



## Probiotiques et cognition

### Etude

**Hyang Y-H et al., Efficacy and safety of *Lactobacillus plantarum* C29-fermented soybean (DW2009) in individuals with mild cognitive impairment : a 12-week multi-center randomized double-blind placebo-controlled trial. *Nutrients* 2019 ; 11, 305.**

### Résumé

Une supplémentation avec des germes de soja fermentés avec la souche *Lactobacillus plantarum* C29 améliore les fonctions cognitives d'individus souffrant de troubles cognitifs légers.

Le trouble cognitif léger ou déficit cognitif léger définit un déclin plus important que celui qui intervient normalement avec le vieillissement. Il est cependant moins sévère que la démence. Il ne compromet pas l'indépendance. Les personnes atteintes sont encore capable d'accomplir leurs tâches quotidiennes mais avec plus de temps et d'effort. C'est un état de détérioration cognitive qui précède le diagnostic clinique de la maladie d'Alzheimer et d'autres démences.

Des études ont montré que des probiotiques ont des effets bénéfiques chez des personnes souffrant de maladie d'Alzheimer. Le *Lactobacillus plantarum* C29 est un probiotique anti-inflammatoire isolé du kimchi. Celui-ci est un plat traditionnel coréen composé de piments et de légumes lacto-fermentés. En d'autres termes, les légumes ont trempé plusieurs semaines dans de la saumure jusqu'au développement d'une acidité. Des essais sur animaux ont montré que le *Lactobacillus plantarum* C29 a des effets bénéfiques sur la cognition.

Grâce à ses propriétés antibactériennes et probiotiques, le *Lactobacillus plantarum* C29 contribue à un microbiote sain. Il a été utilisé pour fermenter des germes de soja dégraissés. On a montré que les germes de soja, chez l'homme, renforcent la mémoire. Les principes actifs des germes de soja, les isoflavones et les saponines, ont également montré des effets stimulants sur la mémoire.

Le processus de fermentation des germes de soja avec des bactéries lactiques est supposé accroître les réactions métaboliques avec pour résultats d'augmenter les capacités antioxydantes et d'absorption des isoflavones. Le produit obtenu a été nommé DW2009.

Cent individus souffrant d'un déficit cognitif léger ont été enrôlés dans une étude dans l'objectif d'évaluer l'efficacité du DW2009 sur le renforcement de la cognition. Cette étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo a duré douze semaines. Pendant cette période, après avoir été répartis de façon aléatoire en deux groupes, les sujets ont consommé quotidiennement 800 mg de DW2009 ou un placebo.

Les résultats montrent que la consommation des germes de soja fermentés avec le *Lactobacillus plantarum* C29 a amélioré les performances cognitives et, plus spécifiquement, l'attention.

D'autres études, de plus longue durée et sur d'autres points devront confirmer les effets de la consommation de DW2009 sur les troubles cognitifs légers.

Note : Les isoflavones de soja, sont déconseillés aux femmes ayant des antécédents familiaux ou personnels de cancer hormonaux-dépendants.