



Seriez-vous “FUT2 non sécréteur” ?

Toute maladie commence dans les intestins, affirmait Hippocrate il y a plus de 2 000 ans. La recherche scientifique récente lui donne de plus en plus raison !

Pour être en bonne santé, il est crucial d'avoir un microbiote intestinal sain et équilibré, c'est-à-dire constitué d'un ensemble de micro-organismes, bactéries, champignons et virus non pathogènes, vivant en parfaite harmonie (« en eubiose »).

Le rôle du microbiote intestinal est de mieux en mieux connu. On sait qu'il joue un rôle crucial dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et neurologique.

En conséquence, l'état de dysbiose, c'est-à-dire l'altération qualitative et fonctionnelle du microbiote, permet d'appréhender l'origine de certaines maladies de civilisation, notamment celles qui sont sous-tendues par des mécanismes auto-immuns ou inflammatoires.

En dehors de facteurs extérieurs tels que la pollution, le stress, la malbouffe qui peuvent perturber l'équilibre du microbiote, on sait que la qualité du mucus intestinal joue un rôle majeur pour garantir l'état d'eubiose.

Importance du mucus

L'intérieur de l'intestin est tapissé d'une couche de mucus protecteur qui joue un rôle essentiel dans l'équilibre du microbiote. Ce mucus constitue non seulement une ligne de défense essentielle contre les menaces biologiques ou chimiques qui passent par notre tube digestif, mais également un support nutritif pour l'ancrage et le développement optimal des bactéries de notre intestin.

Mucus et FUT2

Le fucosyllactose est un sucre qui intervient dans la composition du mucus grâce à l'action d'une enzyme découverte récemment: la fucosyltransférase ou FUT2. Or des recherches scientifiques ont montré que 20% de la population caucasienne a un profil génétique «non sécréteur» de cette enzyme, avec des conséquences importantes sur la qualité et la fonctionnalité du mucus intestinal. Les personnes affectées ont plus de difficulté à maintenir un microbiote équilibré.

Elles sont donc plus exposées, depuis leur naissance, aux risques de dysbiose et d'hyperperméabilité intestinale ainsi qu'à une série de dysfonctionnements ou de pathologies qui peuvent y être associés: troubles digestifs (diarrhée/constipation/ballonnements), candidoses ou mycoses, inflammation, fatigue, douleurs, anxiété, troubles du sommeil, intolérances alimentaires.

Le cas échéant, il peut être intéressant d'envisager un bilan de votre gène FUT2. Certains labos proposent ce test via une prise de sang ou un frottis buccal. En cas de profil non sécréteur, une supplémentation en fucosyllactose permet de pallier la non-fonctionnalité de l'enzyme FUT2. Cette complémentation est facile à mettre en place, peu coûteuse, et peut radicalement améliorer le confort digestif et la santé des personnes FUT2 non sécrétrices.

Il peut s'agir de troubles plus sérieux tels que les maladies inflammatoires de l'intestin (maladie de Crohn...), le diabète de type 1, diverses maladies auto-immunes, la pancréatite chronique, les cancers digestifs...

Êtes-vous «FUT 2 non sécréteur» ?

Si, en dépit d'une alimentation équilibrée, vous estimez «avoir toujours eu des troubles digestifs»; si vous êtes atteints d'une maladie auto-immune; si vous êtes concernés, de manière chronique, par certains des symptômes ci-dessus; si, par ailleurs, les probiotiques classiques ont peu d'effet sur vous, peut-être faites-vous partie des 20% de profils «FUT2 non sécréteurs».



Hélène Wacquier
Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

