

Sclérose en plaques (SEP) : les bactéries intestinales peuvent avoir un effet anti-inflammatoire

- Selon une étude récente, les personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP) n'ont pas la même composition de bactéries intestinales que les personnes sans SEP.
- Les résultats indiquent que les types de bactéries intestinales chez les personnes atteintes de SEP peuvent varier selon qu'elles présentent ou non des symptômes.
- La recherche suggère un rôle potentiel pour les futures thérapies de la SEP qui ciblent le microbiote intestinal.

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie chronique du cerveau et de la moelle épinière qui provoque des troubles physiques et cognitifs. L'apparition de la maladie commence généralement entre 20 et 30 ans.

La phase initiale est caractérisée par l'activation des cellules immunitaires dans le cerveau et la moelle épinière, entraînant une inflammation et, finalement, la destruction des fibres nerveuses.

Une étude récente a révélé que certains types de bactéries étaient plus fréquemment trouvés chez les personnes atteintes de SEP, tandis que d'autres étaient plus fréquemment trouvés chez les personnes non atteintes.

Les résultats ont été publiés dans *Médecine du génome*.

Le Dr Achillefs Ntranos, neurologue et spécialiste de la SEP à Beverly Hills, en Californie, non impliqué dans l'étude, a expliqué les principaux résultats à *Nouvelles médicales aujourd'hui*:

« Cet article traite de la relation potentielle entre le microbiote intestinal et la sclérose en plaques (SEP). Le microbiote intestinal produit divers métabolites, tels que les acides gras à chaîne courte (SCFA) et les acides gras à longue chaîne (LCFA). Il a été démontré que les SCFA, tels que l'acétate, le propionate et le butyrate, ont des effets immunorégulateurs et anti-inflammatoires, tandis que les LCFA peuvent avoir des effets pro-inflammatoires et favorisant la maladie.

Étudier les bactéries intestinales et l'inflammation dans la SEP

L'étude a impliqué 148 participants danois, avec un nombre égal de personnes atteintes de SEP et de témoins sains. Au début de l'étude et 2 ans plus tard, les deux groupes ont donné des échantillons de sang et de selles pour analyse.

À l'aide de méthodes de tests génétiques, les chercheurs ont identifié la présence et les types de bactéries dans l'intestin et ont examiné leur impact. Ils ont noté que certains des changements observés chez les patients atteints de SEP étaient dus à des processus inflammatoires.

Les chercheurs ont souligné comment la présence de certaines bactéries peut contribuer à la santé globale des personnes sans SP active.

Ces bactéries sont connues pour diminuer le système immunitaire hyperactif, et les personnes atteintes de sclérose en plaques inactive en avaient une plus grande quantité.

L'étude a également identifié des bactéries intestinales spécifiques qui génèrent certains acides gras que le corps humain est incapable de produire, appelés urolithine.

Bactéries intestinales et SEP : quel est le lien ?

Le tractus gastro-intestinal humain abrite une communauté diversifiée de microbes connue sous le nom de microbiome intestinal.

« Des recherches récentes ont suggéré que le microbiote intestinal pourrait être impliqué dans le développement de maladies neurologiques, y compris la SEP », a déclaré le Dr Ntranos.

« Il a été suggéré que la dysbiose intestinale, ou un déséquilibre du microbiote intestinal, pourrait entraîner une modification du rapport entre les SCFA et les LCFA, ce qui pourrait contribuer au développement de la SEP. »

« Cet article révèle qu'il existe des différences dans la composition et la fonction du microbiote intestinal chez les personnes atteintes de SEP par rapport aux témoins sains et que le traitement de la SEP peut être associé à des changements dans la composition du microbiote intestinal. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre le rôle de bactéries spécifiques et de leurs métabolites associés dans le développement et la progression de la SEP et pour déterminer le potentiel d'interventions ciblées pour manipuler le microbiote intestinal afin de gérer la maladie.

– Dr Achillefs Ntranos, neurologue et spécialiste de la SEP

Implications pour les personnes atteintes de SEP

Le Dr Jeffrey Gladd, médecin pratiquant la médecine intégrative et médecin-chef chez Fullscript, non impliqué dans cette recherche, a déclaré *MNT* l'étude offre des perspectives précieuses sur une maladie qui n'a pas encore été entièrement comprise.

Le Dr Gladd a ajouté que la nouvelle recherche ouvre la voie à de futurs essais cliniques explorant l'impact de certaines bactéries et de composés dérivés de bactéries intestinales qui affectent le système immunitaire.

Le Dr Ntranos a noté que les résultats « fournissent de nouvelles informations sur le rôle potentiel du microbiote intestinal dans le développement de la SEP et suggèrent que les traitements ciblant le microbiote intestinal pourraient potentiellement être efficaces pour réguler le système immunitaire et réduire l'inflammation chez les patients atteints de SEP ».

Le Dr Ntranos a toutefois averti que, puisqu'il s'agit d'une étude préliminaire, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces observations.

« Il est important de considérer que l'étiologie de la SEP est complexe et pas entièrement comprise, avec des facteurs génétiques et environnementaux qui contribuent potentiellement à son développement », a déclaré le Dr Ntranos.

« Bien que cibler le microbiote intestinal puisse être une approche thérapeutique prometteuse, il est probable qu'une combinaison d'interventions sera nécessaire pour traiter ou prévenir efficacement la maladie. »

Des recherches supplémentaires sur les bactéries intestinales et la SEP sont encore nécessaires

Les chercheurs notent qu'il faudra encore un certain temps avant de pouvoir fournir des conseils spécifiques sur un mode de vie favorable à la santé ou des suppléments probiotiques.

« Alors que cette nouvelle étude a révélé que les patients ont des bactéries différentes dans leurs intestins par rapport aux individus en bonne santé et que la composition et la fonction de ces bactéries peuvent différer en fonction de l'activité de la maladie et de l'état du traitement », a déclaré le Dr Ntranos.

Promouvoir les « bonnes bactéries »

Le Dr Gladd a souligné que « que vous ayez ou non des antécédents de SEP, les avantages d'une alimentation diversifiée riche en fruits, légumes et autres aliments anti-inflammatoires sont clairs et ont probablement des effets considérables sur la santé pour la santé d'aujourd'hui ». santé ainsi que votre santé future.

L'alimentation joue un rôle majeur dans la promotion d'un environnement hospitalier pour les bonnes bactéries dans l'intestin. Suivre un régime anti-inflammatoire, similaire au régime méditerranéen, est un bon point de départ.

– Dr Jeffrey Gladd, médecin en médecine intégrative

Le Dr Gladd a noté que le régime anti-inflammatoire décourage la consommation d'aliments et de boissons inflammatoires comme le sucre, les aliments transformés et l'alcool. « Il est préférable de limiter ou d'éviter ces aliments lorsque cela est possible », a-t-il déclaré.

Pour les personnes atteintes de SP ou d'autres maladies chroniques qui souhaitent maintenir leur santé intestinale, le Dr Ntranos a proposé quelques recommandations générales. Assurez-vous simplement de parler avec votre médecin avant d'apporter des modifications à votre régime alimentaire ou à votre mode de vie.

Suivez un régime essentiellement végétal riche en fruits, légumes et fibres

Ces types d'aliments fournissent des nutriments et des prébiotiques (les fibres non digestibles qui nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin) qui peuvent favoriser la croissance et la diversité du microbiote intestinal.

Éviter les antibiotiques inutiles

Les antibiotiques peuvent tuer à la fois les bonnes et les mauvaises bactéries dans l'intestin, entraînant un déséquilibre du microbiote. Ne prenez des antibiotiques que lorsqu'ils sont médicalement nécessaires.

Consommer des aliments fermentés

Les aliments fermentés comme le yaourt, le kéfir, la choucroute et le kimchi contiennent des cultures vivantes de bactéries bénéfiques qui peuvent aider à soutenir le microbiote intestinal.

Faites de l'exercice régulièrement

Il a été démontré que l'exercice favorise la croissance de bactéries bénéfiques dans l'intestin.

Le Dr Cohen écrit depuis 30 ans et est un expert de renommée mondiale dans le domaine de la médecine et du bien-être. Conférencier acclamé, le Dr Stéphane Cohen a donné plus de 100 conférences en Europe ainsi que de nombreuses conférences à l'étranger à divers publics, y compris aux États-Unis.