reste relativement stable dans le temps, mais son équilibre peut être perturbé par l'âge, des maladies, des médicaments, le stress, des changements d'alimentation : c'est ce qu'on appelle la dysbiose. Celle-ci augmenterait la perméabilité intestinale, activerait le système immunitaire et induirait des phénomènes inflammatoires.

Cette dysbiose est impliquée dans une grande variété de maladies dites « modernes » : syndrome du côlon irritable, maladies inflammatoires de l'intestin, cancer colorectal, diabète, obésité, maladies auto-immunes, athérosclérose, maladies auto-immunes, ostéoporose voire autisme ou dépression... **(Nutrinews Hebdo)**

Peut-on modifier ou moduler le microbiote ?

En pratique, il existe plusieurs moyens pour agir sur le microbiote :

- La transplantation de microbiote. Chez l'homme cette méthode radicale n'est utilisée (avec succès) que dans le traitement d'une infection intestinale liée à un germe pathogène particulier, *Clostridium difficile* ;
- Le traitement antibiotique, qui a évidemment des indications bien spécifiques et restreintes ;
- Les prébiotiques : ce sont des constituants alimentaires non digestibles comme les fibres ou les oligosaccharides du lait maternel qui peuvent stimuler la croissance et/ou l'activité des communautés bactériennes du microbiote et exercer un effet bénéfique ;
- Les probiotiques : ce sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantités suffisantes, peuvent interagir avec notre microbiote et exercer un effet bénéfique sur la santé. **(Nutrinews Hebdo)**