

### De quoi est constitué notre microbiote et quel est son impact sur notre santé ?

#### I] Le microbiote et son origine.

##### A. Définition du microbiote

Le **microbiote** est constitué des milliards de micro-organismes que nous hébergeons dans notre bouche, sur notre peau, dans notre tube digestif, dans notre appareil génital. Il est essentiellement constitué de **bactéries** mais il comprend aussi des champignons, des acariens et des virus.

##### B. Origine et évolution du microbiote

Le microbiote se met en place **dès la naissance**. Il est **transmis de la mère à l'enfant**, surtout au moment de l'accouchement, puis évolue ensuite tout au long de la vie d'un individu sous l'influence de plusieurs facteurs :

- **L'alimentation** : Une alimentation équilibrée et riche en fibres est associée à un microbiote abondant et équilibré (présence équilibrée des principaux groupes bactériens) lui-même corrélé à un bon état de santé.
- d'autres facteurs comme la **prise d'antibiotiques** qui appauvrissent le microbiote et peuvent ainsi entraîner la prolifération de micro-organismes pathogènes (cf p 278).

#### II] les rôles du microbiote humain

La relation entre l'organisme humain et son microbiote est une **symbiose** ce qui signifie que cette relation est **bénéfique** à la fois à l'organisme humain et aux micro-organismes.

Les micro-organismes sont hébergés et nourris par l'organisme humain. Le microbiote, quant à lui joue différents rôles favorables à l'Homme :

- Le microbiote est impliqué dans la **digestion**. Les bactéries dégradent les fibres végétales que nous ne sommes pas capables de digérer. Elles produisent, à partir de ces fibres végétales, des nutriments et des vitamines que nous absorbons. Certaines bactéries produisent aussi des substances qui régulent la sensation de faim et le stockage des graisses, ce qui explique qu'un déséquilibre du microbiote puisse être impliqué dans l'obésité.
- Le microbiote est également impliqué dans l'**immunité**. Il constitue une barrière contre les microorganismes pathogènes et permet le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Certaines bactéries produisent des **substances anti-inflammatoires** qui réduisent par exemple les risques d'allergies.
- Le microbiote intervient également dans le développement.

#### III] Conséquences d'un déséquilibre du microbiote

Si le microbiote est **déséquilibré** (modification de sa diversité et/ou de son abondance), des **pathologies** peuvent se mettre en place (inflammation de l'intestin, maladies infectieuses, obésité).

Actuellement plusieurs pistes sont à l'étude pour réduire les déséquilibres en **rétablissant l'abondance et la diversité du microbiote** : modification de l'alimentation, transplantation de microbiote fécal ...