



Le Pr Pinaki Panigrahi (à g.) a mené cette étude en Inde sur près de 4550 enfants. Kallola Mishra

# Des probiotiques pour guérir de la septicémie

**Flore intestinale** Les décès de nouveau-nés indiens touchés par cette infection ont chuté de 40%.

Frédéric Rein

Un dollar, ce n'est presque rien. Le prix d'une poignée de bonbons, d'un bâtonnet glacé. Mais, d'ici peu, cela devrait aussi être la somme à déboursier pour sauver une vie. Selon l'équipe du professeur Pinaki Panigrahi, de l'Institut de recherche sur la santé de l'enfant de l'Université américaine du Nebraska, un seul billet vert suffirait à éviter qu'un bébé né dans un pays en voie de développement succombe à une septicémie, une infection généralisée. Ce chercheur et ses confrères ont publié dans la revue *Nature* les surprenantes conclusions d'une étude menée depuis 2008 dans des zones rurales indiennes. Celle-ci démontre qu'en utilisant des **probiotiques**, il est possible de faire baisser de près de 40% le taux de mortalité lié aux septicémies. Le potentiel de cette découverte semble énorme, quand on sait que cette redoutable intoxication du sang par des bactéries pathogènes tue chaque année 500 000 enfants.

Le Pr Gilbert Greub, directeur de l'Institut de microbiologie de l'Université de Lausanne, ne cache pas son admiration: «C'est révolutionnaire: avec une bactérie assez facile à produire en culture et relativement stable ensuite, on arrive à moduler, et à moindres coûts, le microbiote (*la flore intestinale*, nldr) des enfants. Mais cela ne m'étonne pas. À Lausanne, des traitements par probiotiques permettent ainsi de prévenir les entérocolites nécrosantes (*ulcérations et nécroses étendues de l'iléon et du côlon*, nldr) chez des nouveau-nés prématurés. Même si ces bactéries favorables pénètrent parfois le système sanguin des enfants, causant des infections, cette pratique reste utilisée aujourd'hui, car les bénéfices sont plus grands que les risques encourus.»

## Des résultats spectaculaires

Mais revenons en Inde afin de mieux comprendre cette étude clinique. Chaque jour durant la première semaine de vie, des enfants d'au moins 2 kilos, qui ne sont ni prématurés et ne présentant pas des signes d'infection à la naissance, ont pris, par voie orale, un probiotique à base de *Lactobacillus plantarum*, une bactérie lactique. «Cha-

que capsule contenait du sucre et un milliard de bactéries, ce qui est énorme», commente Gilbert Greub. Près de 4550 enfants ont pris part à cette ambitieuse recherche qui, à l'aune des premiers résultats spectaculaires, a été interrompue en cours de route. Comme le groupe qui recevait un placebo a montré un risque de septicémie de 9% et que ce taux a baissé à 5,4% dans le groupe qui ingérait ce probiotique, la preuve de l'efficacité du traitement a vite été faite. «Des études avaient précédemment montré que la présence des microbes dans le tube digestif renforce notre défense immunitaire contre les infections, rappelle le spécialiste vaudois. Étant donné que les nouveau-nés n'ont pas encore de microbes, puisque leur flore intestinale commence à peine à se construire, la colonisation par des bactéries favorables peut donc être une bonne chose.»

## D'autres champs d'action

Mais avant d'en arriver à cette conclusion, Pinaki Panigrahi et ses collègues ont dû trouver une souche capable de coloniser le tube digestif des jeunes enfants. «Il faut bien comprendre qu'il existe des dizaines d'espèces de *Lactobacillus*, toutes différentes, qui sont elles-mêmes scindées en de nombreuses souches dont chacune peut avoir sa propre particularité», explique Gilbert Greub. Durant des années, les auteurs de l'étude ont donc dû réaliser des tests avant de choisir l'espèce *Lactobacillus plantarum*, dont une «bonne souche» a pu être isolée de la flore intestinale d'un jeune Américain de 11 mois. Une question se pose désormais: comme chaque individu a une flore intestinale qui lui est propre, *Lactobacillus plantarum* est-elle une solution transposable chez tout le monde? «Tant que cela n'a pas été démontré sur d'autres sujets ailleurs qu'en Inde, il est impossible d'en être sûr, mais c'est fort probable», répond le microbiologiste suisse.

Cette étude apporte donc un souffle nouveau aux recherches sur les probiotiques, qui, malgré des résultats encourageants, n'avaient pas forcément été à la hauteur des attentes jusqu'ici. Les probiotiques vont-ils bientôt apporter des solutions dans d'autres domaines médicaux? «Prévenir la septicémie ouvre déjà un champ novateur, insiste Gilbert Greub. Mais il est probable qu'ils auront un grand rôle à jouer à l'avenir dans le traitement d'autres infections bactériennes, dont la pneumonie. En outre, on sait déjà par exemple que l'on peut agir sur la composition bactérienne du tube digestif afin d'influencer la prise de poids.» ●

## Probiotiques

Bactéries bénéfiques administrées pour réguler la flore bactérienne, notamment lors de diarrhées post-antibiotiques. On les utilise aussi dans le domaine agroalimentaire pour engraisser les animaux.

«À la fin des vacances, je passe toujours par une déprime. Je me dis: me voilà reparti pour onze mois de course d'obstacles!»

## Pas le temps...

**D**ébut juillet, une de mes chroniques évoquait le thème du temps. Celui que l'on consacre à ses parents, beaux-parents ou que l'on refuse de consacrer pour diverses raisons. Pour ce premier dimanche de septembre, il me semble important de partager un nouveau mail sur ce sujet.

«J'ai 42 ans, poursuit notre correspondant, deux enfants de 10 et 7 ans, un travail. Avec mon épouse qui travaille aussi à 50% nous avons pu acheter un appartement. (...) Ma difficulté, c'est que je n'ai pas le temps de jouer avec les enfants, pas le temps de vivre vraiment! Je sais bien que je ne suis pas le seul, mais quoi faire?»

À chaque rentrée, je reçois des messages qui abordent cette difficulté. Le temps des vacances révèle parfois une situation devenue insupportable: passer d'un temps de liberté, de communication plus intense avec les autres, à la reprise des «obligations», ce n'est pas toujours confortable.

Il y a plusieurs années, j'ai découvert la chanson de Michel Fugain, «Pas le temps»: «Je n'aurai pas le temps, pas le temps/Même en courant/Plus vite que le vent/Plus vite que le temps/Même en volant/Je n'aurai pas le temps, pas le temps... de tout faire.» Plus on avance en âge, plus on prend conscience de la vérité que recèle cette chanson.

## Une manière efficace de s'accorder du temps, c'est apprendre à habiter

Pour de nombreuses raisons, que décrivent très bien les sociologues, notre vie s'est compliquée. Au lieu de pouvoir parler directement à quelqu'un, on peut «occuper son temps» à tenter de changer une commande sur Internet! Dans certains cas, c'est kafkaïen: «Tous nos conseillers sont occupés, veuillez patienter...». Il y a de nombreuses autres causes: la mobilité «forcée» - qui peut encore marcher jusqu'à son lieu de travail -, les sollicitations multiples des téléphones portables et autres tablettes et ordinateurs, quand ça n'est pas le travail qu'on rapporte à la maison.

J'ai entendu une petite histoire émouvante. Un papa rentre à la maison vers 19 heures, il mange puis sort des dossiers de sa serviette et se met à les étudier. Son jeune fils lui demande de jouer avec lui. - Pas maintenant, j'ai des choses importantes à faire.

- Papa, combien tu es payé pour chaque heure que tu travailles?

- Environ 40 francs, dit le père sans lever les yeux.

L'enfant part puis revient avec sa tirelire et en sort 40 francs.

- C'est pour toi papa! Est-ce que tu peux jouer une heure avec moi?

Inutile de dire que le père fut touché. Il prit son fils dans ses bras et lui consacra un bon moment «gratuitement».

La plupart des gens ont des problèmes de gestion du temps. Comment y remédier? Tout d'abord, en identifiant la nature du problème. Quelles sont vraiment les contraintes imposées? Le temps dédié au travail professionnel,

de 8 à 9 heures chaque jour de la semaine «vendues» à un employeur, qui paraît court ou long selon le plaisir que l'on y trouve. Puis celui que l'on consacre aux autres et à son lieu de vie. Enfin, celui que prennent les trajets, les repas, le sommeil. Quelles autres contraintes s'impose-t-on? (Ou se laisse-t-on imposer par ses proches et son environnement?)

Quand on considère les statistiques qui détaillent le temps passé devant la télévision ou les autres écrans, c'est important de réfléchir s'il est utile de regarder des séries tellement semblables mois après mois: il y a un assassinat et on cherche le coupable, même histoire apprêtée à différentes sauces. Qu'apportent vraiment ces «experts» dans nos vies?

Avoir le temps, c'est avant tout supprimer les choses inutiles et se concentrer sur l'essentiel, sur ce qui peut nous apporter la joie, nous permettre de nous ressourcer, de nous épanouir.

Il y a aussi une manière efficace de s'accorder du temps: c'est apprendre à l'habiter. Que l'on soit étudiant, salarié ou retraité, il s'agit de découvrir une manière de le vivre en restant calme, même lorsque l'environnement voudrait nous inviter à cette course folle et insatisfaisante. Pour y parvenir, il s'agit de clarifier ses valeurs, de s'efforcer de vivre en cohérence avec elles, de se demander sans cesse: qu'est-ce qui est important pour moi en ce moment? Comment puis-je vivre ce que j'ai à vivre, dans le calme, dans la bienveillance envers moi-même et envers les autres? S'accorder du temps, c'est donc être présent au temps, c'est le VIVRE au lieu de l'occuper ou de le «tuer». Lorsqu'on s'accorde du temps, on est capable d'entrer en contact avec les gens, les choses, les événements; on regarde, écoute, ressent, on donne de l'attention à chaque instant qui passe. La méditation peut aider à habiter ce temps: s'asseoir 10 minutes dans un endroit tranquille, se centrer sur sa respiration, ressentir ce qui se passe dans son corps, c'est un moyen parmi d'autres d'intensifier cette présence à l'instant. John Lennon le disait ainsi: «La vie, c'est ce qui t'arrive pendant que tu es occupé à autre chose.»

À vous, cher correspondant, je souhaite malgré tout une bonne reprise, et à chacun de vous, amis lecteurs, une très belle semaine. ●



## Sur Internet

En entrant «méditations courtes» sur YouTube, on a l'embaras du choix pour retrouver le calme intérieur et se recentrer sur l'essentiel.