

Le rôle de la flore intestinale et de l'alimentation en cas de SEP

vendredi 18 mars 2022

Un atelier organisé dans le cadre du «MS State of the Art Symposium» a été l'occasion de présenter de nouvelles découvertes sur les interactions entre les micro-organismes de l'intestin et le système immunitaire en cas de SEP. Il a en outre été question de l'influence que certaines habitudes alimentaires pourraient exercer sur la SEP.

Au cours des dernières années, une réponse a pu être apportée à plusieurs questions sur les causes possibles de la SEP. On connaît par exemple aujourd'hui l'importance des facteurs génétiques. La professeure Anne-Katrin Pröbstel de l'Hôpital universitaire de Bâle précise à ce sujet: «Les jumeaux monozygotes ne sont pas toujours tous les deux atteints de SEP; on peut donc supposer que d'autres facteurs, par exemple environnementaux, interviennent». Le nombre croissant de personnes atteintes au cours des dernières décennies, en Suisse et à l'étranger constitue un indice supplémentaire sur le rôle que revêtent les facteurs environnementaux dans la SEP. «Les gènes ne changent pas aussi rapidement – mais c'est le cas de l'alimentation, et par conséquent du microbiote intestinal, c'est-à-dire l'ensemble des micro-organismes présents dans l'intestin», a-t-elle expliqué. Plusieurs expériences tendent à montrer que des souris dépourvues de bactéries intestinales étaient protégées contre la SEP. Selon la professeure Pröbstel, «les bactéries intestinales doivent donc exercer une influence importante sur notre système immunitaire».

Différents microbiotes intestinaux

Des études ont montré que le microbiote intestinal des personnes atteintes de SEP diffère de celui des personnes témoins saines. «Une bactérie se détache du lot: *Akkermansia muciniphila*. Sa présence était beaucoup plus fréquente chez les personnes atteintes de SEP non traitées que chez les personnes du groupe témoin», a expliqué la professeure Pröbstel. Des études récentes ont également montré que la composition du microbiote intestinal changeait en fonction de l'activité et de la durée de la SEP. «Des modifications du microbiote ont également été constatées chez les personnes atteintes de SEP rémittente-récurrente et chez celles dont la maladie progresse», a-t-elle ajouté.

Interactions entre le microbiote et le système nerveux central

Selon les explications de la professeure Pröbstel, on peut imaginer plusieurs mécanismes d'influence du microbiote intestinal sur le système nerveux central (SNC) susceptibles de provoquer une inflammation. Les neurotransmetteurs, dont la production est stimulée par le microbiote et qui sont transportés par le sang jusqu'au SNC, constituent une possibilité. Il existe également des indices que des bactéries po-

tentiellement nocives présentes dans l'intestin modifient le système immunitaire tant et si bien qu'elles entraînent l'apparition de la SEP.

La connaissance de l'importance du microbiote intestinal dans la SEP a également conduit à de nouvelles approches thérapeutiques. Ainsi, certaines tentatives de traitement de la SEP par transfert de micro-organismes sélectionnés dans les selles de personnes en bonne santé ont été couronnées de succès.

L'alimentation influence le microbiote intestinal

Dans la deuxième partie de l'atelier, la Dre Mireia Sospedra, de l'Hôpital universitaire de Zurich, a abordé l'influence de l'alimentation sur le microbiote intestinal. Des études ont montré qu'une alimentation pauvre en fibres entraîne une forte multiplication de certaines bactéries, dont *Akkermansia muciniphila*, qui pénètrent dans la muqueuse intestinale et y déclenchent une inflammation. On sait également que cette inflammation dans l'intestin affecte également le fonctionnement de la barrière hémato-encéphalique – la barrière protectrice du SNC. En temps normal, elle protège le cerveau et la moelle épinière des cellules immunitaires impliquées dans l'inflammation typique de la SEP. En outre, en raison d'une substance produite par *Akkermansia muciniphila*, les cellules immunitaires qui migrent vers le SNC identifient – à tort – certaines structures de l'organisme comme étrangères, et les attaquent.

«Si une mauvaise alimentation peut stimuler les processus de la SEP, alors une alimentation saine permettrait peut-être d'obtenir l'effet inverse», a déclaré la Dre Sospedra. «Plusieurs antioxydants, vitamines et acides gras insaturés traversent la barrière hémato-encéphalique et peuvent donc éventuellement avoir une influence directe et favorable sur l'inflammation et réduire les processus dégénératifs du SNC. Ils contribuent en outre à un microbiote intestinal sain et diversifié, et ont un effet positif sur le système immunitaire», a-t-elle expliqué.

Entre-temps, certaines études ont pu montrer l'effet bénéfique sur la SEP de la vitamine D, la biotine, le thé vert, les acides gras oméga-3 et les probiotiques. De même, il semblerait qu'un régime méditerranéen, un jeûne intermittent (avec une phase de jeûne de 14 à 16 heures) et un régime cétogène puissent exercer une influence positive sur la SEP. «Adopter une alimentation saine devrait donc être primordial pour les personnes atteintes de SEP», conclut la Dre Sospedra.

«MS State of the Art Symposium»

Le «MS State of the Art Symposium» est le plus important congrès spécialisé sur la sclérose en plaques en Suisse et est organisé par la Société suisse de la sclérose en plaques et son Conseil médical et scientifique. Cette année, le symposium s'est tenu sous forme virtuelle le 29 janvier 2022.

» [Autres articles & vidéos du State of the Art Symposium 2022](#)

