Prévenir l'asthme en mangeant des fruits et légumes ?

Compte Test - 2014-01-08 12:12:00 - Vu sur pharmacie.ma

Au cours d'une étude soutenue par le Fonds national suisse (FNS) et publiée dans la revue Nature Medicine, des chercheurs se sont intéressés au parallèle observé entre le développement des asthmes allergiques dans les pays occidentaux et la baisse de consommation des fruits et légumes.

En effet, la maladie a connu une expansion importante au cours des 40 dernières années dans les pays développés. Durant cette même période, les pratiques alimentaires ont également évolué.

L'équipe du Pr Benjamin Marsland du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) a mené des tests sur des souris divisées en deux groupes. Le premier recevait une alimentation pauvre en fibres (0,3%), un constituant important des fruits et légumes. Le second était nourri avec une alimentation riche en fibres (4%). Au cours de l'étude, tous les rongeurs ont été exposés à des acariens en grande quantité. Les chercheurs ont ainsi constaté que plus le régime alimentaire des souris était faible en fibres, plus les réactions allergiques étaient importantes. A contrario, les souris qui consommaient des aliments riches en fibres présentaient des réactions allergiques moins fortes avec beaucoup moins de mucus.

Pour les chercheurs, cet effet protecteur s'explique par une série de phénomènes. Les fibres alimentaires, lorsqu'elles atteignent l'intestin, sont transformées en acides gras à chaîne courte grâce aux bactéries qui s'y trouvent. Ces lipides passent ensuite dans le sang et atteignent (entre autres) les cellules immunitaires de la moelle osseuse dont ils influencent la maturation. En cas de stimulation par un allergène (acarien, poussière, pollen...), les cellules immunitaires sont envoyées au niveau pulmonaire où elles développent une réaction de défense particulièrement efficace. "Nous montrons désormais pour la première fois que l'influence des bactéries intestinales va bien plus loin en l'occurrence jusqu'aux poumons", explique Benjamin Marsland.

Selon lui, " des études cliniques seront conduites pour découvrir comment un régime riche en fibres fermentables affecte l'allergie et les inflammations". Toutefois, selon les chercheurs, les résultats sont assez parlants pour encourager une nouvelle fois la population à manger plus de fruits et légumes.