

Le microbiote intestinale et impact sur la santé

Abkari Abdelhak

Gastroenterologie et Nutrition Pédiatrique, CHU Ibn Rochd, Casablanca

La flore intestinale ou microbiote est l'ensemble de germes qui résident dans le tube digestif et essentiellement au niveau du colon. C'est une masse cellulaire vivante importante. Le nombre de ces germes dépasse 10 fois le nombre des cellules de l'organisme entier. Ce microbiote était connu depuis longtemps, mais durant les années 2000, il y a un regain d'intérêt du fait d'une meilleure connaissance de cette masse bactérienne, rendue possible par l'avènement de la biologie moléculaire. Ce microbiote qui vit en symbiose avec le corps humain est un véritable organe dans l'organe contenant des microorganismes qui ont un besoin nutritionnel qui sera recherché dans les oligosaccharides intacts n'ayant pas subi la digestion enzymatique au niveau intestinal. Cet ensemble de bactéries est reparti en mauvaises bactéries pouvant produire des effets délétères et en bonnes bactéries ayant des effets bénéfiques sur l'hôte. Ces dernières appartiennent essentiellement aux groupes des bifidobactéries et des lactobacilles⁽¹⁾. Les actions bénéfiques des bifidobactéries sont principalement l'immunomodulation⁽²⁾ et l'action anti-infectieuse. Ces actions sont dues au processus de la fermentation qui résulte de l'utilisation des oligosaccharides non digérés par les bifidobactéries par le biais de leurs dispositifs enzymatiques. Ce processus abouti à la production de gaz et d'acides gras à chaînes courtes (AGCC) notamment l'acide butyrique, l'acide acétique et l'acide propionique. Ce dernier exerce un effet trophique sur les colonocytes et protégerait vis-à-vis du cancer du colon⁽³⁾. Les AGCC permettent aussi la récupération de l'eau et des électrolytes au niveau du colon et par l'acidification du milieu colique, ils œuvrent à la mise en place d'une atmosphère acide néfaste pour les agents pathogènes.

La mise en place du microbiote intestinal chez le nouveau-né dépend de plusieurs facteurs notamment le mode d'accouchement et l'allaitement maternel. Ce dernier renferme des oligosaccharides qui exerce un effet bifidogène.

Le déséquilibre du microbiote a été associé ces dernières années par plusieurs études scientifiques à plusieurs pathologies notamment les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, le colon irritable, l'obésité et les allergies. A partir de là le concept des probiotiques a été développé. Le probiotique est un microorganisme vivant qui s'il est administré en quantité suffisante, exerce un effet bénéfique sur l'hôte. Si leur action bénéfique dans les diarrhées infectieuses et les diarrhées post-antibiotiques est prouvée, leur usage dans les pathologies sus-citées est en cours d'étude. En revanche un prébiotique est un ingrédient alimentaire qui exerce des effets bénéfiques sur l'hôte.

Ainsi, par son action anti-infectieuse, immunomodulatrice et protectrice par les AGCC notre microbiote ne serait-il pas un véritable atout à condition de veiller à son équilibre par une alimentation saine, riche en fibres et évitant certaines pratiques inadéquates notamment l'usage exagéré d'antibiotiques.