

Communiqué de presse  
2025

Juin

## Observatoire international du microbiote - 3<sup>ème</sup> édition - 2025 Une enquête menée auprès de 7 500 personnes dans 11 pays

### L'élan du microbiote : Faire le lien entre la prise de conscience et l'action

*Le microbiote est constitué de billions de micro-organismes tels que les bactéries, les virus, les champignons, les archées, etc. Il vit dans notre tube digestif, notre peau, 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 également notre humeur, notre métabolisme et même notre longévité. Un déséquilibre du microbiote, souvent causé par des facteurs tels que l'alimentation, le mode de vie ou les médicaments, peut entraîner des problèmes de santé majeurs, allant des troubles digestifs aux problèmes cardiovasculaires et à la dépression. Le maintien d'un microbiote sain dans l'ensemble de l'organisme est donc essentiel pour notre santé et notre bien-être général.*

*Pour la **troisième année consécutive**, le Biocodex Microbiota Institute a chargé Ipsos de réaliser une enquête internationale majeure sur le microbiote : l'**Observatoire international du microbiote**. Quelles sont les tendances en matière de sensibilisation au microbiote ? Les individus ont-ils adopté davantage de comportements pour protéger et préserver leur microbiote cette année ? Quel rôle les professionnels de santé jouent-ils dans la sensibilisation de leurs patients ? Que pensent les gens des tests de microbiote ?*

*Cette vaste enquête a été réalisée par Ipsos auprès de **7 500 personnes dans 11 pays** (États-Unis, 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 des répondants. L'enquête a été réalisée en ligne, du 21 janvier au 28 février 2025.*



## 1. Une sensibilisation accrue aux termes liés au microbiote et à son importance...

- **La connaissance précise du microbiote a augmenté depuis 2023** (+3 points vs 2023). **Cependant, encore une minorité de personnes sait exactement ce que signifie le mot microbiote** (23 %). Globalement, plus de 7 personnes sur 10 connaissent le microbiote (71 %, +8 points vs 2023).
- **La connaissance de la diversité du microbiote reste méconnue, malgré certains progrès.** Le microbiote intestinal reste le microbiote le plus connu : 26 % savent exactement de quoi il s'agit (+4 points par rapport à 2023). Ensuite, 1 personne sur 5 connaît exactement le microbiote vaginal (20 %, +3 points vs 2023) et le microbiote oral (20 %, +3 points vs 2023). 18 % savent exactement ce qu'est le microbiote cutané (+1 point vs 2023), 16 % pour le microbiote urinaire (+2 points vs 2023).
- **La connaissance du rôle, des capacités et de l'importance du microbiote s'accroît d'année en année** : 4 personnes sur 5 savent que l'alimentation a des conséquences importantes sur l'équilibre du microbiote (80 %), soit 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, soit une augmentation de 4 points depuis 2023 ; et 76 % savent que le microbiote joue un rôle important dans les mécanismes de défense immunitaire, soit une augmentation de 4 points depuis 2023.
- **Lorsqu'elles souffrent de problèmes liés à la santé du microbiote, la majorité des personnes montrent qu'elles sont conscientes de leur microbiote en établissant un lien précis entre ces problèmes et leur microbiote** : 59 % des personnes ayant souffert d'une diarrhée post-antibiotique l'ont correctement reliée à leur microbiote. Plus de la moitié des personnes ayant souffert d'une infection urogénitale l'ont correctement reliée à leur microbiote (52 %).
- **Un certain manque de compréhension persiste, bien que les connaissances se soient améliorées par rapport aux vagues précédentes.** 56 % des personnes savent que le microbiote permet à l'intestin de délivrer au cerveau des informations essentielles pour notre santé (+3 points vs 2023) ; seule la moitié des personnes sait que le microbiote n'est pas localisé exclusivement dans l'intestin (53 %, +6 points vs 2023) ; et un tiers des personnes sait que le microbiote n'est constitué que de bactéries (32 %, +3 points vs 2024).

## 2. Bien que la sensibilisation au microbiote ait progressé, sa traduction en actions concrètes reste un défi

- **La majorité des personnes déclarent avoir déjà modifié leurs comportements pour maintenir l'équilibre de leur microbiote** (56 %), un résultat stable par rapport à l'année dernière (-1 point). **Cependant, très peu de personnes ont modifié « beaucoup » leurs comportements** pour protéger leur microbiote (16 %, -1 point vs 2024). 2 personnes sur 5 ont modifié « un peu » leurs comportements pour le bien de leur microbiote (40 %, inchangé par rapport à 2024).



- **Seule une minorité de personnes ont réellement intégré dans leur vie quotidienne des comportements visant à maintenir un microbiote équilibré.** Un tiers de la population pratique régulièrement une activité physique (32 %, -1 point vs 2024), 31 % maintiennent en permanence une alimentation variée et équilibrée (-1 point vs 2024), et 23 % limitent activement leur consommation d'aliments transformés (-2 points vs 2024).
- **De plus, les comportements plus directement liés à la protection du microbiote ne sont pas correctement adoptés.** Plus de la moitié des personnes interrogées se lavent le corps au moins deux fois par jour (53 %), malgré les effets néfastes de cette pratique sur le microbiote. 38 % des femmes utilisent des douches vaginales (-4 points vs 2023), une pratique néfaste pour le microbiote vaginal.
- **Ces résultats soulignent l'écart important qui existe entre la prise de conscience et l'action résolue en ce qui concerne la santé du microbiote. Si l'importance du microbiote est de mieux en mieux connue, cette compréhension ne se traduit pas encore efficacement par des changements fermes et inébranlables du mode de vie.**

### 3. Microbiote : un fossé générationnel ? La parentalité contre les seniors

- **La parentalité : la voie vers la connaissance du microbiote**
- Les parents de jeunes enfants (moins de 3 ans) semblent avoir une meilleure connaissance du microbiote : plus d'un tiers d'entre eux savent précisément ce qu'est le microbiote (34 %), ce qui est supérieur à la moyenne (23 %). Dans l'ensemble, 83 % d'entre eux savent ce qu'est le microbiote, ce qui est plus élevé que la moyenne (71 %).
- Ils sont également plus susceptibles d'avoir modifié leurs comportements pour protéger l'équilibre de leur microbiote : 2/3 des parents de jeunes enfants l'ont fait (67 %), ce qui est nettement plus que la moyenne (56 %).
- Ce lien étroit établi par les parents de jeunes enfants entre la prise de conscience et les actions peut s'expliquer par le rôle clé joué par les professionnels de la santé dans la sensibilisation des parents. En effet, 3 personnes sur 5 ont reçu des explications sur le microbiote, ses rôles et ses fonctions (59 %), contre seulement 42 % de la population générale.
- En raison de cette forte sensibilisation au microbiote, les parents de jeunes enfants se montrent plus intéressés par les tests de microbiote : 68 % seraient intéressés par un test de microbiote (contre 61 % de la population générale).
- **Paradoxalement, les personnes âgées sont moins bien informées sur le microbiote, alors qu'elles présentent des risques de santé plus élevés en raison de leur âge**
- Les répondants âgés de 60 ans et plus ont une moins bonne connaissance du microbiote : seuls 17 % d'entre eux ont une connaissance précise du microbiote, contre 23 % dans la population générale. Globalement, 63 % des personnes âgées savent ce qu'est le microbiote, ce qui est inférieur aux résultats généraux (71 %).



- Seule la moitié des personnes âgées ont modifié leurs comportements pour maintenir un microbiote équilibré, contre 56 % dans les résultats globaux.
- Ces faibles résultats pourraient s'expliquer par le niveau d'information qui leur a été donné par les professionnels de santé. En effet, les seniors semblent être la population la moins sensibilisée au microbiote par les professionnels de santé : seul un tiers d'entre eux a reçu des explications sur ce qu'est le microbiote, ses rôles et ses fonctions (contre 42 % pour l'ensemble de la population).
- En outre, les personnes âgées sont moins susceptibles d'être intéressées par un test de leur microbiote : 55 % se disent intéressées par un test de microbiote (contre 61 % de la population générale).

#### 4. Un intérêt significatif pour l'analyse du microbiote : des personnes reconnaissant ses avantages potentiels pour la santé, révélant une prise de conscience et une compréhension croissantes du sujet ?

- **Un intérêt réel pour l'analyse du microbiote** : plus de 3 personnes sur 5 se disent intéressées par un test de microbiote (61 %).
- **Les gens veulent tester le microbiote qui leur est le plus familier** : 4 personnes sur 5 seraient intéressées par un test du microbiote intestinal (80 %), un microbiote connu par 57 % des personnes interrogées. Ensuite, 42 % seraient intéressées par un test de microbiote oral, un microbiote connu par 48 % des personnes interrogées. Parmi les femmes, plus de la moitié seraient intéressées par un test de microbiote vaginal (54 %), un microbiote connu par 54 % des femmes.
- **L'analyse du microbiote est perçue comme utile avant tout pour des raisons de santé personnelle** : 3 personnes sur 5 pensent que l'analyse du microbiote est utile pour réaliser un bilan de santé (60 %), 53 % la considèrent comme un outil permettant de rééquilibrer leur microbiote, 51 % pour prévenir et/ou ralentir l'apparition de pathologies, et 49 % pour identifier les facteurs du mode de vie qui influencent le microbiote et conduisent à des maladies chroniques. **Cela indique que les avantages potentiels du microbiote pour la santé sont reconnus, ce qui témoigne d'une compréhension croissante de la question.**
- **Pour soutenir la recherche scientifique, une partie importante de la population accepterait de faire don de ses selles** : 59 % des personnes interrogées seraient prêtes à faire don de leurs selles si cela pouvait contribuer à faire avancer les connaissances scientifiques dans les domaines du microbiote, de la nutrition et de la santé.



## 5. Le « réveil du microbiote », guidé par les professionnels de santé : un rôle crucial pour passer de la connaissance à l'action et favoriser l'adoption des bons comportements

- **Les professionnels de santé restent la ressource la plus fiable pour les 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 la santé sur le microbiote sont encore limitées, mais elles sont en constante augmentation.** Plus de 2 personnes sur 5 ont reçu une explication sur ce qu'est le microbiote, son rôle et ses fonctions (42 %, +7 points vs 2023). Près de la moitié des répondants ont été sensibilisés à l'importance d'avoir un microbiote le plus équilibré possible (47 %, +6 points vs 2023) (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 personnes interrogées déclarent avoir reçu toutes ces informations de la part de leurs professionnels de santé, et à peine 8 % ont reçu ces informations complètes à plusieurs reprises.**
- **Il a été démontré que le fait de recevoir des conseils professionnels a une influence positive sur la connaissance du microbiote et l'adoption de bonnes habitudes.** Les personnes ayant 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 de quoi il s'agit, contre 23 % pour l'ensemble de la population). Elles sont également plus susceptibles d'avoir modifié leurs comportements pour maintenir un microbiote équilibré (93 %, contre 56 % pour l'ensemble de la population). **Les professionnels de la santé sont des acteurs clés dans la mise en place de changements de comportement en matière de santé du microbiote.**

## 6. Impacts des antibiotiques sur le microbiote : renforcer le lien par l'éducation professionnelle

- **Une grande connaissance de l'impact des antibiotiques sur le microbiote qui s'améliore** : 3 personnes sur 4 savent que les antibiotiques ont un impact sur leur microbiote (73 %, +4 points vs 2023).
- **En cas de diarrhée post-antibiotique, les gens font le lien avec le microbiote** : 3 personnes sur 5 associent correctement ce problème de santé lié au microbiote qu'elles ont rencontré à leur microbiote (59 %).
- **Manque d'information de la part des professionnels de la santé** : Très peu de personnes ont reçu des informations sur le microbiote lors de la prescription d'antibiotiques. Seulement 2 personnes sur 5 ont déclaré qu'un professionnel de santé leur avait 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 des antibiotiques sur leur microbiote (+1 point vs 2023).

- **Par conséquent, même si les gens commencent à comprendre le lien entre les antibiotiques et un microbiote déséquilibré, ils ne reçoivent pas suffisamment de conseils professionnels pour les aider à limiter les conséquences négatives des antibiotiques sur leur microbiote.**

## 7. De la prise de conscience à l'action : des disparités entre les pays en matière de connaissance et de prise en charge du microbiote

- La connaissance du microbiote **varie selon les pays** : les Vietnamiens (94 %), les Français (88 %) et les Italiens (78 %) sont plus susceptibles de connaître le microbiote ; les Américains (63 %), les Allemands (63 %), les Portugais (62 %) et les Finlandais (46 %) connaissent moins bien le microbiote. Dans l'ensemble, 71 % des personnes interrogées connaissent le microbiote.
- **Les pays où les gens sont les plus susceptibles d'avoir modifié leurs comportements pour maintenir l'équilibre de leur microbiote sont ceux qui ont reçu le plus d'informations de la part des professionnels de la santé.** Au Vietnam (85 %), au Mexique (64 %), en Pologne (64 %), au Brésil (63 %) et en Chine (63 %), les gens sont plus susceptibles que la moyenne d'avoir modifié leurs comportements pour maintenir l'équilibre de leur microbiote. Les habitants de ces pays sont également plus susceptibles d'avoir reçu au moins une information sur le microbiote de la part de professionnels de la santé. Au Mexique, 83 % des personnes interrogées ont reçu au moins une explication professionnelle, contre seulement 63 % dans l'ensemble des pays.
- **Au contraire, dans certains pays, les gens étaient moins enclins à modifier leurs comportements pour maintenir un microbiote équilibré. Ces personnes sont également celles qui ont reçu le moins d'informations de la part des professionnels de la santé.** Les personnes interrogées en Italie (53 %), aux États-Unis (52 %), au Portugal (49 %), en France (45 %), en Finlande (39 %) et en Allemagne (36 %) sont moins susceptibles d'avoir modifié leurs comportements pour maintenir l'équilibre de leur microbiote. Ces populations sont également celles qui ont reçu le moins d'explications sur ce qu'est le microbiote. Par exemple, seuls 18 % des Finlandais ont reçu des explications sur le microbiote, contre 42 % dans l'ensemble des pays.
- L'enquête de cette année a introduit une nouvelle question sur l'intérêt pour les tests de microbiote. **Les résultats ont révélé une tendance indéniable : malgré d'importantes variations régionales, une majorité de personnes interrogées dans le monde entier se déclarent intéressées par un test de microbiote.** L'Amérique latine arrive en tête avec 77 % des personnes interrogées, suivie de près par l'Asie (69 %). Si l'enthousiasme est quelque peu tempéré dans d'autres régions, il est intéressant de noter que même dans les régions où l'intérêt est comparativement plus faible, une majorité des personnes interrogées exprime sa curiosité à l'égard des tests de microbiote. Les Européens, même s'ils sont les moins susceptibles d'être intéressés, le sont encore majoritairement, à 53 %, et les Américains ne sont pas loin derrière, à 58 %.



**À propos du Biocodex Microbiota Institute**

Le Biocodex Microbiota Institute est un centre de connaissances international spécialisé dans le microbiote. Cet institut sensibilise le grand public et les professionnels de santé à l'importance du microbiote pour notre santé et notre bien-être.

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

**Contact presse du Biocodex Microbiota Institute :**

Olivier Valcke, Directeur du Biocodex Microbiota Institute  
Communication mondiale sur le microbiote

+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 Public Affairs

+33 6 23 05 05 17

[Etienne.Mercier@ipsos.com](mailto:Etienne.Mercier@ipsos.com)