

## Bactéries intestinales et anxiété

Quand on y fait attention, on peut constater que de nombreux patients / clients nous disent qu'ils ne s'étaient jamais sentis dépressifs ou anxieux jusqu'à ce qu'ils ne souffrent de colopathie (syndrome de l'intestin irritable)<sup>1</sup>.

Les chercheurs dont Kirsten Tillish, l'auteure principale de l'étude<sup>2</sup>, ont demandé à 45 adultes en bonne santé de prendre soit des prébiotiques<sup>3</sup>, soit un placebo pendant trois semaines.

Après ce délai, les chercheurs ont analysé leurs réactions vis-à-vis de mots à connotation négative et positive.

Les résultats ont montré que les personnes qui avaient pris des prébiotiques étaient moins attentives aux informations négatives et davantage tournées vers les éléments positifs que celles du groupe ayant reçu le placebo.

Malgré ces résultats prometteurs, il faut souligner que l'étude n'a pas été effectuée chez des personnes dépressives, mais bien portantes.

Cependant, étant donné que d'autres interventions (suppression du gluten et/ou du lactose en cas d'intolérance) ont pu se révéler efficaces pour améliorer ou guérir d'une dépression, des études complémentaires sont fortement souhaitées pour aller plus loin dans ce domaine.

---

<sup>1</sup> Il semble exister une inter-relation cerveau – intestin, dans un sens et dans l'autre, par l'intermédiaire de facteurs multiples.

<sup>2</sup> [http://www.huffingtonpost.com/2015/01/04/gut-bacteria-mental-health\\_n\\_6391014.html](http://www.huffingtonpost.com/2015/01/04/gut-bacteria-mental-health_n_6391014.html)

<sup>3</sup> En bref, les probiotiques sont des bactéries bénéfiques pour les intestins et la santé en général, alors que les prébiotiques sont des aliments (notamment des fibres) qui favorisent le développement naturel des probiotiques dans les intestins.