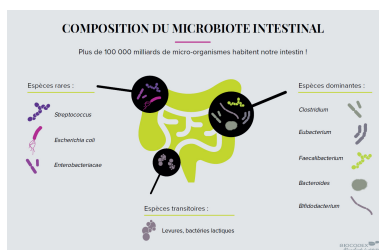


<https://www.amessi.org/un-microbiome-intestinal-sain-est-meilleur-pour-les-arteres>



# Un microbiome intestinal sain est meilleur pour les artères

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : mardi 30 avril 2019

Date de parution : 1 av. J.C.

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**La composition du microbiome intestinal est liée à la santé des artères. Une trop faible diversité de bactéries augmente le risque de rigidité artérielle d'après une nouvelle étude.**

## Sommaire

- [Prendre soin de ses intestins, c'est prendre soin de soi !](#)
- [Une corrélation inversée entre santé des intestins et rigidité artérielle](#)
- [Des bactéries spécifiquement concernées](#)
- [Il ne suffit pas d'ajouter des fibres à votre alimentation](#)
- [L'intérêt d'un régime alimentaire riche en fibres](#)



## Prendre soin de ses intestins, c'est prendre soin de soi !

A l'intérieur de celui-ci, il y a ce qu'on appelle le microbiome, composé de milliards de bactéries. Mais cette composition varie selon les humains, ainsi nous n'avons pas tous les mêmes espèces de bactéries dans l'intestin. Elles vont, dans tous les cas, aider l'organisme à lutter contre les infections et les maladies.

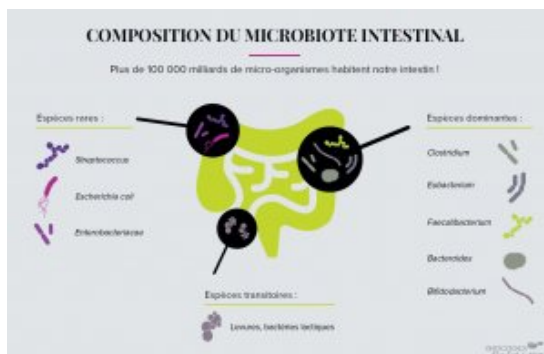
Pour certains chercheurs, le microbiome fonctionnerait en fait comme un organe à part entière. Une nouvelle étude publiée dans le European Heart Journal démontre un lien entre une mauvaise santé du microbiome et le risque de rigidité artérielle.

## Une corrélation inversée entre santé des intestins et rigidité artérielle

L'étude a été menée par des chercheurs de l'université de Nottingham et du King's College de Londres. Ils se sont

appuyés sur les données de 617 jumelles, pour lesquelles ils ont mesuré la rigidité artérielle mais aussi la composition du microbiome intestinal.

Pour les femmes qui ont une plus faible diversité de bactéries saines dans l'intestin, les cas de rigidité artérielle étaient plus nombreux. Cette rigidité peut augmenter le risque de maladie cardiovasculaire, mais elle peut aussi être le premier stade d'une athérosclérose. Cette dernière est liée à l'apparition de plaques d'athérome dans la paroi des artères, qui à terme peuvent provoquer une obstruction de l'artère.



## Des bactéries spécifiquement concernées

Aussi, ils ont constaté que certaines bactéries étaient directement liées à un risque réduit de rigidité artérielle, notamment celles de la famille des Ruminococcaceae. Ces bactéries sont déjà connues, leur présence serait en effet associée à un risque réduit d'obésité. Des chercheurs de l'université de Chicago ont identifié chez des souris un lien entre la présence de Bifidobacteriaceae et Bacteroidaceae et la minceur.

Ces résultats pourraient permettre selon les chercheurs d'expliquer les cas de maladie cardiovasculaire incompris jusqu'alors. Ceux qui ne sont pas concernés par les facteurs de risque habituels pourraient en fait être liés à la santé intestinale des patients.

Pour diminuer ces risques, il faudrait avant tout prendre de bonnes habitudes alimentaires, grâce à la consommation de fibres notamment, bonnes pour le microbiome. Car selon une étude, si la composition du microbiome est lié à la génétique, sa santé est en très grande partie liée à ce que nous ingérons.

**N'oubliez pas de remercier votre microbiote intestinal pour les bénéfices que vous tirez des fibres !**

**Cristina Sáez**

Deux études récentes parues dans le journal scientifique Cell Host and Microbe permettent d'expliquer comment le microbiote intestinal rend les fibres alimentaires bénéfiques.

Dans ces deux études, des souris, jusqu'alors nourries avec des aliments riches en fibres, ont été soumises à un régime alimentaire à faible teneur en fibres.

Il a été observé que la quantité de bactéries et la diversité de leur microbiote intestinal diminuaient. Par ailleurs, le manque de fibres provoquait un rétrécissement des intestins et déclenchait une réaction immunitaire : l'inflammation.

Après avoir mis en lumière les effets d'un manque de fibres dans l'alimentation sur le microbiote intestinal et sur la santé des souris de façon plus générale, les chercheurs ont cherché à savoir s'il serait possible d'inverser les symptômes et de rétablir un microbiote intestinal sain.

Pour ce faire, de l'inuline, une sorte de fibre non fermentescible, qui s'apparente à un prébiotique, a été rajoutée à l'alimentation des souris. S'il a bien été constaté des améliorations et un rétablissement de la communauté microbienne, ceux-ci n'étaient que partiels.

## Il ne suffit pas d'ajouter des fibres à votre alimentation

**« Les régimes alimentaires pauvres en fibres altèrent la composition et le métabolisme bactériens, à l'origine de défaillances dans la couche de mucus interne. Ceci permet aux bactéries de gagner du terrain, ce qui déclenche l'inflammation puis, la maladie métabolique »,**

explique Gunnar C Hansson, Professeur de l'Université de Göteborg et co-auteur de l'étude.. « Il ne suffit pas d'ajouter des fibres à votre alimentation, cela dépendra aussi des bactéries intestinales que vous hébergez. »

## L'intérêt d'un régime alimentaire riche en fibres

En effet, les différentes souches de bactéries se nourrissent de types de fibres alimentaires différents. Chaque espèce bactérienne a une préférence pour un type de fibres, sécrétant même des enzymes spécifiques pour les dégrader. D'où l'importance de suivre un régime alimentaire riche en fibres, afin d'obtenir une communauté microbienne riche, diversifiée et équilibrée.

Par exemple, en absence de fibres, certaines bactéries meurent, ainsi que celles qui dépendent de ces dernières. Certaines bactéries commencent même à se nourrir de la couche de mucus intestinal dont le rôle est justement d'éviter que les bactéries atteignent le système sanguin.

Alors consommez des fibres alimentaires pour bien nourrir votre microbiote. En effet, en dégradant les fibres pour extraire de l'énergie, les bactéries intestinales produisent des acides gras à chaîne courte, qui sont absorbés par l'intestin et utilisés comme carburant.

*Post-scriptum :*

## Articles de référence

Zou J, Chassaing B, Singh V et al. Fiber-Mediated Nourishment of Gut Microbiota Protects against Diet-Induced Obesity by Restoring IL-22-Mediated Colonic Health. *Cell Host and Microbe*, 2017. DOI : 10.1016/j.chom.2017.11.003

Schroeder B, Birchenough, G, Stahlman M et al. Bifidobacterium or fibre protect against diet-induced deterioration of the inner colonic mucus layer. *Cell Host and Microbe*, 2017. DOI : 10.1016/j.chom.2017.11.004

sources :

<https://www.pourquoidocteur.fr>

## Un microbiome intestinal sain est meilleur pour les artères

---

[<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/25558-Un-microbiome-intestinal-sain-meilleur-arteres>]

<http://www.gutmicrobiotaforhealth.com/fr>

[<http://www.gutmicrobiotaforhealth.com/fr/noubliez-pas-de-remercier-votre-microbiote-intestinal-pour-les-benefices-que-vous-tirez-des-fibres/>]