



Berne, le 2 septembre 2022
Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

Congrès national de la SSN: «Microbiome – A la découverte d’un univers parallèle dans l’intestin»

La Société Suisse de Nutrition SSN a organisé son congrès national annuel le 2 septembre 2022 à l'Hôpital de l'Île à Berne. Le thème était «Microbiome – A la découverte d’un univers parallèle dans l’intestin». Devant près de 300 visiteurs, des spécialistes de la recherche et de la pratique ont discuté des bases scientifiques ainsi que des influences de l'activité physique, de l'alimentation et du mode de vie sur le microbiome.

Le microbiote intestinal et son hôte humain

La professeure Patrizia d'Amelio a expliqué dans son exposé, que le microbiote intestinal est composé d'une série de micro-organismes commensaux, symbiotiques et pathogènes qui habitent notre intestin. Les interactions entre le microbiote et l'hôte humain sont complexes et contribuent à la maturation et à la régulation de notre système immunitaire. Les modifications de la flore intestinale sont associées à l'apparition de maladies auto-immunes et métaboliques et, plus généralement, à des changements liés au vieillissement et au développement de fragilités telles que les troubles musculo-squelettiques et le déclin cognitif. Ces nouvelles découvertes suggèrent que l'influence du microbiote intestinal par des mesures diététiques ou par l'administration de pré- et probiotiques pourrait être utile dans la prévention des maladies conduisant au syndrome de fragilité.

Le microbiote intestinal - un médiateur essentiel entre l'alimentation et la santé

La recherche scientifique de la dernière décennie a été caractérisée par une explosion des connaissances associant le microbiote intestinal à la santé. En particulier, la plupart des caractéristiques du microbiote intestinal, telles que sa structure écologique, composition, diversité, résilience et son activité métabolique ont émergé comme des modulateurs de la balance entre santé et maladies. Les microorganismes composant le microbiote intestinal extraient une partie importante de leur énergie du bol alimentaire humain. La recherche a donc logiquement mis en avant des résultats indiquant que la nutrition puisse influencer la santé au travers de son impact sur les caractéristiques du microbiote intestinal. Ce papier présente une sélection de ces résultats et en discute les limitations. Le Dr Guy Vergères, chef du groupe de recherche Biologie fonctionnelle de la nutrition à Agroscope, a expliqué dans ce contexte que la recherche montre que différents types d'alimentation ont une influence sur le microbiote. Il a en outre souligné que l'état de santé d'une personne pouvait se mesurer à son microbiote.

Influence du microbiote intestinal sur le système immunitaire

Le microbiote intestinal est un facteur important dans la maturation du système immunitaire. L'effet des pro- et prébiotiques sur les processus à médiation immunitaire, tels que le développement d'allergies ou le risque et la durée des infections respiratoires, est étudié depuis longtemps. Dans son exposé, la Dr Isabelle Frey-Wagner a montré que les probiotiques peuvent réduire le risque d'infections des voies respiratoires, la durée d'une infection des voies respiratoires, la fréquence de l'administration d'antibiotiques ou encore l'absentéisme au travail due au rhume. Elle a toutefois souligné que l'on ne pouvait observer ici que des effets modérés.



Mme Frey-Wagner constate également une amélioration de la fonction de barrière intestinale et une baisse du taux de marqueurs d'inflammation systémique avec les prébiotiques. Il existe cependant beaucoup moins d'études sur ce sujet. En conclusion, le Dr Frey-Wagner a expliqué que le microbiome intestinal jouait un rôle important dans la maturation du système immunitaire et qu'une alimentation variée, riche en fibres alimentaires fermentescibles, favorisait un microbiome intestinal diversifié.

L'axe cerveau-intestin dans les maladies psychiatriques

La professeure Dr Undine Lang, directrice de la clinique pour adultes et de la clinique privée des cliniques psychiatriques universitaires de Bâle (UPK), a ensuite présenté les liens entre la santé mentale et le microbiote intestinal. Elle a expliqué dans ce contexte que de nombreuses personnes supposent à tort que le psychisme se déroule dans le domaine immatériel. Or, les maladies psychiques se manifestent dans tout le corps, a-t-elle ajouté. Les interactions entre les symptômes psychiques et les maladies physiques sont donc fréquentes et s'inscrivent dans une sorte d'interaction. D'une part, il existe des maladies dans le corps qui peuvent ensuite conduire à des problèmes psychiques. Mais d'autre part, les problèmes psychiques ont également une influence sur le corps. «Un mode de vie qui favorise la dépression pourrait également entraîner d'autres maladies, car un comportement dépressif peut conduire à des états à risque comme une mauvaise alimentation ou un manque de sommeil», a-t-elle encore expliqué. Nombre de ses patients souffriraient de carences, ce qui l'a ensuite amenée à conclure que l'intestin influençait davantage le cerveau qu'on ne le pensait jusqu'à présent.

Les maladies non transmissibles: Microbiome, alimentation et prévention

Le microbiome intestinal joue un rôle clé dans la santé humaine et est impliqué dans le développement de diverses maladies chroniques non transmissibles, telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et inflammatoires de l'intestin, et la démence. Les habitudes alimentaires, ainsi que les facteurs environnementaux, ont un effet profond sur la formation du microbiote intestinal, qui reste complexe et difficile à caractériser. «Les populations bactériennes intestinales exercent leurs effets positifs notamment par la fermentation des fibres alimentaires pour former des acides gras à chaîne courte, qui jouent un rôle important dans l'homéostasie lipidique et l'anti-inflammation», explique le Dr Manfred Ruthsatz, Executive Director Nutrition+HealthCARE, dans son exposé. Il ajoute qu'il est en outre important de nourrir les bonnes bactéries dans l'intestin et d'affamer en revanche les mauvaises bactéries en limitant les aliments transformés comme le sucre ou l'alcool.

Le microbiote et les troubles alimentaires - Focus sur l'anorexie mentale

Patrick Pasi, médecin-chef à l'Hôpital universitaire de Zurich, livre dans son exposé les dernières connaissances et les liens entre le microbiote intestinal et les troubles de l'alimentation. Dans ces cas, il existe des modifications du microbiote en rapport avec l'assimilation des aliments, la faim et la satiété, la perméabilité intestinale, les processus inflammatoires, les hormones et les fonctions neurocognitives. Par exemple, on observe une diminution de la diversité, ce qui est défavorable, car la population microbienne peut ainsi réagir de manière moins flexible aux changements. Ici aussi, il s'avère que le microbiote intestinal peut être influencé positivement par le mode d'alimentation, par les prébiotiques et les probiotiques par la thérapie antimicrobienne ou la transplantation fécale.

Prix de la recherche SFEFS 2022

Le prix de la recherche SFEFS 2022 a été décerné dans le cadre du congrès. Patrik Zurlinden, membre du conseil de fondation de la SFEFS, a récompensé la Dr. Giulia Pestoni dans ce contexte. Elle travaille à la Haute école spécialisée à distance Suisse ainsi qu'à l'Université de Zurich. Ses recherches portent sur l'alimentation et la maladie, les modèles alimentaires dans la population suisse, le style alimentaire en relation avec les facteurs sociodémographiques et de



style de vie, l'obésité, les recommandations alimentaires et la grossesse. Dans ce contexte, elle a été récompensée pour sa thèse de doctorat intitulée «Is your plate good for your health ? Determinants of dietary patterns and their association with health outcomes».

Congrès spécialisé 2023 - Save the date

Le prochain congrès de la Société Suisse de Nutrition SSN aura lieu le 15 septembre 2023, à nouveau à Berne. Le thème sera prochainement annoncé sur le site Internet de la SSN.

Plus d'informations et documentation sur:

www.sge-ssn.ch/congres

Images



[Image 1](#)



[Image 2](#)

La Société Suisse de Nutrition SSN

La Société Suisse de Nutrition SSN est le centre de compétences national, spécialiste des questions sur l'alimentation. Nous assumons des mandats et développons des offres qui contribuent à améliorer les conditions et à renforcer les compétences de la population dans le domaine de l'alimentation. Pour ce faire, nous adoptons une position qui permet à toute personne de prendre en charge son propre comportement alimentaire et de comprendre les informations.

Nos activités s'inscrivent dans la prévention et la promotion de la santé. Les principales compétences de la SSN sont l'acquisition de savoirs, l'élaboration d'une communication adaptée au public cible sur les principes scientifiques régissant des thèmes spécifiques liés à l'alimentation, et une formulation appropriée de ces principes pour la mise en pratique. En même temps, la coopération avec différents multiplicateurs et différentes multiplicatrices de ce secteur est activement favorisée.

Pour plus de renseignements

Thomas Krienbühl, Consultant expert en communication
Tél. +41 31 385 00 17, E-mail: t.krienbuehl@sge-ssn.ch