

VRAI ou FAUX

« En cas de dysbiose*, seul un traitement médicamenteux permet de rééquilibrer le microbiote intestinal. »

FAUX !

L'équilibre du microbiote intestinal est étroitement lié à la qualité de l'alimentation ! Les données montrent ainsi qu'une alimentation riche en fibres est associée à une plus grande diversité de bactéries et donc, à un moindre risque de développer des maladies métaboliques comme le diabète et l'obésité. L'INRA (Institut national de la recherche agronomique) a étudié plusieurs populations¹ et a récemment démontré qu'il est possible d'enrichir le microbiote intestinal de patients obèses à l'aide d'un régime hypocalorique enrichi en protéines et fibres. Au bout de six semaines, les sujets ont vu leur taux de cholestérol et de graisses diminuer significativement, et leur flore intestinale se diversifier.

Lors des Journées Scientifiques de l'Institut Servier. Les 21 et 22 novembre 2018, le Colloque annuel, le 22 novembre, aura pour thème : « Le Microbiote Intestinal et son Hôte : Entente ou mésentente ? ». Il est organisé par le Pr Bernard Devulder, Béatrice Guardiola et le Pr François Bricaire.

*Déséquilibre de la flore intestinale

¹ Julien Tap, Jean-Pierre Furet, Martine Bensaada, Catherine Philippe, Hubert Roth, Sylvie Rabot, Omar Lakhdari, Vincent Lombard, Bernard Henrissat, Gérard Corthier, Eric Fontaine, Joël Doré et Marion Leclerc, « Gut microbiota richness promotes its stability upon increased dietary fibre intake in healthy adults » *Environmental Microbiology*, 2015. DOI: 10.1111/1462-2920.13006

VRAI OU FAUX

« Il existe un dialogue entre microbiote intestinal et cerveau. »

=> VRAI !

Avec les plus de 200 millions de neurones qui lui sont connectés, l'intestin est considéré comme un « deuxième cerveau » ! La question des interactions entre cerveau et intestin est à l'étude depuis plus de 50 ans. Mais c'est plus récemment qu'a été avancée l'idée selon laquelle l'intestin pourrait envoyer des messages au cerveau et influencer sur l'anxiété, la dépression, l'autisme ou l'humeur.

Ainsi, des scientifiques de l'INRA¹ ont comparé les réactions à une situation anxiogène chez deux groupes de rats – les premiers dépourvus de microbiote (dits « axéniques »), et les seconds issus de la même lignée, mais élevés dans une bulle non stérile. Résultat ? Des rats axéniques aux réactions beaucoup plus anxieuses que les autres.

Parallèlement, des investigations sont en cours pour établir un rapport entre la composition du microbiote et le diagnostic posé en psychiatrie pour des personnes autistes, schizophrènes, dépressives ou atteintes de troubles bipolaires.

Lors des Journées Scientifiques de l'Institut Servier. Les 21 et 22 novembre 2018, le Colloque annuel, le 22 novembre, aura pour thème : « Le Microbiote Intestinal et son Hôte : Entente ou mésentente ? ». Il est organisé par le Pr Bernard Devulder, Béatrice Guardiola et le Pr François Bricaire.

¹ Crumeyrolle-Arias, Jaglin, Bruneau, Vancassel, Cardona, Daugé, Naudon, Rabot., 2014. Absence of the gut microbiota enhances anxiety-like behavior and neuroendocrine response to acute stress in rats, [Psychoneuroendocrinology](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.01) DOI: 10.1016/j.psyneuen.2014.01.