

21 500 individus répartis dans cinq cohortes (États-Unis, Royaume-Uni et Italie), a ainsi mis en évidence le fait que certains régimes alimentaires étaient bel et bien de nature à favoriser la présence dans nos intestins de certains types de micro-organismes.

“Les chercheurs ont mis en évidence la relation indéniable entre notre alimentation et le type de micro-organismes retrouvés dans les intestins, nous explique la Pr^e Amandine Everard. Il est en effet

interpellant de constater que certaines bactéries, spécifiques de certains types d'alimentation, se retrouvent de manière significative dans le microbiote intestinal des volontaires participant à l'étude. Il en va ainsi notamment des bactéries présentes dans certains produits laitiers, comme le fromage ou le yaourt. Selon les chercheurs, la consommation de produits laitiers dans le cadre d'une alimentation variée jouerait un rôle essentiel dans la transmission de certains types d'espèces microbiennes retrouvées dans les intestins. Cela démontre que, via notre consommation alimentaire, nous pouvons agir sur la composition de notre microbiote intestinal et donc avoir des effets, positifs ou négatifs, sur notre santé.”

Risques cardiométaboliques

En l'occurrence, les chercheurs ont étudié les liens entre les régimes alimentaires et la présence d'espèces microbiennes associées aux risques cardiométaboliques, désignant les facteurs de risque qui augmentent la probabilité de subir des événements vasculaires (accident vasculaire cérébral, accident cardiovasculaire...) ou de développer une maladie telle un diabète, de l'hypertension artérielle, une obésité abdominale.

“Les chercheurs ont ainsi observé, chez les sujets omnivores, plus gros consommateurs de viande rouge, une proportion plus abondante de certaines bactéries impliquées dans la fermentation de protéines et associées à un risque cardiométabolique plus élevé. À l'inverse, des bactéries plus spécifiquement associées aux régimes végétariens et végétaliens, en l'occurrence impliquées dans la dégradation de fibres, sont corrélées à un risque plus faible de développer ce type de maladies. Les

effets bénéfiques sur la santé sont multiples, par exemple un effet local sur l'inflammation. Il faut cependant bien préciser que l'étude en question a mis en évidence des associations ou des corrélations, mais elle n'a pas pour autant démontré un lien causal. On parle effectivement bien de bactéries qui sont associées à un effet bénéfique sur la santé métabolique ou au contraire à un risque accru.”

Des analyses individuelles ?

Connaissant de mieux en mieux l'importance du microbiote sur la santé, peut-on envisager des analyses individuelles de cet écosystème afin d'en améliorer le cas échéant la composition ?

“Il faut rester très prudent à ce stade, nous répond la Pr^e Amandine Everard. Les experts sont assez unanimes à ce sujet : à l'heure actuelle, l'intérêt de faire une analyse du microbiote intestinal au niveau individuel reste vraiment limité. Et cela pour plusieurs raisons. D'abord, différentes techniques – qui ne font pas consensus au niveau de la méthodologie – peuvent être utilisées pour analyser le microbiote intestinal. Et chaque étape de la procédure peut avoir un impact sur le résultat final, selon la manière dont est fait le prélèvement, la façon dont on extrait l'ADN pour étudier les bactéries, etc. Ensuite, en termes d'interprétations, à un niveau individuel, avoir une analyse de sa composition du microbiote intestinal n'est pas encore interprétable par rapport à un effet bénéfique ou non sur la santé.”

Cela étant, pour la chercheuse FNRS, “il importe avant tout de continuer à sensibiliser sur l'importance du microbiote intestinal pour notre santé à travers différentes

initiatives. (NdLR : lire ci-dessous) Comme en attestent de nombreuses études, le microbiote intestinal est important à prendre en considération dans de nombreuses pathologies comme l'obésité ou le diabète de type 2. Il semblerait aussi que la réponse à certains traitements d'immunothérapie dans le cancer pourrait aussi dépendre du microbiote intestinal. Il faut encore insister sur le fait que nous avons la capacité d'agir sur ce microbiote intestinal via notre alimentation, comme le montre l'étude en concluant que plus on se rapproche d'une alimentation d'origine végétale, plus on retrouve dans le microbiote intestinal des bactéries associées à une diminution du risque cardiométabolique. Ceci dit, il convient de nuancer : un sujet omnivore qui inclut dans son alimentation beaucoup de produits d'origine végétale aura lui aussi davantage de bactéries associées aux effets positifs”.

Un bon équilibre mental

Enfin, raison supplémentaire de soigner cet écosystème, il est à présent admis que, en plus de contribuer à une bonne santé et au bon fonctionnement du système immunitaire, un microbiote sain participe également à notre équilibre mental.

Différentes interventions ciblent le microbiote intestinal via l'alimentation ou une supplémentation avec certaines bactéries ont d'ailleurs démontré des effets bénéfiques sur le stress, l'humeur ou encore la fonction cognitive.

“Cependant, un des défis majeurs dans le domaine du microbiote intestinal est de trouver l'intervention la plus appropriée pour chaque individu, souligne Amandine Everard. En effet, les études actuelles dans le domaine démontrent une certaine variabilité de réponses aux interventions ciblant le microbiote intestinal. Les pistes en cours d'investigation visent donc à identifier les biomarqueurs à prendre en considération pour proposer une approche plus personnalisée.”

Laurence Dardenne

Épingle

Une exposition immersive à Bruxelles

Inside your digestion. Aujourd'hui, 70 % de la population belge est consciente du lien entre son intestin et sa santé ; soit six fois plus qu'il y a vingt ans. Cependant, le système digestif est complexe et son fonctionnement souvent méconnu du grand public. C'est pourquoi l'exposition immersive gratuite *Inside your Digestion* ouvre ses portes ce jeudi 13 février 2025 et ce, jusqu'au 8 mars (du mercredi au samedi de 11 h à 19 h) au City 2, rue Neuve 123, à Bruxelles, afin de permettre aux visiteurs de voyager à travers leur propre système digestif. Cette exposition, proposée par la marque Activia spécialisée dans la santé digestive, expliquera de façon interactive et éducative l'influence d'une alimentation équilibrée et du microbiote dans la santé et le bien-être général.

Cherche donneurs de sang

Santé La Croix-Rouge lance un appel pour trouver 5 000 nouveaux candidats.

Depuis le Covid, la Croix-Rouge souffre d'une pénurie de donneurs de sang. De 2020 à 2024, ce sont près de 27 500 nouveaux donneurs qui n'ont pas été recrutés.

La Croix-Rouge a annoncé jeudi être en recherche de nouveaux donneurs. Alors qu'ils étaient encore 22 500 en 2019, ils n'étaient plus que 17 000 en 2024. “En 2020, 2021 et 2022, bon nombre de collectes ne pouvaient plus s'organiser. Il était par exemple devenu presque impossible de les organiser dans les écoles ou les entreprises, explique Thomas Paulus, le responsable communication de la Croix-Rouge. En cumulé, ce sont 27 500 nouveaux donneurs qui n'ont pas été recrutés”.

Après la crise du Covid, plus de la moitié des étudiants, qui donnaient leur sang dans les écoles, ont terminé leurs études. La majorité des entreprises ont instauré le télétravail. Cette situation explique en partie les difficultés récurrentes rencontrées par le Service du Sang ces dernières années.

Un produit périssable

Les périodes de congés restent également problématiques et les réserves ne peuvent être effectuées indéfiniment.

“Nous ne pouvons pas stocker sur de longues durées. Le sang est un produit périssable. Une poche de globules rouges doit être utilisée sous 42 jours. Pour les plaquettes, nous parlons de 5 jours auxquels il faut retirer 1,5 jour pour le traitement nécessaire à rendre la poche utilisable et transfusable. Comme les plaquettes sont en grosse partie produites à partir des dons de sang, il est capital d'avoir un approvisionnement constant”, ajoute Thomas Paulus.

L'unique solution pour pouvoir faire face à la demande de plus en plus spécifique des hôpitaux est donc de recruter plus de donneurs et, après analyse de leur sang, de les orienter vers le type de don idéal en fonction de leur groupe. (Belga)

“De manière intéressante, notre alimentation influence la composition et l'activité de notre microbiote intestinal.”



Amandine Everard
Professeure à l'UCLouvain, chercheuse qualifiée au FNRS et au WEL Research Institute, experte du microbiote intestinal.