

L'ESSENTIEL

● Aujourd'hui, tout le monde sait que le bon fonctionnement de notre microbiote intestinal est essentiel à notre santé.

● Favoriser le bon fonctionnement de la flore intestinale est donc une piste intéressante de prévention et de thérapie.

● Aujourd'hui, on dispose de quatre moyens pour influencer

sur le microbiote: l'alimentation, les prébiotiques, les probiotiques et la transplantation de microbiote fécal.

● Seules les deux dernières ont fait la preuve de leur efficacité dans quelques maladies.

● Beaucoup de travaux sont encore nécessaires pour faire du microbiote un levier important en médecine.

LES AUTEURS



NATHALIE ROLHION est chercheuse au centre de recherche Saint-Antoine (Sorbonne Université, Inserm) et au centre de médecine du microbiome, à Paris.



HARRY SOKOL est professeur de gastroentérologie à l'hôpital Saint-Antoine, chercheur au centre de recherche Saint-Antoine (Sorbonne Université, Inserm), à l'institut Micalis (Inrae, Jouy-en-Josas) et au centre de médecine du microbiome, à Paris, ainsi que cofondateur de Exeliom biosciences.

U

n robot mixeur, une passoire, de l'eau et quelques autres éléments, dont un donneur prétendument sain. C'est la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser soi-même... une transplantation de microbiote fécal! Rien de moins. Sur internet, on compte de plus en plus les tutoriels où les auteurs vantent les bienfaits de cette pratique (l'objectif est de reconstituer une flore intestinale à partir de celle d'une personne saine). Ils y racontent comment elle les a aidés à surmonter divers troubles et donnent tous les conseils pour y procéder soi-même. En revanche, sont soigneusement passés sous silence les nombreux risques associés à ce «traitement» fait maison lorsqu'il n'est pas encadré médicalement, à commencer par le risque de s'administrer de mauvaises bactéries. Comment expliquer cet engouement?

En quelques années, les connaissances sur le microbiote intestinal ont fait un bond considérable et ont eu beaucoup de succès auprès du grand public, notamment par le biais de best-sellers. Tout le monde sait désormais qu'une flore riche et variée est associée à une bonne santé. C'est un fait établi. À l'inverse, un déséquilibre de la flore intestinale est associé à de nombreuses pathologies, comme les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (Mici), les troubles du métabolisme (obésité, syndrome

métabolique, diabète de type 2), mais aussi certaines maladies psychiatriques (autisme, anxiété, dépression) et neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson).

Apporter de «bons» microorganismes pour combler ou enrichir son microbiote et favoriser son bon fonctionnement, constitue donc une piste intéressante de prévention et de thérapie. C'est l'objectif de la transplantation fécale et de plusieurs autres approches. Cependant, on manque encore cruellement de recul. Les études sont en cours pour bien cerner les contours et les applications possibles de ces thérapies. Une chose est sûre, elles nécessitent un encadrement médical strict et il est impensable de s'autosoigner. Où en est-on aujourd'hui? Dans quelle mesure peut-on soigner en jouant sur le microbiote? Une revue de l'état de l'art s'impose.

BIEN MANGER AVANT TOUT

On distingue quatre stratégies pour moduler le microbiote intestinal humain. La plus évidente consiste en une alimentation variée et équilibrée. Élément clé de la préservation de la santé gastro-intestinale, elle influe sur la composition et les fonctions du microbiote. Modifier le régime alimentaire, notamment en privilégiant les fibres présentes dans les fruits et les légumes, favoriserait la richesse et la diversité du microbiote intestinal.

Les prébiotiques et les probiotiques sont deux autres pistes bien connues. Les premiers sont des composés, souvent des fibres alimentaires, propices à la croissance et à l'activité des microorganismes intestinaux bénéfiques. Les seconds sont des microorganismes, bactéries ou levures, ingérés vivants, et qui, en quantité suffisante, améliorent la santé de l'hôte. Enfin, la dernière stratégie est la transplantation de microbiote fécal, aussi nommée «greffe fécale», dont nous avons parlé.

À ce jour, seuls les probiotiques et la transplantation ont des applications médicales