

PAR ANNE DE TARRAGON

Bébé est fragile. Ses régurgitations autant que ses coliques inquiètent les parents. Leur allié majeur, c'est le microbiote intestinal. Qu'est-ce que c'est ? À quoi sert-il ? Son rôle essentiel aux premières semaines de la vie impacte la santé même de l'adulte en devenir.

### Qu'est-ce que le microbiote intestinal ?

Le microbiote intestinal, c'est ce qu'on appelle couramment la flore intestinale, un ensemble de microbes qui se trouvent dans l'intestin. Il y a aussi des microbiotes dans la gorge, le sein maternel, le placenta, les urines. "On a longtemps considéré que la flore intestinale était constituée de quatre ou cinq microbes connus, explique le docteur José Périanin, pédiatre, aujourd'hui on sait qu'il y en a des milliers, la plupart n'étant pas détectables par des examens courants, car la flore est anaérobie. Le microbiote est constitué de groupes de microbes différents, et chacun a une action spécifique. Un des plus importants est le lactobacille qui maintient l'équilibre de cette zone déterminante et fragile." Le microbiote se met en place lors de trois grandes phases qui ont chacune leur importance.

### 1 La naissance par voie vaginale

L'intestin du bébé est stérile avant la naissance. "Un des actes majeurs liés à la naissance est la colonisation intestinale, précise le docteur Périanin. Elle se fait par la flore vaginale de la mère, par le contact avec le vagin, la vulve, la surface cutanée, mais aussi l'anus, tout proche. Cette première imprégnation ne peut donc pas avoir lieu lors d'un accouchement par césarienne où le bébé récupère surtout la flore de l'hôpital !"



### 2 L'allaitement maternel

Si le bébé est allaité au sein, il récupère la flore présente sur le mamelon, mais aussi la flore protectrice présente dans le lait maternel. Cette flore se développe, alimente et équilibre ce microbiote. "Si le bébé est nourri au lait artificiel, explique le pédiatre, il cumule donc un second handicap par rapport à la naissance par césarienne. Car le lait artificiel ne comporte pas de flore, et surtout pas les oligosaccharides présents dans le lait maternel qui nourrissent ce microbiote." Les laits artificiels ont évolué grâce aux découvertes concernant le microbiote, et des pré ou pro-biotiques sont ajoutés dans leur composition pour tenter de remplacer les oligosaccharides.



### 3 La diversification alimentaire

Elle intervient à la fin de l'allaitement exclusif, c'est-à-dire au 6<sup>e</sup> mois environ. L'introduction des légumes et des fibres contribue à constituer le microbiote définitif. Des analyses du microbiote ont permis de constater que chaque individu a le sien, comme une carte d'identité microbienne qu'influencent la naissance, l'allaitement, l'alimentation et l'environnement (à travers les toxiques de notre alimentation ou de notre mode de vie).



...