

MICROBIOTE INTESTINAL ET PRÉVENTION DES ALLERGIES :

1. Comprendre le rôle du microbiote intestinal :

Notre flore intestinale abrite plus de 10^{12} micro-organismes, soit 2 à 10 fois plus de cellules que celles constituant notre corps. Cet ensemble de micro-organismes (bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes) constitue le microbiote intestinal ou encore la flore intestinale.¹

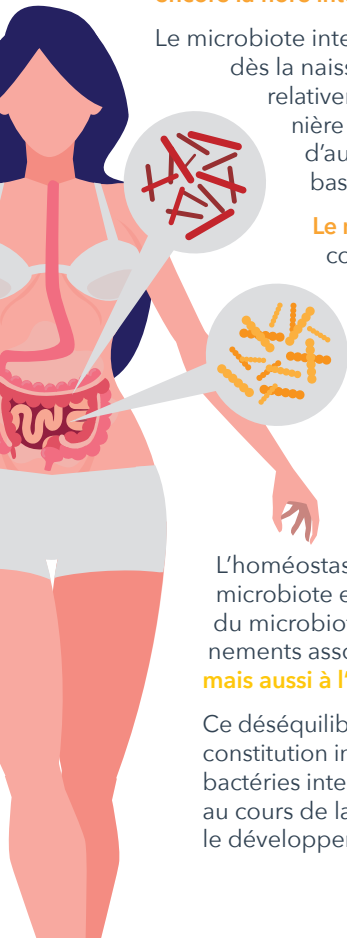
Le microbiote intestinal (**le plus important microbiote du corps humain**)¹ se constitue dès la naissance, puis atteint un état d'équilibre à la petite enfance pour rester relativement stable durant de nombreuses années. Mais il peut varier de manière importante si l'on modifie notre régime alimentaire, si l'on voyage dans d'autres régions du monde ou si l'on suit un traitement anti-infectieux à base d'antibiotiques.²

Le **microbiote intestinal** exerce de nombreuses fonctions au sein de notre corps, dont la fermentation des substrats disponibles au niveau du colon, la protection contre la colonisation par les micro-organismes pathogènes, la synthèse de vitamines, et la maturation du système immunitaire.³

2. Déséquilibre du microbiote (intestinal) et réactions allergiques :

L'homéostasie intestinale repose sur l'équilibre et la communication entre le microbiote et le système immunitaire associé à la muqueuse. Un déséquilibre du microbiote intestinal (dysbiose) a été mis en cause dans des dysfonctionnements associés aux Maladies Inflammatoires Chroniques Intestinales (MICI) **mais aussi à l'apparition d'allergies.**⁴

Ce déséquilibre potentiel existant serait lié à des modifications au moment de la constitution initiale du microbiote intestinal : modifications de l'implantation de bactéries intestinales (ayant un rôle pro et anti-inflammatoire) au cours de la petite enfance, phase cruciale impliquée dans le développement du système immunitaire.⁴



3. Comment le microbiote intestinal participe à la prévention des allergies ?



Il a été montré que notre microbiote intestinal a deux rôles importants au sein de l'immunité. **Une fonction de protection et de barrière rendant l'intestin imperméable aux bactéries pathogènes. Et une fonction indispensable dans la maturation du système immunitaire.**¹

Récemment (2018), une étude publiée dans le journal PNAS, a montré une relation entre un microbiote altéré et la réaction allergique. Dans cette étude, les chercheurs montrent que lorsque le microbiote est en dysbiose, l'intestin devient perméable à certaines bactéries pathogènes, augmentant ainsi les réactions inflammatoires. **Il a été montré que la flore intestinale contribue à la restauration de tolérance vis-à-vis de l'allergène.**⁴

Ces travaux de recherches impliquent de nouvelles pistes thérapeutiques, avec à la clef un rééquilibrage de la flore intestinale.⁵

4. Conseils patient : Comment prendre soin (voire restaurer) de son microbiote intestinal ?^{6,7}

De nos jours, il existe un réel paradoxe au sein des sociétés modernes : jamais dans l'histoire il n'a été aussi facile de se nourrir et pourtant les nutritionnistes ne cessent de nous alerter sur nos mauvaises habitudes alimentaires et à quel point notre flore intestinale souffre de dysbiose et perd ses pouvoirs protecteurs. Pour pallier cet aspect nocif vis-à-vis de notre flore intestinale, **voici quelques conseils qui nous aideront à mieux l'entretenir :**



Privilégier une alimentation riche en fibres.



Limitier l'apport des graisses animales (viandes rouges)



Éviter la surconsommation de sucre



Ne pas négliger l'apport en symbiotiques (prébiotiques et probiotiques)



Ne prendre les antibiotiques que s'ils sont vraiment nécessaires

Ou à la restaurer dans les cas les plus sévères :



Transplantation de microbiote fécal (TMF)⁸ : administration d'une préparation de matière fécale issue d'un individu sain à un patient atteint d'une pathologie associée à une altération de la flore intestinale.

Pour plus d'informations, veuillez vous rapprocher de votre médecin.

1. Microbiote intestinal (Flore intestinale) : inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale
2. Pr J. Schrenzel et Dr V.Lazarevic. *Microbiote intestinal : vers des applications thérapeutiques*. Revue Médicale Suisse 2017 ;13 :1959-61.
3. *Microbiote, la révolution intestinale*. Dossier presse (INRA, Institut National de la Recherche Agronomique) Science et impact. SIA 2017.
4. C. Grangette. *Probiotiques et régulation de la réponse immunitaire : impact sur les maladies allergiques et les maladies inflammatoires intestinales*. (Article de synthèse - Nutrithérapie) Phytothérapie (2011) 9:93-99. 5. E.Plantamura *et al*. *MAVS deficiency induces gut dysbiotic microbiota conferring a proallergic phenotype*. 10404-10409/PNAS/October 9,2018/vol.115/no.41/. 6. *Des micro-organismes et des hommes...* La revue des microbiotes. Dossier n°1. Mars 2015. 7. *Microbiome et alimentation*. Fiche pédagogique n°3. Communiqué et dossier de presse. 07 Janvier 2020. 8. Pr H. Sokol. *Transplantation fécale*. POSTU 2018-Paris. Association Française de Formation Médicale Continue en Hépatogastro-Entérologie.