



télécharger

VIEILLIR EN BONNE SANTÉ A-T-IL UN LIEN AVEC LE MICROBIOTE INTESTINAL ?



EN QUOI EST-CE IMPORTANT ?

Le microbiote intestinal joue un rôle clé sur la **santé**, la **digestion** et l'**immunité**. Chez les **seniors**, le **mode de vie** personnel, en particulier l'**alimentation** détermine la composition et le fonctionnement du microbiote.¹



LE SAVIEZ-VOUS ?

Entre 2015 et 2050, la proportion de la population mondiale âgée de plus de 60 ans passera de **12% à 22%**.²

FACTEURS POUVANT AGIR SUR LE MICROBIOTE INTESTINAL DES SENIORS

FACTEURS SOCIAUX ET ENVIRONNEMENTAUX³



↓ contacts humains

animaux domestiques

habitent seuls

mode de vie sédentaire

FACTEURS PHYSIOLOGIQUES³



alimentation
↓ goût et odorat
↓ dentition...



↓ immunité
intestinale



digestion
↓ fonctions
intestinales

Microbiote d'un adulte
composition riche et diversifiée
chez un adulte en bonne santé⁴



Microbiote d'un senior

↓ diversité bactérienne⁶
↓ micro-organismes bénéfiques
changement d'espèces dominantes⁵
↑ espèces pro-inflammatoires⁶



Les maladies liées à l'âge
altèrent le microbiote intestinal⁷

Un microbiote déséquilibré peut déclencher
ou aggraver les maladies liées à l'âge⁷

MALADIES LIÉES À L'ÂGE^{3,8}

maladies neurodégénératives
Alzheimer, Parkinson...

maladies cardiométaboliques
hypertension, diabète de type 2, obésité...

cancers

prise de médicaments

traitement d'infections, antibiotiques, polypharmacie...



COMMENT VIEILLIR EN BONNE SANTÉ ?



↗ activité physique⁹



↗ activités sociales¹⁰



probiotiques¹¹



prébiotiques¹²

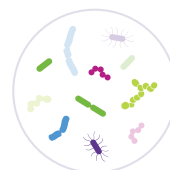


aliments riches
en polyphénols¹³

POURQUOI PASSER AU RÉGIME MÉDITERRANÉEN ?



↗ fruits à coque, céréales,
fruits, légumes et poisson
↘ viande rouge, produits
laitiers et graisses saturées¹⁴



↗ bactéries bénéfiques
dans le microbiote
intestinal¹⁵



↘ fragilité
↗ vieillissement
en bonne santé¹⁶





télécharger

VIEILLIR EN BONNE SANTÉ A-T-IL UN LIEN AVEC LE MICROBIOTE INTESTINAL ?



Sources

1. Claesson MJ, Jeffery IB, Conde S, *et al.* Gut microbiota composition correlates with diet and health in the elderly. *Nature*. 2012 Aug 9;488(7410):178-84
2. Ageing and health Key Facts WHO
3. Ghosh TS, Shanahan F, O'Toole PW. The gut microbiome as a modulator of healthy ageing. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2022 Sep;19(9):565-584.
4. Yatsunenko T, Rey FE, Manary MJ, *et al.* Human gut microbiome viewed across age and geography. *Nature*. 2012 May 9;486(7402):222-7.
5. Salazar N, Arboleya S, Valdés L *et al.* The human intestinal microbiome at extreme ages of life. Dietary intervention as a way to counteract alterations. *Front Genet* 2014; Nov 21;5:406.
6. Ragonnaud E, Biragyn A. Gut microbiota as the key controllers of "healthy" aging of elderly people. *Immun Ageing*. 2021 Jan 5;18(1):2.
7. Coman V, Vodnar DC. Gut microbiota and old age: Modulating factors and interventions for healthy longevity. *Exp Gerontol*. 2020 Nov;141:111095
8. Donati Zeppa S, Agostini D, Ferrini F, Gervasi M, Barbieri E, Bartolacci A, Piccoli G, Saltarelli R, Sestili P, Stocchi V. Interventions on Gut Microbiota for Healthy Aging. *Cells*. 2022 Dec 22;12(1):34.
9. Ramos C, Gibson GR, Walton GE, *et al.* Systematic Review of the Effects of Exercise and Physical Activity on the Gut Microbiome of Older Adults. *Nutrients*. 2022 Feb 5;14(3):674.
10. Johnson KV. Gut microbiome composition and diversity are related to human personality traits. *Hum Microb J*. 2020 Mar;15
11. Costabile A, Bergillos-Meca T, Rasinkangas P, *et al.* Effects of Soluble Corn Fiber Alone or in Synbiotic Combination with *Lactobacillus rhamnosus* GG and the Pilus-Deficient Derivative GG-PB12 on Fecal Microbiota, Metabolism, and Markers of Immune Function: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study in Healthy Elderly (Saimes Study). *Front Immunol*. 2017 Dec 12;8:1443.
12. Alfa MJ, Strang D, Tappia PS, *et al.* A randomized trial to determine the impact of a digestion resistant starch composition on the gut microbiome in older and mid-age adults. *Clin Nutr*. 2018 Jun;37(3):797-807.
13. Del Bo' C, Bernardi S, Cherubini A, *et al.* A polyphenol-rich dietary pattern improves intestinal permeability, evaluated as serum zonulin levels, in older subjects: The MaPLE randomised controlled trial. *Clin Nutr*. 2021 May;40(5):3006-3018.
14. Lăcătușu CM, Grigorescu ED, Floria M, *et al.* The Mediterranean Diet: From an Environment-Driven Food Culture to an Emerging Medical Prescription. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Mar 15;16(6):942.
15. Ghosh TS, Rampelli S, Jeffery IB, *et al.* Mediterranean diet intervention alters the gut microbiome in older people reducing frailty and improving health status: the NU-AGE 1-year dietary intervention across five European countries. *Gut*. 2020 Jul;69(7):1218-1228.
16. Kojima G, Avgerinou C, Iliffe S, *et al.* Adherence to Mediterranean Diet Reduces Incident Frailty Risk: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Geriatr Soc*. 2018 Apr;66(4):783-788.

