

Une étude



pour



**L'OBSERVATOIRE SANTÉ  
PRO BTP**

## RTL, Observatoire santé Pro-BTP

### Vague 31 – Les Français et le microbiote

Mars 2026

**Sylvain Reich**, Directeur conseil au Département Politique – Opinion  
**Yanis Belaghene**, Chargé d'études senior au Département Politique – Opinion  
**Gabriel Riedler**, Chargé d'études au Département Politique – Opinion



Méthodologie d'enquête

P.3

---

Principaux enseignements de l'enquête

P.5

---

**1**

Le microbiote bénéficie d'un niveau de connaissance relatif

P.7

---

**2**

Hydratation, consommation de fibres et sollicitation d'un gastro-entérologue : principales solutions identifiées par les Français pour améliorer ou soigner le microbiote

P.12

---

**3**

Un faible niveau de préoccupation au sujet de l'état de son microbiote qui n'empêche pas l'adoption d'actions permettant son amélioration. Les 25-34 ans apparaissent comme étant les plus préoccupés et proactifs

P.17

---



## Terrain

Enquête réalisée en ligne du 20 au 23 mars 2026.



## Echantillon

Échantillon de **1052** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



## Quotas

Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et taille d'agglomération de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

# Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

**Note de lecture :** dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 points).

# Principaux enseignements de l'enquête

# Que retenir de cette enquête ?

## Le microbiote bénéficie d'un niveau de connaissance relatif.

- Le microbiote fait l'objet d'une notoriété relative : **si la majorité des Français déclarent en avoir déjà entendu parler (79%), seuls un peu plus d'un tiers indiquent en avoir une connaissance précise (36%)**. Malgré tout, après une mise à niveau sur le sujet, **les Français partagent des représentations plutôt justes du microbiote**. Ils considèrent majoritairement, à raison, que **le microbiote joue un rôle dans la prévention des maladies chroniques (78%) ou est unique pour chaque personne (66%)**. Certains aspects sont néanmoins moins connus : le caractère non-héréditaire du microbiote (31%) et le fait qu'il ne puisse pas être amélioré par un seul aliment (26%).
- En plus d'attribuer au microbiote certaines particularités à tort ou à raison, les Français identifient **l'inflammation chronique des intestins (70%), la dérégulation du système immunitaire (57%) et le développement de maladies chroniques (47%) comme étant les principales conséquences d'un problème lié au microbiote**.

## Hydratation, consommation de fibres et sollicitation d'un gastro-entérologue : principales solutions identifiées par les Français pour améliorer ou soigner le microbiote.

- **Si l'ensemble des solutions sont jugées efficaces pour améliorer son microbiote par une large majorité de Français, certaines se distinguent : consommer des fibres (91%) et s'hydrater régulièrement (91%)** sont jugées comme les solutions avec le plus d'impact. Une perception qui diffère dans certains cas selon l'âge, notamment concernant la consommation de fibres et de produits fermentés, davantage perçus comme des solutions pouvant améliorer le microbiote chez les Français de 35 ans ou plus.
- **Les gastro-entérologues sont considérés comme les acteurs les plus utiles pour traiter un problème lié au microbiote (90%, dont 49% estiment qu'ils sont « très » utiles), devant les médecins généralistes (89% utiles, dont 33% très utiles) et les spécialistes de l'alimentation comme les nutritionnistes (87%, dont 34% très utiles) et les diététiciens (84%, dont 29% très utiles)**. Toutefois, si les plus âgés estiment davantage utiles les professionnels de la santé spécialisés dans l'alimentation ou la digestion, ou les médecins généralistes, ceux âgés de 25 à 49 ans perçoivent davantage l'utilité d'autres acteurs comme les allergologues, les sophrologues ou les psychologues.

## Un faible niveau de préoccupation au sujet de l'état de son microbiote qui n'empêche pas l'adoption d'actions permettant son amélioration. Les 25-34 ans apparaissent comme étant les plus préoccupés et proactifs.

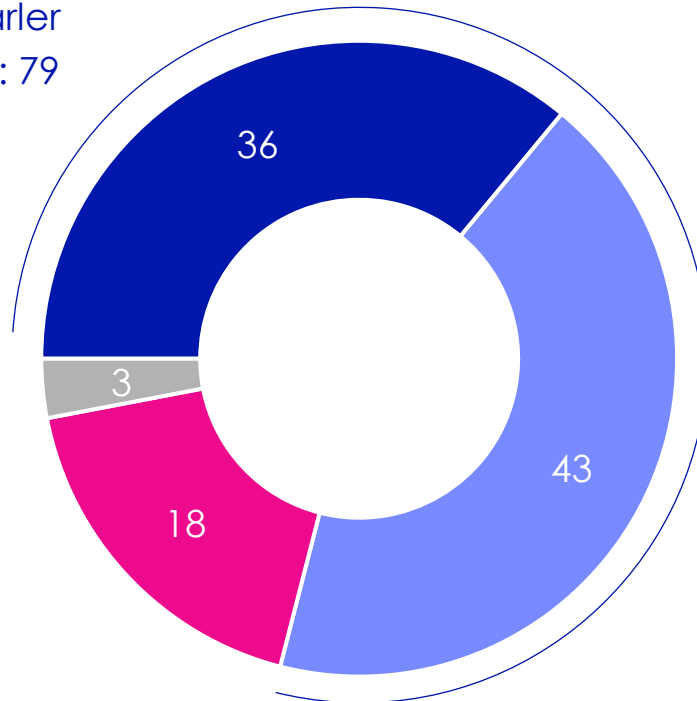
- **Le niveau de préoccupation des Français à l'égard de leur microbiote est faible : un peu plus d'un tiers déclarent s'en préoccuper (37%), et moins d'1 sur 10 se dit « très » préoccupé (8%)**. Les moins de 50 ans, et tout particulièrement les 25-34 ans, déclarent néanmoins un niveau d'attention un peu plus élevé. Bien que le microbiote ne constitue pas un sujet majeur de préoccupation, les Français déclarent adopter des comportements visant à l'améliorer, notamment la pratique d'une activité sportive (56%) et la modification de leur alimentation (50%).
- **Enfin, moins d'1 Français sur 10 (8%) indique avoir déjà consulté un professionnel de santé en raison d'un problème lié au microbiote**. Une part qui est deux fois plus importante chez les 25-34 ans (19%).

Le microbiote bénéficie d'un  
niveau de connaissance relatif

Le microbiote fait l'objet d'une notoriété relative : si la majorité des Français déclarent en avoir déjà entendu parler, seuls un peu plus d'un tiers indiquent en avoir une connaissance précise

## Niveau de notoriété du microbiote

Ont déjà entendu parler du microbiote : 79

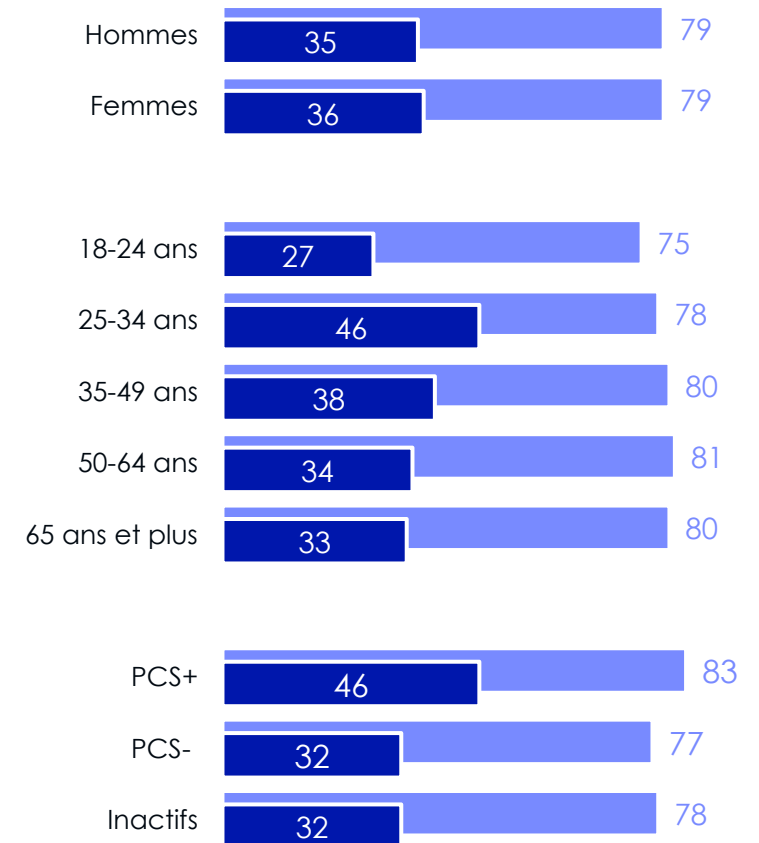


- Oui, et vous voyez précisément ce dont il s'agit
- Oui, mais vous ne voyez pas précisément ce dont il s'agit
- Non
- Ne se prononce pas

Avez-vous déjà entendu parler du microbiote ?

Base : A tous, en %

En % de : Voient précisément ce dont il s'agit / En ont au moins déjà entendu parler



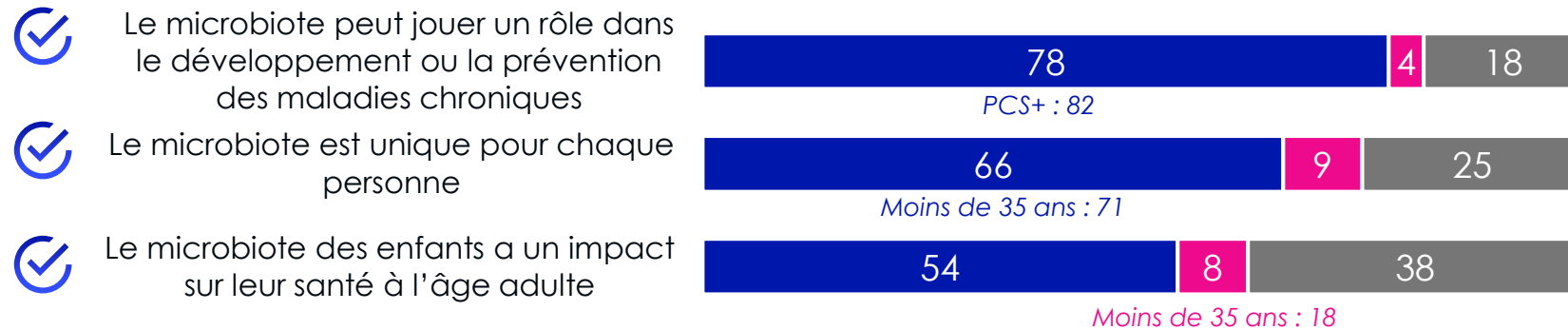


## Mise à niveau présentée à l'ensemble des répondants sur le microbiote

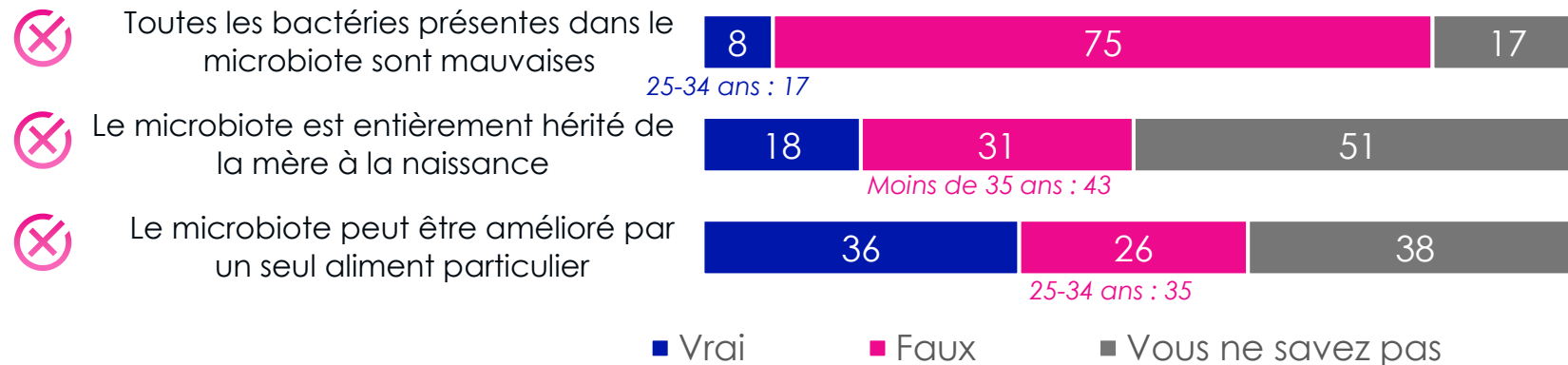
Le microbiote désigne l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, champignons, etc.) qui vivent naturellement dans le corps humain, et notamment dans les intestins. Il contribue au fonctionnement et à l'équilibre général du corps humain.

Après mise à niveau, les Français partagent des représentations plutôt justes du microbiote. Ils considèrent majoritairement, à raison, que le microbiote a un rôle dans la prévention des maladies chroniques ou est unique pour chaque personne. Certains aspects sont néanmoins moins connus : le caractère non-héréditaire du microbiote, et le fait qu'il ne puisse pas être amélioré par un seul aliment.

### Idées reçues sur le microbiote



Affirmations véridiques

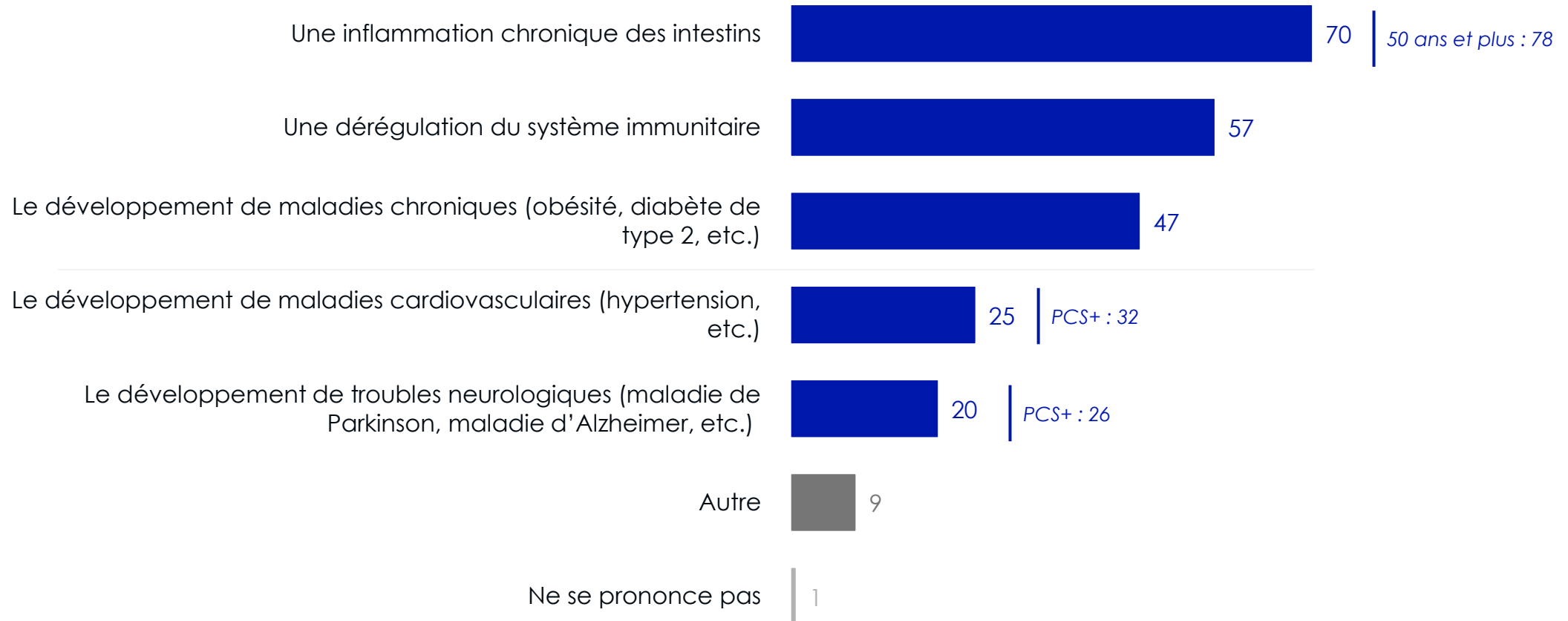


Affirmations erronées

Voici plusieurs affirmations concernant le microbiote. Pour chacune d'entre elles, indiquez si selon vous elle est vraie ou fausse ?  
Base : A tous, en %

L'inflammation chronique des intestins, la dérégulation du système immunitaire et le développement de maladies chroniques sont identifiées comme les principales conséquences d'un problème lié au microbiote

### Principales conséquences perçues d'un problème lié au microbiote



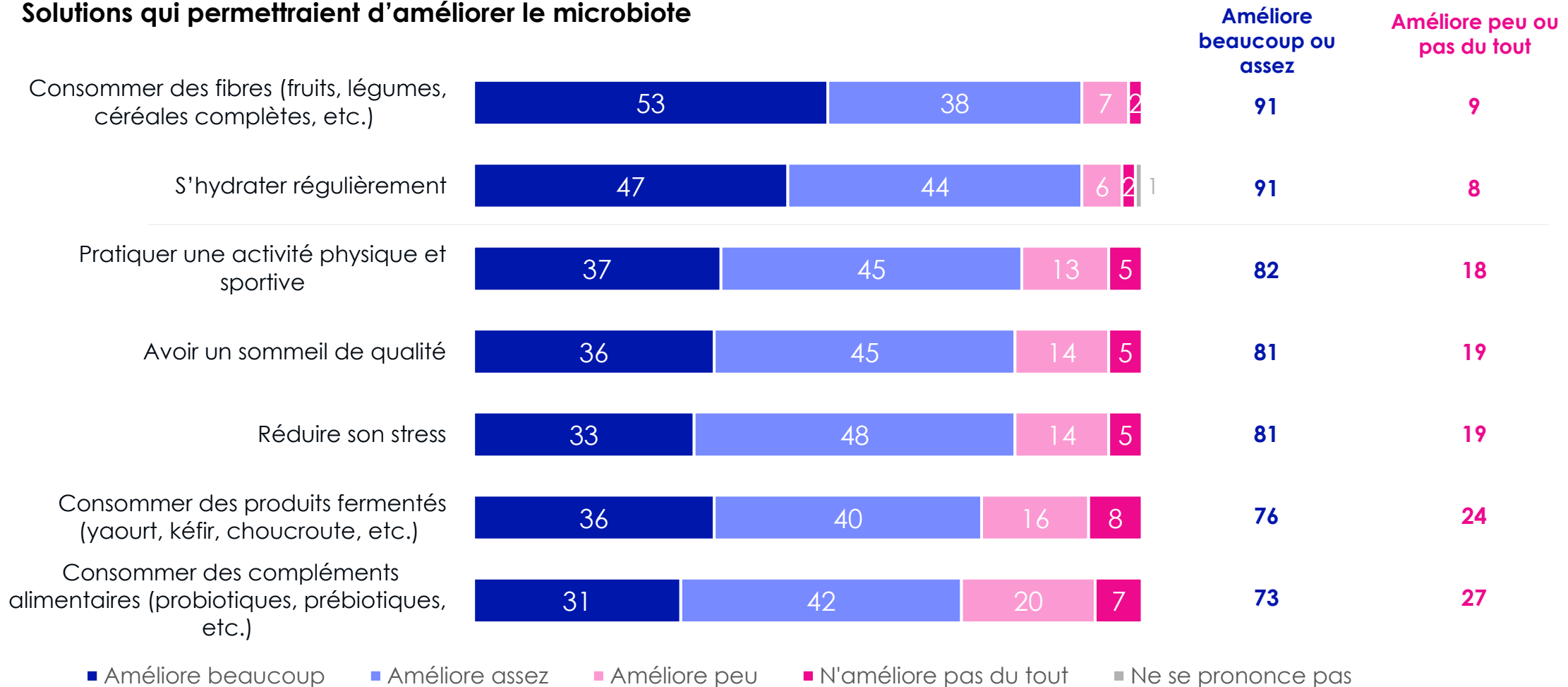
Selon vous, quelles peuvent être les principales conséquences d'un problème lié au microbiote ? – Plusieurs réponses possibles

Base : A tous, en %

Hydratation, consommation de fibres et sollicitation d'un gastro-entérologue : principales solutions identifiées par les Français pour améliorer ou soigner le microbiote

Si l'ensemble des solutions sont jugées efficaces pour améliorer son microbiote par une large majorité de Français, certaines se distinguent : s'hydrater régulièrement et consommer des fibres sont jugées comme les solutions avec le plus d'impact

### Solutions qui permettraient d'améliorer le microbiote

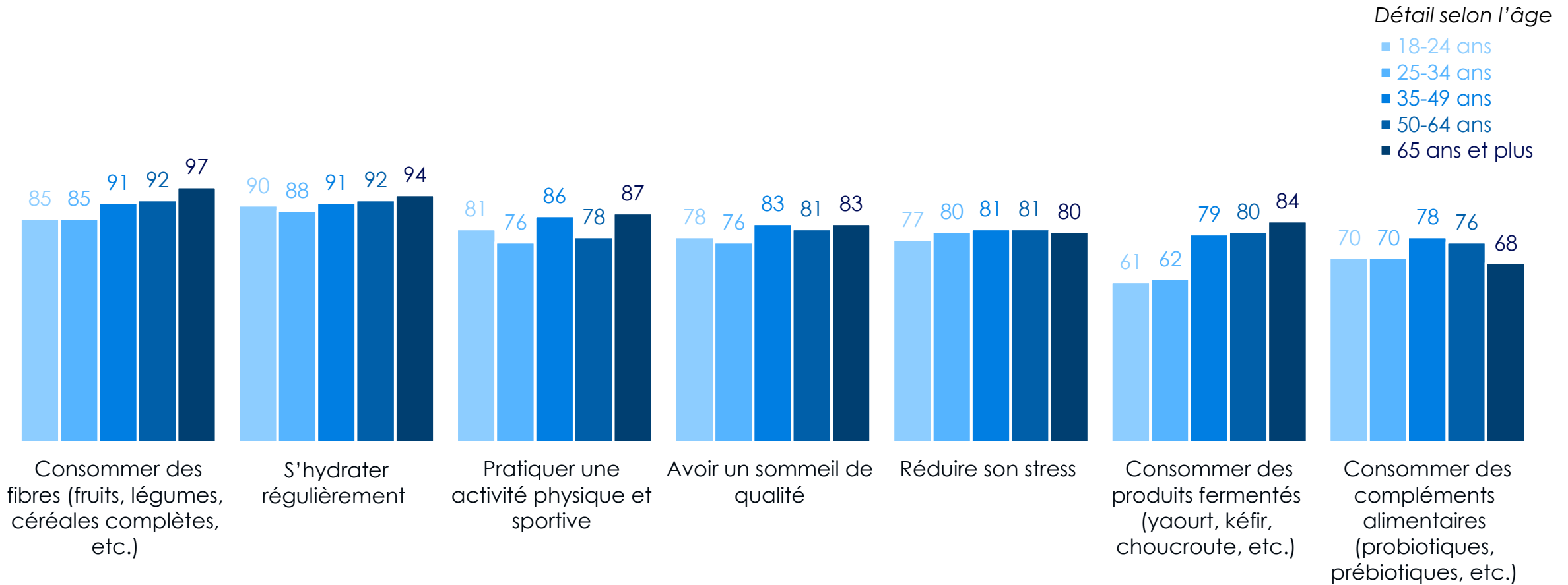


Selon-vous, chacune des solutions suivantes améliore-t-elle beaucoup, assez, peu ou pas du tout le microbiote ?

Base : A tous, en %

Les Français de plus de 35 ans considèrent davantage que la consommation de fibres et de produits fermentés améliore le microbiote

## Solutions qui permettraient d'améliorer le microbiote, selon l'âge

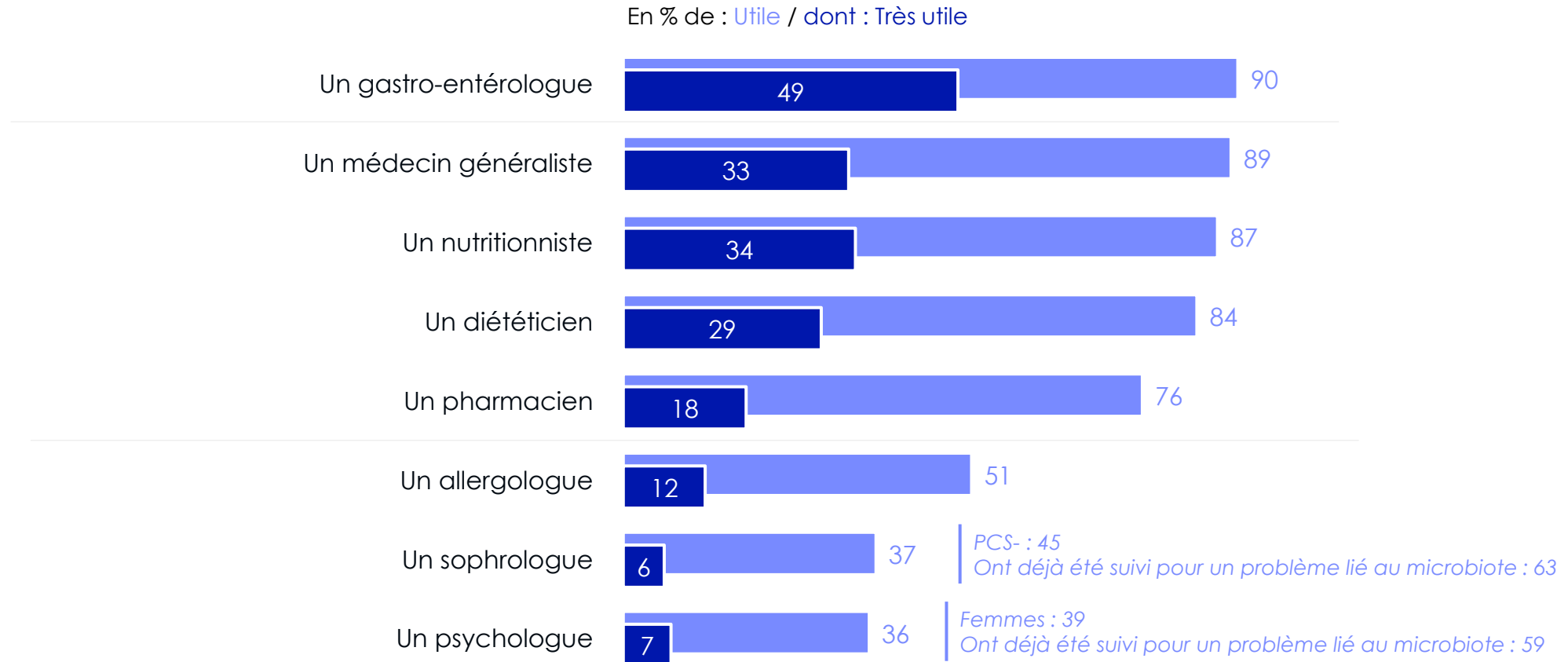


Selon-vous, chacune des solutions suivantes améliore-t-elle beaucoup, assez, peu ou pas du tout le microbiote ?

Base : A tous, en % de « Améliore beaucoup ou assez »

Les gastro-entérologues sont considérés comme les acteurs les plus utiles pour traiter un problème lié au microbiote, devant les médecins généralistes, les spécialistes de l'alimentation (nutritionnistes, diététiciens) et les pharmaciens

### Utilité perçue de différents professionnels de santé pour aider une personne présentant un problème lié au microbiote



Chacun des professionnels de santé suivants vous semblerait-il utile ou pas utile pour aider une personne présentant un problème lié au microbiote ?

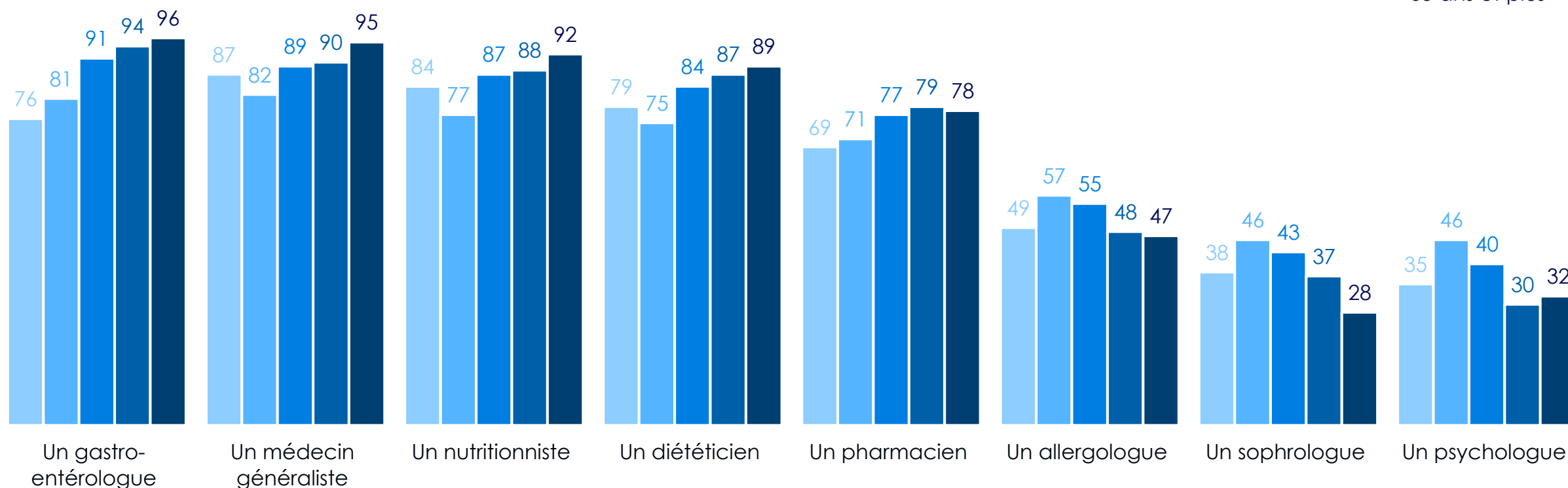
Base : A tous, en % de « Utile » et « Très Utile »

De manière générale, les plus âgés estiment davantage utiles les professionnels de la santé spécialisés dans l'alimentation ou la digestion, ou les médecins généralistes, alors que ceux âgés de 25 à 49 ans perçoivent davantage l'utilité d'autres acteurs comme les allergologues, les sophrologues ou les psychologues

### Utilité perçue de différents professionnels de santé pour aider une personne présentant un problème lié au microbiote, selon l'âge

Détail selon l'âge

- 18-24 ans
- 25-34 ans
- 35-49 ans
- 50-64 ans
- 65 ans et plus



Chacun des professionnels de santé suivants vous semblerait-il utile ou pas utile pour aider une personne présentant un problème lié au microbiote ?

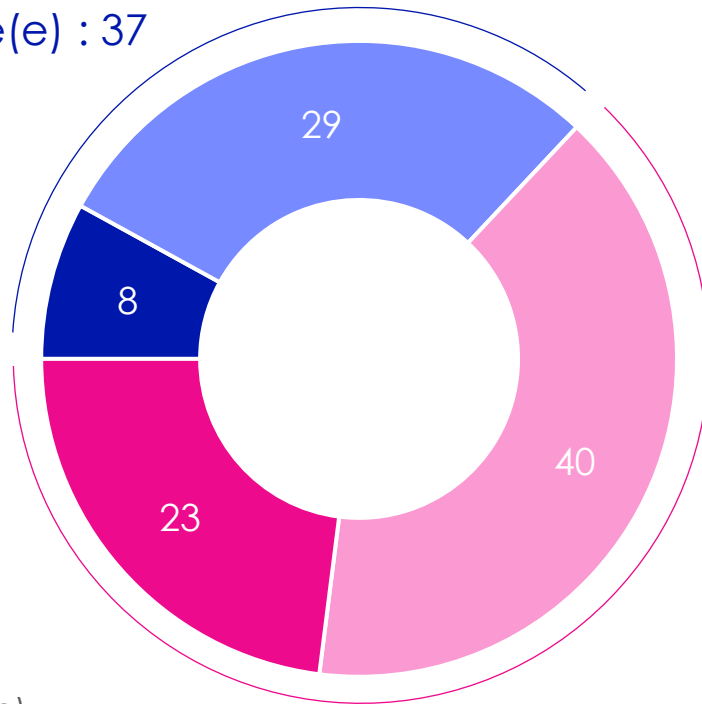
Base : A tous, en % de « Utile »

Un faible niveau de préoccupation au sujet de l'état de son microbiote qui n'empêche pas l'adoption d'actions permettant son amélioration. Les 25-34 ans apparaissent comme étant les plus préoccupés et proactifs

Le niveau de préoccupation des Français à l'égard de leur microbiote est faible : un peu plus d'un tiers déclarent s'en préoccuper, et moins d'1 sur 10 se dit « très » préoccupé. Les moins de 50 ans, et tout particulièrement les 25-34 ans, déclarent néanmoins un niveau d'attention un peu plus élevé.

## Niveau de préoccupation de l'état de son microbiote

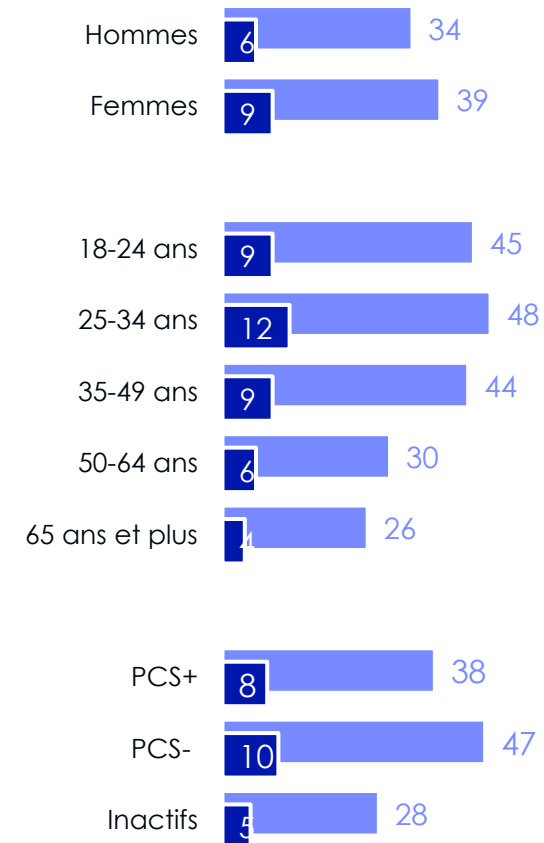
Préoccupé(e) : 37



Pas préoccupé(e) : 63

- Très préoccupé(e)
- Plutôt préoccupé(e)
- Plutôt pas préoccupé(e)
- Pas du tout préoccupé(e)

En % de : Préoccupé(e) / dont : Très préoccupé(e)

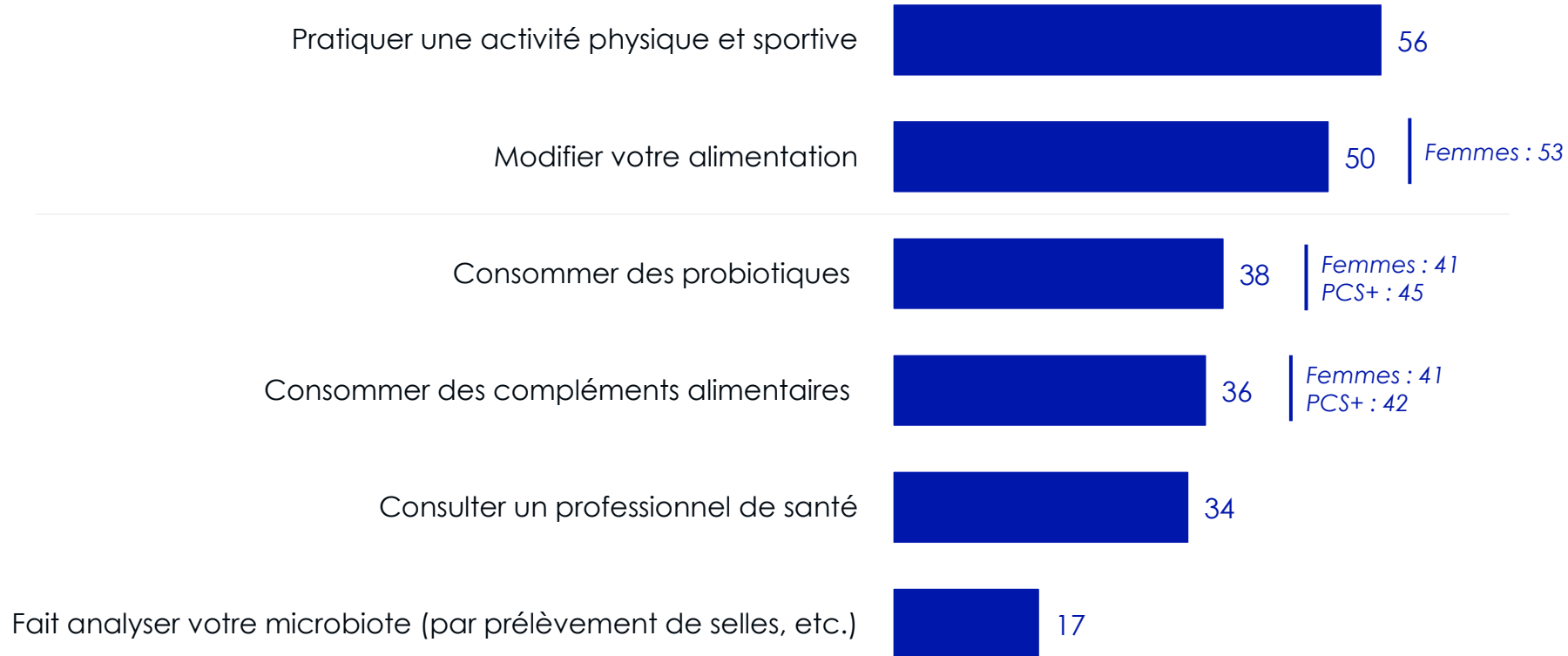


Personnellement, diriez-vous que vous êtes préoccupé(e) ou non par l'état de votre microbiote ?

Base : A tous, en %

Bien que le microbiote ne constitue pas un sujet majeur de préoccupation, les Français déclarent adopter des comportements visant à l'améliorer, notamment la pratique d'une activité sportive et la modification de leur alimentation

## Comportements déjà adoptés pour améliorer son microbiote



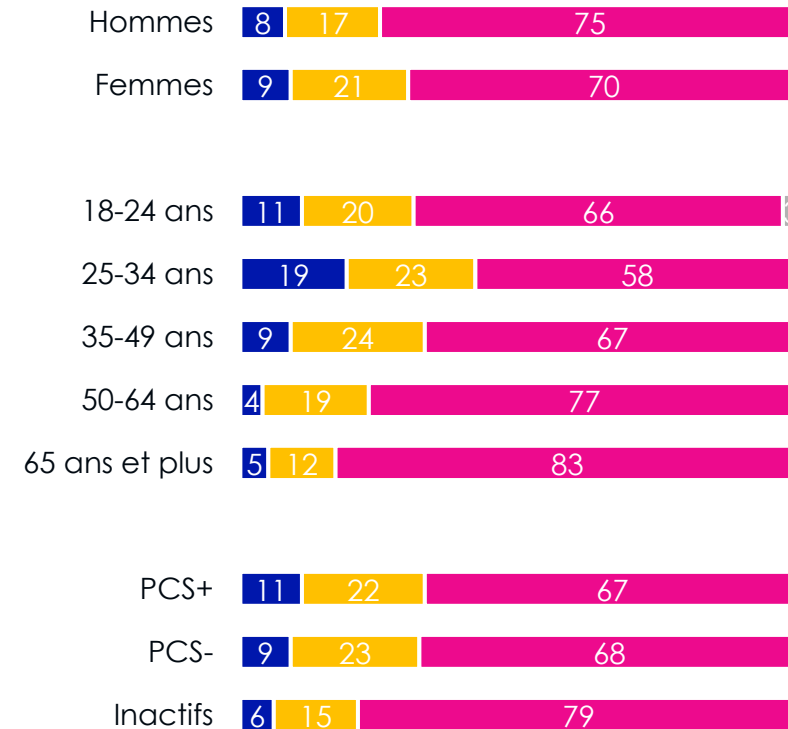
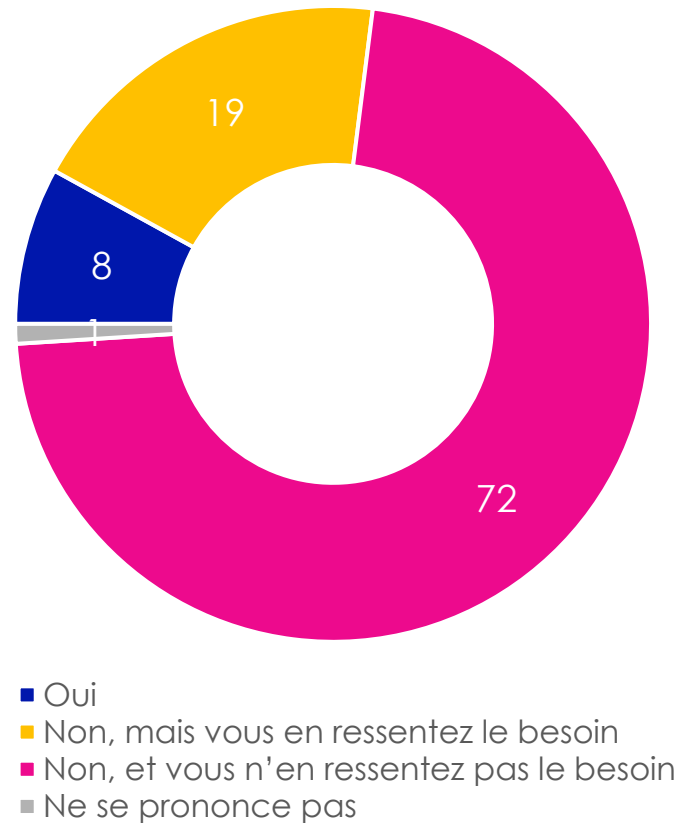
De manière générale, les personnes âgées de moins de 35 ans et celles qui sont préoccupées par leur microbiote déclarent davantage avoir déjà adopté chacun de ces comportements.

Avez-vous déjà adopté chacun des comportements suivants pour améliorer votre microbiote ?

Base : A tous, en % de « Oui »

Moins d'1 Français sur 10 indique avoir déjà consulté un professionnel de santé en raison d'un problème lié au microbiote. Une part qui est deux fois plus importante chez les 25-34 ans.

### Consultation d'un professionnel de santé pour un problème lié au microbiote



Avez-vous déjà été suivi par un professionnel de santé pour un problème lié au microbiote ?

Base : A tous, en %



## Contacts Toluna – Harris Interactive en France :

### Sylvain Reich

Directeur conseil – Politique et Opinion  
sreich@toluna.com

### Yanis Belaghene

Chargé d'études senior – Politique et Opinion  
ybelaghene@toluna.com

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

### Copyright © Toluna

All rights reserved. Nothing from this report is allowed to be multiplied, to be stored in an automated file, or to be made public electronically, mechanically, by photocopies, recording or any other manner, without written consent of Toluna.