

L'écosystème intestinal et la santé mentale : au-delà des mythes.

A. MEHENNI

Faculté De Médecine Taleb Mourad
 contact:mehenni.amina22@gmail.com

Contexte

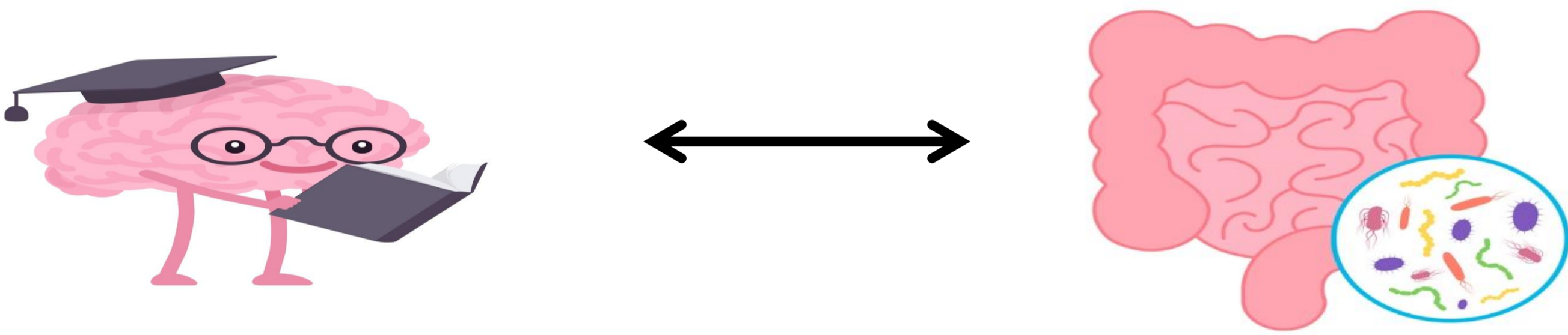
Explorez le lien intrigant entre le microbiote intestinal et le cerveau dans le contexte de la santé mentale. Cette interaction complexe entre ces deux acteurs clés révèle une influence significative sur notre bien-être mental. Joignez-vous à nous pour une exploration captivante de cette relation bidirectionnelle, où chaque découverte éclaire davantage notre compréhension de la santé mentale.

Objectif

Dans cette présentation, nous résumons les avancées de la recherche dans ce domaine, en nous appuyant spécifiquement sur les études menées chez l'homme. Notre objectif c'est d'explorer le lien entre la santé mentale, le microbiote intestinal, ainsi que l'effet des probiotiques dans le but de mieux comprendre leur rôle dans l'apparition et l'évolution des troubles anxieux et dépressifs.

Méthodes

Revue non systématique de la littérature anglophone issues de deux bases de données, ScienceDirect et PubMed. Les mots de recherche incluait le microbiote intestinal, santé mentale, imagerie cérébrale, anxiété/dépression et trouble anxieux. Trente-trois articles et deux méta-analyses ont été trouvés et inclus dans cette revue. Les études se répartissaient en trois catégories principales : 1) études d'imagerie cérébrale, 2) dépression, 3) anxiété/stress, certaines études entrant dans plus d'une catégorie.



Résultats

Imagerie cérébrale:

Les résultats des essais contrôlés randomisés suggèrent que l'administration de probiotiques, notamment la souche de *Bifidobacterium longum* 1714TM et une formulation multi-espèces, engendre des modifications spécifiques de l'activité cérébrale, ce qui est associé à une amélioration de la vitalité et de l'humeur chez les participants sains.

Dépression:

Les méta-analyses indiquent un effet positif des probiotiques sur l'amélioration de l'humeur chez les individus présentant des symptômes dépressifs et une dépression, aussi bien en adjuvant à un traitement antidépresseur qu'en monothérapie.

Anxiété/stress:

Les résultats de huit études portant sur l'évaluation du microbiote intestinal et des troubles de stress ou d'anxiété ont été compilés, révélant les effets bénéfiques des probiotiques, notamment le *Lactobacillus gasseri* CP2305 et des probiotiques multispécifiques, sur le bien-être mental et l'anxiété chez des individus en bonne santé exposés à des situations de stress.

Discussion

Les résultats mettent en évidence la relation bidirectionnelle entre le microbiote intestinal et le cerveau, soulignant ainsi leur influence sur la santé mentale. Bien que les effets bénéfiques des probiotiques soient observés dans l'amélioration de la vitalité, de l'humeur, et dans la réduction de l'anxiété et des symptômes dépressifs, il est important de noter que la recherche dans ce domaine en est encore à ses débuts. Par conséquent, des conclusions définitives sont actuellement limitées, nécessitant une exploration plus approfondie pour mieux comprendre les mécanismes sous-jacents et optimiser leur utilisation clinique.

Conclusion

Les recherches examinées soulignent l'importance cruciale de la communication réciproque entre le microbiote intestinal et la santé mentale. Cependant, il est crucial de reconnaître que ce domaine de recherche est encore à ses débuts, marqué par des variations significatives dans les approches méthodologiques, les populations étudiées et les résultats obtenus. Cette synthèse met en lumière l'importance des défis méthodologiques et des biais potentiels, mettant en évidence ainsi la nécessité de recherches futures comprenant des échantillons plus importants, des études longitudinales et une méthodologie rigoureuse pour approfondir notre compréhension de la relation entre le microbiote intestinal et la santé mentale.

Références

- (1) The gut microbiota and mental health in adults. *Current Opinion in Neurobiology*, 62(), 102–114. doi:10.1016/j.conb.2020.01.016
 Ellionore Järbrink-Sehgal¹, Anna Andreasson²
 (2) *Bifidobacterium longum* 1714™ Strain Modulates Brain Activity of Healthy Volunteers During Social Stress
 Wang, Huiying PhD^{1,2,3}; Braun, Christoph PhD^{2,4}; Murphy, Eileen F. PhD⁵; Enck, Paul PhD¹
 (3) . Ng QX, Peters C, Ho CYX, Lim DY, Yeo WS: A meta-analysis of the use of probiotics to alleviate depressive symptoms. *J Affect Disord* 2018, 228:13-19.