



Par Aurélia Dubuc

# Les probiotiques, des bactéries amies

Les vertus santé des probiotiques sont connues. Mais on a parfois du mal à s'y retrouver tant il en existe. Ce qu'il faut savoir pour bien choisir.

Notre intestin abrite cent mille milliards de bactéries. Mélangées à d'autres micro-organismes, elles forment le microbiote intestinal, autrefois nommé flore intestinale. Quand l'équilibre règne dans ce microbiote, il fait rempart contre les germes et limite les allergies et autres inflammations... Mais ses ennemis : stress, fatigue, certains régimes alimentaires, antibiotiques, infections peuvent modifier sa composition et favoriser l'apparition de nombreux troubles. Bonne nouvelle : il a aussi

des alliés, les probiotiques. Apportées en quantités suffisantes, ces bactéries amies aident les bonnes bactéries du microbiote à se multiplier et à mieux travailler, laissant ainsi moins de place aux indésirables. On les trouve dans son assiette, en consommant régulièrement des produits laitiers fermentés, du chou, de la choucroute crue, des olives, des cornichons... Ou, quand on a besoin d'apports plus élevés, en cures de compléments alimentaires. Mais attention, il existe plusieurs centaines de souches de probiotiques, avec des propriétés différentes.

## Ils préviennent ou stoppent la diarrhée

Qu'elle soit due à une gastro-entérite ou à une intoxication alimentaire, le traitement de la diarrhée repose avant tout sur un régime alimentaire adapté (pas de fruits, de légumes, de laitages, beaucoup d'eau). Mais la prise en parallèle de probiotiques bien choisis va permettre un retour plus rapide des selles à la normale, tout en régénérant le microbiote désorganisé par l'épisode de diarrhée. Il a, par ailleurs, été démontré que la prise de

probiotiques limitait le phénomène de diarrhées consécutives à la prise d'antibiotiques, phénomène qui concerne un patient sur dix.

### • Quelles souches ?

*Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Streptococcus thermophilus*...

**Notre choix :** Physionorm Plus, 9 € les 12 gélules, *ImmuBio*, ou *Lactibiane* Imedia, 10 € les 4 sticks orodispersibles, *Pileje*.

## Ils stimulent les défenses immunitaires

Pour se protéger contre les invasions de microbes en tout genre, le corps possède un double système de défense : une protection externe formée par la peau et les muqueuses, et un bouclier interne, le système immunitaire. Environ 60% des cellules de ce système immunitaire sont concentrées dans l'intestin, et leur rôle consiste à faire le tri entre les bactéries nocives et celles qui sont bénéfiques pour la santé. Mais quand le microbiote intestinal n'est pas en forme, nous sommes beaucoup plus

vulnérables aux infections de toutes sortes. Les probiotiques sont alors capables de prêter main-forte à notre système immunitaire.

### • Quelles souches ?

*Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium longum*...

**Notre choix :** Vitaminérais défenses, 14,90 € les 28 jours de cure, *Fleurance Nature*, ou *Lactibiane* défenses, 27,80 € les 30 gélules, *Pileje*, ou encore *Imusan*, 10,60 € les 30 gélules, *Laboratoires Yves Pomy*.



GARO/PHANIE

## [OPTIMISEZ leurs effets]

Pour permettre aux probiotiques de pleinement jouer leur rôle, il est conseillé de consommer en parallèle des prébiotiques. Ces fibres leur servent en quelque sorte de carburant, d'engrais. On les trouve dans l'artichaut,

la banane, l'ail, le topinambour, le poireau, l'oignon, les salsifis, les asperges, le froment, la chicorée, le pissenlit... Préférez ces aliments crus, ou cuits à basse température, les probiotiques supportent mal les cuissons excessives.



## C'est malin... Mangez des yaourts!

Même les yaourts qui ne sont pas enrichis contiennent naturellement des probiotiques. En consommer 1 à 2 par jour permet donc de conserver

un microbiote intestinal en bonne santé à moindres frais. Vous pouvez ensuite, en fonction de vos besoins, compléter avec des cures de compléments alimentaires.

## Ils luttent contre les mycoses vaginales

Tout comme l'intestin, le vagin possède lui aussi un microbiote. On y trouve notamment des lactobacilles, qui tapissent la muqueuse vaginale et la protègent contre les agressions, et des levures appelées *Candida albicans*. En temps normal, ces micro-organismes cohabitent en parfaite harmonie. Mais certaines situations (prise d'antibiotiques, règles, toilette intime mal adaptée) peuvent provoquer un déséquilibre et se solder par des mycoses vaginales.

Pénible, mais jamais grave, le problème peut être réglé par un traitement local riche en probiotiques, qui limitera le risque de récurrences.

### •Quelles souches?

*Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus fermentum*, *Lactobacillus gasseri*...

**Notre choix**: Médigyne, 9 € les 10 gélules vaginales, *Saforelle*, ou Physiostim équilibre vaginal, 19 € les 12 gélules vaginales, *ImmuBio*, ou Femibion intime, 12 € les 28 gélules, *Merck*.

## Ils calment les intestins sensibles

Spasmes, gaz, ballonnements, alternance d'épisodes de constipation et de diarrhée... Les symptômes du syndrome du côlon irritable (ou colopathie fonctionnelle) impactent fortement le quotidien. Une fois confirmé le caractère bénin des troubles, les médecins recommandent généralement à leurs patients d'agir à plusieurs niveaux: repérer les aliments qui posent problème, augmenter progressivement l'apport de fibres dans l'alimentation (fruits, légumes, céréales complètes), adopter des techniques

de gestion du stress qui leur correspondent (yoga, sophrologie, hypnose...), bouger davantage... Et on sait désormais que des cures régulières de probiotiques présentent aussi leur intérêt.

### •Quelles souches?

*Lactobacillus plantarum*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium bifidum*...

**Notre choix**: *Physionorm Daily*, 23 € les 30 gélules *ImmuBio*, ou Complexe ferments lactiques, 14,80 € les 30 gélules *Fleurance Nature*.

Merci au Pr Robert Benamouzig, chef du service de gastro-entérologie de l'hôpital Avicenne (93).