

Les quotas de pêche pourraient augmenter de 70%

UNION EUROPÉENNE

Si les stocks de poissons étaient gérés strictement en fonction des études scientifiques, les quotas de pêche dans l'Union européenne pourraient rapidement grossir de près de 70 %, affirme lundi Oceana, une ONG spécialisée dans la protection des océans. L'étude, rendue publique, « confirme que seulement une minorité des stocks européens peuvent être considérés comme bien gérés », observe l'ONG dans un dossier de presse.

Selon Oceana, 12 % des stocks remplissent les engagements de la Politique commune de pêche (PCP) visant à promouvoir une pêche durable qui ne nuit pas à la reproduction des espèces et prévoit des quotas pour maintenir les stocks à long terme. L'étude de l'ONG s'est penchée sur 397 stocks de poissons, là où la Commission européenne en suit 150.

Harengs, cabillauds et sardines

« Pour la première fois, nous connaissons le potentiel de redressement des pêcheries et c'est une bonne nouvelle. Si nous gérons les poissons de manière durable et en se basant sur la science, les prises pourraient augmenter de 57 %, ou cinq millions de tonnes », a rapporté Lars Gustavsson, directeur exécutif d'Oceana Europe. Les prises susceptibles de bénéficier d'une meilleure gestion concernent les harengs et cabillauds de la mer du Nord, certains stocks de harengs dans la mer Celtique, et les sardines dans la mer Cantabrique. Les prises pour ces stocks pourraient monter jusqu'à plus de quatre fois ce qu'elles sont actuellement après une convalescence totale et une gestion stricte, selon Oceana. D'après le rapport, « une convalescence totale des stocks de poissons de l'UE signifierait que la somme totale de la biomasse des stocks en mer augmenterait de 51,4 millions de tonnes à 63,5 millions de tonnes, soit une hausse de 24 % ». (b) ■

Et si Parkinson et Alzheimer naissaient dans le ventre ?

SANTÉ La flore intestinale impliquée dans les maladies neurodégénératives



► Les bactéries intestinales peuvent conduire à des agrégats délétères de protéines amyloïdes dans le cerveau.
► Une étude détaille cette théorie.

Soigner son ventre pour éviter de perdre la tête », ce sera peut-être la maxime médicale des prochaines années. En effet, une étude vient de démontrer que la flore intestinale serait capable de provoquer l'agrégation de protéines amyloïdes dans les neurones du cerveau. Or, cet amas délétère est à la base de maladies neurodégénératives comme Parkinson ou Alzheimer.

Avant d'aller plus loin, plançons le décor. S'être vu doter de deux cerveaux est l'une des clés de l'évolution humaine. Le moins

Avec leurs 200 millions de neurones, les parois intestinales font office de deuxième cerveau. © PHOTOPQR.

connu des deux, c'est le ventre, avec quelque 200 millions de neurones qui tapissent nos parois intestinales. A titre de comparaison, c'est autant que dans le cortex d'un chat. Directement connecté au cerveau central (celui sis entre les deux oreilles) via le nerf vague qui court le long de la colonne vertébrale, le ventre communique à ce dernier des informations (appelées neurotransmetteurs) émises par certaines des 10.000 milliards de bactéries du tube digestif.

Cette masse bactérienne, dénommée microbiote, est propre à chacun et représente grosso modo 1,5 kg du poids affiché sur le pèse-personne. Outre via le système nerveux, elle gouverne également notre existence par voies sanguine et immunitaire. En effet, d'une part, les bactéries intestinales produisent des molécules qui voyagent ensuite dans tout le système sanguin ; et d'autre part,

elles influencent nos défenses naturelles en agissant sur les cellules immunitaires logées dans les intestins.

« L'origine de toutes les maladies se trouve dans l'intestin »

HIPPOCRATE, QUATRIÈME SIÈCLE AV. J.-C.

Quel rapport avec Parkinson et Alzheimer ? On y vient. Rappelons-nous que ces maladies neurodégénératives sont associées, entre autres, à l'accumulation de certaines protéines amyloïdes dans le cerveau, lesquelles se transmettent de neurone en neurone, causant des inflammations locales et la mort de certains neurones. De telles protéines amyloïdes ont été identifiées dans l'intestin et les neurones intestinaux de patients parfois vingt ans avant que la maladie de Parkinson soit diagnostiquée.

Si cette observation n'est pas

neuve, ce qui l'est, par contre, c'est une première démonstration d'un lien causal entre les deux. Selon les travaux de Shu Chen (Université de Cleveland), publiés dans *Scientific Reports*, la formation de protéines amyloïdes cérébrales délétères résulterait de l'activité de bactéries de la flore intestinale.

Du moins chez les rats. Pour le prouver, il a nourri 344 rongeurs âgés durant près de 3 mois avec des bactéries *Escherichia Coli* sécrétant naturellement, une fois logées dans l'intestin du consommateur, un certain type de ces protéines amyloïdes délétères. Résultat ? Il a certes retrouvé ces dernières agrégées dans l'intestin des rats, mais aussi dans leurs neurones intestinaux et... cérébraux, ainsi qu'une inflammation locale du cerveau, comparable, selon lui, à celle observée dans le cerveau des patients souffrant de maladies neurodégénératives.

POUVOIRS DU VENTRE

Bien dormir en soignant son microbiote

Un bon sommeil est lié à un microbiote en forme. La qualité de nos nuits dépend en effet de la production de mélatonine, une hormone favorisant l'endormissement. Notre organisme la fabrique naturellement au départ de sérotonine, qui elle est synthétisée à 95 % par nos bactéries intestinales. C'est dire l'importance d'un bon microbiote dans ce jeu de dominos menant aux bras de Morphée. Et pour qu'il fonctionne à plein régime, il convient de lui apporter de la matière première riche en tryptophane (c'est cette molécule que les bactéries intestinales transforment en sérotonine). Pour passer une douce nuit, n'hésitez pas dès lors à consommer bananes, dattes, noix et ananas, lait, œufs ou encore laitue.

L.T.H.

Reste à identifier comment des protéines amyloïdes sécrétées par des bactéries intestinales parviennent à affecter le cerveau. A ce sujet, le scientifique n'en est qu'à l'étape des hypothèses. La présence de protéines amyloïdes dans l'intestin pourrait induire leur surexpression dans tout l'organisme, favorisant leur agrégation. À moins que cette agrégation ne se transmette à d'autres protéines, selon un mécanisme complexe. Troisième hypothèse : les protéines amyloïdes intestinales entraîneraient, outre une réaction immunitaire de l'intestin, une inflammation au niveau cérébral laquelle y favoriserait l'agrégation des protéines amyloïdes délétères. « L'origine de toutes les maladies se trouve dans l'intestin », affirmait Hippocrate, il y a 24 siècles. La recherche sur les maladies neurodégénératives pourrait lui donner raison. ■

LAETITIA THEUNIS

22668260

Prix Victor
Rosset
LE SOIR

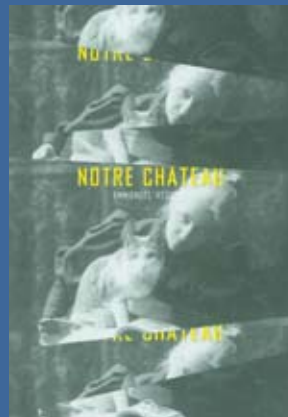
RETROUVEZ
LES CINQ
FINALISTES
CHEZ LES
LIBRAIRES
PARTENAIRES



DANSE DE LA VIE
BRÈVE
Hubert Antoine



À MA PLACE
Claire Huynen



NOTRE CHÂTEAU
Emmanuel Régniez



L'INCONNU
DU PARVIS
Giuseppe Santoliquido



NOËL
EN DÉCEMBRE
Bernard Tirtiaux

JE LIS DONC J'AGIS.
LE SOIR

papier - internet - mobile

