

Comment notre alimentation influence la composition du microbiote intestinal

Santé Que l'on soit omnivore, végétarien ou végétalien, notre régime alimentaire modifie notre flore intestinale, avec pour conséquence des effets positifs ou négatifs sur notre santé et notre immunité.

Ballonnements, crampes abdominales, constipation ou diarrhées, les troubles du transit intestinal touchent, de manière ponctuelle ou chronique, un nombre non négligeable de personnes. En ce qui concerne les seules maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), on estime de 30 000 à 40 000 le nombre de personnes concernées en 2024.

Pour tenter de mieux comprendre l'origine de ces désagréments, voire de ces pathologies, depuis plusieurs années maintenant, les

scientifiques explorent le microbiote intestinal, cet écosystème constitué de milliards de micro-organismes dont l'influence sur notre santé et notre système immunitaire paraît bien plus importante qu'on ne l'avait imaginé auparavant. Quand on sait que 70% des cellules immunitaires sont logées dans l'intestin et sont étroitement connectées au système digestif, on comprend mieux l'enjeu.

“De manière intéressante, notre alimentation influence la composition et l'activité de notre microbiote intestinal”, complète la P^r Aman-

dine Everard, professeure à l'UCLouvain, chercheuse qualifiée au FNRS (Fonds de la recherche scientifique) et au WEL Research Institute, experte du microbiote intestinal.

Une étude sur plus de 21 500 sujets

Dans ce cadre, une étude récemment parue dans *Nature Microbiology*, a analysé l'impact d'un régime alimentaire particulier, à savoir omnivore, végétarien ou végétalien, sur la composition du microbiote intestinal. Menée à grande échelle, cette étude internationale qui a impliqué plus de

