

## **Des probiotiques pour une flore intestinale saine et diversifiée**

**En plus d'un transit intestinal régulier, l'environnement interne de l'intestin est également très important pour la santé humaine. Normalement, c'est là que se trouve la « bonne flore intestinale » ou microbiote, qui contribue à la bonne santé de diverses manières. En cas de flore intestinale perturbée, avec toutes les plaintes associées, nous avons tout intérêt à restaurer la bonne flore intestinale avec des « probiotiques ».**

### **Le rôle de la bonne flore intestinale**

Dans des conditions idéales, notre intestin – en quantité croissante du duodénum au gros intestin – est peuplé de plus de  $10^{13}$  bactéries utiles, appartenant à des souches de bactéries très diverses. Ces bactéries bénéfiques agissent comme une couche de mucus qui recouvre la muqueuse intestinale et vit en harmonie avec l'homme. Cette bonne flore intestinale ou microbiote remplit de nombreuses fonctions utiles :

- Elle renforce la résistance générale ; par exemple, en produisant des anticorps contre les bactéries et les virus pathogènes.
- Elle réduit le risque de diarrhée : les germes étrangers se fixent moins facilement sur la paroi intestinale et ne peuvent pas perturber les selles
- Elle favorise un transit intestinal régulier avec une consistance normale et pas trop dure des selles
- Elle favorise l'absorption de certains minéraux (fer, calcium, potassium)
- Elle produit ses propres vitamines (Vit K, vit B12, biotine)
- Elle favorise l'intégrité de l'intestin, réduisant le risque d'hyperperméabilité intestinale
- Elle forme un réseau qui ne laisse passer que de petites particules d'aliments entièrement digérés, ce qui réduit le risque d'intolérance alimentaire due à des particules d'aliments insuffisamment digérés qui « fuient » à travers la paroi intestinale dans la circulation sanguine
- Elle favorise la digestion, p.ex. de lactose
- Elle lie et élimine les substances toxiques et cancérigènes
- Elle contribue à un taux de cholestérol normal

## **Une flore intestinale perturbée**

Malheureusement, l'équilibre harmonieux des bonnes bactéries intestinales peut être perturbé : c'est la « dysbiose ». Cela peut être causé, entre autres, par une alimentation incomplète avec trop de sucre et un manque de fibres, par des médicaments (antibiotiques, cortisone, antiacides, anti-inflammatoires), par les voyages, par le stress, par le vieillissement, par les rayons ou la chimiothérapie ... Dans ces cas, des micro-organismes inutiles, voir nuisibles qui peuvent sécréter des substances toxiques, se fixent à la paroi intestinale. Les conséquences peuvent être : un risque accru de diarrhée ou de constipation, un côlon irritable, une mauvaise digestion, des flatulences, des ballonnements, de la fatigue, une faible résistance, toutes sortes d'allergies, des intolérances alimentaires, des éruptions cutanées ...

## **Les probiotiques pour le rétablissement**

Heureusement, les probiotiques peuvent être utilisés pour renforcer et restaurer la bonne flore intestinale. Ce sont des bactéries vivantes et bénéfiques qui se fixent à la paroi intestinale et rétablissent l'harmonie dans l'environnement intestinal interne.

## **Les exigences pour un bon probiotique**

Hélas, il existe sur le marché de nombreuses préparations de mauvaise qualité pour la flore intestinale. Quelles sont les exigences pour un bon probiotique ?

- Les souches bactériennes qu'il contient doivent être bien définies, avec non seulement un nom de genre et d'espèce, mais aussi un numéro de souche
- Il doit contenir suffisamment de germes viables, non pas au moment de la fabrication, mais au moment de l'utilisation : au minimum 1 milliard de bactéries viables (!) par jour
- Les bactéries doivent bien survivre à la barrière d'acide gastrique et de suc biliaire
- Il doit s'agir de souches de flore intestinale humaine, non dérivées de produits laitiers, qui adhèrent autant que possible à la paroi intestinale
- Il doit absolument fournir des lactobacilles et des bifidobactéries, les deux groupes les plus importants de bactéries intestinales bénéfiques
- Il doit être exempt d'ingrédients perturbateurs tels que le sucre, le glucose, la levure, le lait, les colorants, les arômes ...

## **Efficacité soutenue par des études cliniques**

Une autre exigence importante est qu'un probiotique ait prouvé son efficacité dans des études correctement réalisées. Par exemple, il existe la synergie de *Lactobacillus gasseri* KS-13, *Bifidobacterium bifidum* G9-1 et *Bifidobacterium longum* MM-2 (The Friendly Trio®), utile dans le traitement de:

- constipation, selles trop dures, ventre gonflé
- diarrhée, selles chroniquement molles
- candida
- allergie saisonnière, telle que le rhume des foins
- résistance affaiblie
- augmentation de l'inflammation des intestins