

Science et Alimentation: que **retenir** des ateliers Yakult?



À la fin de l'année 2012, près de 130 professionnels ont participé aux ateliers culinaires et scientifiques organisés par Yakult et consacrés à la santé intestinale. Un bilan positif pour des exposés qui ont allié à la théorie une dimension nutritionnelle pratique. Compte-rendu des principaux messages délivrés par les experts invités à la table des chefs d'un soir.

Ce document est strictement réservé aux professionnels de la santé et ne peut en aucun cas être transmis à des consommateurs/clients/patients.

Quelles avancées dans la régulation du transit?

Mr Nicolas Guggenbühl,
Haute École Léonard de Vinci



Les fibres exercent de nombreux effets sur la fonction gastro-intestinale, qu'ils soient mécaniques ou liés à leur fermentation. On sait désormais aussi que le type d'alimentation peut influencer la **composition du microbiote** et l'entérotype qui le caractérise.

Ces grands types bactériens semblent plutôt dépendre de l'**alimentation à long terme**, en particulier les apports en graisses et en protéines animales (*Bacteroides*), ainsi qu'en glucides et en fibres (*Prevotella*). Les changements d'alimentation à court terme ont en revanche peu d'effets sur cette répartition.

L'objectif des recherches est maintenant de déterminer si les individus présentant un entérotype *Bacteroides* ont plus de risques de développer des maladies comme la **maladie de Crohn**, et si des régimes à long terme permettent d'obtenir un **entérotype Prevotella** de manière stable.

Les effets des probiotiques sont aujourd'hui étudiés avec intérêt dans le traitement et la prévention de la **diarrhée aigüe** ou associée aux antibiotiques. L'efficacité de certaines souches bactériennes se mesure également dans l'intolérance au lactose et la **maladie inflammatoire de l'intestin**. D'autres études sont nécessaires pour confirmer ces résultats.

Source: Wu GT et al. Science 2011 ; 334 : 105-108.

Microbiote et obésité: quelle relation?

Des modifications significatives dans la composition du microbiote sont observées dans le cadre de l'obésité. Elles ont une influence directe sur le **métabolisme énergétique**, ainsi que sur la fonction barrière de l'intestin.

Un des mécanismes identifiés récemment est le développement d'une **endotoxémie métabolique**, stimulée par certains microbes. Cette inflammation de

Prof. Patrice Cani,
UCL



bas-grade augmente la perméabilité intestinale et favorise l'apparition de l'insulino-résistance.

Une bactérie en particulier jouerait un rôle protecteur dans ce mécanisme complexe: *Akkermansia muciniphila* qui est notamment présente en plus faible quantité dans le microbiote des individus obèses.

Ces découvertes, à confirmer, augmentent encore l'intérêt de l'effet prébiotique, qui modifie favorablement le microbiote en stimulant et renforçant la **fonction barrière de l'intestin**, ainsi qu'en améliorant la **sensibilité à la leptine**. Elles expliqueraient aussi en partie pourquoi les prébiotiques sont associés à une diminution de l'appétit, du poids corporel et du nombre de cas de diabète de type 2.

Source: Everard A. et al., Diabetes, 2011 Nov; 60(11): 2775-86.

L'intestin et la performance sportive

Mr Bart Degeest,
Yakult Belgium



De nouvelles études suggèrent que des probiotiques présentent plusieurs bénéfices pour le sportif, en particulier dans la réduction de l'incidence et de la durée des symptômes des **infections des voies respiratoires supérieures**.

L'une de ces études montre que la consommation quotidienne de lait fermenté contenant le *Lactobacillus casei* Shirota maintient à un niveau optimal la **concentration d'IgA sécrétoire dans la salive**, en comparaison d'un placebo.

Cet anticorps peut être réduit par la pratique d'un **exercice intense sur une longue période** et peut être considéré comme l'un des facteurs de cet effet.

Cette approche représente un avantage dans un groupe vulnérable aux infections respiratoires, en raison d'un affaiblissement de leur **système immunitaire** par la charge d'entraînement. Des essais cliniques à plus large échelle sont maintenant nécessaires pour confirmer cet effet.

Source: Gleeson M. et al., Int J Sport Nutr Exerc Metab, 2011, 21: 55-64.

Syndrome de l'intestin irritable et nutrition

Prof. Bruno Pot,
Institut Pasteur de Lille



L'usage des probiotiques dans le syndrome de l'intestin irritable est une approche qui suscite un intérêt clinique croissant, compte tenu de la relation de la maladie avec le microbiote.

Les probiotiques donnent de **meilleurs résultats que les fibres**, et cela reste vrai pour de nombreuses souches bactériennes. Des études indiquent par ailleurs que certaines espèces bactériennes sont associées à un temps de transit colique prolongé et à la présence d'une constipation, d'autres à un syndrome dépressif.

Une analyse plus poussée montre que les **symptômes digestifs** pourraient être davantage **d'origine psychologique** chez les patients avec microbiote normal, alors que la dysbiose pourrait être impliquée dans la genèse des symptômes dans les autres cas.

Ces études suggèrent la possibilité de caractériser les patients atteints de syndrome par leur **microbiote fécal**: la réponse thérapeutique et le pronostic pourraient varier en fonction de cette caractérisation.

En termes d'intervention avec des probiotiques, il reste maintenant à confirmer la dose et l'efficacité selon le stade de la maladie, ainsi qu'à mieux comprendre la complexité des mécanismes sous-jacents.

Source: Rousseaux C. et al., Nat Med., 2007 Jan; 13(1): 35-7.

Toutes les présentations* des
cooking-sessions «Science et Alimentation»
sont téléchargeables sur **www.foodinaction.com**

* Les présentations sont fournies avec l'autorisation de leurs auteurs et réservées aux professionnels de la santé.

**N'oubliez pas de renvoyer les questionnaires
du Test de 14 jours, complétés par vos patients!**