



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Des bactéries essentielles à la santé

Même si on sait depuis longtemps que l'intestin humain contient un nombre astronomique de bactéries, les fonctions de ces micro-organismes dans la santé humaine demeurent encore mal comprises. En ce sens, plusieurs découvertes ont récemment contribué à améliorer significativement notre compréhension de l'influence énorme qu'exercent ces bactéries « amies » sur notre santé.

BEAUCOUP PLUS QU'UNE FONCTION DIGESTIVE

Les bactéries composant la flore intestinale ont la capacité de dégrader les fibres alimentaires par le processus de fermentation, produisant en parallèle plusieurs nutriments bénéfiques pour la santé (vitamines B9 et K, acides gras à courte chaîne).

Les découvertes récentes indiquent cependant que cette fonction digestive ne représente qu'une facette des nombreux rôles que jouent ces bactéries « amies » dans l'organisme. On sait par exemple que la présence des bactéries intestinales est absolument essentielle au développement et au maintien du système immunitaire contre les bactéries pathogènes ou les virus.

Plus récemment, des chercheurs ont fait l'étonnante découverte que l'action des bactéries de la flore intestinale ne se limitait pas au système digestif, mais pouvait également influencer sur le cerveau!⁽¹⁾ En effet, les chercheurs ont observé que la composition de la flore intestinale exerçait un impact sur les niveaux de certains neurotransmetteurs cérébraux et pouvait moduler certains com-

portements, comme l'anxiété, le stress et la dépression. Il semble donc que la composition de la flore intestinale joue un rôle de premier plan dans le maintien d'une bonne santé, autant physique que mentale.

ÊTRE CE QUE L'ON MANGE

Une étude récente suggère que cette composition de la flore intestinale est étroitement modulée par la nature de l'alimentation⁽²⁾. Par exemple, les personnes qui mangent une nourriture typique des pays occidentaux, c'est-à-dire riche en protéines et graisses animales, ont une flore composée majoritairement de bactéries du genre *Bacteroides*. Chez les personnes dont l'alimentation consiste principalement en végétaux riches en fibres végétales, cette flore contient surtout le genre *Prevotella*.

Puisque l'alimentation occidentale est associée à une incidence accrue de plusieurs maladies chroniques, ces observations suggèrent que ces différences de composition de la flore intestinale pourraient jouer un rôle important dans le développement de ces maladies. L'impact positif d'une alimentation riche en végétaux ne serait donc pas seulement dû à un effet direct des composés phytochimiques, vitamines et minéraux sur les fonctions physiologiques, mais aussi sur la mise en place d'une flore intestinale aux effets bénéfiques. On est ce que l'on mange, même en ce qui a trait aux bactéries qui vivent dans notre intestin!

MODULER LA FLORE INTESTINALE

En conditions normales, la composition de la flore intestinale est très sta-

ble et sa modification requiert des changements à long terme dans les habitudes alimentaires.

Une étude récente suggère cependant qu'il est possible de modifier l'activité de cette flore à l'aide de produits fermentés riches en bactéries « amies » appelées probiotiques⁽³⁾. Les chercheurs ont observé que la consommation régulière d'un produit contenant plusieurs souches de probiotiques (*bifidobactéries*, *lactobacilles*, *lactocoques*) ne modifiait pas significativement la composition de la flore, mais provoquait néanmoins une augmentation notable de la dégradation des xylooligosaccharides, une classe de glucides très répandue dans les végétaux.

Cet effet est intéressant, car d'autres études ont montré que cette dégradation des xylooligosaccharides est associée à une protection de la muqueuse intestinale et à une réduction du développement du cancer du côlon. La consommation régulière de produits contenant des probiotiques représente donc une façon simple d'améliorer « l'efficacité » des bactéries intestinales et de leur permettre du même coup d'influencer positivement le bon fonctionnement de l'organisme.

⁽¹⁾ Bravo JA et coll. Ingestion of *Lactobacillus* strain regulates emotional behavior and central GABA receptor expression in a mouse via the vagus nerve. *Proc Natl Acad Sci USA*, 2011;108:16050-55.

⁽²⁾ Wu GD et coll. Linking long-term dietary patterns with gut microbial enterotypes. *Science*, 2011;334:105-18.

⁽³⁾ McNulty NP et coll. The impact of a consortium of fermented milk strains on the gut microbiome of gnotobiotic mice and monozygotic twins. *Science Transl Med*, 2011;3:106ra106.



PHOTO GETTY IMAGES

■ Une étude récente suggère qu'il est possible de modifier l'activité de la flore intestinale à l'aide de produits fermentés riches en bactéries « amies » appelées probiotiques. On trouve ces bactéries dans les yogourts, par exemple.

RECETTE ANTICANCER

TABOULÉ DE FINES HERBES À L'ORIENTALE

250 ml	(1 tasse) d'eau bouillante
1 c. à c.	(1 c. à thé) de sel
200 g	(1 tasse) de semoule de blé dur pré-cuite (couscous)
2	tomates mûres, épépinées et coupées en dés
7 g	(1/4 tasse) de menthe fraîche, émincée
7 g	(1/4 tasse) de basilic thaïlandais, haché
7 g	(1/4 tasse) de coriandre fraîche, hachée
2 c. à s.	de gingembre frais, haché finement

VINAIGRETTE

125 ml	(1/2 tasse) d'huile d'olive
1/2 c. à c.	(1/2 c. à thé) de curcuma moulu
	sel et poivre du moulin
	jus d'un citron, fraîchement pressé

- Porter l'eau à ébullition avec le sel. Retirer du feu et verser sur la semoule. Couvrir et laisser reposer 10 min.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le curcuma et le jus de citron. Saler et poivrer au goût.
- Verser le couscous dans un grand bol et détacher les grains à l'aide d'une fourchette pour empêcher la formation de grumeaux.
- Ajouter les tomates, la menthe, le basilic, la coriandre et le gingembre. Arroser avec la vinaigrette, bien remuer et servir.

PRÉPARATION : 30 MIN

DIFFICULTÉ : FACILE ;
DONNE 4 PORTIONS

FLORENCE ALBERNHE,
CHEF PROPRIÉTAIRE DU RESTAURANT
LE GRAIN DE RIZ À QUÉBEC

Tiré du livre :

