

«Manger plus de fibres pourrait prévenir eczéma et asthme»

La consommation de ces aliments permet de renforcer la barrière naturelle de la peau et limiter la pénétration de certains allergènes. Trois questions à Aurélien Trompette, chargé de recherche au Service de pneumologie du CHUV.



© CHUV(REISO) Quel est le lien entre les fibres alimentaires et les maladies atopiques, telles que l'eczéma, les allergies aux pollens ou l'asthme, entre autres ?

(Aurélien Trompette) Plusieurs études ont montré que la consommation de fibres alimentaires, dans les pays industrialisés, a fortement diminué ces dernières décennies. Parallèlement, la survenue de maladies atopiques ne cesse d'augmenter. Notre équipe a donc cherché à comprendre s'il y avait un lien et nous en avons trouvé un. Il a fait l'objet d'une étude publiée dans la revue *Mucosal immunology* ^[1].

Qu'avez-vous découvert ?

Les fibres fermentables, dites aussi solubles, sont digérées dans le colon et libèrent certaines molécules – les acides gras à chaîne courte. Ces derniers renforcent la barrière naturelle de la peau. Ainsi, les allergènes qui provoquent l'eczéma parviennent moins facilement à pénétrer dans la peau et la circulation sanguine. Nous avons travaillé sur l'inuline, une fibre que l'on trouve notamment dans les topinambours ou la racine de chicorée. De manière générale, toutes les autres fibres de type fermentables devraient avoir des propriétés protectrices plus ou moins similaires car leur fermentation libèrera ces molécules bénéfiques que sont les acides gras à chaîne courte.

Quel est le lien entre eczéma et asthme ?

Depuis quelques années, les scientifiques parlent de marche atopique. Selon cette théorie, les maladies allergiques se développent selon une certaine chronologie. D'abord l'eczéma chez le jeune enfant, puis les allergies alimentaires, le rhume des foins et enfin l'asthme allergique. Lorsque l'allergène rentre dans la peau, la personne est alors sensibilisée à cette molécule. Dans un deuxième temps, si cet allergène est à nouveau en contact avec l'individu, au niveau du système respiratoire par exemple, il peut engendrer une réaction allergique sous forme d'asthme. En arrêtant, dès le plus jeune âge, cette sensibilisation, la marche atopique est alors freinée. Une alimentation riche en fibres fermentables chez la femme enceinte, puis chez le jeune enfant pourrait ainsi limiter la survenue des maladies atopiques.

(Propos recueillis par Yseult Théraulaz)

^[1] Lire l'étude « Gut-derived short-chain fatty acids modulate skin barrier integrity by promoting keratinocyte metabolism and differentiation »