

Microbiote : des milliards de Shreks dans vos intestins

Bonjour,

Vous connaissez le microbiote intestinal, qu'on présente désormais partout comme votre "deuxième cerveau".

Vous l'imaginez comment : avec la tête d'Einstein ou de Pasteur ?

C'est plutôt Shrek, le gentil ogre vert héros de dessin-animé, que vous avez dans le ventre : vorace, batailleur et même péteur ! Mais au final, c'est votre ami, comme dans le dessin-animé.

Votre microbiote c'est 1,5 kilos de bactéries, soit 30 000 milliards d'êtres unicellulaires qui prennent soin de vous pour une raison toute simple : si nous mourons, ils meurent. Nous leur assurons gîte et couvert, et en échange ils travaillent pour nous.

Comment vos petits Shreks vous protègent au quotidien ?

Vos bactéries ripaillent en permanence : elles vous nettoient en dévorant tous les intrus, que ce soit des parasites qui tentent de s'introduire dans notre corps, ou des déchets générés par notre organisme.

Elles bataillent pour protéger leur espace vital contre tout nuisible. C'est ainsi qu'elles empêchent d'autres organismes, microbes ou virus de s'installer dans certaines zones de votre corps (nez, bouche, intestin, vagin, etc...).

Vos bactéries tentent aussi de s'étendre à l'intérieur de votre organisme, ce qui stimule en continu votre système immunitaire[1], et ce depuis la naissance.

Mieux encore, les bactéries de vos intestins ne sont pas difficiles. Elles mangent vos restes, c'est-à-dire tout ce que vous n'êtes pas capables de digérer.

C'est notamment le cas **des fibres**.

Sans bactéries pour digérer les fibres, nous serions privés de nombreux nutriments et vitamines indispensables à notre corps.

Les fibres sont notre seule source d'acides gras à chaîne courte (AGCC) :

- elles apportent de l'énergie aux cellules présentes dans le côlon.
- elles entretiennent la couche protectrice de mucus de l'intestin
- elles participent à la régulation de la prolifération des cellules -y compris les cellules cancéreuses[2].

Autre exemple : grâce aux bactéries, nous pouvons synthétiser de la vitamine K, responsable de la coagulation et de la croissance osseuse, ou de la vitamine B8, qui participe à des centaines de transformations moléculaires dans notre corps, du système immunitaire à la pousse des cheveux.

Affaiblir le microbiote, c'est inviter la maladie[3]

Depuis une dizaine d'années, les découvertes s'accumulent sur le lien entre la dysbiose - un déséquilibre du microbiote- et le développement de nombreuses maladies.

- D'après une étude finlandaise de 2015 portant sur 150 patients, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont un microbiote intestinal très différent de celui de personnes en bonne santé[4]. Une bactérie en particulier, Prevotellaceae, est presque absente chez les personnes malades. Une autre, Enterobacteriaceae, est liée aux troubles de l'équilibre et à la difficulté à marcher. Plus ces bactéries sont présentes, plus les symptômes sont graves. Mais on ne sait pas s'il y a un lien de cause à effet, ou si c'est seulement un signal de la maladie.
- Dans la maladie de Crohn, le microbiote présente un déséquilibre entre les bactéries pro-inflammatoires, trop présentes, et les anti-inflammatoires[5]. **La transplantation de microbiote fécal** est une voie thérapeutique très prometteuse pour les personnes souffrant de maladies auto-immunes[6]. Oui on prend du caca d'une personne saine, et on l'injecte par sonde gastrique à une personne malade.
- L'autisme[7], le diabète[8], l'obésité et même, certains cancers (notamment ceux du côlon[9] et de l'oesophage)[10], pour toutes ces maladies, on observe un appauvrissement du microbiote : des bactéries moins nombreuses, et surtout moins diversifiées, favoriseraient ces maladies graves.

L'influence du microbiote sur notre cerveau est également une piste pour de nombreux chercheurs. Figurez-vous que ces bactéries nous aideraient même à rire ! Elles participent à la production de la sérotonine, la fameuse hormone du bonheur[11].

Bref... j'espère vous avoir montré qu'entretenir votre microbiote est absolument capital pour votre santé.

Si vous ne faites pas attention à lui, votre microbiote souffre

Les bactéries de notre microbiote sont menacées par notre alimentation moderne. Nos aliments sont de plus en plus aseptisés, et donc de moins en moins vivants.

Pas besoin d'un dessin pour comprendre qu'entre une part de fromage au lait cru dont se nourrissaient nos grands-parents et le babybel dont raffolent nos enfants, l'apport en bactéries n'est pas le même. Tous les produits transformés sont concernés : à chaque étape industrielle, les normes modernes d'hygiène, de conditionnement et de conservation tuent les petites bêtes.

Lait pasteurisé, fruits couverts de pesticides, sodas hyper acides, produits congelés... notre alimentation quotidienne ne nous permet pas de renouveler suffisamment notre flore intestinale.

Les antibiotiques : l'artillerie lourde qui ne fait pas dans le détail

Mais ce n'est pas tout. Depuis les années 50, notre microbiote a un nouvel ennemi : **les antibiotiques**, Pénicilline, Cyclines, Quinolones, entre autres (et ce ne sont pas des personnages de Walt Disney !). Quand on vous prescrit un antibiotique c'est pour éliminer une bactérie qui vous rend malade. Mais ce médicament ne fait pas la différence entre la bactérie nocive et toutes celles avec lesquelles vous vivez en harmonie.

La généralisation de l'emploi des antibiotiques depuis les années 50 a appauvri notre capital bactérien, et donne en plus naissance à des bactéries super résistantes qui vont prendre la place de nos gentils petits monstres.

Exemple : *Clostridium difficile*, première source de surinfection en milieu hospitalier, responsable de près de 15 000 morts par an aux USA[12].

Aidez vos bactéries à vous faire du bien n'est pas difficile

Il ne tient qu'à vous d'aider les personnages bienveillants de votre microbiote intestinal.

Elles n'ont pas des goûts de luxe. Les légumes dans lesquels l'inuline, la fibre préférée des bactéries, est la plus concentrée, sont les artichauts, la racine de chicorée, l'ail et l'oignon.

Autres choix : asperges, poireaux, son de blé, haricots ou encore lentilles. Du côté des fruits, pensez aux bananes, aux pommes, aux fruits rouges, ou aux abricots secs.

Les probiotiques : regonflez vos stocks de bactéries

Même si vous n'avez pas pris d'antibiotiques, il est nécessaire de rajeunir et d'enrichir régulièrement votre stock de bactéries. Pensez aux yaourts, au lait cru et bio de préférence, aux fromages de la famille des bleus, ou testez des boissons fermentés comme le kéfir[13].

Le kéfir est probablement l'aliment naturellement le plus riche en bactéries bénéfiques pour tout votre transit intestinal. Si vous n'appréciez pas son acidité, sachez qu'on en trouve en granulés.

Le chou fermenté (la choucroute mais sans la saucisse) est particulièrement riche en lactobacilles. Autres idées : cornichons, soupe miso, sauce soja, autant de produits qui renferment naturellement des bactéries. Enfin, pensez aux olives, que ce soit entières ou sous forme d'huile.

Grâce à votre vigilance, vos gentilles bactéries pourront proliférer et "péter de bonheur", et votre digestion redeviendra un conte de fées.

P.S Plusieurs lecteurs m'ont demandé après avoir lu cette lettre quels probiotiques je conseillerais. Voici trois compléments alimentaires que je peux recommander en confiance.

- Cellinnov : [Symbiozyme](#), qui associe 7 souches de ferments lactiques (avec 40 Milliards d'UFC, ce qui est une très bonne concentration).
- Olliscience : [OLLIBIO 50](#), le plus complet avec 10 souches de ferments lactiques (50 milliards UFC).
- Burgerstein : [Biotics-G](#), moins concentré (2.5 milliards UFC) mais associant ferments lactiques et levures, et disponible en sachet pour ceux qui préfèrent.

Mais sachez qu'il y en a d'autres, et n'hésitez pas à en parler avec votre pharmacien ou votre médecin.

Frédéric Forge.