

# Maladies de l'intestin : pourquoi il faut éviter la gomme de cellulose (E 466)

Par Catherine Cordonnier Le 01 fév 2022 à 17h39

- [MÉDECINE](#)

- [DIGESTION ET TRANSIT](#)

- [MALADIE DE CROHN](#)

- [RISQUES SANTÉ](#)

Après avoir découvert que le E 466, un additif alimentaire couramment utilisé, favorisait l'inflammation de l'intestin chez les souris, les chercheurs de l'Inserm montrent qu'il altère aussi le microbiote chez l'Homme.

Près de 20 millions de personnes dans le monde seraient touchées par les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), parmi lesquelles la maladie de Crohn ou les rectocolites hémorragiques.

Face à la prévalence de ces maladies, des chercheurs de l'Institut Cochin, à Paris, se sont penchés sur les causes environnementales et notamment sur l'impact de l'alimentation. Ces chercheurs ont notamment étudié l'impact du carboxyméthylcellulose (plus communément appelé gomme de cellulose ou E466), un additif alimentaire, sur le microbiote humain. Cet épaississant, gélifiant est ajouté à de nombreux aliments transformés pour en améliorer la texture et prolonger leur durée de conservation.

## Recherches populaires

[Enquête sur une gélule minceur](#)

[Meilleurs compléments alimentaires](#)

[Calcul de son IMC](#)

[Calcul poids idéal](#)

[IMC Femme](#)

[Contraception définitive](#)

## SUR LE MÊME SUJET

**Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) : il faut éviter le fructose !**

### UNE DIMINUTION DES BONNES BACTÉRIES

Dans des travaux précédents, ils avaient montré que la gomme de cellulose altérait la composition du microbiote de souris. Cette fois, ils ont recruté un petit groupe de volontaires sains divisés en deux groupes. L'un consommait un régime alimentaire strictement contrôlé et sans aucun additif, et l'autre un régime identique mais supplémenté par du carboxyméthylcellulose (CMC).

Au bout de deux semaines, les chercheurs et chercheuses ont observé que, chez les participants consommant cet additif alimentaire, la composition en bactéries présentes dans l'intestin était modifiée,

avec une diminution nette de la quantité de certaines espèces connues pour jouer un rôle bénéfique en santé humaine, tel que *Faecalibacterium prausnitzii*, explique l'Inserm. Des coloscopies réalisées chez ces volontaires au début et à la fin de l'étude ont également mis en évidence que chez les participants consommant de la gomme de cellulose, les bactéries intestinales se rapprochaient des parois de l'intestin, une caractéristique observée dans des maladies inflammatoires de l'intestin et le diabète de type 2.

Pourquoi seulement certains individus développent des marqueurs inflammatoires à la suite de la consommation de ces additifs ? Certaines personnes sont-elles plus sensibles à certains additifs que d'autres ? Pour répondre à ces questions, les chercheurs prévoient de nouvelles études cliniques et précliniques qui devraient permettre d'identifier des marqueurs moléculaires de sensibilité au CMC. Leur étude a été publiée dans la revue GastroEnterology.

**Source :**

*Randomized Controlled-Feeding Study of Dietary Emulsifier Carboxymethylcellulose Reveals*

*Detrimental Impacts on the Gut Microbiota and Metabolome*, Gastroenterology, novembre 2021