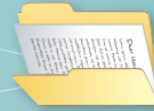




Pharmacie.be



Ce dossier vous est offert par votre pharmacien

Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

Pré et probiotiques au quotidien !

Depuis quelques temps, les spots publicitaires ne cessent de nous vanter les bienfaits des probiotiques et des prébiotiques mais de quoi s'agit-il finalement ? Où les trouver ? Et quelle est leur efficacité réelle ?

Les probiotiques et prébiotiques font partie des substances naturelles ou artificielles qui peuvent conférer à un aliment des propriétés fonctionnelles bénéfiques pour notre organisme.

Le système digestif...comment ça fonctionne ?



Le système digestif renferme approximativement 400 espèces différentes de bactéries qui sont soit pathogènes, soit bénéfiques. Les dernières ayant pour rôle de lutter contre les premières afin d'assurer un fonctionnement optimal de la flore intestinale.

Les probiotiques ne sont autres que ces bactéries bénéfiques, elles facilitent la fermentation, la digestion et stimulent le système immunitaire.

Les prébiotiques, quant à eux servent d'alimentation à ces bactéries. Il s'agit de composés alimentaires fermentés par la microflore bactérienne et qui stimulent la croissance et l'activité des bactéries intestinales ayant un impact positif sur la santé.

Probiotiques en questions

Les probiotiques ont pour fonction de renforcer le système immunitaire et de rétablir l'équilibre de la flore intestinale en aidant l'intestin à jouer son rôle de barrière de protection contre les bactéries, virus et autres produits toxiques. Concrètement, Les probiotiques modifient la composition de la flore intestinale qui peut être fragilisée par le stress, une alimentation carencée ou la consommation d'antibiotiques.

Pour être tout à fait efficaces, les probiotiques doivent être résistant à un pH acide, à la bile et aux enzymes pancréatiques afin de demeurer intacts et de remplir pleinement leur fonction lors de leur passage dans le tractus gastro-intestinal. En outre, ils doivent être capables d'adhérer correctement à la muqueuse intestinale.

Qui sont ces probiotiques ?

Les bactéries productrices d'acide lactique : les *Lactobacilli*, les *Enterococci* et les *Bifidobacteria*. Les premières étant présentes en relativement grande quantité dans les produits laitiers fermentés. On en retrouve également dans certains végétaux tels que les céréales, les artichauts et les poireaux mais aussi dans le germe de blé et la levure de bière vendus sous forme de gélules ou comprimés.



Depuis quelques années, d'autres micro-organismes comme *Saccharomyces boulardii* et *Escherichia coli nissle* ont été développés comme probiotiques potentiels mais leur reconnaissance en tant que probiotiques avérés demeure controversée.

Prébiotiques sous la loupe

Les prébiotiques sont des composés alimentaires qui échappent à la digestion dans l'intestin grêle et sont des substrats potentiels pour l'hydrolyse et la fermentation des bactéries intestinales.

Mais ne se déclare pas prébiotique qui veut ! Pour arborer l'étiquette de prébiotique efficace, il faut passer avec succès des tests *in vitro*. Si ceux-ci indiquent que la substance a un effet favorable sur la croissance des bactéries ayant un effet bénéfique et/ou qu'elle est capable d'inhiber la croissance de souches potentiellement pathogènes, l'examen est réussi. Cependant le degré d'efficacité d'un prébiotique n'est pas toujours le même, il varie en fonction de la composition de la flore intestinale.

Où les trouver ?

Les prébiotiques peuvent se retrouver naturellement dans les fruits et légumes. D'autres, sont produits commercialement. Actuellement, les ingrédients alimentaires pour lesquels un effet prébiotique a été démontré sont :

- o Les galacto-oligosaccharides
- o Les fructanes de type inuline : inuline, oligofructose et fructo-oligosaccharides.



Toutefois, il existe d'autres candidats prébiotiques :

- o Certaines fibres alimentaires
- o Les isomalto-oligosaccharides
- o Le lactosucrose
- o Les xylo-oligosaccharides
- o Les oligosaccharides de soja
- o Les gluco-oligosaccharides.
- o Le lactulose déjà utilisé comme médicament a également des propriétés prébiotiques.

Quelle est leur efficacité ?

Les bénéfices des pré et probiotiques concernent d'abord le fonctionnement de l'intestin : le volume des selles est augmenté, la production des selles régularisée, le transit amélioré, l'absorption du calcium favorisée et le système immunitaire de l'intestin renforcé.

En outre, quelques études avancent des bénéfices thérapeutiques possibles, principalement dans le traitement de la diarrhée aiguë, dans l'éradication de l'*Helicobacter pylori* (une bactérie responsable de 80% des ulcères gastro-duodénaux) ainsi que dans certaines allergies comme l'eczéma. Enfin, dans un autre registre, les fibres seraient relativement efficaces pour lutter contre l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète de type II.

Si on les examine séparément, les probiotiques présents dans les yaourts, *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*, améliorent les problèmes de digestion du lactose. Et d'autres souches de probiotiques agissent contre les gastro-entérites chez l'adulte mais surtout chez l'enfant.

Lutter contre la constipation

Les fibres alimentaires sont particulièrement utiles en cas de constipation. Celles-ci sont de deux types, les **fibres solubles** et les **fibres insolubles**, et doivent être consommées en parts égales.

- o Fibres solubles : il s'agit de la pectine et de l'hémicellulose qui se retrouvent dans les fruits et les légumes secs. Elles forment un gel avec l'eau, facilitant le parcours des déchets dans le côlon et ralentissant la digestion. Elles font partie des prébiotiques puisqu'elles servent de substrats aux probiotiques.
- o Fibres insolubles : il s'agit de la cellulose et de la lignine, présentes dans les légumes frais, et très abondantes dans les enveloppes des céréales complètes. Elles absorbent de l'eau, ce qui permet d'accroître le poids des selles et d'accélérer le transit.



Les diarrhées dues aux antibiotiques

On le sait peu mais les antibiotiques peuvent être responsables de diarrhées. Dans ce cas, certains pré et probiotiques peuvent aider à réguler la situation.

En Belgique, on trouve notamment les probiotiques suivants : *Lactobacillus acidophilus* sous le nom de Lacteol® et les *Saccharomyces boulardii* sous la dénomination d'Enterol®.

En matière de prébiotiques, ce sont les fructo-oligosaccharides qui ont fait leurs preuves.

Recommandations ?

La variété des probiotiques consommés en quantités variables et pendant des durées différentes ne permet pas d'établir des recommandations précises pour l'un ou l'autre des probiotiques présents sur le marché.

Toutefois, en ce qui concerne les fibres alimentaires, une publication récente de l'Association Américaine de Diététique recommande aux femmes de consommer 25 grammes de fibres par 1000 kcal ingérées et aux hommes, 38 grammes pour 1000 kcal. De même, afin d'augmenter la consommation de fibres, le Programme National Nutrition Santé (France) encourage la population à consommer cinq portions de fruits et légumes par jour ainsi que des aliments céréaliers complets à chaque repas.

Enfin, une autre option, est l'utilisation de synbiotiques. Il s'agit d'un mélange de probiotiques et prébiotiques qui favorise la survie et l'implantation des bactéries dans les intestins. Les prébiotiques présents fournissent un substrat immédiatement disponible pour les probiotiques.

Et chez les bébés ?

A la naissance, les intestins sont stériles et donc exempts de flore microbienne. Mais très rapidement, ils sont colonisés par diverses bactéries, pathogènes ou bénéfiques, qui finiront par s'équilibrer et la flore intestinale des bébés sera proche de celle des adultes dès la période du sevrage atteint. Les probiotiques et prébiotiques peuvent donc aider à la formation de cette flore intestinale. Lors de l'allaitement d'abord puisque le lait maternel contient une grande variété d'oligosaccharides utiles pour le maintien et le développement d'une flore adéquate. Ensuite, en ajout du lait artificiel. Dans ce cas, on privilégiera les espèces de *Lactobacillus* et de *Bifidobacterium* comme probiotiques et les fructo-oligosaccharides et galacto-oligosaccharides comme prébiotiques. Ceux-ci peuvent, en effet, participer au renforcement de l'immunité intestinale, protégeant ainsi les nourrissons d'épisodes fébriles et de diarrhées infectieuses.

Ce dossier vous est offert par votre pharmacien.

Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

© Ce document ne peut pas être reproduit sans accord écrit préalable de M.W.S. : info@pharmaplanet.be