



© ISTOCKPHOTO

...

### Quel est le rôle du microbiote intestinal chez le bébé ?

• Le premier rôle du microbiote est d'équilibrer le fonctionnement de l'intestin et de le maintenir en bonne santé. Dans le microbiote se trouvent des cellules qui participent à la défense contre les microbes. Il sert ainsi à la mise en place du système immunitaire du nourrisson. *"La constitution du microbiote, de la naissance aux 2 ans de l'enfant, permet dans un premier temps de prévenir les maladies digestives du nouveau-né, comme les régurgitations, les vomissements, les coliques, les diarrhées et les maladies inflammatoires de l'intestin (maladie de Kröhn). Mais aussi de prévenir à terme l'apparition des maladies dites non transmissibles que sont le diabète, l'obésité, l'hypertension, les maladies d'origine inflammatoire et allergique ou rhumatismale."*

• Le microbiote a aussi un rôle nutritionnel. Si les fibres (lait maternel, légumes, céréales) sont des agents facilitateurs du développement du microbiote, le microbiote sert aussi à métaboliser les fibres. Dans leur parcours dans l'intestin et le côlon, elles se transforment en omégas-3, protecteurs de l'organisme.

*"Le microbiote, qui peut peser plus d'1 kg, a un rôle immunitaire de prévention des maladies à long terme."*

• Le microbiote, qui peut peser plus d'1 kg, a donc un rôle immunitaire de prévention des maladies à long terme. Mais pas seulement. *"Il interagit en permanence avec l'organisme et en particulier avec le cerveau. Il y a d'ailleurs autant de cellules nerveuses et de neurotransmetteurs (comme la sérotonine, la dopamine...) dans l'intestin que dans le cerveau. Voilà pourquoi l'intestin est parfois appelé le deuxième cerveau !"*

### Quelles sont les conséquences d'un microbiote perturbé ?

Toutes les perturbations de notre alimentation, de notre environnement (les toxiques), mais aussi la naissance par césarienne, l'allaitement non maternel peuvent impacter la mise en place et le développement du microbiote. On parle alors d'anomalie du microbiote, appelée dysbiose, à l'origine

de maladies non transmissibles variées à court et à long terme. Il est donc primordial en termes de prévention qu'il se mette en place et se développe au mieux. *"La dysbiose a des répercussions graves chez le prématuré, dont l'intestin fragile peut être soumis à une nécrose. Or, on sait aujourd'hui qu'en colonisant le prématuré avec la flore vaginale de la mère, on tend à prévenir cette maladie. On suspecte également aujourd'hui que l'autisme, les troubles psychologiques, la dépression soient en relation avec une perturbation du microbiote. Un microbiote rééquilibré pourrait ainsi permettre de prévenir, voire de guérir ces maladies."* Ces microbes qui nous veulent du bien donnent du bien-être au bébé. Ils mettent en place l'immunité et contribuent au développement du cerveau. Ils protègent de l'installation de maladies si fréquentes à l'âge adulte dans nos régions.