

Communiqué de presse

Juin 2025

## L'Observatoire International des Microbiotes – 3<sup>ème</sup> Edition - 2025

Une étude réalisée auprès de 7 500 personnes dans 11 pays

### Microbiotes : une prise de conscience qui progresse en France, mais encore trop peu d'actions concrètes pour les préserver

Le microbiote est composé de trillions de microorganismes (bactéries, virus, champignons, archées, etc.). Il vit dans notre système digestif, 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 des maladies infectieuses. Mais au-delà de ces fonctions, le microbiote influence également notre humeur, notre métabolisme et même notre longévité. Une altération de cet équilibre délicat, souvent causée par des facteurs tels que le régime alimentaire, le mode de vie ou les médicaments, peut conduire à des problèmes de santé majeurs, allant des troubles gastro-intestinaux aux problèmes cardiovasculaires et à la dépression. Par conséquent, maintenir un microbiote sain dans tout notre corps est essentiel pour notre santé globale et notre bien-être.

Pour **la troisième 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**. Quelles sont les tendances en matière de connaissances des microbiotes ? Les individus ont-ils adopté plus de comportements pour protéger et préserver leur microbiote cette année ? Quel rôle les professionnels de santé jouent-ils dans l'éducation de leurs patients ? Quelle vision les individus ont-ils des tests de microbiote ?

L'enquête a été menée par Ipsos auprès de **7 500 personnes** dans **11 pays** (USA, Brésil, Mexique, France, Allemagne, Italie, Portugal, Pologne, Finlande, Chine et Vietnam). Dans chaque pays, **un échantillon représentatif de la population âgée de 18 ans et plus a été interrogé**. La représentativité a été assurée par la méthode des quotas appliquée au sexe, à l'âge, à la région et à la profession du répondant. L'enquête a été menée en ligne, du 21 janvier au 28 février 2025.



## 1. Microbiotes : une progression de la connaissance et de son importance...

- **La connaissance précise du microbiote a augmenté depuis 2023** (+3 points par rapport à 2023). **Cependant, seule une minorité de personnes savent exactement ce que le mot microbiote signifie** (23%). Au total, plus de 7 personnes sur 10 ont déjà entendu parler du microbiote (71%, +8 points par rapport à 2023).
- **La diversité des microbiotes reste méconnue, malgré quelques progrès.** Le microbiote intestinal est toujours le microbiote le plus connu : 26% savent exactement ce que c'est (+4 points par rapport à 2023). Ensuite, 1 personne sur 5 a une connaissance précise du microbiote vaginal (20%, +3 points par rapport à 2023) et du microbiote oral (20%, +3 points par rapport à 2023). 18% savent précisément ce qu'est le microbiote cutané (+1 point par rapport à 2023), 16% pour le microbiote urinaire (+2 points par rapport à 2023).
- **Une augmentation continue de la connaissance du rôle, des capacités et de l'importance du microbiote** : 4 personnes sur 5 sont désormais conscientes que l'alimentation a des conséquences importantes sur l'équilibre du microbiote (80%), une augmentation de 6 points depuis 2023 ; 79% savent que dans certains cas, un déséquilibre du microbiote peut avoir des conséquences importantes sur la santé, une augmentation de 4 points depuis 2023 ; et 76% savent que le microbiote joue un rôle important dans les mécanismes de défense immunitaire, une augmentation de 4 points depuis 2023.
- **Lorsqu'elles souffrent de problèmes de santé liés au microbiote, une majorité de personnes les lie à leur microbiote, démontrant leur bonne connaissance du sujet** : 59% des personnes ayant souffert de diarrhée post-antibiotique ont correctement fait le lien entre ce problème et leur microbiote. Plus de la moitié des personnes qui ont souffert d'une infection urogénitale ont correctement fait le lien avec leur microbiote (52%).
- **A noter qu'un manque de compréhension subsiste, même si les connaissances se sont améliorées par rapport aux vagues précédentes.** 56% des personnes savent que le microbiote permet à l'intestin de transmettre des informations essentielles au cerveau pour notre santé (+3 points par rapport à 2023) ; seulement la moitié des personnes savent que le microbiote n'est pas localisé exclusivement dans les intestins (53%, +6 points par rapport à 2023) ; et un tiers des personnes savent que le microbiote est uniquement constitué de bactéries (32%, +3 points par rapport à 2024).

## 2. Pourtant, l'adoption de comportements pour prendre soin de son microbiote reste un défi

- **La majorité des personnes interrogées déclarent avoir déjà modifié leurs comportements pour protéger l'équilibre de leur microbiote** (56%), un résultat qui n'a que peu varié depuis l'an dernier (-1 point). **De plus, très peu de personnes ont « beaucoup » changé leurs comportements pour protéger leur microbiote** (16%, -1 point par rapport à 2024). 2 personnes sur 5 ont « un peu » modifié leurs comportements pour le bien de leur microbiote (40%, inchangé par rapport à 2024).



- **Seule une minorité de personnes a vraiment intégré dans leur vie quotidienne des comportements pour maintenir un microbiote équilibré.** Un tiers de la population pratique régulièrement une activité physique (32%, -1 point par rapport à 2024), 31% maintiennent constamment une alimentation variée et équilibrée (-1 point par rapport à 2024), et 23% limitent activement leur consommation d'aliments transformés (-2 points par rapport à 2024).
- **De plus, les comportements plus directement liés à la protection du microbiote ne sont pas correctement adoptés.** Plus de la moitié des personnes se lavent le corps au moins deux fois par jour (53%) malgré l'effet néfaste de cette pratique sur le microbiote. 38% des femmes prennent des douches vaginales (-4 points par rapport à 2023), une pratique nuisant au microbiote vaginal.
- **Ces résultats mettent en évidence un écart important entre la connaissance et la mise en pratique d'actions concrètes lorsqu'il s'agit de la santé du microbiote. Bien que les individus prennent conscience de l'importance du microbiote, cette compréhension ne se traduit pas encore efficacement en changements durables dans leur mode de vie.**

### 3. La parentalité et l'âge, deux éléments clés de la sensibilisation aux microbiotes

- **Devenir parent : une porte d'entrée vers une meilleure connaissance et compréhension des microbiotes ?**
- Les parents de jeunes enfants (âgés de moins de 3 ans) ont une meilleure connaissance du microbiote : plus d'un tiers sait précisément ce qu'est le microbiote (34%), une proportion supérieure à la moyenne (23%). Au total, 83% ont déjà entendu parler du microbiote, une connaissance plus élevée que la moyenne (71%).
- Ils sont également plus susceptibles d'avoir changé leurs comportements pour protéger l'équilibre de leur microbiote : 2/3 des parents de jeunes enfants l'ont fait (67%), ce qui est significativement supérieur à la moyenne (56%).
- Ce lien étroit établi par les parents de jeunes enfants entre la connaissance du microbiote et les actions adoptées pour le préserver peut s'expliquer par le rôle clé joué par les professionnels de santé dans l'éducation des parents. En effet, 3 parents sur 5 ont reçu une explication sur ce qu'est le microbiote, ses rôles et fonctions (59%), contre seulement 42% au sein de la population générale.
- Plus connaisseurs et conscients de l'importance du microbiote, les parents de jeunes enfants se montrent plus intéressés pour faire tester leur microbiote : 68% contre 61% de la population générale.
- **Paradoxalement, les seniors plus susceptibles à des problèmes de santé restent moins éduqués sur le microbiote**
- Les personnes âgées de 60 ans et plus ont une moindre connaissance du microbiote : seulement 17% d'entre elles ont une connaissance précise du microbiote, contre 23% dans la population générale. Au total, 63% des seniors ont déjà entendu parler du microbiote, une proportion inférieure aux résultats globaux (71%).
- Seule la moitié des seniors ont changé leurs comportements pour maintenir un microbiote équilibré, contre 56% au global.



- Ces faibles résultats pourraient s'expliquer par la quantité d'information fournie par les professionnels de santé. En effet, les seniors semblent être la population la moins sensibilisée au microbiote par les professionnels de santé : seulement un tiers a reçu des explications sur ce qu'est le microbiote, ses rôles et ses fonctions (contre 42% au total).
- Les seniors sont aussi moins susceptibles d'être intéressés par les tests de microbiote : 55% expriment un intérêt pour faire un test de microbiote (contre 61% dans la population générale).

#### 4. Un engouement pour faire tester son microbiote, révélateur d'une prise de conscience de l'importance du microbiote dans le domaine de la santé

- **Un réel engouement pour l'analyse du microbiote** : plus de 3 personnes sur 5 sont intéressées pour faire tester leur microbiote (61%).
- **Les individus souhaitent avant tout tester les microbiotes qu'ils connaissent le mieux** : 4 sur 5 seraient intéressés par un test du microbiote intestinal (80%), un microbiote que connaissent 57% des répondants. Ensuite, 42% aimeraient faire tester leur microbiote oral, un microbiote connu par 48% des répondants. Parmi les femmes, plus de la moitié aimeraient réaliser un test de leur microbiote vaginal (54%), un microbiote avec lequel 54% des femmes sont familières.
- **Faire tester son microbiote est perçu comme utile principalement pour des raisons de santé personnelle** : 3 personnes sur 5 pensent que les tests de microbiote sont utiles pour effectuer un bilan de santé complet (60%), 53% le voient comme un outil pour aider à rééquilibrer leur microbiote, 51% pour prévenir et/ou ralentir l'apparition de pathologies, et 49% pour identifier les facteurs de mode de vie qui pourraient exercer une influence sur le microbiote et conduire à des maladies chroniques. **Cela démontre une reconnaissance des bienfaits du microbiote pour la santé, témoignant d'une compréhension croissante des enjeux liés au microbiote.**
- **Pour soutenir la recherche scientifique, une part importante de la population accepterait de donner ses selles** : 59% seraient prêts à faire don de leurs selles si cela pouvait contribuer à enrichir les connaissances scientifiques dans les domaines du microbiote, de la nutrition et de la santé.

#### 5. Le rôle crucial des professionnels de santé pour passer de la connaissance à l'action et encourager l'adoption des bons comportements

- **Les professionnels de santé restent considérés comme la ressource la plus fiable pour obtenir des informations sur le microbiote** : plus de 3 personnes sur 4 considèrent les professionnels de santé comme leur principale source d'informations fiables sur le microbiote (78%, +3 points vs 2024).
- **Les informations fournies par les professionnels de santé sur le microbiote sont encore limitées, mais augmentent progressivement.** Plus de 2 personnes sur 5 ont reçu une explication sur ce qu'est le microbiote, ses rôles et ses fonctions (42%, +7



points vs 2023). Près de la moitié des répondants ont été sensibilisés sur l'importance d'avoir un microbiote le plus équilibré possible (47%, +6 points vs 2023), et 46% ont reçu des explications sur les bons comportements à adopter pour maintenir un microbiote équilibré (+4 points vs 2023). **Cependant, seulement 29% des répondants rapportent avoir reçu toutes ces informations de leurs professionnels de santé, et seulement 8% ont reçu ces informations à plusieurs reprises.**

- **Les conseils donnés par les professionnels de santé améliorent la compréhension du microbiote et encouragent l'adoption de bonnes pratiques.** Les personnes qui ont reçu des informations répétées et multiples sur le microbiote de la part des professionnels de santé ont une meilleure compréhension du terme « microbiote » (54% savent exactement ce que c'est, contre 23% parmi l'ensemble des personnes interrogées). Elles sont également plus susceptibles d'avoir changé leurs comportements pour maintenir l'équilibre de leur microbiote (93%, contre 56% parmi l'ensemble des personnes interrogées). **Les professionnels de santé jouent un rôle crucial dans l'adoption de comportements favorables à la santé du microbiote.**

## 6. La connaissance des impacts des antibiotiques sur les microbiotes : une association qui n'est pas encore « automatique »

- **Une prise de conscience croissante de l'effet des antibiotiques sur le microbiote :** 3 personnes sur 4 savent que les antibiotiques ont un impact sur leur microbiote (73%, +4 points vs 2023).
- **Lorsqu'ils souffrent d'une diarrhée post-antibiotique, les individus la lient correctement à leur microbiote :** 3 personnes sur 5 font correctement le lien entre la diarrhée post-antibiotique qu'ils ont eu et leur microbiote (59%).
- **Des lacunes dans les informations fournies par les professionnels de santé :** rares sont les personnes ayant reçues des informations sur le microbiote lorsqu'ils ont eu une prescription d'antibiotiques. Seuls 2 sur 5 rapportent qu'un professionnel de santé leur a dit que la prise d'antibiotiques pouvait avoir des conséquences négatives sur leur microbiote (39%, +2 points vs 2023). Et seulement 38% ont reçu des conseils pour limiter les conséquences négatives de l'utilisation d'antibiotiques sur leur microbiote (+1 point vs 2023).
- **Par conséquent, même si les personnes commencent à comprendre le lien existant entre les antibiotiques et le déséquilibre du microbiote, elles ne reçoivent pas encore suffisamment de conseils professionnels pour les aider à limiter les conséquences négatives des antibiotiques sur leur microbiote.**



## 7. Des Français plus conscients des microbiotes, mais qui ont encore des progrès à faire concernant l'adoption de comportements visant à protéger la santé de leur microbiote

- Des Français plus familiers avec les microbiotes qu'en 2023** : un tiers savent précisément ce qu'est le microbiote (32%), une amélioration de 5 points par rapport à 2023. Les Français apparaissent ainsi comme un des pays ayant la plus forte connaissance du microbiote (parmi l'ensemble des pays interrogés, seulement 23% savent exactement ce qu'est le microbiote). Au total, 88% des Français ont déjà entendu parler du microbiote, contre 71% parmi l'ensemble des pays interrogés. **La diversité des microbiotes reste peu connue par les Français, même si on note là aussi un niveau de connaissances qui progresse par rapport à 2023.** Ainsi, 31% des Français savent précisément ce qu'est le microbiote intestinal (vs 26% au global), un chiffre qui augmente de 3 points par rapport à 2023. 24% savent précisément ce qu'est le microbiote vaginal (vs 20% au global), une amélioration de 5 points par rapport à 2023. 17% savent précisément ce qu'est le microbiote oral (vs 20% au global), une progression de 3 points par rapport à 2023.
- Malgré les bonnes connaissances des Français sur les microbiotes, ils sont encore peu nombreux à adopter des comportements visant à prendre soin de leur microbiote.** Les Français sont parmi ceux qui sont les moins susceptibles d'avoir changé leurs comportements pour maintenir l'équilibre de leur microbiote : moins d'1 Français sur 2 déclare l'avoir fait (45%, vs 56% au global), un résultat en baisse de 3 points par rapport à 2024. De plus, seulement 9% des Français déclarent avoir « beaucoup » changé leurs comportements (-3 points vs 2024, vs 16% au global). Dans le détail, seulement 28% des Français pratiquent régulièrement une activité physique (-1 point vs 2024), un comportement moins adopté qu'au niveau global (32%). Sur la consommation de probiotiques et prébiotiques, les Français apparaissent aussi en retrait. Un quart seulement consomme des probiotiques (25%, -8 points vs 2024), une consommation largement inférieure aux résultats globaux (49%). 18% consomment des prébiotiques (-7 points vs 2024), un résultat là aussi en deçà de la moyenne globale (41%). **Plus encore que dans les autres pays, les Français éprouvent des difficultés à concrétiser les connaissances qu'ils ont sur le microbiote en pratiques protectrices de ce dernier.**
- Tester son microbiote séduit les Français : le signe d'un intérêt croissant pour les enjeux de santé.** Près d'1 Français sur 2 exprime un intérêt pour faire tester son microbiote (47%, vs 53% parmi l'ensemble des pays Européens interrogés). Plus les Français sont informés sur le microbiote, plus ils sont susceptibles d'être intéressés par les tests du microbiote : 58% des Français qui savent précisément ce qu'est le microbiote expriment un intérêt pour ces tests. Pour les Français, faire un test de microbiote pourrait s'avérer être utile avant tout pour effectuer un bilan de santé complet (64%, vs 60% en Europe), mais aussi pour prévenir et/ou ralentir l'apparition de pathologies (55%, vs 49% en Europe) et comme un outil pour aider à rééquilibrer leur microbiote (49%, vs 48% en Europe). De plus, pour enrichir les connaissances scientifiques sur le microbiote, la nutrition et la santé, 46% seraient prêts à faire don de leurs selles. Même si le don de selles semble moins motiver les Français que les Européens (53% seraient prêts à le faire), c'est tout de même près



d'1 Français sur 2 qui seraient prêts à donner leurs selles pour la recherche scientifique, un résultat loin d'être négligeable !

- **En France, le « déclic microbiote » passera avant tout par les professionnels de santé.** Plus de 4 Français sur 5 considèrent les professionnels de santé comme la première source pour avoir des informations fiables sur le microbiote (85%, +4 points vs 2024), plus encore que dans les autres pays (78%). Les Français reçoivent de plus en plus d'informations sur leur microbiote de la part des professionnels de santé. Cependant, le niveau d'information reste limité au regard des autres pays. Un tiers des Français ont cette année été informés de ce qu'est le microbiote et à quoi il sert (34%, vs 42% au global), une progression de 11 points par rapport à 2023. C'est aussi le cas lors de la prescription d'antibiotiques : 29% des Français ont été informés que la prise d'antibiotiques pouvait avoir des conséquences négatives sur l'équilibre de leur microbiote (vs 39% au global), une progression de 5 points par rapport à 2023. **Il est d'autant plus important que les professionnels de santé sensibilisent leurs patients, car, lorsqu'ils le font, cela a un impact positif sur les connaissances du microbiote et l'adoption de comportements pour en prendre soin.** Ainsi, 57% des personnes ayant reçues au moins une fois toutes les informations de la part d'un professionnel de santé savent exactement ce qu'est le microbiote, contre seulement 32% parmi l'ensemble des Français interrogés. Et 84% d'entre elles ont changé leurs comportements pour protéger leur microbiote, contre seulement 45% parmi l'ensemble des Français interrogés.



### **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](http://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/en)

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

Olivier Valcke, Directeur de l'Institut des Microbiotes

+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)