



Probiotiques et bien-être psychologique

Etude

Marotta A et al., Effects of probiotics on cognitive reactivity, mood, and sleep quality. Frontiers in Psychiatry. 2019, Mar 27 ; 10, 164

Résumé

La consommation de probiotiques aurait des effets bénéfiques sur la qualité du sommeil et l'humeur.

L'intestin et le cerveau communiquent entre eux par une voie spécifique impliquant les systèmes immunitaire, endocrinien et neuronal. Le microbiote intestinal joue un rôle crucial dans cette communication bidirectionnelle. Il peut en effet influencer sur l'humeur et le fonctionnement cognitif en produisant des précurseurs de neurotransmetteurs. Ceux-ci atteignent le cerveau à travers les systèmes nerveux autonome et endocrinien où ils régulent le niveau de neurotransmetteurs spécifiques.

L'hypothèse a été émise que des modifications de l'environnement microbien, par exemple avec des probiotiques, pourraient aider à améliorer le fonctionnement cognitif et l'humeur. Chez des populations en bonne santé, l'administration de probiotiques a des effets bénéfiques sur l'humeur suggérant qu'elle pourrait jouer un rôle comme traitement adjuvant chez des personnes souffrant de dépression.

Une étude a été réalisée avec l'objectif d'approfondir les connaissances sur les effets bénéfiques des probiotiques sur le bien-être psychologique en explorant différents aspects de l'humeur et, notamment, les réactions cognitives à la mauvaise humeur, à la dépression ou à l'anxiété. Diverses dimensions de la personnalité liées à l'humeur telles que l'optimisme, le pessimisme ou la stimulation de la motivation ont été prises en compte.

Trente-huit personnes ont été enrôlées dans cette étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo. Elles ont été réparties de façon aléatoire en deux groupes et ont consommé pendant 6 semaines un placebo ou un mélange de probiotiques. Celui-ci était composé de *Lactobacillus fermentum* LF 16, de *Lactobacillus rhamnosus* LR06, de *Lactobacillus plantarum* LP01 et de *bifidobacterium longum* BL04.

L'humeur, les aspects de la personnalité et la qualité du sommeil des participants ont été évalués avant le début de la supplémentation, à trois et six semaines de supplémentation, puis trois semaines après l'arrêt de la supplémentation.

Les résultats montrent, dans le groupe ayant pris le mélange de probiotiques, une diminution de l'état d'humeur dépressive, de l'énervement et de la fatigue. Ils indiquent également une amélioration de la qualité du sommeil des participants. Des différences ont également été observées entre les deux groupes au niveau des aspects de la personnalité. Pour les chercheurs, ces résultats suggèrent qu'en améliorant l'humeur avec la prise de probiotiques, il serait possible d'induire des modifications dans les stratégies cognitives de traitement des problèmes en réduisant la sensibilité aux situations négatives.