



International
Microbiota
Observatory



Communiqué de presse

Juin 2024

L'Observatoire International des Microbiotes – 2^{ème} Edition – 2024

Les Français et les microbiotes : des connaissances en hausse mais des comportements à améliorer !

Le microbiote, composé de trillions de micro-organismes (bactéries, virus, champignons, etc.) vit dans notre intestin, sur notre peau, dans notre bouche, notre nez et nos poumons. Ces organismes jouent un rôle crucial dans notre bien-être en facilitant la digestion, en stimulant notre système immunitaire, et en nous protégeant contre les maladies infectieuses. Mais, au-delà de ces fonctions, le microbiote influence aussi notre humeur, notre métabolisme et même notre longévité. Une altération de cet équilibre délicat, souvent due à des facteurs tels que le régime alimentaire, le mode de vie ou les médicaments, peut conduire à des troubles importants de la santé allant des maladies gastro-intestinales aux troubles cardiovasculaires et à la dépression. Par conséquent, maintenir un microbiote sain dans toutes ces zones de notre corps est essentiel pour notre santé globale et notre bien-être.

*Pour la **deuxième année consécutive**, le Biocodex Microbiota Institute a confié à Ipsos la réalisation d'une grande enquête internationale sur le microbiote : **l'Observatoire International des Microbiotes**. Est-ce que cette année les populations connaissent mieux les microbiotes ? Leurs connaissances sur leur rôle et leurs fonctions ont-elles progressé ? Quel rôle les professionnels de santé ont-ils aujourd'hui dans la transmission d'informations sur le microbiote auprès de leurs patients ?*

*L'enquête a été menée par Ipsos auprès de **7 500 personnes**, dans **11 pays** (France, Espagne, Portugal, Pologne, Finlande, Maroc, Etats-Unis, Brésil, Mexique, Chine et Vietnam). Dans chaque pays, l'échantillon interrogé est **représentatif de la population du pays âgée de 18 ans et plus** en termes de sexe, d'âge, de profession, de région. L'enquête a été réalisée par Internet, du 26 janvier au 26 février 2024.*

1. Les connaissances concernant le microbiote et son rôle progressent dans le monde mais il demeure un organe encore trop souvent méconnu

- **Cette année encore, seulement 1 personne sur 5 déclare savoir exactement ce que signifie le terme « microbiote »** (23%) mais la notoriété de ce terme tend à progresser (+3 points vs 2023). Au total, ce sont 7 personnes sur 10 qui ont déjà entendu parler du microbiote (+7 points vs 2023).
- **La connaissance de la diversité des microbiotes reste limitée, mais progresse également par rapport à l'an passé.** Le microbiote intestinal reste le microbiote le plus connu : 26% savent précisément ce que c'est (+2 points vs 2023). Viennent ensuite le microbiote vaginal (20%, +3 points vs 2023), le microbiote oral (20%, +2 points vs 2023), le microbiote cutané (17% ; +1 points vs 2023) et le microbiote urinaire (16%, +2 points vs 2023).
- **Le rôle et les fonctions du microbiote sont aussi mieux connus par rapport à l'année dernière** : 78% savent que leur alimentation a des conséquences sur l'équilibre de leur microbiote (+2 points vs 2023), 77% savent qu'un déséquilibre de leur microbiote peut avoir dans certains cas des conséquences importantes sur leur santé (+2 points vs 2023).
- **Cependant, il reste beaucoup de chemin à parcourir, notamment sur les connaissances concernant les caractéristiques et la composition du microbiote.** Moins d'1 personne sur 2 sait que le microbiote n'est pas localisé exclusivement dans l'intestin (46%, +1 point vs 2023), et 28% savent que le microbiote n'est pas uniquement constitué de bactéries. Seule la moitié des répondants sait que le microbiote permet à l'intestin de délivrer au cerveau des informations essentielles pour leur santé (53%, identique à 2023).

2. Pour maintenir leur microbiote équilibré, les populations commencent à changer leurs comportements.

- **Plus de la moitié de la population interrogée (58%) déclare avoir déjà changé ses comportements afin de protéger au mieux l'équilibre et le bon fonctionnement de son microbiote.** Cette prise de conscience est cependant à relativiser : ils ne sont que 17% à le faire « beaucoup », 2 personnes sur 5 disant le faire uniquement « un peu » (41%).
- **La grande majorité des répondants déclare avoir adopté des comportements appropriés, même s'ils avouent souvent ne le faire que partiellement.** Ils sont ainsi une grande majorité à déclarer manger équilibré et varié (84%, mais seulement 33% le font tout à fait), pratiquer une activité physique (78%, mais seulement 35% déclarent le faire tout à fait), éviter de fumer (76%) ou limiter les aliments transformés (75%, mais seulement 26% disent le faire tout à fait) pour limiter le risque de déséquilibre du microbiote.

- **En revanche, certains comportements plus spécifiquement liés à la protection du microbiote sont encore insuffisamment adoptés, sans doute en raison d'un manque de connaissance.** 59% déclarent se laver plusieurs fois par jour, une pratique susceptible de provoquer une dysbiose (un déséquilibre dans la composition du microbiote qui peut provoquer de nombreux problèmes de santé) et 42% des femmes prennent des douches vaginales, alors même que c'est nocif pour leur microbiote vaginal.
- 3. Un « âge d'or du microbiote » ? Les parents et les 25-44 ans, les plus connaisseurs du microbiote contrairement aux seniors**
- **Les parents d'enfants de moins de 3 ans et les 25-44 ans sont plus sensibilisés et informés : c'est « l'âge d'or du microbiote ».**
 - On retrouve parmi ces populations une plus forte connaissance du microbiote : 76% des parents d'enfants de moins de 3 ans, 78% des 25-34 ans et 75% des 35-44 ans ont déjà entendu parler du terme « microbiote » (vs 70% au global).
 - Les parents de jeunes enfants (68%), les 25-34 ans (67%) et les 35-44 ans (63%) sont aussi ceux qui déclarent le plus avoir modifié leurs comportements pour protéger l'équilibre et le bon fonctionnement de leur microbiote (vs 58% au global).
 - Cela s'explique en partie par le rôle des professionnels de santé en termes de sensibilisation au microbiote. Ainsi, 58% des parents d'enfants de moins de 3 ans, 55% des 25-34 ans et 47% de 35-44 ans ont reçu des explications des professionnels de santé qui les suivent sur ce qu'est le microbiote, son rôle et ses fonctions (vs 45% au global).
 - **En revanche, alors même que leur âge les expose à des problèmes de santé récurrents, les seniors sont les grands oubliés du microbiote**
 - Leur connaissance du microbiote est plus faible, seulement 61% des 60 ans et plus ont déjà entendu parler du microbiote (vs 70% au global).
 - Les seniors sont moins nombreux à avoir changé leurs comportements pour maintenir leur microbiote équilibré (50%, vs 58% au global).
 - Avec les professionnels de santé, le sujet est peu abordé : seulement un tiers des seniors ont reçu des informations de leur part sur le microbiote, son rôle et ses fonctions (34%, vs 45% au global). De plus, seul 1 sur 3 a déjà reçu des explications par son médecin sur les pratiques à adopter pour maintenir son microbiote équilibré (37%, contre 48% au global).

4. Reconnue par la population mondiale comme la source d'information la plus fiable sur le microbiote, les professionnels de santé ont un rôle crucial à jouer : ils encouragent l'adoption de bons comportements chez leurs patients

- **Les professionnels de santé, l'interlocuteur le plus légitime pour transmettre l'information** : plus de 3 répondants sur 4 considèrent les professionnels de santé comme la 1^{ère} source d'information la plus fiable sur le microbiote (78% ; première source mentionnée).
- **Par rapport à l'année dernière, les populations ont été plus sensibilisées sur le microbiote par leurs professionnels de santé, une évolution encourageante.** Ainsi, 45% ont eu des explications sur ce qu'est le microbiote, un indicateur qui progresse de 6 points par rapport à 2023. Près d'1 sur 2 a été sensibilisé sur l'importance d'avoir un microbiote équilibré (48%, +6 points vs 2023). Et, 48% ont eu des explications sur les bons comportements à adopter pour maintenir un microbiote équilibré (+5 points vs 2023). **Toutefois, si les informations transmises par les professionnels progressent cette année, elles ne touchent encore qu'une minorité de personnes.**
- **Cette sensibilisation faite par les professionnels de santé est d'autant plus importante, qu'elle a un impact majeur sur les connaissances et comportements des patients.** En effet, les individus ayant reçu de manière répétée des informations de la part d'un professionnel de santé sur le microbiote ont une meilleure connaissance du microbiote (53% savent précisément ce qu'est, vs 23% au global). Ils sont aussi plus susceptibles d'avoir changé leurs comportements pour maintenir leur microbiote équilibré (95%, vs 58% au global).

5. Les Français et les microbiotes : des connaissances en hausse mais des comportements à améliorer !

- **La France est l'un des pays où l'on observe les plus fortes progressions sur la connaissance du microbiote.** 33% savent exactement ce que le terme « microbiote » signifie (+6 points vs 2023, 23% au global), 34% concernant le microbiote intestinal (+6 points vs 2023, 26% au global). Malgré quelques progressions, les autres microbiotes sont moins connus : 25% connaissent précisément le microbiote vaginal (+6 points vs 2023, 20% au global), 20% connaissent précisément le microbiote oral (+6 points vs 2023, 20% au global) et 15% connaissent précisément le microbiote cutané (+3 points vs 2023, 17% au global). **Les connaissances sur les caractéristiques du microbiote restent très limitées** : seulement 24% savent que le microbiote n'est pas uniquement constitué de bactéries (vs 28% au global), 48% que le microbiote n'est pas localisé exclusivement dans les intestins (vs 46% au global) et 55% qu'il permet à l'intestin de délivrer au cerveau des informations essentielles pour la santé (vs 53% au global).
- **Les Français sont moins nombreux que la moyenne à avoir changé leurs comportements pour favoriser l'équilibre de leur microbiote** : moins de la moitié d'entre eux l'ont fait (48% contre 58% au global) dont uniquement 12% déclarant le faire beaucoup. Ils s'illustrent notamment par une plus faible consommation de

probiotiques (33% vs 50% au global) et de prébiotiques (25% vs 44% au global) que l'ensemble. A l'inverse, certaines bonnes pratiques sont plus largement adoptées : 74% évitent de se laver plus d'une fois par jour (vs 41% au global).

- Face à ces lacunes, les professionnels de santé ont un rôle clé dans l'éducation sur le microbiote**, et ce d'autant plus qu'ils sont considérés par 4 Français sur 5 comme la première source d'informations fiables sur le microbiote (81%, vs 78% au global). **Même si le niveau d'information des Français sur le microbiote progresse, celui-ci reste faible par rapport au reste du monde** : 36% ont été informés par leur professionnel de santé de ce qu'est le microbiote et à quoi il sert (+13 points vs 2023, 45% au global), et 39% ont reçu des explications sur les bons comportements pour maintenir un microbiote équilibré (+14 points vs 2023, 48% au global). Même lors de prescriptions d'antibiotiques, le niveau d'information est encore plus faible : seulement 31% des Français ont été sensibilisés sur les conséquences négatives de la prise d'antibiotiques sur l'équilibre de leur microbiote (+4 points vs 2023, 39% au global). Alors même que le niveau d'information est aujourd'hui encore trop faible, **l'information fournie par les professionnels de santé a une influence positive sur les comportements** : 88% des personnes ayant reçu des informations d'un professionnel de santé ont changé leurs comportements pour maintenir leur microbiote équilibré (vs 48% des Français).
- En France, bien que le terme « microbiote » soit plus connu que dans les autres pays, les comportements adoptés pour le maintenir équilibré sont encore insuffisants ; il est donc essentiel que l'information passe par les professionnels de santé.**



À propos du Biocodex Microbiota Institute

Le Biocodex Microbiota Institute est un carrefour international de connaissances dédié aux microbiotes humains. Disponible en 7 langues, l'Institut s'adresse à la fois aux professionnels de santé et au grand public pour les sensibiliser sur le rôle capital que joue cet organe sur notre santé. La mission première du Biocodex Microbiota Institute est de nature éducative : promouvoir l'importance du microbiote pour tous.

www.biocodexmicrobiotainstitute.com/en

Contact presse Biocodex Microbiota Institute :

Olivier Valcke, Relations publiques et responsable éditorial

+33 6 43 61 32 58

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