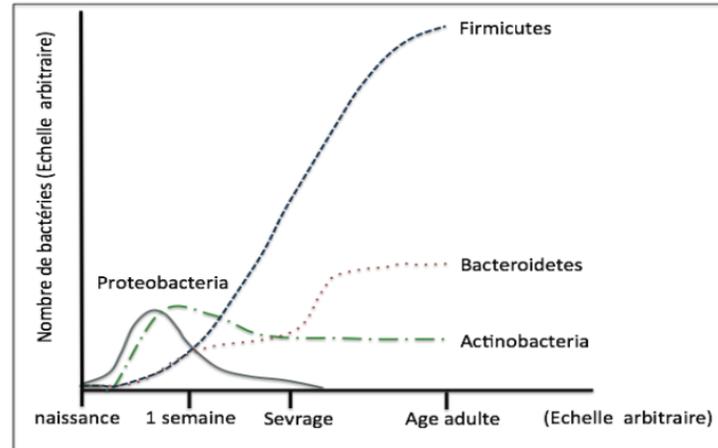


# L'évolution du microbiote d'un individu au cours de la vie.

Par Ralph Karam

- La diversité et la composition du microbiote intestinal est influencée par de nombreux facteurs, dont l'âge gestationnel, le microbiome maternel, le type d'alimentation dans la petite enfance, le mode de vie, la prise de médicaments... Ceci explique l'idée que chaque individu possède un microbiote intestinal différent.
- Relativement stable au cours du temps, sa composition peut évoluer transitoirement au cours de la vie en fonction de l'alimentation, l'environnement, l'état de santé ou encore le stress. Il tend néanmoins à revenir à son état initial en 1 à 2 mois.



- La composition du microbiote intestinal va progressivement se complexifier avec l'âge. C'est seulement à l'âge de 2-3 ans que la maturité du microbiote intestinal est atteinte.

- Le microbiote intestinal connaît un grand changement chez les personnes âgées : la composition et le nombre de bactéries chez eux chutent, plus particulièrement les Bifidobactéries. Ceci s'explique par une moins bonne capacité d'adhésion de ces dernières ou encore par des modifications de la composition chimique et de la structure du mucus.

## L'évolution du microbiote intestinal en fonction de l'âge



**bébé**  
De 0 à 3 ans, le microbiote des enfants se diversifie.

**adulte**  
Le microbiote intestinal se diversifie puis se stabilise.

**senior**  
Le microbiote s'appauvrit.

Ce graphique montre l'évolution de la composition du microbiote en fonction du temps. Nous pouvons voir que les bactéries Firmicutes augmentent en quantité dès la naissance et continuent jusqu'à l'âge adulte. Contrairement aux Firmicutes, les Protéobactéries s'ajoutent à la naissance, mais diminuent jusqu'à nulle après le sevrage. Les Bacteroidetes et les Actinobactéries commencent à augmenter en quantité avant une semaine. Les Actinobactéries atteignent un sommet à une semaine, et diminuent lentement pour devenir stable (du sevrage à l'âge adulte). Les Bacteroidetes augmentent de façon plus rapide après le sevrage pour redevenir stable jusqu'à l'âge adulte.

## Conclusion

Le microbiote intestinal est une communauté écologique complexe par ses activités collectives et ses interactions avec l'Homme. Les premières semaines de vie sont cruciales dans l'implantation du microbiote intestinal. Cette primo-colonisation est sous l'influence de plusieurs facteurs exogènes comme le mode d'accouchement : césarienne ou naturelle (par voie vaginale).

