

Complément alimentaire

# L'anxiété diminuée par des compléments probiotiques

**Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui sont bénéfiques pour la santé, à des quantités déterminées.**

Un supplément alimentaire à base de probiotiques diminuerait l'anxiété chez les personnes souffrant du syndrome de fatigue chronique d'après une étude parue dans la revue Gut pathogens de mars 2009

Des chercheurs, parmi lesquels J.M. Berardi, ont suivi 39 patients souffrant du syndrome de fatigue chronique. La moitié a reçu tous les jours un complément alimentaire à base de probiotiques (*Lactobacillus casei*) et l'autre moitié un placebo à prendre une fois par jour. Toutefois il est à regretter qu'une seule souche ait été utilisée lors de cette étude. Au bout de deux mois, les chercheurs ont observé que les participants qui ont reçu les probiotiques étaient nettement moins anxieux qu'avant l'expérience, contrairement au groupe placebo.

«Ces résultats sont intéressants car ils montrent que l'activité intestinale aurait une influence sur l'humeur. Mais d'autres études sont nécessaires pour savoir comment la flore intestinale agit sur le

cerveau» concluent les auteurs. «Il serait certainement encore plus intéressant de conduire une étude avec plusieurs souches différentes car l'action de plusieurs souches pourrait en potentialiser l'efficacité sur l'anxiété.»

D'autres souches sont potentiellement candidates Bélougue, *B.bifidum*, *Lb acidophilus*, *Lb bulgaricus*, *Lb casei*, *Lb rhamnosus*, *B thermophilus*.

Ref: A.V. Rao, A.C. Besed, T.M. Beaune, M.A. Katzman, C. Iori, J.M. Berardi, A.C. Logan «A randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study of a probiotic in emotional symptoms of chronic fatigue syndrome» Gut Pathogens 2009, 1:6



«La mode des régimes», «Déclin mémoire, déclin cognitif, etc», Extraits de brocolis en gélules, «Probiotiques, prébiotiques», «Bromélaïnes», «Curcuma», «Brûlures d'estomac», «Parodontite», «Griffonia ou Tryptophane?»  
D.Plantes - 4 rue Chevière - F-07400 Meyse - Tél: 00 33 475 538 009 depuis la Suisse  
04 75 53 80 09 depuis la France - Email: labo.d.plantes@orange.fr - Site: www.dplantes.com

«Les graines à germer» Ludmilla de Bardo, hygiène, nutrition, développement  
Tél: 00 32 2 675 51 91, 00 33 1 64 53 72 72 depuis la Suisse - 01 64 53 72 72 /  
02 26 75 51 91 depuis la France - Email: ludmilladebardo@skynet.be

«Recherche - Scélorses et pathologies tumorales» CREARE SA, rue Juste-Olivier 22,  
CH-1260 Nyon (Suisse) - Tél: +41 (0)22 362 52 35 - E-mail: creare@bluewin.ch

«Le sens du solstice d'été» Marie-Noëlle Anderson - E-mail: info@sentiers-de-sagesse.com  
Site: www.sentiers-de-sagesse.com