

DOSSIER SANTÉ

Microbiote et surpoids

Comprendre le lien entre la flore intestinale et le poids corporel



Troisième volet de notre série consacrée au microbiote intestinal, après « Le microbiote » et « Le microbiote et la dépression ».

Laboratoire Phyto-one

Dans ce dossier

- Introduction
- Un déséquilibre bactérien caractéristique
- Comment le microbiote agit sur le métabolisme
- Des expériences qui démontrent un lien de cause à effet
- Le microbiote, un facteur parmi d'autres
- Peut-on agir sur son microbiote pour mieux gérer son poids ?
- OM-X : agir sur le terrain intestinal

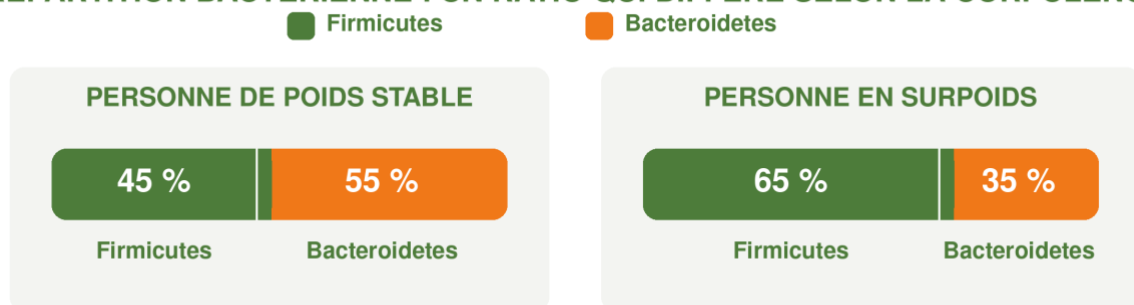
1. Introduction

Après avoir exploré le rôle du microbiote intestinal dans son ensemble, puis son lien avec la dépression, ce troisième dossier s'intéresse à une autre facette de cet écosystème invisible : son influence sur le poids corporel. Longtemps réduite à une simple équation « calories ingérées / calories dépensées », la prise de poids apparaît aujourd'hui comme un phénomène bien plus complexe, dans lequel les milliards de bactéries qui peuplent notre intestin jouent un rôle actif.

2. Un déséquilibre bactérien caractéristique

Le microbiote intestinal est composé de centaines d'espèces bactériennes, dominées chez la majorité des individus par deux grandes familles : les Firmicutes et les Bacteroidetes. Plusieurs études ont observé que le ratio entre ces deux groupes diffère selon la corpulence : chez les personnes en surpoids, la balance penche souvent en faveur des Firmicutes, tandis que les Bacteroidetes sont plus représentées chez les personnes minces.

RÉPARTITION BACTÉRIENNE : UN RATIO QUI DIFFÈRE SELON LA CORPULENCE



Répartition schématique Firmicutes / Bacteroidetes selon la corpulence (valeurs illustratives)

Cette différence n'est pas anodine. Les Firmicutes seraient plus efficaces pour extraire l'énergie des aliments, y compris à partir de fibres normalement peu digestibles. Résultat : à quantité de nourriture égale, un microbiote « déséquilibré » pourrait permettre d'en tirer sensiblement plus de calories qu'un microbiote équilibré, un mécanisme qui contribue directement au stockage des graisses.

💡 Le saviez-vous ?

Au-delà du seul ratio Firmicutes/Bacteroidetes, c'est surtout la diversité du microbiote qui compte : les personnes en situation d'obésité présentent en moyenne une flore intestinale moins riche que les personnes de poids stable, ce qui est associé à un risque métabolique accru.

3. Comment le microbiote agit sur le métabolisme

Les chercheurs ont identifié plusieurs mécanismes par lesquels les bactéries intestinales influencent la prise de poids :

Production d'acides gras à chaîne courte (AGCC).

En fermentant les fibres alimentaires, certaines bactéries produisent du butyrate, de l'acétate et du propionate, qui participent à la régulation de la satiété et du métabolisme du glucose.

Inflammation de bas grade.

Une dysbiose peut fragiliser la paroi intestinale et favoriser le passage de fragments bactériens appelés lipopolysaccharides (LPS) dans le sang, entretenant une inflammation chronique liée à l'insulino-résistance.

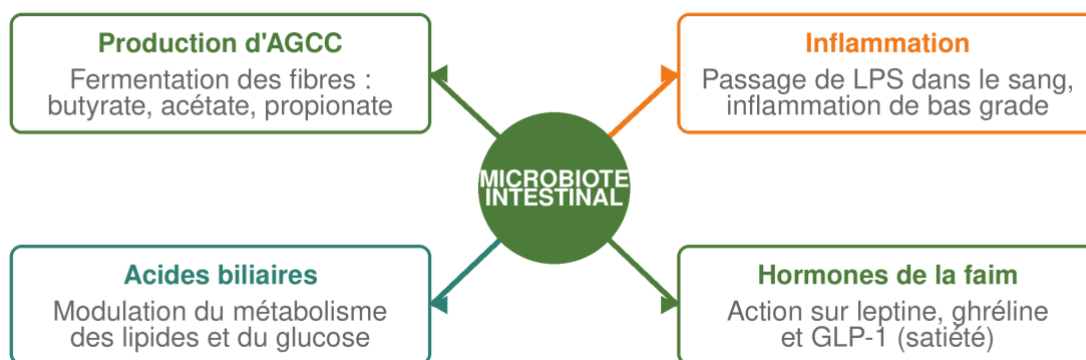
Métabolisme des acides biliaires.

Le microbiote transforme les acides biliaires produits par le foie, influençant à son tour le métabolisme des lipides et du glucose.

Régulation des hormones de la faim.

Les bactéries interagissent avec la leptine, la ghréline, et stimulent le GLP-1 (peptide-1 de type glucagon), qui signale au cerveau la sensation de satiété.

COMMENT LE MICROBIOTE INFLUENCE LE POIDS : 4 MÉCANISMES CLÉS



Les quatre grands mécanismes par lesquels le microbiote influence le poids

Certaines bactéries semblent enfin capables d'orienter nos préférences alimentaires : les Firmicutes seraient associées à des envies de sucre, tandis que les Bacteroidetes se développent davantage lorsque l'alimentation est riche en fibres et en légumes — un cercle qui peut être vertueux ou vicieux selon le point de départ.

4. Des expériences qui démontrent un lien de cause à effet

Ce ne sont pas de simples corrélations. Chez la souris, l'implantation du microbiote d'un animal obèse dans l'intestin d'un animal axénique (sans flore intestinale) entraîne une prise de poids plus marquée que l'implantation du microbiote d'un animal mince, alors même que les deux groupes reçoivent la même alimentation.

Chez l'humain, des essais de transplantation de microbiote fécal ont montré des résultats parlants : des hommes en surpoids souffrant de syndrome métabolique, ayant reçu une transplantation fécale provenant de donneurs minces, ont présenté une amélioration de leur sensibilité à l'insuline et de leur glycémie quelques semaines après l'intervention.

💡 Le saviez-vous ?

Une étude a montré qu'inoculer l'intestin d'une souris sans flore avec les selles d'une personne obèse entraînait une prise de poids plus marquée qu'avec les selles d'une personne de poids normal — la preuve la plus directe que le microbiote n'est pas qu'un simple témoin du surpoids.

5. Le microbiote, un facteur parmi d'autres

Il est important de replacer ces découvertes dans leur contexte : le microbiote n'explique pas, à lui seul, le surpoids ou l'obésité. L'alimentation, l'activité physique, la génétique, le sommeil, le stress ou encore certains déséquilibres hormonaux restent des facteurs déterminants. Le microbiote agit plutôt comme un facteur contributif et modulateur, capable d'amplifier ou d'atténuer l'effet des autres causes — ce qui explique en partie pourquoi certaines personnes prennent du poids malgré une alimentation raisonnable, ou peinent à en perdre malgré leurs efforts.

6. Peut-on agir sur son microbiote pour mieux gérer son poids ?

Plusieurs leviers, validés par la recherche à des degrés divers, permettent de favoriser un microbiote plus favorable à l'équilibre pondéral :

6 LEVIERS POUR PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE AU QUOTIDIEN



- Augmenter les fibres alimentaires (légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes).
- Diversifier son alimentation pour diversifier sa flore intestinale.
- Limiter les aliments ultra-transformés et les sucres raffinés.
- Pratiquer une activité physique régulière, qui enrichit le microbiote.
- Soigner son sommeil et gérer son stress (cortisol, leptine, ghréline).
- Envisager les probiotiques ciblés (ex. *Lactobacillus gasseri*, *L. rhamnosus*) avec un avis médical.

Un accompagnement complémentaire

Après l'alimentation et l'hygiène de vie, l'OM-X peut trouver sa place au niveau du terrain intestinal.

7. OM-X : agir sur le terrain intestinal

Son intérêt se situe en amont, au niveau de l'écosystème intestinal. Issu de la fermentation prolongée de 14 végétaux par 12 souches de bactéries lactiques, l'OM-X apporte une matrice particulièrement riche en micro-organismes et en substances issues de la fermentation.

UNE FERMENTATION PROLONGÉE AU CŒUR DE L'OM-X



Une étude exploratoire menée avec l'OM-X auprès de personnes en bonne santé ayant une tendance à la constipation a observé une modification de la composition du microbiote après sa consommation, avec une augmentation des Bacteroidetes et une diminution des Firmicutes.

Une action au cœur du microbiote

Cette observation montre que l'OM-X peut influencer la composition du microbiote et soutenir sa place dans une démarche visant à prendre soin de l'écosystème intestinal.

Étude exploratoire menée en collaboration avec l'Université des Sciences d'Hokkaido (2018), présentée par le fabricant.

Sa place dans une démarche globale

L'OM-X peut ainsi être envisagé comme un accompagnement du terrain intestinal, aux côtés d'une alimentation riche en fibres et diversifiée, de l'activité physique, d'un sommeil suffisant et d'une bonne gestion du stress.

DÉCOUVRIR OM-X DU DR OHHIRA

✓ Ce qu'il faut retenir

- Les personnes en surpoids présentent souvent plus de Firmicutes et une flore intestinale moins diversifiée.
- Le microbiote agit sur le poids via la production d'AGCC, l'inflammation, les acides biliaires et les hormones de la faim.
- Des expériences de transfert de microbiote et de transplantation fécale confirment un vrai lien de cause à effet.
- Le microbiote reste un facteur parmi d'autres : alimentation, activité physique, sommeil et stress comptent tout autant.
- Fibres, diversité alimentaire, activité physique et gestion du stress sont les leviers les plus solides pour en prendre soin.
- L'OM-X peut s'inscrire dans cette démarche comme accompagnement du terrain intestinal, aux côtés des principales mesures d'hygiène de vie.

Ce dossier s'inscrit dans la continuité de « Le microbiote » et « Le microbiote et la dépression », et confirme, une fois de plus, à quel point cet écosystème intérieur influence des dimensions de notre santé qui semblaient, jusqu'à récemment, très éloignées de la digestion.