



## Le pouvoir invisible du Microbiome

4 Février 2020 - Focus beauté

Le microbiome, microbiote... On entend parler de ça à toutes les sauces... Mais de quoi s'agit-il exactement? Vous avez sans doute déjà entendu parlé de la flore intestinale ? Et bien, au même titre, à la surface de la peau, nous avons une flore cutanée, c'est ça le microbiome ! Mais précisément, de quoi est-il composé et surtout, surtout, quels rôles joue t-il sur la beauté de notre peau?

Pour répondre à la première question, le microbiome est un écosystème peuplé de milliards de bactéries, de virus, de champignons (je vous passe les détails) qui cohabitent plus ou moins pacifiquement à la surface de notre peau. Son équilibre est fondamental. C'est un peu la base de tout pour ainsi dire. Par exemple, on sait que les boutons sont liés à des bactéries qui prolifèrent au contact d'une sécrétion sébacée abondante, ce n'est pas faux... Mais alors, pourquoi certain(e)s ont la peau très grasse mais pas de bouton ? La faute (ou grâce) au microbiome, justement...

Donc, si on résume, c'est un peu Alpha et l'Omega de la jolie peau.

Mais la vraie question, celle qui vous taraude (je le sais bien) c'est "pourquoi ALORS certain(e)s ont une jolie peau et pas moi ?"

Bien entendu, les gènes sont en causes, mais pas seulement... C'est aussi (voire surtout) leur microbiome.

Cependant, le microbiome est spécifique à chacun, c'est à dire que c'est une signature unique, un peu comme notre ADN mais in évolue constamment c'est aussi pour ça qu'il est difficile à comprendre et à maîtriser et c'est aussi la raison qui explique que certaines personnes ont des désordres cutanés alors que d'autres n'en ont pas.

## PETITES INFOS SUR LE MICROBIOME

Dans le placenta, le fœtus ne dispose pas de ce manteau bactérien, sa peau est stérile. Cette microflore est transmise au nouveau né, dès sa naissance, quand sa peau rentre au contact de l'air libre, elle s'enrichit de bactérie et évolue au fil des semaines.

Sa composition varie selon notre pH, la température, l'humidité, la salinité, la concentration de sébum, l'âge, le sexe, et de multiples paramètres extérieurs comme l'alimentation, l'environnement, les personnes avec qui l'on vit, l'origine ethnique, la pollution, la prise d'antibiotiques, les expositions aux UV sont des éléments qui influent sur son équilibre.

Cette signature se modifie au fil du temps (en particulier au moment de bouleversement hormonaux importants tels que la naissance, l'adolescence, la ménopause/l'andropause.)

## À QUOI SERT-IL ?

À l'origine, le microbiome a un rôle protecteur. Un peu comme un bio-film, il est LA véritable 1ère barrière protectrice du corps. Tous ces micro-organismes sont là, essentiellement pour nous protéger. Si un agent pathogène tente de rentrer dans notre peau, il doit faire face à notre Microbiome qui la défend bec et ongles !

## MICROBIOTE VS MICROBIOME ?

L'étude du microbiome est appelé le microbiote. Le microbiote humain n'a vraiment commencé qu'en 2007, aux Etats Unis, lorsque le « Human microbiome project » a été lancé. Ce projet ambitieux consistait à séquencer le génome de tous les micro-organismes vivants, à l'intérieur ET à la surface du corps. L'intérêt était de comprendre leurs influences et leurs rôles sur la santé humaine. Cette étude a permis d'analyser les changements de l'écosystème cutané et à les associer à des désordres cutanés. Mais aussi d'anticiper ce qui est encore invisible à l'œil nu.

Du coup, un lien s'est rapidement fait entre appareil digestif et peau et depuis 10 ans le microbiome cutané à largement bénéficié des études sur le microbiome intestinal (qui sont, elles, beaucoup plus abondantes). Le microbiome intestinal a été étudié très tôt lui, car il était plus facile d'accès (en terme d'analyse) et surtout car il s'agissait d'enjeux de santé importants (contrairement à celui de la peau) ceci étant, au départ, l'analyse de la flore cutané à démarré par l'analyse des bactéries hébergées et en lien avec des pathologies, comme le psoriasis ou la dermatite atopique.



the skin  
microbiome

for a personalised  
beauty care

Le point commun des deux flores est leur capacité de barrière vis à vis de l'exposition externe, ont l'aura compris et évidemment ont remarqué qu'un certain nombre de pathologies intestinales ont un impact cutané. Par exemple, la maladie de Crohn donnent souvent du psoriasis et des cas d'infection à la bactérie Heliobacter pilori, ont été associé à la rosacée.

## CONCLUSION

Aujourd'hui, le défi pour la recherche consiste à comprendre comment se modifient les microbiomes. Identifier et évaluer l'implication des facteurs génétiques et environnementaux dans leurs variations. Des recherches sont actuellement menées pour corréliser ces données avec des états de peaux tels que l'acné ou les désordres pigmentaires.

## ET DONC ? À QUOI PEUT-ON RÊVER DEMAIN ?

Les chercheurs se concentrent pour trouver des moyens d'influer sur le microbiome de manière individuelle. Via des régimes nutritionnels spécifiques et des stratégies thérapeutiques qui seront contrôlés régulièrement pour être ajustés. Tout cela va dans le sens des traitements UTLRA personnalisés, chouette...

La fin de l'acné, de la rosacée, de l'eczéma, du psoriasis, des allergies et de toutes les affections cutanées ?  
#perfectskinfoeveryone

La prochaine étape sera de pouvoir utiliser l'arsenal du microbiome pour corriger les signes de l'âge, les taches et les irrégularités du teint. En procédant à une analyse quotidienne qui détectera en quelques minutes les changements et les désordres à corriger et ainsi prévenir les récurrences d'acné ou d'eczéma par exemple.

Il ne s'agira plus de s'intéresser uniquement aux cellules de la peau mais à tout l'écosystème cutané. J'ai hâte ! Pas vous ?

