

# Des probiotiques pour un microbiote fort et surtout diversifié

Une flore intestinale équilibrée, ou un microbiote intestinal harmonieux, est essentielle pour tous les aspects de notre santé. Malheureusement, chez de nombreuses personnes, cet environnement interne est perturbé, avec toutes les troubles qui en découlent. Outre un mode de vie sain et une alimentation non transformée, riche en fibres, les « probiotiques » peuvent contribuer à restaurer le microbiote. Ces compléments doivent non seulement apporter suffisamment de bactéries intestinales, mais aussi suffisamment de souches différentes, car la diversité de la flore intestinale est particulièrement importante.

## Rôle du microbiote

Idéalement, notre intestin — de plus en plus densément à partir de la partie terminale de l'intestin grêle jusqu'au côlon — est peuplé de plus de  $10^{13}$  bactéries utiles, appartenant à au moins 400 à 500 souches bactériennes. Ce microbiote se présente comme une fine couche de mucus qui recouvre la muqueuse intestinale et vit en harmonie symbiotique avec l'être humain.

Parmi ses fonctions utiles, on peut citer :

- le renforcement de l'immunité, notamment par la production de substances de défense naturelles contre les bactéries et virus pathogènes
- la prévention des diarrhées infectieuses : les germes étrangers peuvent plus difficilement se fixer à la paroi intestinale et perturber les selles
- le maintien d'un transit intestinal régulier et d'une consistance normale des selles, sans excès de dureté
- le soutien des fonctions cérébrales (résistance au stress, humeur, mémoire, concentration) par la production de neurotransmetteurs
- l'aide à l'absorption de minéraux (fer, calcium, potassium,...)
- la production de certaines vitamines (vit K, la vit B12, biotine,...)
- le soutien de l'intégrité intestinale, avec moins de risque d'intestin perméable ou « leaky gut », et d'intolérances alimentaires
- le soutien de la digestion, par exemple celle du lactose

- la fixation et l'élimination de substances toxiques et cancérigènes
- la contribution au maintien d'un taux normal de triglycérides et de cholestérol

### **Flore intestinale perturbée**

Malheureusement, l'équilibre harmonieux des bonnes bactéries intestinales peut être perturbé. Cette « dysbiose » peut notamment être causée par une alimentation de mauvaise qualité, riche en sucre, en édulcorants artificiels et pauvre en fibres, par certains médicaments (antibiotiques, cortisone, antiacides, anti-inflammatoires), par les voyages, le stress, le vieillissement, la radiothérapie ou la chimiothérapie.

Dans ce contexte, des micro-organismes peu utiles, voire franchement nuisibles, peuvent s'installer dans la paroi intestinale et libérer des substances toxiques. Les conséquences possibles sont nombreuses : risque accru de diarrhée ou de constipation, mauvaise digestion, flatulences, ballonnements, intestin irritable, maladies inflammatoires de l'intestin, fatigue, défenses affaiblies, allergies diverses, intolérances alimentaires, éruptions cutanées, etc.

### **Les probiotiques pour restaurer l'équilibre**

Heureusement, les probiotiques peuvent être utilisés pour renforcer et restaurer la bonne flore intestinale. Il s'agit de bactéries vivantes bénéfiques, capables d'adhérer à la paroi intestinale et de rétablir l'harmonie de l'environnement intestinal interne.

### **Critères d'un bon probiotique**

Malheureusement, de nombreuses préparations destinées à la flore intestinale sont de qualité médiocre. Quels sont donc les critères d'un bon probiotique ?

- les souches bactériennes doivent être clairement identifiées, non seulement par leur genre et leur espèce, mais aussi par leur numéro de souche
- il doit contenir suffisamment de germes viables, non pas au moment de la fabrication, mais au moment de l'utilisation : minimum 1 milliard de bactéries viables (!) par jour, et de préférence 5 milliards
- les bactéries doivent bien résister à la barrière de l'acidité gastrique et de la bile
- il doit s'agir de souches de flore intestinale humaine, non issues de produits laitiers, capables d'adhérer au maximum à la paroi intestinale
- il doit apporter à la fois des lactobacilles et des bifidobactéries, les deux groupes les plus importants de bactéries intestinales bénéfiques
- il doit être exempt d'ingrédients indésirables tels que sucre, glucose, levure, lait, colorants, arômes,...

## **Diversité et complémentarité**

En cas de flore intestinale perturbée, le nombre de souches est toujours fortement diminué. C'est pourquoi l'un des critères essentiels d'un bon probiotique est d'augmenter la diversité du microbiote en apportant suffisamment de souches différentes. Ainsi, un probiotique contenant 12 souches viables, dont chacune a démontré son action dans des études scientifiques, peut surtout donner de bons résultats lorsqu'il se compose de souches qui agissent en synergie entre elles, afin de maximiser leur capacité à :

- restaurer la muqueuse intestinale, notamment par la production de butyrate
- freiner les phénomènes inflammatoires, tant au niveau de la muqueuse intestinale que de manière générale
- soutenir la digestion et limiter la formation de gaz
- renforcer l'immunité et freiner le développement de bactéries pathogènes
- contribuer à la production de neurotransmetteurs et ainsi soutenir les fonctions cérébrales
- neutraliser les radicaux libres