Actes de la journée Citoyenneté et alimentation CAL du 2 décembre 2017

**Dr Eliane Piquer, déléguée territoriale de l’Agence Régionale de Santé, ARS : la citoyenneté au cœur des politiques de santé.**

La santé est l’affaire de tous au sein d’un environnement, elle concerne tant le bruit que la circulation, l’alimentation et les activités physiques et autres dimensions. La notion de santé ne concerne pas que les soins qu’on évalue à seulement 15% d’intervention de praticiens…Le facteur environnemental concerne 85% des interventions...C’est donc l’affaire de tous les citoyens qui deviennent acteurs de leur santé au sens large du terme.

Pour instrumentaliser ce projet, l’ARS travaille à partir des Contrats Locaux de Santé et des Contrats Régionaux de Santé en partenariat avec tous les services de l’Etat tels que le Service des Routes, l’Education Nationale, la Cohésion Sociale, Jeunesse et Sports, le SDIS (Service Départemental d’Incendie et de Secours) etc… En effet, 95% des interventions des pompiers consistent en des secours à la personne et dévoilent souvent, au travers des chutes par exemple, des situations sociales dramatiques de solitude et d’insalubrité des logements.

Exemples locaux de production, distribution, consommations alternatives. Table ronde animée par André Blouet avec François Garnier, Jacques Harouard, Marc Lavaux et François Xavier Chenot.

Ces agriculteurs installés depuis les années 1960 ont commencé par la culture intensive avec l’aide des nitrates en quantité industrielle. Grâce à l’observation de leurs bêtes et de l’environnement et une prise de conscience collective, ils ont su passer de ce type d’agriculture à une agriculture biologique. Dans le même temps, ils ont été précurseurs pour fédérer leurs moyens par la création de GAEC (Groupement Agricole d’Exploitation en Commun) et d’AMAP (Association pour le Maintien d’une Agriculture Paysanne) autour d’un projet commun. Ils ont découvert ensemble le fruit de leur transformation et se sont réjouis de la bonne santé de leur bétail et de l’émergence d’une agriculture plus riche et plus diversifiée. Mais il y a un prix à payer…

Ce choix de transformation n’est pas sans risques : les saisons malheureuses, les choix politiques, les engagements pas toujours faciles à tenir et à communiquer avec le consommateur. Il s’agit d’une construction à long terme…avec le chaos du passage. En effet, actuellement l’exemple du lait est particulièrement explicite. Comment accepter une différence de 20 centimes au litre entre le lait bio et l’autre ? S’agit-il d’un problème économique et ou politique ? Pour accepter le prix à payer et homogénéiser la qualité des produits proposés il y a des changements indispensables, mais qui va les provoquer au sein d’une politique agricole mondiale ?

La visite de la ferme biologique Rome (GAEC), nous a sensibilisés, nous, consommateurs, autour de nos choix citoyens sur les produits achetés…Ils nous ont fait prendre conscience de l’importance du partenariat consommateur-producteur. Il s’agit de leur permettre de retrouver de meilleures conditions et de garder leur rôle de « nourricier ».

Il ressort de cette table ronde, la nécessité d’une autorité indépendante qui garantisse la qualité des produits, et la pérennité du monde agricole dans un environnement proche tout en respectant la spécificité de chaque territoire.

INTERVENTION MARIE CAQUEL, doctorante en histoire culturelle : « les repas associatifs de quartier et les échanges culturels »

Les repas associatifs sont porteurs de transfert de culture et d’échanges qui impliquent le corps et l’esprit.

Des repas partagés, dans quel but ?

Partageons plus qu’un repas, venons avec ce qu’on mange…mais pas seulement…La musique s’y invite, les couleurs du vocabulaire viennent chanter et pimenter nos papilles…

C’est aussi l’occasion de brasser les ingrédients mais aussi les générations, les cultures, les savoir faire, voire les savoir être, voire les savoir être ensemble.

La cité ne peut pas fonctionner sans savoir ce qu’on a de commun et ce qu’on a de commun est fondateur de la citoyenneté.

Mohammed Ben Chaabanne, président du café social 54.

Mohammed éclaire la dimension de vecteur de transmission familiale de la gastronomie par le partage des expériences individuelles au sein du couple. C’est un outil d’information sur l’histoire familiale de chacun, permettant le récit des événements heureux, voire traumatiques, de l’enfance de chacun.

C’est le même intérêt vis-à-vis de l’enfance de notre humanité où l’archéologie nous informe, au travers de la recherche des ustensiles de cuisine, des us et coutumes de nos ancêtres.

ALIMENTATION ET INEGALITES SOCIALES

Les étudiants sont parfois en situation financière difficile ne leur permettant pas d’accéder à une nourriture correcte.

Différentes associations :

 Nous savons tous qu’être étudiant entraine un mode de vie très particulier et que dépenser des centaines d’euros dans des courses pour s’offrir une alimentation à peu près convenable, n’est pas une priorité. C’est pour quoi l’AGORAE est là (Arthur Fleitz, AGORAE Nancy). Cette épicerie solidaire créée et gérée pour et par les étudiants, a pour but de faciliter l’accès à une alimentation saine et équilibrée sans se ruiner. Ce concept a été inventé par la FAGE (Fédération des Associations Générales Etudiantes), représentée par Elise Bachelet, puis développée et mise en place par FEDELOR (Fédération Etudiante de Lorraine, ouverte à Nancy en 2013 puis à Metz en 2015), représentée par Caroline Baudson. Pour exemple, un étudiant bénéficie d’un panier mensuel pour environ 8 euro. Ces intervenants précisent leur volonté de ne pas stigmatiser les bénéficiaires, mais leur permettre d’accéder à une alimentation saine à faible coût. Le projet de ces associations permet aux étudiants, en réglant des soucis d’alimentation, de dégager du temps pour la scolarité en concourant à plus d’égalité des chances et à l’autonomie des personnes.

ATD QUART MONDE : Bernard Bogard et Micheline Adobati

Ce qui importe, ce n’est pas ce qui se fait pour les plus pauvres;ce n’est pas tant la soupe populaire ou les droits qu’on leur accorde. Ce qui importe, c’est la manière dont les gens sont reconnus lorsqu’ils se présentent à la soupe populaire. Ce qui importe, c’est la manière dont ils sont reconnus lorsqu’ils veulent faire valoir leurs droits. ( Joseph Wersinski, fondateur d’ATD Quart Monde, cf « se nourrir lorsqu’on est pauvre », édité par ATD quart monde).

Pour beaucoup de familles, après avoir régler les factures essentielles, il ne reste, pour se nourrir, que 4 à 5 euro par jour. Comment se nourrir en quantité et en qualité avec un tel budget ?

Cette problématique entraine non seulement des maladies, type diabète, obésité, maladies cardio vasculaires, mais aussi et surtout des problèmes d’estime de soi, des problèmes de socialisation.

Ils mettent l’accent sur l’importance de la participation de chacun pour être acteur de sa propre vie. Des initiatives locales de type jardins nourriciers, accords avec les associations locales.

ATD Quart Monde milite pour que les plus démunis soient des citoyens à part entière avec les mêmes droits et devoirs que les autres.

**Les Restos du cœur**

Le 21-11-2017 est lancée la 33e campagne suite à l’appel de Coluche.

**Les chiffres**

1M de personnes accueillies en 2017, la moitié environ en été. (13 700 En 54 ,6000 en 88)

31000 bébés de moins de 12 mois

2085 Centres d’accueil en France (37 En 54 ,26 en 88)

135,8M de repas distribués

71 000 BNV (780 En 54 et 607 en 88)

Environ 88M de legs et dons

**L'accueil**

Un accueil inconditionnel et chaleureux en particulier autour du coin café.

Une rencontre pour écouter les problèmes et inscrire en fonction du barème tenant compte des revenus et de la composition de la famille. Priorité donnée aux enfants et bébés.

**L'aide alimentaire.**

Elle est donnée :

* Sous forme de repas équilibrés à cuisiner chez soi lors d'une distribution par points et accompagnée.
* Sous forme de repas chauds pour les gens de le rue dans les grandes villes.
* Sous forme d'une aide spécifique pour les bébés jusqu'à 12 mois.

Chaque repas comprend de la viande ou poisson, des accompagnements (légumes , pâtes ou riz),fromage ou yaourt, fruit ou dessert et pain.

Les denrées proviennent de l'UE, d'achats en gros chez des fournisseurs, de dons en nature comme les collectes dons agricoles, dons industriels ou ramasses.

**Les actions**

L'aide alimentaire mais aussi les restos bébés et l’aide à la personne par le biais d'ateliers cuisine, d'aide au logement, aide à l'emploi, aide à l'accès aux droits et à la justice, aide à l'accompagnement budgétaire et au microcrédit.

Il y a aussi l'aide aux gens de la rue, des ateliers de français, soutien scolaire et accès internet sans oublier l'aide à la culture et aux loisirs avec entre autres le départ en vacances ou l'accès au cinéma.

L’essentiel est de favoriser la personne et l'estime de soi.

Pour des renseignements complémentaires, se rendre sur le site internet des restos du cœur.

 B MATHIEU

INCIDENCE DE L’ALIMENTATION SUR LA SANTE

Avant notre ère, Hippocrate aurait dit « que ton aliment soit ta seule médecine ».

 Nous avons vu depuis le début de cette journée l’impact à la fois individuel, familial, collectif, social, et environnemental de l’alimentation.

L’alimentation nous interroge dans le quotidien car elle rassemble à la fois la construction, la destruction et le plaisir… La diversité des produits nous amène à l’équilibre.

Dans le monde occidental, le mode de consommation aurait une incidence sur le développement de graves affections (diabète, maladies cardio vasculaires, obésité etc…). Ces maladies sont en relation étroite avec l’hyper industrialisation des aliments. L’attraction pour ces produits tant par leur gout que par la facilité de leur utilisation, masque des additifs, des sucres et des graisses pauvres en micronutriments (type vitamines, oligoéléments, minéraux, etc…) mais riches en énergie qui ne sera pas utilisée, mais stockée. Ainsi, privilégier une nourriture variée avec des produits de base a des vertus multiples pour l’équilibre de l’organisme humain dans son contexte culturel, cultuel, environnemental, climatique etc…Celle ci permet de se défendre au mieux des pathologies liées à notre monde contemporain (antioxydants/cancer).

Lorsque nous nous nourrissons, nous alimentons notre microbiote intestinal, essentiel à notre santé.

Le XXI° siècle est révolutionnaire dans la découverte de l’importance du rôle de l’intestin pour notre santé. Les bactéries, longtemps considérées comme des éléments à combattre deviennent aujourd’hui nos alliées.

Didier Dessor, professeur universitaire, nous éclaire.

**LE MICROBIOTE INTESTINAL**

**Didier DESOR**

L’intestin a longtemps été considéré comme un long tuyau assez répugnant, tout juste bon à digérer les aliments, parfois susceptible de se dérégler et de nous infliger douleurs et inconvénients. À la limite, tout ce qu’on lui demandait, c’était de travailler en silence sans trop manifester sa présence.

Pourtant, ces dernières années, l’intestin a retrouvé ses lettres de noblesse, car les recherches ont montré qu’en fait ses rôles s’étendaient bien plus loin que la digestion, qu’il était même possible que son influence s’étende jusqu’au domaine de nos comportements, en particulier grâce à l’énorme masse de bactéries qu’il contient, et par l’intermédiaire de relations privilégiées avec le cerveau.

**La paroi intestinale**

Il est nécessaire de rappeler que la digestion n’est rien d’autre que la destruction des aliments (protéines, glucides, lipides, vitamines …) jusqu’à un stade qui permet leur assimilation. Réduits à l’état de molécules, ils transitent alors au travers de la paroi intestinale, gagnent le sang qui les redistribue à l’organisme entier. Dans les cellules du corps, ils servent à reconstruire les tissus usés ou en croissance, ou sont stockés pour être réutilisés ultérieurement.

La paroi intestinale est donc un lieu stratégique de la digestion : les aliments passent cette « barrière intestinales » au travers de cellules dites « épithéliales », qui les prennent en charge et les transportent jusqu’aux vaisseaux sanguins situés dans la profondeur de la paroi. D’autres cellules sécrètent un mucus qui tapisse la paroi, et dans lequel les bactéries pourront proliférer.

Mais les aliments, s’ils sont nécessaires à la vie, sont néanmoins des substances étrangères à l’organisme : ils représentent donc un danger potentiel, d’autant qu’ils peuvent transporter des bactéries pathogènes : on va donc également trouver dans la paroi des cellules immunitaires, capables de reconnaître les dangers et d’activer, si besoin, les mécanismes de défense ; dans la même optique, de nombreux lymphocytes (cellules de défense), sont également présents.

Enfin, de nombreuses terminaison nerveuses analysent différents messages engendrés par le travail de l’intestin, et communiquent avec le cerveau par le nerf vague et le nerf entérique.

**Qu’y a-t-il dans le microbiote ?**

On appelle « *microbiote intestinal* » la population d’organismes qui habite notre intestin. Ces organismes se nourrissent à partir des aliments que nous absorbons, et en retour ils nous aident considérablement.

Ils nous aident d’abord en nous permettant de digérer certains aliments, ce qu’on savait depuis longtemps ; mais plus récemment, de nombreux autres rôles ont été mis en évidence, dans des domaines que l’on ne soupçonnait pas.

On a longtemps ignoré la composition exacte du microbiote intestinal ; on pensait généralement qu’il était composé d’un grand nombre de bactéries, sans pouvoir les caractériser facilement. En effet, pour déterminer une bactérie, il faut d’abord la cultiver ; or, un très grand nombre d’espèces bactériennes ne sont pas cultivables … et comme dans les systématiques anciennes, les bactéries étaient classées dans le règne végétal, on appelait cette population intestinale : la « *flore intestinale* ».

Une révolution s’est produite durant la première décennie du XXIème siècle : nous sommes devenus capables de séquencer le génome des organismes (c’est-à-dire de déterminer quels sont leurs gènes). Il est donc devenu possible de se passer de la culture des organismes intestinaux, et de séquencer directement l’intégralité du génome du microbiote. La surprise fut grande lorsqu’on s’aperçut que la population bactérienne était littéralement énorme, très diverses (au moins 1000 espèces), et qu’il y avait bien d’autres organismes que des bactéries : le nom de cette population fut donc changé et devint « *le microbiote intestinal* » (c’est-à-dire littéralement : *l’ensemble des petits êtres vivants habitant l’intestin* …). Pour mémoire, il faut signaler que nous possédons d’autres microbiotes : le microbiote cutané, le microbiote buccal, le microbiote vaginal …

Actuellement, on sait que le microbiote intestinal comporte :

- *Des bactéries* (organismes primitifs dont le matériel génétique n’est pas contenu dans un noyau protégé par une membrane, et qui sont donc susceptible de muter très souvent) ; leur nombre est gigantesque : au moins 100 000 milliards d’individus, d’un poids total d’environ 2 kg, contenant un nombre total de gènes égal au moins à 100 fois le nombre total de gènes de l’organisme humain qui les abrite… ! (Ce qui pose la question philosophique suivante : que sommes-nous exactement du point de vue biologique : un individu humain qui abrite une population de bactéries, ou une population de bactérie qui a trouvé un abri commode pour se développer, car il la nourrit régulièrement … ?)

- *Des champignons* (2 – 3% de la population totale)

- *Des virus,* surtout des virus bactériophages, très abondants (10 fois le nombre de bactéries), non dangereux pour l’hôte, et dont on ignore les rôles exacts dans notre intestin.

- *Des archées* : organismes mal connus, longtemps considérés comme des bactéries primitives, plutôt vues actuellement comme intermédiaires entre les bactéries et les cellules plus évoluées..

*- éventuellement des parasites*, comme des amibes, hôtes silencieux ou éventuellement pathogènes.

**D’où provient notre microbiote ?**

Il faut d’abord se souvenir que le tube digestif du fœtus est stérile. Son ensemencement débute à la naissance, au contact du microbiote vaginal et intestinal de la mère. Le développement est très rapide : en quelques jours le volume du microbiote du bébé est *proportionnellement* équivalent à celui de l’adulte. Il s’enrichira progressivement au cours du temps, par l’alimentation en particulier, pour atteindre une certaine stabilité vers l’âge de trois ans. Durant toute cette période, les espèces déjà bien installées contrôlent l’installation des suivantes …

Ceci pose un certain nombre de problèmes, comme :

- Quelle est l’importance du mode de naissance (par la « voie naturelle » ou par césarienne) ? En fait, des études ont montré que les enfants nés par césarienne présentaient, plus tard, un risque légèrement accru d’allergies et d’asthme.

- Les traitements précoces par antibiotiques, qui peuvent altérer le microbiote du bébé (rappelons qu’aux USA chaque bébé reçoit d’emblée, à titre préventif, deux traitement par antibiotiques)

- Le rôle du type d’alimentation (conventionnelle ou « bio »), c’est-à dire exposant ou non le microbiote à un certain nombre de polluants dont on ignore la nocivité exacte.

Lorsque la composition du microbiote intestinal est fortement et durablement altérée, on parle de « *dysbiose* ».

**Les dysbioses**

Une dysbiose est une altération grave et durable du microbiote. La plupart du temps, il s’agit d’un appauvrissement de la diversité des espèces présentes. On trouve une dysbiose chez 20 à 30% des personnes en surpoids, et dans 75 % des cas d’obésité très avancée.

**Le microbiote intestinal et notre santé**

Précisons d’abord que notre exploration de ce domaine n’en est qu’à son tout début ; en conséquence, nous ne disposons encore que d’informations très parcellaires et disparates. Néanmoins, elles sont suffisantes pour nous permettre d’affirmer que nous sommes à l’aube d’une véritable révolution.

**Cancer :** Il a été démontré que la dégradation des fibres par les bactéries produit des acides gras à courte chaîne (AGCC) capables d’inhiber la prolifération des cellules cancéreuses dans le côlon.

En janvier 2018, il a été montré que la présence en grand nombre de la bactérie *Faecalobacterium prausnitzii*, alliée à une grande diversité du microbiote, permettait de prédire la réponse d’un sujet à l’immunothérapie chez les patients atteints de mélanome.

**Maladies inflammatoire chroniques de** **l’intestin** (maladie de Crohn, recto-colite hémorragique)

On sait que ces maladies sont dues à une hyperactivité du système immunitaire intestinal, qui entraîne une inflammation de la paroi intestinale, d’où des épaississements, fistules … pouvant mener à des désordres graves et douloureux.

Nous avons vu précédemment que la dégradation des fibres par les bactéries produit des acides gras à courte chaîne (AGCC) ; ces substances ont des effets protecteurs et régulateurs sur les processus inflammatoires intestinaux. La même bactérie (*Faecalobacterium prausnitzii*) agit *in vitro* sur les cellules immunitaires (lymphocytes et monocytes) en leur faisant réduire leur production de molécules pro-inflammatoires et simultanément en induisant une augmentation de leur production de molécules pro-inflammatoires.

*In vivo*, chez la souris porteuse d’une inflammation induite du colon, l’administration de cette bactérie en grande quantité entraîne la réduction des symptômes.

**Maladies inflammatoires articulaires :** une dysbiose favorisant la présence de la bactérie *Ruminococcus gnavus* pourrait engendrer des maladies inflammatoires articulaires par le mécanisme hypothétique suivant : la bactérie dégraderait le mucus qui tapisse la paroi intestinale, provoquant une inflammation. Cette inflammation intestinale engendrerait une perméabilité accrue, favorisant le passage de débris microbiens ensuite véhiculés jusqu’aux articulations et y entraînant une inflammation.

**Surpoids et obésité :** rappelons que chez nos ancêtres, l’attirance pour les substances sucrées et grasses, qui apportaient de l’énergie dans un environnement dangereux, favorisait la survie. Nous sommes les descendants de ces humains, nous avons conservé ces attirances, mais nous vivons désormais dans un environnement qui ne nécessite plus de grosses dépenses énergétiques.

Par ailleurs, lorsque, pour tirer les prix vers le bas, l’industrie agro-alimentaire dégrade la qualité des aliments, et augmente la quantité de sel, sucre et matières grasses pour conserver une certaine appétence à ces aliments de mauvaise qualité, il est très facile de subir des déséquilibres alimentaires qui entraîneront surpoids et obésité ; ces affections trainent dans leur sillage toute une constellation de troubles graves tels que : hypertension artérielle (pouvant mener à l’AVC ou à l’infarctus), le diabète, les troubles articulaires (arthroses diverses …).

Manifestement, chez les souris génétiquement obèses, le microbiote intestinal présente un déséquilibre avec une présence accrue de bactéries favorisant la digestion des sucres complexes, augmentant ainsi la charge glucidique à quantité égale de sucres ingérés. Par ailleurs, l’administration à des souris normales de microbiote d’une personne obèse a tendance à rendre obèses ces souris. Enfin, toujours chez la souris, il a été montré que chez les souris *axéniques* (ne possédant aucun microbiote intestinal), les messages nerveux du nerf vague sont réduits : le cerveau perçoit donc moins facilement les messages de satiété en provenance de l’intestin.

Très récemment, une équipe de l’université de Louvain a montré qu’une bactérie (*Akkermansia municiphila*), administrée à des souris obèses, était susceptible d’améliorer leur état : on constate une baisse de la glycémie (taux de sucre dans le sang), une diminution de la quantité de matière grasse de l’organisme, un renforcement de la barrière intestinale, une augmentation du taux renouvellement du mucus intestinal.

Les premières études cliniques se montrent optimistes : les patients obèses recevant la bactérie améliorent leur profil métabolique, présentent une meilleure réaction aux interventions diététiques ; mais ceci n’est observé que chez les patients présentant au départ une bonne diversité du microbiote Intestinal.

**Autres affections :** Un certain nombre d’études semblent également montrer une influence du microbiote intestinal dans des affections telles que l’athérosclérose, certaines maladies du foie… mais ces résultats attendent des confirmations avant de pouvoir être réellement pris en compte.

En ce qui concerne **le stress**, certaines pistes ont été soulevées, sans résultats réellement probants pour l’instant. Dans la **dépression**, la bactérie *Bifidobacterium infantis* semble avoir une action favorable, tant chez le rat que chez l’humain.

En ce qui concerne la **maladie de Parkinson**, on sait que les patients atteints de cette maladie neuro-dégénérative ont un microbiote différent de celui des sujets sains, avec plus de bactéries pro-inflammatoires. En 2016, il a été montré que, chez des souris transgéniques qui développent une maladie proche du parkinson, l’injection du microbiote de sujets humains parkinsoniens provoque l’apparition plus rapide des signes moteurs de la maladie, couplée à une inflammation cérébrale plus importante.

L’hypothèse d’une implication du microbiote a été soulevée en ce qui concerne **l’autisme** : aucun résultat scientifique ne soutient à ce jour cette hypothèse.

**En conclusion : notre microbiote est un allié de poids pour notre santé :**

***Par ses fonctions digestives***

Nos bactéries commensales forment une chaîne de dégradation et fermentation des fibres, où chaque espèce, avec ses enzymes propres, a son rôle et sa place.

La dégradation de ces fibres produit des acides gras à courte chaîne (AGCC) qui ont des effets protecteurs sur notre santé.

- Au niveau de l’intestin, où ces molécules permettent, de réguler les processus inflammatoires.

- par la stimulation de la production de glucose par l’intestin, donne une sensation de satiété et limite la prise alimentaire

- En outre, les AGCC sont capables d’inhiber la prolifération des cellules cancéreuses dans le côlon.

***Par ses fonctions immunitaires :***

- En nous aidant à lutter contre les agents pathogènes.

- par les échanges avec les cellules immunitaires de la paroi intestinale.

***Notre microbiote communique également avec le cerveau***, par les terminaisons du nerf vague

et du nerf entérique, et également par la voie sanguine (substance sécrétées qui gagnent le cerveau).

Ceci pourrait expliquer les effets rassasiants de la digestion.

**Il convient donc d’entretenir son microbiote ; or :**

- En 3 générations, nous avons subi des changements très importants dans notre alimentation :

Ainsi, par exemple, nous sommes passés de 60 à 100 g de fibres par jour à moins de 20 g ; or, ces fibres sont des ***prébiotiques***, c’est-à-dire qu’elles servent de substrat alimentaire aux bactéries.

- On constate également l’augmentation des césariennes « d’organisation », qui peuvent concerner, dans certaines zones, jusqu’à 80-90% des naissances. De même, aux USA, chaque nouveau-né reçoit au moins 2 antibiotiques préventifs, qui ne sont certainement pas sans effet sur le microbiote, d’autant plus que ces interventions se placent à une période très sensible de la mise en place du microbiote.

- Nous sommes également soumis à une forte exposition à différents produits chimiques par l’intermédiaire de l’alimentation. Or, par exemple, il a été montré chez la souris que la présence d’émulsifiants alimentaires induit la prolifération d’espèces bactériennes pro-inflammatoires.

**Les probiotiques**

L’industrie agro-alimentaire, surfant sur ce créneau, propose de nombreux ***probiotiques*** : ce sont généralement des gélules contenant de grandes quantités de bactéries censées restaurer le microbiote intestinal, ou l’enrichir en bactéries présentant des propriétés intéressantes en termes de santé.

Il est important de signaler qu’à ce jour l’Agence Européenne de Sécurité Alimentaire (EFSA) n’a accordé **aucune allégation de santé pour ces produits**. Ce qui signifie qu’aucune preuve scientifique convaincante n’a pour l’instant été apportée concernant leurs propriétés favorables en termes de santé. Pour des substances voisines, la seule allégation santé qui a été accordée concerne l’intérêt des yaourts pour les personnes présentant une intolérance au lactose.

**L’important est donc d’entretenir son microbiote en évitant les grosses erreurs alimentaires : trop de sucre, trop de sel, trop de graisses, trop de sédentarité… , en augmentant la quantité de fibres consommées, en diversifiant notre régime alimentaire, et en évitant au maximum les pollutions qui peuvent dégrader la qualité de nos aliments : une fois encore, mieux vaut prévenir que d’essayer de guérir …**