

Comment prendre soin de ses bactéries

Conseils. Pour le professeur Gabriel Perlemuter, ces petites ouvrières sont nos alliées.

PAR GWENDOLINE DOS SANTOS

Tranquille installées au chaud dans nos intestins, les colonies de bactéries formant le microbiote ne chôment pas pour autant : elles agissent sur tout notre organisme, et en particulier notre cerveau. Ces 100 000 milliards de petites ouvrières, qui représentent 1,5 kilo de notre poids, nous aident à digérer, fabriquer des vitamines que nous sommes incapables de synthétiser, développer notre immunité, détoxifier certaines substances que nous mangeons... Comment agir pour les préserver, et avec elles notre capital santé ? Les conseils du professeur Gabriel Perlemuter, chef du service d'hépatogastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère à Clamart (92) et coauteur d'une petite bible sur notre microbiote.

MÉNAGER le microbiote de l'enfant à naître

La femme enceinte ne devrait idéalement jamais prendre d'antibiotiques à partir du troisième trimestre de sa grossesse. Ceux-ci risquent de mettre au tapis ses bonnes bactéries, de rompre la symbiose et de créer un déséquilibre de sa flore. C'est donc un microbiote déséquilibré que la mère transmettra à l'enfant à la naissance. En cas d'absolue nécessité de prendre des antibiotiques,



Expert. L'hépatogastro-entérologue Gabriel Perlemuter dans son laboratoire de l'hôpital Antoine-Béclère à Clamart.



« Les bactéries, des amies qui vous veulent du bien », du professeur Gabriel Perlemuter et du docteur Anne-Marie Cassard (Solar, 346 p., 19,50 €).

ceux-ci doivent être à spectre le plus étroit possible pour épargner au maximum les bonnes bactéries.

BANNIR les césariennes de convenance

Durant l'accouchement, l'enfant entre en contact avec les premières bactéries – celles de la flore vaginale et de l'anus de sa mère –, qui vont coloniser son tube digestif. En naissant par césarienne, il n'est exposé qu'à celles de la peau de sa mère et à celles du service hospitalier.

ALLAITER son enfant

On a longtemps pensé que le lait des mères était stérile, mais pas du tout ! Un bébé qui boit 800 millilitres de lait maternel par jour ingère en même temps 100 000 à 10 millions de bactéries maternelles qui enrichiront son microbiote, ainsi que des sucres spécifiques qui favoriseront la diversité des bactéries. Quand l'allaitement est impossible, il ne

semble pas illogique de nourrir son enfant avec des laits maternisés enrichis en probiotiques.

NE PAS ABUSER des antibiotiques

Les antibiotiques s'attaquent aussi bien aux bonnes bactéries qu'aux mauvaises ! Un usage abusif dans la population risque de faire émerger des pathogènes résistants et l'abus d'antibiotiques se traduit aussi par des conséquences néfastes à long terme pour l'individu. Surtout avant l'âge de 3 ans, quand le microbiote est encore immature. Ces bouleversements précoces du microbiote risquent de favoriser chez l'enfant, puis chez l'adulte, l'obésité, de l'asthme et des allergies. De plus, si un phénomène appelé résilience permet au microbiote de retrouver sa composition après quelques semaines d'une antibiothérapie, celui-ci s'opère de moins en moins efficacement si les prises sont répétées.

ADOPTER une alimentation riche en fibres

Il faut manger 5 fruits et légumes par jour. Nous ne sommes pas capables de digérer les fibres, mais nos bactéries en raffolent, c'est même leur nourriture principale. Elles digèrent ces sucres végétaux complexes et fabriquent en échange des acides gras à chaîne courte essentiels à notre organisme. « *One apple a day keeps the doctor away* » (« une pomme par jour tient le docteur à distance »), dit le dicton attribué à Churchill. C'est d'autant plus vrai qu'on découvre de plus en plus de vertus à la pomme sur le microbiote, mais ce n'est pas une raison pour ne manger que des pommes. Il faut multiplier les sources de fibres, car plus grande sera la diversité de fibres ■■■

■■■ avalées, plus grande sera la diversité des bactéries, un signe de bonne santé du microbiote.

ARRÊTER les édulcorants

Une étude israélienne a montré que si l'on donne des édulcorants à des souris, leur microbiote change et elles développent un pré-diabète, ce que les édulcorants sont censés éviter. Pis, en transférant leur microbiote à des souris élevées en conditions stériles, ces dernières développent aussi un pré-diabète. Chez l'homme, les études suggèrent que les édulcorants à haute dose modifieraient le microbiote et induiraient le développement d'une résistance à l'insuline. En attendant d'en savoir plus, puisque leur bénéfice dans la perte de poids n'a jamais été démontré, autant s'en passer.

LIMITER la viande... et les boissons énergétiques

La viande et certaines boissons énergétiques contiennent des acides aminés qui seront transformés par les bactéries et le foie en produits toxiques. Indépendamment du taux de cholestérol, ils favorisent les lésions artérielles et donc les maladies cardio-vasculaires.

ESQUIVER les produits industriels

Les agents de texture, colorants et additifs en tout genre qui saturent les aliments industriels sont suspectés de troubler l'équilibre de nos bactéries. Entre autres, les émulsifiants, qui modifient chez la souris la consistance du mucus séparant les bactéries de la paroi

intestinale. La couche de mucus s'affine, ce qui augmente la perméabilité intestinale et favorise le développement de colites et le diabète. Les études ne font que commencer. Mieux vaut tenir à distance les suspects.

TESTER les probiotiques

En cas de légère baisse de forme et/ou de moral, au lieu de se jeter sur les anxiolytiques et les antidépresseurs, pourquoi ne pas essayer les probiotiques ? Ce n'est pas encore scientifiquement prouvé, mais cela vaut peut-être la peine d'essayer 1 à 3 semaines avant d'entamer des traitements plus lourds ■

☐ Retrouver sur les versions numériques *Le Point Hebdo* notre série vidéo : « Les bactéries nous veulent du bien », avec le professeur Perlemuter.