

Le yogourt est efficace contre la diarrhée consécutive à la prise d'antibiotiques

R.Sieber, Agroscope Liebefeld-Posieux, Station fédérale de recherches en production animale et laitière (ALP), Berne

Jusqu'à 40% des patients à qui l'on a administré des antibiotiques souffrent de diarrhée. Les antibiotiques altèrent la flore intestinale. Une étude portant sur d'anciens patients hospitalisés a montré que le yogourt était susceptible de prévenir la diarrhée.

Lors d'une thérapie anti-microbienne, 5 à 39 % des patients traités présentent une diarrhée consécutive à la prise d'antibiotiques. Cela peut aller de l'augmentation de la fréquence des selles à des diarrhées mettant la vie du patient en danger. Cette pathogenèse est imputable à la perte de la résistance contre les agents pathogènes assurée normalement par la flore intestinale, étant donné que celle-ci est précisément altérée par la prise d'antibiotiques.

Une étude récente met en évidence l'effet favorable du yogourt

L'effet positif exercé par le yogourt contenant des cultures de bactéries vivantes a déjà été rapporté dans la littérature. Des recherches sur ce sujet ont en outre été menées avec succès chez les nourrissons et les enfants. Dans une étude récente, 205 patients hospitalisés, d'un âge moyen de 70 ans, ont reçu des antibiotiques par voie orale ou intraveineuse (le risque de diarrhée consécutive à la prise d'antibiotiques est plus important chez les personnes âgées). 105 patients ont été randomisés et ont reçu pendant 8 jours 227 g d'un yogourt disponible dans le commerce, contenant 106 unités de bactéries par gramme (*L.acidophilus*, *L.bulgaricus*, *Str.thermophilus*). Les autres patients constituaient le groupe témoin. Dans le groupe recevant le yogourt, une diarrhée est survenue chez 12 % des sujets, ce qui est significativement moins que dans le groupe témoin (24 % ; $P=0,04$). De même, le nombre de jours avec diarrhée était significativement plus faible dans le premier groupe (23 jours contre 60).

Selon cette étude, la consommation de yogourt a permis de diminuer de manière significative l'incidence et la durée des diarrhées consécutives à la prise d'antibiotiques. Cette mesure est simple, efficace et fiable. Pour des raisons financières et logistiques, cette étude n'a malheureusement pas été réalisée en double-aveugle : les résultats auraient été encore consolidés si un groupe témoin avait reçu du yogourt pasteurisé après la production (le yogourt ne contient alors plus de cultures bactériennes actives).

Ressources bibliographiques:

Beniwal R.S., Arena V.C., Thomas L., Narla S., Imperiale T.F., Chaudhry R.A., Ahmad U.A.: A randomized trial of yogurt for prevention of antibiotic-associated diarrhea. *Digestive Diseases and Sciences* 48, 2077-2082 (2003)