



Compte rendu

Le microbiote, partenaire majeur de notre santé

Docteur Patrick OLIVER

Cannes 5 Décembre 2018

Le docteur OLIVER Patrick, nous a parlé du microbiote intestinal, de son rôle majeur pour maintenir l'équilibre de santé de l'individu et des voies de recherches actuelles qui mettent chaque jour en évidence des actions nouvelles, au niveau du tube digestif, mais aussi sur des organes à distance.

Le microbiote, véritable "carte d'identité" d'un individu est un écosystème stable et complexe, composé de probiotiques ("bonnes bactéries" propres à chaque personne), nourries par les prébiotiques (glucides de l'alimentation d'origine végétale). Il a différentes actions :

- sur le système immunitaire : sur sa mise en place et sa maturation
- dans la lutte contre les germes pathogènes (production de mucus intestinal faisant barrière)
- et possède une fonction métabolique : il aide à la digestion et assimilation des glucides, lipides, protéines, vitamines (K, B6, B9) et sels minéraux apportés par l'alimentation. Lorsqu'il existe une dysbiose (déséquilibre du microbiote), il est donc nécessaire de rééquilibrer le microbiote (pour retrouver l'eubiose) par l'apport de probiotiques (flore intestinale) et de prébiotiques retrouvés dans l'alimentation ou les compléments alimentaires.

Les travaux de recherche actuels établissent un lien entre le cerveau et l'intestin, ce qui ouvre de vraies perspectives thérapeutiques pour les maladies liées au stress et les maladies inflammatoires du colon. Le microbiote n'a pas fini de nous surprendre !

L'assemblée, nombreuse, a été séduite par cette communication, tant pour la compréhension de cette notion que pour les perspectives thérapeutiques à venir !

