



Probiotiques et stress

Etude

Wang H et al., *Bifidobacterium longum* 1714 strain modulates brain activity of healthy volunteers during social stress. *Am J Gastroenterol* 2019, 00 : 1-11.

Résumé

La consommation d'une souche probiotique de *Bifidobacterium longum* semble améliorer la capacité à répondre au stress et à le surmonter.

Récemment, des travaux ont suggéré que les bactéries commensales de l'intestin jouaient un rôle important dans la modulation de l'axe intestin/cerveau, probablement par des voies immunitaires, endocrines et neurales. Cela a augmenté l'intérêt de moduler le microbiote intestinal pour améliorer le bien-être et plus spécifiquement le stress, l'humeur, la cognition et l'anxiété. Les probiotiques constituent un moyen sûr et efficace de cibler le fonctionnement du système nerveux central. Un grand nombre d'études précliniques ont montré que les probiotiques agissent sur l'axe cerveau/intestin et peuvent affecter le développement, le fonctionnement et le comportement du cerveau.

Une souche de probiotique, *Bifidobacterium longum* 1714, a montré dans des études pré-cliniques qu'elle améliorerait les réponses au stress et le fonctionnement cognitif chez des sujets volontaires en bonne santé.

Quarante volontaires en bonne santé ont été enrôlés dans une étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo, dont l'objectif était d'évaluer l'effet de cette souche probiotique sur la réponse neuronale à un stress social induit par un cyber jeu de balle.

Les participants ont consommé quotidiennement pendant quatre semaines 1×10^9 CFU de *B longum* 1714 contre un placebo. Les participants ont été exposés à un stress social avant et après la période de quatre semaines de supplémentation.

Avant l'introduction du stress, la souche probiotique semblait altérer l'activité du cerveau et a été associée à une augmentation de la vitalité et à une réduction de la fatigue mentale. Elle a ensuite modulé la réponse neuronale au stress social, suggérant que cette souche probiotique pourrait aider à réguler les effets des émotions induites par le stress.

D'autres études sont nécessaires pour comprendre pleinement les effets de *B. longum* 1714 sur le fonctionnement cérébral et le comportement humain.