

# PROBIOTIQUES

88



## Ingrédients :

Maltodextrine, mélange microbien (Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus lactis, Bifidobacterium longum, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium bifidum), Fructo-oligo-saccharides.

## Origine des plantes, habitat, culture :

Les **probiotiques** sont des micro-organismes utiles qui colonisent la flore intestinale et vaginale. Dans un organisme sain, le tube digestif est colonisé par environ 100 000 milliards de bactéries appartenant à 400 espèces différentes. De 30 à 40 espèces de ces bactéries représentent 99% de la flore qui forme un écosystème stable essentiel au maintien d'une bonne santé.

Cette flore microbienne se divise en trois groupes :

- La flore dominante composée de bifidobactéries : d'origine humaine ou animale, elles appartiennent à la flore intestinale normale et possèdent une bonne résistance aux sucs gastriques. Avec l'âge, la population diminue et leurs espèces varient.
- La flore sous-dominante composée en particulier de lactobacillus : ce sont des ferments lactiques capables de produire l'acide lactique par fermentation de certains sucres comme le lactose.
- La flore contaminante, potentiellement pathogène mais théoriquement absente.

Une infection, une maladie ou une déficience du système immunitaire peut déséquilibrer cet écosystème, mais c'est probablement la prise d'antibiotiques qui constitue l'agression la plus virulente.

Propriétés : amélioration des défenses naturelles, lutte contre les produits toxiques et bactéries indésirables, maintien d'un bon fonctionnement du système gastro-intestinal

Les **probiotiques** participent à l'inhibition des bactéries indésirables ou pathogènes de plusieurs façons : ils abaissent le pH et ainsi freinent le développement de certaines bactéries, ils limitent la croissance de certaines bactéries pathogènes en produisant des substances antimicrobiennes et ils adhèrent au tube digestif et limitent ainsi l'implantation d'autres bactéries en utilisant la surface du tube digestif afin que les germes pathogènes n'aient plus de place pour s'implanter.

Les probiotiques pourraient très probablement intervenir dans la neutralisation de produits toxiques en réduisant leur absorption, en diminuant la biotransformation de certaines substances en produits toxiques et en produisant des métabolites susceptibles de neutraliser



certaines toxines bactériennes.

Les probiotiques permettent d'améliorer la digestibilité de nombreux nutriments. Leur rôle essentiel est de garantir une bonne hygiène digestive en favorisant la dégradation et l'absorption de certains aliments. Ils permettraient ainsi de diminuer les intolérance alimentaires comme celle au lactose, d'augmenter la biodisponibilité de certains minéraux, et d'améliorer le transit intestinal en agissant sur la constipation et prévenant les diarrhées.

Les probiotiques agirait également sur les défenses naturelles de l'organisme en modulant l'activité du système immunitaire intestinal. Ils permettraient d'améliorer les défenses naturelles lorsqu'elles sont faibles, par exemples chez l'enfant au moment du développement de son système immunitaire ou lors de son vieillissement chez les personnes âgées. Ils diminueraient également sa suractivation, notamment en cas d'allergies ou de maladies inflammatoires de l'intestin.

Enfin, selon la littérature, les processus inflammatoires impliqués dans les pathologies de l'intestin de l'homme seraient contrôlés par les probiotiques. Des études ont montré que leur administration aurait provoqué des rémissions plus longues et une qualité de vie globalement supérieure.

En conclusion, les probiotiques trouvent leurs principales indications dans les troubles gastro-intestinaux : infections digestives bactériennes et virales, intolérance au lactose, diarrhées, gaz, ballonnements, constipation... Ils sont également recommandés pour réensemencer la flore intestinale après une antibiothérapie.<sup>12</sup>

### Conseils d'utilisation :

Prendre jusqu'à 6 gélules par jour avec un grand verre d'eau ½ heure avant les repas.

### Conditionnement :

Piluliers de 75, 100, 125, 150, 200, 500, et 1000 ml.

*Les informations sur les principes actifs sont données à titre indicatif et ne peuvent être utilisées comme allégations.*

1 [Www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

2 [Www.nutranews.org](http://www.nutranews.org)

