

## Communiqué de presse

Le 27 juin 2023

### 1<sup>ère</sup> édition de l'Observatoire International des Microbiotes

**Les microbiotes, essentiels pour la santé mais peu connus dans le monde  
Les Portugais ont des connaissances relativement bonnes sur le rôle des  
microbiotes mais en savent peu sur les probiotiques : la majorité d'entre  
eux en fait peu pour assurer l'équilibre de leur flore intestinale.**

*Le microbiote est composé de milliards de microorganismes (bactéries, virus, champignons...) vivant en symbiose avec notre corps. Nous avons un microbiote intestinal mais aussi un microbiote de la peau, un microbiote de la bouche, des poumons, un microbiote urinaire, vaginal... Ces microbiotes jouent un rôle essentiel pour notre santé. Mais que savent aujourd'hui nos concitoyens du rôle du microbiote ? Que connaissent-ils des comportements à adopter pour prendre soin de leur microbiote ? Souffrent-ils aujourd'hui de problèmes de santé qu'ils associent à leur microbiote ? Quel rôle a aujourd'hui le professionnel de santé dans l'information des patients sur les comportements à avoir pour préserver l'équilibre de ses microbiotes ? C'est pour répondre à ces questions que le Biocodex Microbiota Institute a confié à Ipsos la réalisation d'une grande enquête internationale menée auprès de 6 500 personnes dans 7 pays (France, Espagne, Portugal, Etats-Unis, Brésil, Mexique et Chine) : l'Observatoire International des Microbiotes. **Au-delà des disparités géographiques sur les comportements, cette enquête exclusive révèle une méconnaissance globale du rôle des microbiotes sur la santé et souligne la place essentielle du professionnel de santé dans cette bonne compréhension.** Les résultats ont été présentés le 27 juin 2023, à l'occasion de la Journée Mondiale du Microbiome.*

### **Un faible niveau de connaissance sur le rôle des microbiotes pour la santé...**

- **Seule 1 personne sur 5 déclare connaître la signification exacte du terme microbiote (21%).** Le microbiote intestinal demeure le plus connu avec 53% des sondés qui connaissent le terme mais seulement 24% qui déclarent savoir

exactement ce que c'est. Les autres microbiotes sont beaucoup plus méconnus avec, dans l'ordre, le microbiote vaginal (45% des interviewés connaissent le terme et seulement 18% en ont une connaissance exacte), le microbiote bucco-dentaire (43% le connaissent de nom mais 17% savent ce que c'est) ou encore le microbiote de la peau (40% connaissent le terme mais seuls 15% savent ce que c'est).

- 3 interviewés sur 4 ont conscience qu'un risque de déséquilibre des microbiotes peut avoir des conséquences importantes pour la santé (75%). 74% des personnes interviewées savent que l'alimentation a des conséquences importantes sur l'équilibre de notre microbiote et 72% que le microbiote joue un vrai rôle dans les mécanismes de défense immunitaire.
- **Mais plus d'1 personne sur 3 n'a pas conscience que les antibiotiques ont un impact sur nos microbiotes (34%).** La grande majorité des interviewés ignore que certaines maladies non digestives comme la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer ou encore l'autisme pourraient avoir un lien avec les microbiotes (75%).

### ... et une timide prise de conscience sur les « bons » comportements à avoir pour prendre soin de ses microbiotes

- Ils savent qu'il faut avoir une alimentation équilibrée (84%), pratiquer une activité physique (76%) et éviter de fumer (72%) pour rester en bonne santé et par déduction que ces comportements ont un impact favorable sur les microbiotes.
- **En revanche, lorsqu'il s'agit de comportements plus spécifiques, le niveau de connaissance s'effondre :** seulement 1 personne sur 3 sait qu'il vaut mieux ne pas se laver deux fois par jour pour préserver le microbiote de sa peau (35%). Moins d'1 femme sur 2 sait qu'il faut éviter les douches vaginales parce qu'elles sont mauvaises pour le microbiote (42%).
- Plus d'1 personne sur 2 déclare aujourd'hui avoir adopté des comportements dans sa vie de tous les jours pour conserver l'équilibre de ses microbiotes (57%).
- **Il faut saluer cette prise de conscience, même s'il convient de la relativiser aussi.** D'abord parce que seulement 1 individu sur 7 dit le faire « beaucoup » (15%), les autres disent pour la plupart le faire seulement « un peu » (42%). Ensuite parce que 43% des personnes interrogées disent n'avoir adopté aucun comportement spécifique. Les résultats de l'Observatoire International des Microbiotes montrent qu'il reste beaucoup à faire dans ce domaine-là.

### Le microbiote expliqué par les professionnels de santé : la clé du succès pour adopter des bons comportements !

- Moins d'1 patient sur 2 déclare que son médecin lui a déjà expliqué les bons comportements pour maintenir son microbiote équilibré (44% mais seulement 19% ont eu ces explications plus d'une fois). Seule une minorité des interviewés déclare avoir été sensibilisée par son médecin à l'importance d'avoir un microbiote bien équilibré (42%). Enfin, seule 1 personne sur 3 déclare que son médecin lui a déjà appris ce qu'était le microbiote et ce à quoi il servait (37%).
- L'information délivrée par les médecins lors de la prescription d'antibiotiques illustre bien à quel point celle-ci reste encore insuffisante. Moins d'1 patient sur 2 dit avoir été informé par son médecin sur les risques d'éventuels troubles digestifs liés à la prise d'antibiotiques (41%). Seul 1 patient sur 3 déclare avoir reçu de son professionnel de santé des conseils pour limiter le plus possible les conséquences négatives de la prise d'antibiotiques sur ses microbiotes (34%) ou avoir été informé que la prise d'antibiotiques pouvait avoir des conséquences négatives sur l'équilibre de ses microbiotes (33%).
- **En revanche, à partir du moment où un patient a eu l'ensemble des informations et de manière répétée sur le sujet, son rapport au microbiote change beaucoup.** Plus de 9 personnes sur 10 (95%) ayant reçu toutes les informations de façon répétée auprès de leur professionnel de santé ont par la suite adopté un comportement pour maintenir un microbiote équilibré contre 57% parmi l'ensemble des personnes interrogées.

## Des seniors peu informés alors qu'ils sont plus fragiles !

- **Alors même qu'ils sont à un âge où les problèmes de santé liés au vieillissement vont, pour bon nombre d'entre eux, devenir de plus en plus présents, les seniors (les personnes âgées de 60 ans et plus) sont ceux qui savent le moins ce qu'est précisément le microbiote intestinal (20%, -4 points par rapport au global).**
- Ils sont aussi ceux qui ont le moins adopté de comportements pour garder leur microbiote équilibré (seulement 50% contre 57% au global).
- Là encore, face à ce décalage, les médecins ont un rôle essentiel à jouer pour amener les seniors à changer leurs comportements. Or, ce sont des sujets dont ils parlent peu. Seul 1 senior sur 3 s'est déjà vu expliquer par son médecin les bons comportements à avoir pour conserver un bon équilibre de son microbiote (32% contre 58% pour les 25-34 ans). 1 senior sur 4 dit avoir déjà eu des explications sur ce qu'est le microbiote (26% contre 50% pour les 25-34 ans). Il y a urgence à changer la donne.

## Les Portugais ont des connaissances relativement bonnes sur le rôle des microbiotes mais en savent peu sur les probiotiques : la majorité d'entre eux en fait encore peu pour assurer l'équilibre de leur flore intestinale.

- **Les Portugais sont plus familiers avec le terme de « flore » que de « microbiote ».** En effet, ils font partie de ceux qui savent le moins la signification précise du terme « microbiote » (17% contre 21% au global) et ils sont ceux qui ont le moins entendu parler du « microbiote intestinal » avec les américains (45% contre 53% au global). En revanche, ils ont une meilleure connaissance des termes de « flore intestinale » (69% savent précisément ce que c'est, contre 53% au global) et de « flore vaginale » (58% contre 40% au global), qui sont d'ailleurs véritablement connus.
- **Les Portugais font partie de ceux qui ont les meilleures connaissances sur le rôle des microbiotes...** La grande majorité d'entre eux sait que le déséquilibre des microbiotes peut avoir dans certains cas des conséquences importantes sur la santé (85% contre 75% au global), que notre alimentation a des conséquences importantes sur l'équilibre de notre microbiote (83% contre 74% au global), qu'il joue un rôle important dans les mécanismes de défense immunitaire (76% contre 72% au global) ou encore que la prise d'antibiotiques a des impacts sur les microbiotes (72% contre 66% au global).
- **...mais sont peu au fait des probiotiques et des prébiotiques :** ils les connaissent mal, seulement 37% savent précisément ce que sont les probiotiques (contre 43% au global) et moins d'1 Portugais sur 6 (17%) déclare savoir ce que sont véritablement les prébiotiques (contre 27% au global).
- **Si la majorité des Portugais déclare avoir adopté des comportements pour préserver l'équilibre de leurs microbiotes (58%), la plupart ne l'ont fait « qu'un peu » (45%, contre seulement 13% qui disent beaucoup).** Ils font pourtant partie de ceux qui connaissent le plus l'importance d'avoir une alimentation équilibrée (89%) et une activité physique (81%). En revanche, ils sont parmi les moins sensibilisés à l'importance de consommer des probiotiques (51% contre 62% au global) et des prébiotiques (36% contre 51% au global).
- **Dans le même temps, les Portugais font partie de ceux qui échangent le moins avec les professionnels de santé sur le sujet.** Seulement 32% déclarent s'être déjà vu prescrire des probiotiques ou des prébiotiques (contre 46% pour l'ensemble). Seule une minorité d'entre eux considère qu'on leur a expliqué les bons comportements à adopter (35% contre 44% pour l'ensemble). Enfin, seul 1 Portugais sur 4 s'est déjà vu expliquer à quoi servent les microbiotes (26% contre 37% au global). Seulement 22% se sont déjà vus conseiller de tester leur microbiote (contre 30% au global).

- **Au Portugal, l'éducation des patients est aujourd'hui un enjeu essentiel pour leur apprendre non seulement le rôle du microbiote mais aussi les comportements à avoir pour le préserver le mieux possible. Cette éducation doit passer en partie par les professionnels de santé.**

**Pour Murielle Escalmel, directrice du Biocodex Microbiota Institute,**

*“Cet observatoire, premier du genre, nous livre de riches enseignements sur les connaissances, comportements mais aussi attentes des populations mondiales sur les microbiotes humains. Retenons également le rôle clé joué par les professionnels de santé dans la sensibilisation aux bons comportements pour prendre soin des microbiotes. Ce que montre l'enquête, c'est qu'à partir du moment où le patient reçoit l'information par son professionnel de santé, son rapport au microbiote change. Mieux, des comportements vertueux s'enclenchent. Il convient donc de renforcer l'accompagnement des professionnels de santé pour que le microbiote fasse partie intégrante de la prise en charge des patients. »*

## **À propos du Biocodex Microbiota Institute**

Le Biocodex Microbiota Institute est un carrefour international de connaissances ayant pour but de promouvoir une meilleure santé en communiquant sur le microbiote humain. Pour ce faire, il s'adresse aux professionnels de santé ainsi qu'au grand public afin de les sensibiliser au rôle central de cet organe encore méconnu.

→ <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/fr>



### **Contact presse Biocodex Microbiota Institute :**

Olivier Valcke, Relations publiques et responsable éditorial

+33 6 43 61 32 58

→ [o.valcke@biocodex.com](mailto:o.valcke@biocodex.com)

**Contact presse Ipsos :**

Etienne Mercier, Directeur du pôle Opinion et Santé - Ipsos

+33 6 23 05 05 17

→ [etienne.mercier@ipsos.com](mailto:etienne.mercier@ipsos.com)