



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le rôle crucial de la flore intestinale pour la santé des aînés



PHOTO FOTOLIA

■ Avec l'âge, il est important de bien manger, en prenant soin de varier son alimentation afin de maintenir la stabilité de la flore intestinale, fonction essentielle d'une bonne santé.

La composition de la flore intestinale des personnes âgées est souvent très différente des personnes plus jeunes.

Selon une étude récente, ces différences pourraient contribuer au déclin de la santé qui survient lors du vieillissement.

UNE FLORE STABLE

Quelques minutes seulement après la naissance, notre intestin est colonisé par plusieurs types de bactéries qui, avec le temps, formeront une flore intestinale extrêmement nombreuse et diversifiée. Cette présence bactérienne est tellement importante qu'on estime qu'un adulte est composé à 90 % de cellules bactériennes, c'est-à-dire qu'il contient 10 fois plus de bactéries que de cellules humaines, et que ces bactéries qui vivent en lui contribuent à environ 2 kg de son poids corporel!

La composition de cette flore intestinale varie considérablement d'une personne à l'autre et demeure généralement stable pendant la majeure partie de l'âge adulte. Cette stabilité est importante, car, en plus de leur rôle dans la fermentation des fibres alimentaires, une des fonctions les plus importantes des bactéries intestinales est de développer et de maintenir notre système immunitaire. Les études montrent que certaines variations dans le type de bactéries composant la flore intestinale peuvent dérégler le fonctionnement de cette immunité et ainsi participer au développement de troubles inflam-

matoires comme le syndrome de l'intestin irritable ou les maladies inflammatoires de l'intestin. Maintenir la stabilité de la flore intestinale représente donc une facette essentielle d'une bonne santé.

L'USURE DU TEMPS

Un aspect souvent méconnu du vieillissement est son impact sur la flore intestinale. La flore des personnes âgées (65 ans et plus) est extrêmement variable d'une personne à l'autre et diffère considérablement de celle des adultes plus jeunes. Une détérioration de la dentition, une digestion plus difficile ainsi que des variations dans le transit intestinal peuvent toutes altérer la composition de cette flore, sans compter les changements d'habitudes alimentaires qui surviennent souvent à un âge plus avancé.

Pour examiner l'impact de ces variations, des chercheurs ont analysé la composition microbienne de la flore intestinale de 178 personnes âgées vivant dans le sud de l'Irlande⁽¹⁾. Parallèlement, l'équipe a recueilli des informations sur l'endroit où elles habitaient, leurs habitudes alimentaires ainsi que leur état de santé général, aussi bien physique que mental.

Ils ont tout d'abord observé que les bactéries intestinales de ces personnes variaient considérablement selon leur lieu de résidence. Par exemple, la flore des personnes âgées vivant en établissement de soins de longue durée est beaucoup moins diversifiée que celles vivant dans leur résidence familiale. Plus inté-

ressant encore, les chercheurs ont pu mettre en évidence que ces différences de compositions de la flore intestinale étaient étroitement corrélées avec l'alimentation et l'état de santé de ces personnes, notamment leur état de fragilité (difficultés dans la vie quotidienne) et la présence de certains marqueurs d'inflammation. Dans l'ensemble, l'analyse détaillée des résultats indique qu'il existe une relation étroite entre l'alimentation, la composition de la flore intestinale et l'état de santé des personnes, et que la perte de diversité dans la composition de cette flore intestinale participe à la détérioration de la santé associée au vieillissement.

BIEN MANGER POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Avec l'âge, il est normal de modifier ses habitudes alimentaires pour s'adapter aux changements physiologiques associés au vieillissement. Cette étude montre toutefois que l'on doit absolument tenir compte de l'impact de ces changements sur la flore intestinale et consommer des aliments qui favorisent la bonne santé de cette flore, comme, par exemple, les fibres alimentaires, les végétaux ainsi que des aliments riches en probiotiques. Quel que soit notre âge, bien manger doit toujours rester une priorité pour demeurer en bonne santé!

⁽¹⁾ Claesson MJ et coll. Gut microbiota composition correlates with diet and health in the elderly. *Nature* (publié en ligne le 13 juillet 2012).

RECETTE ANTICANCER

QUATRE-QUARTS AU SON DE BLÉ ET AUX BLEUETS

1 pain

200 g	(3/4 tasse)	de sucre
175 ml	(3/4 tasse)	d'huile d'olive
2		œufs
100 g	(2/3 tasse)	de farine
100 g	(1/4 tasse)	de son de blé
300 g	(2 tasses)	de bleuets

1. Dans un bol, fouetter le sucre et l'huile d'olive.
2. Ajouter les œufs, un à la fois.
3. Ajouter la farine et le son de blé et bien mélanger.
4. Ajouter les bleuets et remuer doucement.
5. Verser dans un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) beurré et fariné.
6. Cuire au four à 190 °C (375 °F) de 35 à 40 min.
7. Laisser reposer dans le moule 10 min avant de démouler.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 15
DIFFICULTÉ : MOYEN

PHILIPPE CASTEL,
ÉLU CHEF SANTÉ DE L'ANNÉE
EN 2004 PAR SES PAIRS

Tiré du livre :

