

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 ». Ce faisant, il faut veiller à assurer l'approvisionnement en souches suffisantes, car la diversité de la flore intestinale est très importante.

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, les défenses naturelles sont formées contre les bactéries et les virus pathogènes.
- Elle réduit le risque de diarrhée : les germes étrangers sont plus difficiles à fixer sur la paroi intestinale et perturbent les selles
- Elle favorise un transit intestinal régulier avec une consistance normale et des selles pas trop dure
- 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 de fuites intestinales
- 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 jus 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 ...

Une plus grande diversité

Cependant, une exigence très importante d'un probiotique est qu'il restaure la diversité de la flore intestinale. Lorsque la flore intestinale est perturbée, on constate également que le nombre de souches a considérablement diminué. C'est donc un avantage absolu d'un bon probiotique de fournir un nombre suffisant de souches. Ainsi, un probiotique avec 9 souches viables peut être une valeur ajoutée. Par exemple, la synergie du Friendly Trio® (Lactobacillus gasseri KS-13, Bifidobacterium bifidum G9-1 et Bifidobacterium longum MM-2), en synergie avec Bifidobacterium longum BB536, Bifidobacterium infantis M-63, Lactobacillus gasseri LAC-343, Lactobacillus rhamnosus LCS-742, Bifidobacterium breve M-16V et Bifidobacterium lactis.

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, la synergie de Lactobacillus gasseri KS-13, Bifidobacterium bifidum G9-1 et Bifidobacterium longum MM-2 (The Friendly Trio®), mentionnée ci-dessus, s'est avérée 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