

Fromages au lait cru, immunité et santé

Dominique Angèle Vuitton

Les fromages au lait cru, dont on sait qu'ils apportent un nombre élevé et une grande diversité de micro-organismes, sont d'excellents candidats « naturels » pour exercer un rôle bénéfique dans les réponses immunitaires chez l'homme. La « flore intestinale » des mammifères est un mélange très diversifié de bactéries et de levures non pathogènes (incapables de déclencher des maladies infectieuses). Elle s'installe très précocement dans l'intestin lors de la naissance. Elle est un modèle de parasitisme à double bénéfice: tolérée par son « hôte », elle lui apporte des compléments nutritionnels et vitaminiques dont certains sont indispensables à sa survie, mais elle est aussi capable de moduler les réponses que notre corps donne à ses rencontres avec les substances et microbes de son environnement. Diverses études dans des modèles d'animaux sans flore intestinale ou à flore intestinale contrôlée ont permis de démontrer le rôle essentiel de la flore intestinale dans le développement et la maturation du système immunitaire intestinal normal. Ce système est particulièrement subtil puisqu'il est susceptible de lutter efficacement contre les agents pathogènes (= ceux qui sont responsables de maladies) tout en établissant un état de tolérance contre les aliments et les autres substances que nous respirons et ingérons, lorsqu'ils sont inoffensifs.

La mise en place correcte du système immunitaire intestinal semble actuellement d'autant plus importante qu'un certain nombre d'arguments épidémiologiques et d'études immunologiques suggèrent qu'un défaut de cette mise en place pourrait contribuer à dévier l'ensemble du système immunitaire vers des réponses favorisant l'installation de pathologies allergiques, celles qui, comme l'asthme ou le rhume des foins, dépendent du « terrain atopique ». Des études comparatives chez des enfants vivant dans le même environnement, mais aux conditions de vie différentes, comme les suédois et les estoniens, ou les finlandais et les russes, ont montré en particulier que les flores intestinales des enfants étaient très différentes, et qu'elles étaient respectivement associées à des risques différents vis-à-vis des pathologies allergiques: les enfants des pays à alimentation « traditionnelle » sont mieux protégés contre l'allergie que ceux des pays « plus développés ». De plus, dans les études cherchant à expliquer pourquoi la vie dans une ferme d'élevage laitier était aussi associée à une protection contre la survenue des allergies, le fait que la mère, pendant sa grossesse et son enfant, pendant sa première année de vie, aient bu du lait cru, est le facteur le plus constamment retrouvé. Il ne semble pas que ce soit sa richesse en bactéries potentiellement pathogènes qui soit à l'origine des propriétés « bénéfiques » du lait cru; en effet, dans l'état actuel du contrôle microbiologique du lait à la production, en Europe, le contenu en « endotoxines » bactériennes du lait de la ferme, témoins indirect de sa contamination, est plus faible que celui des laits pasteurisés ou UHT conservés dans les familles ne vivant pas dans une ferme... De plus, des travaux très récents montrent que la pasteurisation du lait, en modifiant les propriétés de ses protéines, serait capable de faciliter les réactions allergiques contre le lait.

L'intérêt de l'utilisation d'agents microbiens vivants (que l'on appelle « probiotiques ») pour améliorer la santé ou pour prévenir certaines maladies, voire les traiter, a considérablement augmenté depuis ces dernières années. Parmi les aliments à propriété « probiotique », les produits lactés ont été les plus étudiés; des études préliminaires pour la prévention initiale du risque allergique se révèlent tout à fait positives. Les fromages au lait cru devraient être étudiés dans cet objectif de prévention des allergies d'autant plus que des résultats scientifiques semblent aussi indiquer que c'est plus la diversité et le renouvellement fréquent de la flore intestinale sous l'effet de l'alimentation qu'une espèce donnée de microorganisme à activité probiotique qui sont essentielles. Ils montrent d'autre part que le contact avec les substances capables de prévenir l'allergie (donc la consommation de produits qui en apportent, comme le lait cru) doit être prolongé et vraisemblablement durer toute la vie.

Par ailleurs de nombreuses situations sont susceptibles de déséquilibrer au cours de la vie la flore intestinale normale; c'est le cas en particulier des traitements antibiotiques, même de courte durée. Des travaux ont montré que la consommation de fromage pendant et après la prise d'antibiotiques pouvait contribuer à prévenir ces déséquilibres et les conséquences pathologiques qui en découlent: diarrhée, colonisation par des bactéries ou levures pathogènes, et surtout émergence de résistances de ces bactéries ou levures aux antibiotiques.

Il faut rappeler que les fromages au lait cru de type pâte pressée cuite ne comportent aucun risque microbiologique pathogène; ils n'ont jamais été responsables de cas pathologiques. La prévention de la contamination du lait cru par des microbes pathogènes et les contrôles permanents de la qualité microbiologique des laits ont pratiquement fait disparaître le risque potentiel associé à la consommation des autres types de fromages au lait cru. Les épidémies d'infections d'origine alimentaire observées au cours des 10 dernières années ont plus souvent été liées à la consommation de produits non laitiers, généralement contaminés pendant la phase de transformation industrielle ou de stockage et conservation. Les fromages au lait cru peuvent de ce fait être consommés dans toutes les situations et par tous avec, en plus de leurs qualités gustatives qui ne sont plus à vanter, un objectif de restauration de la flore intestinale qui doit cependant être encore formellement démontré par des travaux scientifiques plus approfondis.