

Arte : vive les microbes !

ARTE - YouTube : https://www.youtube.com/watch?v=6p7K3vHW_DM

Voici un résumé complet du document "Arte : vive les microbes!" en français :

Introduction au monde microbien

Le documentaire commence par présenter l'importance des micro-organismes, **qui forment l'essentiel de la vie sur Terre**, bien qu'invisibles à l'œil nu. Un biologiste hollandais, concepteur du musée des microbes d'Amsterdam, explique que les microbes ont souvent une mauvaise réputation, mais qu'ils jouent en réalité un rôle essentiel.

L'épidémie d'allergies et d'asthme

Le documentaire aborde ensuite **l'augmentation spectaculaire des maladies atopiques (allergies, asthme, eczéma)** dans les pays industrialisés depuis les années 1960. Plusieurs scientifiques internationaux se réunissent pour discuter de ce phénomène.

L'étude PASTURE

Une étude européenne majeure appelée PASTURE est présentée. Cette étude longitudinale a suivi des enfants de familles fermières et non-fermières depuis leur naissance pour comprendre les facteurs influençant le développement d'allergies et d'asthme. Les résultats montrent que **les enfants grandissant dans des fermes ont significativement moins de risques de développer ces maladies.**

L'hypothèse de la biodiversité

Le professeur Tari Haahtela de Finlande présente ses recherches comparant les taux d'allergies entre la Finlande et la Carélie russe. Ces études ont conduit à l'hypothèse de la biodiversité : **l'exposition précoce à un environnement riche en microbes divers protège contre le développement de maladies allergiques et auto-immunes.**

Le rôle du microbiote intestinal

Le documentaire explique **l'importance du microbiote intestinal dans le développement du système immunitaire.** Les 1000 premiers jours de vie sont cruciaux pour l'établissement d'un microbiote diversifié et équilibré.

Les mécanismes de protection

Les chercheurs détaillent les mécanismes par lesquels **l'exposition aux microbes de l'environnement agricole protège contre les allergies**, notamment via l'endotoxine bactérienne et l'acide muramique.

Le rôle des aliments fermentés

L'importance de la consommation de lait cru et de fromages variés dans la protection contre les allergies est soulignée.

Nouvelles approches préventives

Le documentaire présente des recherches visant à développer des sprays nasaux contenant des extraits de poussière d'étable pour prévenir l'asthme, ainsi que des expériences de végétalisation de cours d'école pour augmenter l'exposition des enfants à la biodiversité microbienne.

Le rôle des parasites

L'importance des vers intestinaux dans l'éducation du système immunitaire est abordée, avec des recherches menées en Thaïlande sur l'impact de la biodiversité environnementale et microbienne sur la santé.

La pandémie de COVID-19

Le documentaire explore les différences de mortalité due au COVID-19 entre les pays occidentaux et l'Afrique, suggérant un **rôle protecteur de l'exposition à une plus grande diversité microbienne dans les pays en développement.**

Obésité et infections virales

Le lien entre l'obésité, le microbiote appauvri et la susceptibilité accrue aux infections virales comme la grippe et le COVID-19 est expliqué.

Les principaux objectifs à long terme énoncé dans cette vidéo

Le document présente une vision à long terme axée sur l'importance de préserver et de favoriser la diversité microbienne pour améliorer la santé humaine. Les principaux éléments de cette vision sont :

1. Réévaluation de notre relation avec les microbes :

Le document souligne la nécessité de changer notre perception des microbes, en passant d'une vision purement négative à une compréhension de leur rôle essentiel dans notre santé.

2. Promotion de la biodiversité environnementale :

Les recherches présentées montrent l'importance d'exposer les enfants dès leur plus jeune âge à un environnement riche en biodiversité microbienne pour prévenir le développement de maladies allergiques et auto-immunes.

3. Remise en question de l'approche hygiéniste excessive :

Le document critique l'approche trop aseptisée des sociétés modernes, suggérant qu'un certain niveau d'exposition aux microbes est nécessaire pour un développement sain du système immunitaire.

4. Développement de nouvelles approches préventives :

Des recherches sont menées pour développer des méthodes permettant d'exposer les enfants urbains à une diversité microbienne bénéfique, comme des sprays nasaux contenant des extraits de poussière d'étable ou la végétalisation des cours d'école.

5. Intégration de l'écologie et de la médecine :

Le document prône une approche interdisciplinaire, combinant l'écologie et la médecine pour mieux comprendre et exploiter les interactions entre l'environnement microbien et la santé humaine.

6. Personnalisation des traitements médicaux :

Les recherches présentées suggèrent la nécessité de prendre en compte le microbiote individuel dans le choix des traitements médicaux pour améliorer leur efficacité et réduire les effets secondaires.

7. Promotion d'un mode de vie plus naturel :

Le document souligne l'importance de maintenir un contact avec la nature, de consommer des aliments moins transformés et de favoriser la diversité alimentaire pour maintenir un microbiote sain.

Cette vision à long terme vise à créer un équilibre plus harmonieux entre les humains et leur environnement microbien, dans le but d'améliorer la santé globale et de réduire l'incidence des maladies inflammatoires, chroniques et infectieuses.

Conclusion

Le documentaire conclut sur l'importance de préserver et de favoriser la diversité microbienne pour la santé humaine, remettant en question l'approche hygiéniste excessive des sociétés modernes.

N.D.L.R

A propos d'approche hygiéniste excessive des sociétés modernes, mais en ce qui concerne les personnes âgées maintenant, j'avais vu passer récemment une étude sur le fait qu'une douche quotidienne n'était pas recommandée pour les plus de 70 ans. Ce qui m'avait quelque peu surpris, aussi ai-je demandé son avis à Perplexity, qui me l'a confirmé.

La réponse de Perplexity.ai

Je n'ai pas pu retrouver l'étude spécifique que vous mentionnez, mais je peux vous fournir des informations pertinentes sur ce sujet basées sur les recherches récentes concernant l'hygiène et la santé de la peau chez les personnes âgées.

Fréquence des douches pour les personnes âgées

Les recherches actuelles suggèrent effectivement qu'une douche quotidienne n'est pas nécessaire pour les personnes âgées et peut même être préjudiciable pour leur peau. Voici les principales conclusions :

- Une douche tous les 2 à 3 jours est généralement suffisante pour les personnes âgées. Se laver trop fréquemment peut éliminer les huiles naturelles de la peau, ce qui peut entraîner une peau sèche, des démangeaisons et même des infections.

Raisons de réduire la fréquence des douches

Plusieurs facteurs expliquent pourquoi les personnes âgées peuvent bénéficier d'une réduction de la fréquence des douches :

- 1. ****Changements physiologiques****** : avec l'âge, la peau devient plus fine et plus sèche, ce qui la rend plus vulnérable aux dommages causés par un lavage excessif.
- 2. ****Production de sébum réduite****** : les glandes sébacées produisent moins de sébum avec l'âge, ce qui diminue la nécessité de se laver aussi fréquemment.
- 3. ****Risque de chute****** : réduire la fréquence des douches peut également diminuer le risque de chutes, un problème courant chez les personnes âgées.

Recommandations pour l'hygiène des personnes âgées

Bien que la fréquence des douches puisse être réduite, il est important de maintenir une bonne hygiène. Voici quelques recommandations :

- Se concentrer sur le nettoyage des zones qui produisent des odeurs** (aisselles, aine, pieds) même les jours sans douche complète.
- Utiliser des produits de nettoyage doux et sans parfum** pour préserver le film hydrolipidique de la peau.
- Appliquer une lotion hydratante après le bain ou la douche** pour aider à retenir l'humidité dans la peau.

Il est important de noter que ces recommandations sont générales et que les besoins individuels peuvent varier.

N.D.L.R

Personnellement, je n'ai aucun problème de peau et je fais du sport au quotidien, donc je continue ma douche bi-journalière et écossaise, c'est-à-dire très chaude, puis très froide. C'est souverain, surtout le matin pour dérouiller les vieux muscles.

Néanmoins, pour les personnes âgées qui ont une vie plus statique, et elles sont nombreuses, ces recommandations seront utiles, surtout si elles souffrent de problèmes de peau.