

Les probiotiques ne fonctionnent pas chez tout le monde

Des chercheurs israéliens ont regardé comment évoluait la flore intestinale de personnes qui prenaient un mélange de onze souches probiotiques. Les effets de ces « bonnes bactéries » étaient variables d'une personne à l'autre et dépendaient du microbiote initial.

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants, essentiellement des bactéries, présents dans des yaourts ou des compléments alimentaires, et censés apporter des bénéfices pour la santé. Comme le microbiote intestinal joue un rôle important dans divers aspects de notre santé (inflammation, poids, diabète...), les probiotiques pourraient aider à rééquilibrer ou restaurer une flore intestinale « malade ».

Mais pour qu'une souche soit considérée comme probiotique, il faut d'abord qu'elle arrive à survivre et à s'installer dans l'organisme. Les chercheurs se demandent donc si les bactéries probiotiques prises sous forme de compléments alimentaires peuvent vraiment coloniser l'intestin. En général, pour connaître les microbes présents dans l'intestin, les scientifiques étudient les excréments. Mais si une bactérie est ainsi évacuée, qu'est-ce qui prouve qu'elle forme aussi des colonies dans l'intestin ?

Pour le savoir, il faudrait aller chercher les bactéries directement dans l'intestin. C'est ce qu'ont fait des chercheurs sur 15 volontaires qui ont accepté de subir des endoscopies, au début de l'étude et après avoir consommé des probiotiques ou un placebo. Deux fois par jour, pendant quatre semaines, dix personnes ont avalé un mélange de onze souches probiotiques et cinq ont eu un placebo. Le complément alimentaire utilisé était le Supherb Bio-25, vendu pour améliorer le confort intestinal. Les résultats paraissent dans *Cell*.

Les yaourts peuvent contenir des souches probiotiques.

Les probiotiques s'installent différemment selon la personne

Les micro-organismes présents dans les selles ressemblaient à ceux de la partie basse de l'intestin, mais moins à ceux de la partie supérieure : les bactéries des excréments ne sont donc pas forcément représentatives de l'ensemble de l'intestin. Beaucoup de bonnes bactéries probiotiques ne restaient pas dans l'intestin et étaient évacuées directement dans les selles.

“

Le résultat le plus important de cette étude est que la réponse aux probiotiques change entre les individus

Certes, les bactéries restaient vivantes en passant dans le tube digestif, mais l'impact des probiotiques était transitoire et dépendait des individus. Dans *The Conversation*, Ana Valdes, chercheuse à l'université de Nottingham, a commenté cette expérience en notant : « Le résultat le plus important de cette étude est que la réponse aux probiotiques change entre les individus et que l'impact sur la santé dépendra des bactéries déjà présentes dans l'intestin ».

Par conséquent, pour que des probiotiques soient efficaces, il faudrait personnaliser le mélange de bactéries en fonction des besoins de l'individu et de sa flore. Mais l'étude ne doit pas laisser penser que les probiotiques sont totalement inutiles.

Récemment, l'équipe d'Ana Valdes a compilé les résultats de 313 essais cliniques impliquant environ 50.000 personnes chez qui les scientifiques ont testé l'effet de probiotiques par rapport à un placebo. D'après leurs résultats, les probiotiques peuvent aider contre la diarrhée, la bronchite et

l'eczéma. Ils semblent aussi réduire le risque de maladie cardiaque et le niveau de molécules inflammatoires dans le sang.

<https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/corps-humain-microbiote-probiotiques-ne-fonctionnent-pas-chez-tout-monde-72741/#xtor=RSS-8>