

# Fan de Carotte

18 & 21 mars 2014

## Merci à

Hélène Hagège, fandecarotienne et webgraphiteuse de talent, qui a réalisée la nouvelle tête de notre association que vous pouvez admirer ci-dessus.

## Du côté de Cuges-les-pins

Point de nouvelles officielles en provenance de la Cabro d'or.  
Reste les informations officieuses... et non contrôlées



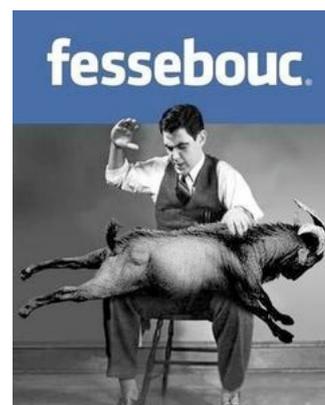
Les cabris se portent bien  
et supportent à merveille leurs  
nouveaux appareils dentaires

Les chèvres sont en grande forme.  
À tel point qu'elles envisagent sérieusement  
d'enregistrer leur dernier tube :  
« Bêle ! Bêle ! Bêle ! »

Quant aux boucs,  
pour avoir de leur nouvelles,  
mieux vaut passer par  
un célèbre service en ligne...



Comme l'amour



## De distribution

**Mardi 18**

CHEMLA  
HOK  
PERRIN  
MINEL

**Vendredi 21**

BIGGI  
DUCHON  
ALLIONE  
CONDAMIN

AGCC ? ➔

## *Des bactéries et des fibres.*

Depuis la disponibilité de nouveaux moyens d'investigation, les connaissances sur l'impact de la flore intestinale sur notre santé s'accroissent à un rythme soutenu.

L'année 2014 est déjà riche d'informations. Ainsi, deux études publiées courant janvier ont dévoilé certains mécanismes biologiques éclairant **le rôle des microbes intestinaux dans les effets bénéfiques des fibres végétales de l'alimentation.**

L'une des études montre qu'un régime riche en fibres végétales provoque, chez l'Homme, un changement très rapide de la composition et de la fonction de la flore microbienne, tandis que l'autre étude, menée chez la souris, explique comment les produits de la fermentation des fibres végétales par certaines bactéries intestinales permettent de mieux réguler le contrôle du taux de glucose dans l'organisme.

L'ingestion d'un régime riche en produits animaux ou en produits végétaux affecte donc la proportion relative entre les différentes populations de bactéries qui composent notre flore intestinale, laquelle ressemble, selon le régime alimentaire, à celle d'un mammifère herbivore ou carnivore.

Cela n'est pas sans conséquence sur notre organisme puisque les produits de la fermentation sont différents. Ainsi un régime riche en végétaux favorise le développement dans notre côlon de bactéries capables de fermenter **les fibres végétales dites solubles**, qui résultent de la digestion incomplète de la cellulose et de l'amidon. Les produits de fermentation, appelés **acides gras à chaîne courte** (AGCC) tels que le butyrate, l'acétate ou le propionate, seraient responsables des effets bénéfiques des fibres végétales.

L'effet le plus important de ces AGCC serait de stimuler la production de glucose par les cellules de l'intestin. Une fois dans la veine porte (qui conduit le sang des intestins vers le foie) ce glucose activerait les terminaisons nerveuses de certains neurones du cerveau, affectant de façon positive chez l'organisme la prise alimentaire et la gestion de la glycémie.

Le **dialogue entre les intestins et notre cerveau** par l'intermédiaire des AGCC produits par la flore intestinale serait donc essentiel pour promouvoir les effets bénéfiques des fibres végétales sur notre santé.

Les aliments issus des végétaux bénéficieraient d'une autre vertu, à en croire les conclusions de deux autres études dont les résultats viennent d'être publiés. Selon ces études, l'une basée sur le suivi d'une large population humaine, l'autre sur des expériences nutritionnelles chez la souris, **une alimentation très riche en protéines animales favoriserait la survenue de cancers et diminuerait notablement l'espérance de vie.** Ces conséquences délétères seraient abolies ou atténuées lorsque les protéines proviennent de végétaux.

Il faudrait donc privilégier les sources de protéines végétales, notamment les légumineuses et les céréales, quelque peu délaissées au profit de la viande et des laitages.

Mais attention aux messages simplistes car, selon l'étude chez l'Homme, **la tendance s'inverse après 65 ans** et un apport important en protéines chez les seniors serait bénéfique, notamment en permettant de ralentir la perte osseuse et musculaire.

Mangez plus... de fruits et légumes, pour vivre plus... longtemps en bonne santé, un slogan qui à encore de beaux jours devant lui.

Sans oublier le soutien discret, mais efficace, de cette flore intestinale qui n'a pas encore révélé tous ses secrets.

*Christophe*