

## **Tractus intestinal, poumons : même combat !**

Cet article du mois va dans le sens de l'approche globale de tout notre système muqueux que je préconise. "Quand la muqueuse intestinale va, toutes les autres muqueuses vont", y compris la muqueuse des voies respiratoires. Il faut dire que le gigantisme de la surface des intestins (compte tenu des multiples niveaux de plissement), de l'ordre de 600 m<sup>2</sup>, en fait la cible idéale de la stratégie fonctionnelle destinée à améliorer la santé de toute(s) muqueuse(s).

Nat Med. 2014 Jan 5. doi: 10.1038/nm.3444. [Epub ahead of print]

### **Gut microbiota metabolism of dietary fiber influences allergic airway disease and hematopoiesis.**

Trompette A<sup>1</sup>, Gollwitzer ES<sup>1</sup>, Yadava K<sup>1</sup>, Sichelstiel AK<sup>1</sup>, Sprenger N<sup>2</sup>, Ngom-Bru C<sup>2</sup>, Blanchard C<sup>2</sup>, Junt T<sup>3</sup>, Nicod LP<sup>1</sup>, Harris NL<sup>4</sup>, Marsland BJ<sup>1</sup>.

Nous apprenons, dans cette expérimentation, que les souris suivant une alimentation riche en fibres sont beaucoup mieux protégées contre les pathologies inflammatoires allergiques pulmonaires. Les souris-témoins, soumises par contre à une alimentation pauvre en fibres, souffrent d'une augmentation significative des maladies allergiques des voies respiratoires.

Voilà pourquoi il faut toujours optimiser l'écosystème intestinal en cas d'asthme, de toux sèche chronique, d'infections bronchiques récidivantes... Au demeurant, n'oublions pas que les intestins hébergent la majorité des cellules impliquées dans nos défenses immunitaires !