



Microbiote et anxiété

Etude

Yang B et al., Effects of regulating intestinal microbiota on anxiety symptoms : a systematic review. General psych, 2019 ; 32 : e100056.

Résumé

Chez des personnes présentant des symptômes d'anxiété, la régulation des microorganismes de leur intestin pourrait améliorer leur état d'anxiété.

Les symptômes d'anxiété sont courants chez les personnes souffrant de maladies mentales et de tout un éventail de troubles physiques, plus particulièrement, lorsqu'ils sont liés au stress. Des données montrent qu'au cours de la vie près d'un tiers de la population sera affecté par des symptômes d'anxiété. Des recherches de plus en plus nombreuses suggèrent que le microbiote intestinal en produisant des vitamines, des nutriments et des médiateurs de l'inflammation essentiels aide à réguler le fonctionnement cérébral : c'est l'axe intestin/cerveau.

Des travaux récents suggèrent que certains troubles mentaux pourraient être traités par une régulation du microbiote intestinal. Sur 21 études portant sur un total de 1503 personnes, 14 d'entre elles utilisaient des probiotiques pour réguler le microbiote intestinal et 7 ont employé d'autres voies comme l'ajustement de l'alimentation quotidienne.

Globalement, 11 des 21 études ont montré des effets bénéfiques sur les symptômes d'anxiété en régulant le microbiote intestinal. Parmi les 14 études avec des probiotiques, plus d'un tiers montre que l'intervention des probiotiques réduit efficacement les symptômes d'anxiété. Par ailleurs, 6 des 7 études usant d'autre moyens qu'une supplémentation en probiotiques mettent en évidence des résultats positifs, suggérant une plus grande efficacité.

En effet, les interventions n'utilisant pas de probiotiques induisent une modification importante de l'alimentation, avec une diversification des sources d'énergie, et ont ainsi plus d'impact sur la croissance des bactéries qu'une introduction de bactéries spécifiques avec un complément alimentaire contenant des probiotiques. De plus, le choix des bactéries introduites et la durée trop courte des interventions n'a pas permis d'augmenter l'abondance réelle des bactéries importées.

D'autres études devront venir confirmer qu'en modulant la flore bactérienne intestinale, il est possible d'agir sur les symptômes de l'anxiété.