

# Les fromages au lait cru

## Solution aux problèmes d'allergies ?



Il existe deux catégories de personnes : Ceux qui pensent que notre environnement est tellement aseptisé que notre système immunitaire a été affaibli, et ceux qui pensent que toutes les mesures d'hygiène imposées et les contrôles sont un progrès...

Il est indéniable que la mise en place de règles d'hygiène ainsi que la maîtrise de la chaîne du froid ont permis de diminuer les taux de contamination, réduisant l'exposition à des germes néfastes pouvant menacer l'être humain, et augmenter l'espérance de vie.

Cependant, à côté de cela, le nombre d'allergies et de problèmes immunitaires n'a cessé d'augmenter. Les causes énoncées seraient la pollution, le stress... mais aussi l'alimentation ainsi que notre environnement devenu trop «propre». Le revers de la médaille de l'aseptisation en masse de notre environnement n'est pas négligeable. Des études ont montré que les enfants vivant dans des conditions aseptisées ont plus de risque de souffrir d'allergies et de problèmes immunitaires que des enfants élevés à la campagne dans le milieu agricole. Le nombre de personnes allergiques est passé de 10% de la population en 1980 à 30% aujourd'hui. Une explication probable serait une modification de la flore intestinale.

D'après le Dr Guy Delespesse, allergologue au centre hospitalier universitaire de Montréal, «à force de transformer notre milieu, nous l'avons rendu paradoxalement plus dangereux tout en devenant nous-mêmes plus vulnérables». En diminuant la quantité de microorganismes dans notre environnement, nous avons également appauvri la flore bactérienne de notre intestin. Or ces bactéries sont essentielles à la bonne digestion

mais également à la résistance vis-à-vis des germes pathogènes et à la bonne mise en place du système immunitaire, particulièrement chez les enfants, en instaurant un état de tolérance vis-à-vis de certaines substances. Ainsi, si cet équilibre intestinal est perturbé, les personnes deviennent plus sensibles et développent des défaillances immunitaires.

Une solution potentielle pour éviter ces déséquilibres et pour réduire le risque d'allergies, est la consommation de probiotiques. Les probiotiques sont des microorganismes vivants, naturellement présents dans l'organisme notamment dans la flore intestinale. Leur absorption par voie orale sous forme de complément alimentaire ou directement dans les aliments stimule la croissance de bactéries utiles pour avoir un effet bénéfique sur la santé notamment le renforcement du système immunitaire. «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» déclare Dominique Vuitton, professeur d'immunologie clinique à l'Université de Franche-Comté. Ainsi une des meilleures sources de probiotiques serait les fromages au lait cru que défend régulièrement cette immunologue car «nous avons de bonnes raisons de penser que la flore de ces fromages ne peut avoir que des effets bénéfiques pour la santé», cela est confirmé par une étude qui montre que lorsqu'une mère a consommé du lait cru pendant sa grossesse et nourri le nouveau-né au lait maternel, cet aliment a un effet protecteur et un rôle non négligeable dans la construction du système immunitaire.

Ainsi, autoriser la consommation de fromages au lait cru à des femmes enceintes pourrait améliorer la santé de leurs futurs enfants. D'ailleurs, Dominique Vuitton rappelle que «les fromages au lait cru de type pâte pressée cuite ne comportent aucun risque microbiologique pathogène».

En conclusion, l'amélioration des conditions d'hygiène a été en partie une amélioration pour la santé humaine, mais ses conséquences doivent être «rééquilibrées», et pourquoi pas grâce aux fromages ...