



MICROBIOTE BUCCAL

Atout majeur de bonne santé

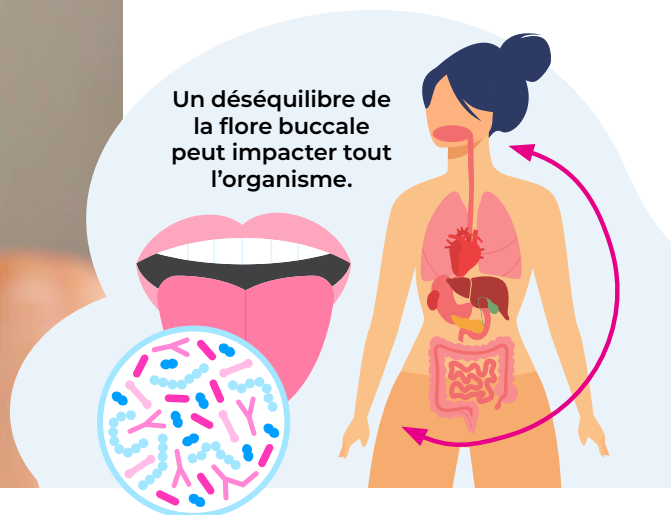
Prévenir caries et parodontite, mais aussi maladies cardiovasculaires ou diabète, c'est possible si l'on veille au bon équilibre entre les milliers de micro-organismes qu'héberge notre bouche. Par S. Pensa et B. de Puyraimond



Le microbiote buccal constitue notre deuxième flore la plus abondante après celle du côlon. Composé de bactéries (plus de 700 répertoriées), champignons et virus, il forme un biofilm déposé sur nos dents, nos gencives et nos muqueuses buccales. Lorsque cette flore est saine, peuplée essentiellement de bactéries « amies », elle joue un rôle protecteur. On parle alors d'eubiose, situation idéale pour la santé. Mais cette diversité bactérienne peut être bouleversée par le développement anarchique de micro-organismes pathogènes. Cette dysbiose favorise les pathologies bucco-dentaires (caries, inflammation des gencives, parodontite...), mais pas seulement.

Des dégâts dans tout le corps

« Des liens avec des pathologies aussi diverses que les cancers digestifs, les maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer), cardiaques, métaboliques (diabète), pulmonaires ou inflammatoires (maladie de Crohn, polyarthrite rhumatoïde, dépression, etc.) existent », affirme le Dr Bruno Donatini, gastro-entérologue, auteur de *La Bouche, miroir de votre santé* (éditions Flammarion). Les bactéries nocives peuvent en effet migrer dans tout l'organisme par la voie sanguine, nerveuse ou digestive et engendrer des dégâts à distance. « Cette dysbiose



40 ans

L'EXPERT

PR VINCENT MEURIC

CHIRURGIEN-DENTISTE, CHERCHEUR EN MICROBIOLOGIE À L'INSERM (UNIVERSITÉ DE RENNES)

« En cas de caries, des lactobacilles et streptocoques pullulent dans la bouche. Régulièrement ingérées, ces bactéries arrivent à passer la barrière gastrique et modifient le microbiote intestinal. Elles influencent donc notre santé globale. Mais les travaux font encore défaut pour savoir précisément comment. En cas de parodontite, des bactéries anaérobies, telles que *Fusobacterium nucleatum* et *Porphyromonas gingivalis*, se multiplient et se répandent dans tout l'organisme par voie sanguine. On a retrouvé ce type de bactéries sur des tumeurs cancéreuses du côlon : est-ce qu'elles s'y multiplient, car l'environnement leur est favorable ? Sont-elles à l'origine du processus cancéreux ? Là encore, les études manquent pour trancher. Une certitude, toutefois : une bonne hygiène bucco-dentaire n'est pas une option ! »

buccale déstabilise également l'auto-phagie », poursuit notre expert. Il s'agit de la capacité des cellules à se nettoyer des virus, des bactéries intracellulaires et des dépôts gras. De plus en plus d'études s'intéressent à ce phénomène. Le Pr Vincent Meuric, chirurgien-dentiste et chercheur en microbiologie à l'Inserm, précise : « Les liens entre dysbiose et endocardite (infection de l'endocarde, la paroi interne du cœur) sont désormais bien connus. Pour de nombreuses autres pathologies, les travaux sont encore au stade expérimental et demandent à être validés par des études sur de plus larges cohortes de population. »



Comment en prendre soin ?

1 Reconnaître les signes d'un déséquilibre

Les caries, abcès et kystes dentaires (parfois indolores), la gingivite (saignement des gencives) et la parodontite (atteinte de l'os) : toutes ces pathologies signalent un déséquilibre du microbiote. Mais le Dr Donatini alerte aussi sur d'autres symptômes, comme les allergies, les aphtes à répétition, les candidoses buccales et les boutons de fièvre, ainsi que la mauvaise haleine, la sécheresse buccale, la langue fissurée ou gonflée, gardant l'empreinte des dents. « Ces affections témoignent d'une baisse de l'immunité, et ouvrent la porte à la prolifération de mauvaises bactéries dans la bouche, qui déstabilisent rapidement le microbiote. »



Croquer des fruits et légumes crus stimule la mastication.

Marche à suivre

Consulter le chirurgien-dentiste, pour recevoir des soins appropriés. Le Dr Donatini préconise de faire un bilan sanguin (dosage du taux de vitamine D, des anticorps et des globules blancs, sérologie de certains virus, tels que le cytomégalovirus ou encore celui d'Epstein-Barr).

Booster le système immunitaire.

« Selon les résultats de ce bilan, une supplémentation en vitamine D et/ou en plantes et champignons immunostimulants (l'échinacée, le reishi, le maitake, le *Coriolus versicolor*) pourra être indiquée, afin de détruire les virus et d'assainir le microbiote, explique notre expert. Je conseille également de travailler sur le foie, qui filtre le sang et élimine les toxines. On optera alors pour le *Chrysanthellum* ou bien le chardon-marie. »



2 Bien nourrir son microbiote

Les bonnes habitudes alimentaires sont les meilleures alliées d'un microbiote équilibré. Plus globalement, les trois réflexes suivants s'appliquent aussi à l'hygiène de vie.

Marche à suivre

Éviter les sucres (sucreries, sodas, alcool, jus de fruits...), car en fermentant, ils favorisent la formation d'acides qui attaquent les dents et les gencives. Ils sont aussi présents dans les fruits, les légumineuses et certains légumes (betterave, choux, carottes...), mais pas ou peu nocifs.

Bannir le tabagisme, le grignotage et la consommation excessive d'aliments mous ou moulins.

Privilégier les aliments riches en fibres, « car ils diminuent fortement l'agres-

sivité des acides et augmentent la diversité de la flore dans la bouche », rassure le gastro-entérologue.

Stimuler la mastication, en mangeant des légumes crus ou peu cuits et en croquant des fruits, car elle contribue à la sécrétion de salive et à la prédigestion en bouche. Les enzymes digestives sont dopées, ce qui préserve l'eubiose et relance les mécanismes d'autophagie. S'il existe une entrave à la bonne mastication (dents manquantes, dysfonctionnement de l'articulé temporo-mandibulaire...), il convient de consulter son chirurgien-dentiste, un orthodontiste ou un ostéopathe, qui proposera des solutions afin de rétablir cette fonction.

Prévenir la sécheresse buccale en suçant, par exemple un noyau de fruit, pour stimuler la salivation.



DES BROSSES À DENTS ÉCOLOS ET BON MARCHÉ

Futée. La brosse à dents Interdental Pro de Fluocaril permet de réduire de 60% l'usage de plastique en réutilisant le manche. Le kit de démarrage incluant 1 manche durable et 2 têtes remplaçables (souple ou médium), coûte environ 6,95 € ; le kit de recharge de 2 têtes remplaçables, environ 4,90 €.

Made in France. Signées Bioseptyl, les Recyclettes (en photo) sont des brosses à dents aux teintes vitaminées ou pastel, avec un manche en plastique 100% recyclé et recyclable. Environ 4,30 €.

Ecoconçue. Brosse à dents Elgydium Style Recycled (souple ou médium), en plastique recyclé, environ 4,25 €.

3 Adopter une bonne hygiène bucco-dentaire

On le sait bien! Mais un rappel est indispensable, dans la mesure où la consommation annuelle de brosses à dents est de... 1,5 par an/personne.

Marche à suivre

Se brosser les dents deux fois par jour – à noter que plus de 35% des Français ne se les brossent qu'une seule fois au quotidien... – pendant 2 minutes minimum, avec une brosse manuelle ou électrique à poils souples. Le brossage s'effectue de façon verticale, du haut de la dent vers le bas, à l'avant et à l'arrière de la surface dentaire.

Choisir un dentifrice avec au moins 1450 ppm de fluor, selon la recommandation de l'Organisation mondiale de la santé. Le fluor réduit l'apparition des caries, prévient la formation de la plaque dentaire en limitant l'adhésion des germes à la surface de l'émail et renforce la résistance aux attaques acides (Fluocaril bi-fluoré, gel dentifrice GUM Bio, Elgydium Chrono, un dentifrice éducatif qui libère un pigment indiquant que c'est le moment de rincer).

Utiliser ensuite du fil dentaire, une brossette interdentaire ou un jet hydropulseur. Un geste essentiel,

sachant que 40% de la surface des dents se trouve entre les dents.

Effectuer un contrôle chez le dentiste deux fois par an, pour un examen complet et un détartrage.



40 ans

L'EXPERTE

DR SAFAE TERRISSE

ONCOLOGUE, CHERCHEUSE EN IMMUNO-ONCOLOGIE ET SPÉCIALISTE DU MICROBIOTE

« Buccale, intestinale... toutes les flores sont liées au système immunitaire. Le microbiote intestinal, en particulier, s'avère être une voie prometteuse dans le traitement du cancer. Des travaux en cours sur celui-ci montrent qu'en fonction de sa composition et de sa diversité, l'immunothérapie dans les cancers de la vessie, du poumon, du rein et du mélanome sera plus ou moins efficace. Ils consistent soit à substituer une flore saine à la flore présente via la transplantation fécale, soit à la supplémer en probiotiques (*Bifidobacterium*, *Akkermansia*) ou bien en prébiotiques, contenus majoritairement dans les fibres alimentaires. Ces deux stratégies font l'objet d'essais thérapeutiques. Mon conseil: indépendamment de la pathologie cancéreuse, prendre soin de sa flore intestinale est essentiel. Cela passe par une alimentation équilibrée, riche en fibres, mais aussi la pratique d'une activité physique, pour stimuler l'immunité et prévenir différentes maladies. »

4 Analyser sa flore buccale

Aujourd'hui, il est possible de mesurer la qualité de sa flore buccale grâce à des tests respiratoires simples, pratiqués dans certaines cliniques ou hôpitaux.

Marche à suivre

Faire un examen. Celui-ci consiste à souffler dans un ballon branché sur un nez

électronique, qui spécifie les microbiotes en fonction des composés organiques volatils et de la nature des gaz rejetés. Une lampe à UV noirs (lampe de Wood) permet également d'apprécier dans ses grandes lignes la qualité de la flore buccale. Pour savoir où l'effectuer, renseignez-vous auprès de votre chirurgien-dentiste.

