

MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L'INTESTIN:

Polluants & Sédentarité: les risques qu'on ne voit pas.

Ce que la science dit et ce que vous pouvez faire:

MICI: les PFAS* dans le sang pourraient révéler un risque accru bien avant le diagnostic

L'étude PREDICTS (2024, Mount Sinai, New York) démontre que des concentrations de PFAS dans le sang équivalentes à celles de la population générale multiplient le risque de maladie de Crohn par 2 et de rectocolite hémorragique par 1,7. Ce signal est maintenu à 10 ans avant l'apparition des premiers symptômes.

Microplastiques et PFAS*: des polluants au cœur de l'intestin

Les patients atteints de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) ont 49% de microplastiques en plus dans leurs selles que les personnes saines, avec un gradient dose-effet corrélé à la sévérité de la maladie. MPP et PFAS perturbent le microbiote, fragilisent la barrière intestinale et activent l'inflammation de la muqueuse: trois mécanismes clés du déclenchement des MICI.

Réduire l'exposition aux MPP*/PFAS*: des gestes simples, un impact réel.

Eau filtrée (charbon actif ou osmose inverse), contenants verre ou inox, éviter de chauffer du plastique au micro-ondes, avoir une alimentation peu transformée, limiter les emballages plastiques pour les aliments gras ou chauds. Ces habitudes réduisent significativement la charge en microplastiques et PFAS ingérés chaque jour.

La sédentarité: un accélérateur de l'inflammation intestinale.

L'inactivité physique amplifie l'axe cerveau-intestin pro-inflammatoire, aggrave la dysbiose (modification de la flore intestinale) et réduit la diversité du microbiote, qui joue un rôle protecteur. La sédentarité augmente le risque de développer une MICI et de faire une rechute.

Le sport: un anti-inflammatoire naturel pour l'intestin.

L'activité physique régulière (30 min/jour, intensité modérée) augmente la diversité du microbiote, renforce la barrière épithéliale intestinale, réduit les cytokines pro-inflammatoires (TNF- α , IL-6) et diminue la fréquence des poussées chez les patients MICI. Le mouvement est un médicament sans ordonnance.

➔ **Bouger plus, polluer moins: deux leviers de prévention concrets contre les MICI.**

L'intestin est notre première interface avec l'environnement. Prenons-en soin.

*MPP: Microplastiques

*PFAS: substances per- et polyfluoroalkylées