Bien s'alimenter pour soigner sa flore intestinale

Compte Test - 2013-12-17 14:40:00 - Vu sur pharmacie.ma

Dans une nouvelle étude, publiée dans la revue Nature, des chercheurs de l'université Harvard à Boston (États-Unis) ont montré qu'en modifiant le régime alimentaire, on pouvait rapidement remanier la composition du microbiote intestinal.

L'étude a consisté àrecruter 10 volontaires à qui on a demandé de suivre un régime alimentaire particulier pendant cinq jours. La moitié d'entre eux devait manger uniquement des produits d'origine animale : bacon et ½ufs le matin, côtelettes de porc et poitrines de b½uf à midi et enfin salami et fromages pour le dîner. Les autres en revanche devaient suivre un régime végétarien composé de fibres, fruits, légumes et graines.

Leurs résultats montrent que l'alimentation n'affecte pas, ou peu, la diversité des espèces bactériennes de l'intestin. En revanche, elle modifie drastiquement leurs proportions, en particulier chez les candidats mangeurs de produits d'origine animale. Après seulement quatre jours, ce groupe possédait en effet un nombre élevé de bactéries capables de tolérer les acides biliaires, fabriqués en quantité importante par l'intestin pour digérer la viande.

L'activité des gènes est également influencée par la nourriture. Chez les mangeurs de viandes, les gènes codant pour les enzymes casseuses de protéines sont les plus actifs alors que les bactéries des candidats végétariens fabriquent préférentiellement des enzymes capables de digérer les glucides. « Ces deux profils d'activité génétique ressemblent beaucoup à ceux que l'on retrouve dans les microbiomes d'animaux carnivores ou herbivores, explique Lawrence David, le principal auteur de ces travaux. Le changement est très rapide puisqu'en cinq jours seulement, le profil d'un végétarien de longue date devient identique à celui d'un carnivore ! »

Ces travaux révèlent à quel point la composition de la flore intestinale peut évoluer rapidement. Cette fluctuation permettrait de très vite adapter l'organisme à un nouveau régime alimentaire. « Ce phénomène peut être utilisé à notre avantage pour soigner certaines maladies influencées par la flore intestinale », conclut la chercheuse. Cependant, de nombreuses expériences sont nécessaires pour apprendre à dompter les microbes digestifs chez l'Homme et pour parvenir à utiliser l'alimentation comme arme thérapeutique.