

## L'importance des probiotiques dans la flore intestinale, la solution de la micronutrition

L'organisme humain est composé à 90% de bactéries qui sont organisées en communautés que l'on appelle **Microbiotes**.

Le Microbiote intestinal (autrefois appelé *flore intestinale*) fait de plus en plus parler de lui puisque l'on soupçonne que son **déséquilibre** participe au développement des très nombreuses maladies, dont **l'obésité, la dépression, l'autisme, les allergies**, et bien entendu la plupart des **pathologies digestives**.

Aujourd'hui, la recherche prouve que ce microbiote, qui est bien souvent malmené (médicaments chimiques, mauvaise alimentation, stress, excès..) est en fait, un des organes clé pour notre bonne santé.

### Qu'est ce que le microbiote?

Le microbiote est un **organe** à part entière composé de **100 000 milliards de bactéries : 500 souches de micro-organismes différentes, contre 10 000 milliards de cellules humaines. Nous possédons donc 10 fois plus de bactéries que de cellules en nous! Mais pas de panique, elles vivent en parfaite symbiose avec nous.**

Chaque individu héberge entre 160 à 200 espèces différentes dans ses selles. Un tiers sont communes à tous, deux tiers sont propres à chacun, autrement dit, nous possédons tous notre propre « **empreinte digitale bactérienne** ».

Le microbiote participe grandement au **métabolisme de notre organisme**; il joue notamment un rôle dans la digestion de nos aliments, en décomposant par exemple les sucres complexes, ou en participant à différents processus de fermentation. Il permet également la dégradation de certains **déchets néfastes** à notre organisme, nous protège de certaines bactéries pathogènes, stimule le renouvellement de la **paroi intestinale** et de manière générale, booste notre système immunitaire.

### On distingue 3 types de microbiotes:

- **Un microbiote de protection**, formé d'espèces des genres Bacteroïdes, Lactobacillus, Bifidobacterium dont le rôle est de nous **préserver contre les troubles infectieux et dégénératifs**.
- **Un microbiote sous-dominant**, formé d'entérocoques et d'entérobactéries, qui peut avoir une **action protectrice ou qui peut devenir pathogène**, suivant les espèces et l'état de notre résistance immunitaire.
- **Un microbiote résiduel** fluctuant, formé entre autres de clostridies, de streptocoques, de staphylocoques, de levures et de champignons microscopiques et dont le **pouvoir pathogène** se manifeste lors d'une diminution de la flore de protection (par exemple en cas d'immunodéficience ou de certains traitements antibiotiques).

L'intestin, bien trop longtemps considéré comme un vulgaire tuyau chargé de transformer et d'expulser les déchets de l'organisme à son extrémité, se révèle être aujourd'hui, un élément primordial du fonctionnement normal de notre organisme. En effet, il existe une causalité incontestable entre **déséquilibre du microbiote et maladies chroniques**.

Vous l'aurez compris, un microbiote intestinal équilibré est garant d'une **bonne santé générale!**

## Qu'est-ce qui déséquilibre notre flore intestinale?

Notre mode de vie agresse tous les jours, sans nous rendre compte, notre microbiote:

- **Le stress:** entraîne une inflammation chronique de l'intestin. Les radicaux libres attaquent la flore physiologique et la paroi intestinale,
- **Une mauvaise alimentation:** est souvent la source première d'un déséquilibre du microbiote (dysbiose),
  - **Les excès de sucres rapides raffinés:**  
Ils dérèglent la flore de fermentation dans le colon droit, entraînant des gaz inodores. Ils font partie de la nourriture des champignons de type candida et des bactéries non souhaitables,
  - **Les excès de protéines animales (viandes rouges)**  
Elles dérèglent la flore de putréfaction dans le colon gauche, entraînant des gaz odorants.
  - **Les carences en fibres (prébiotiques)**  
Tout manque de fibres agit sur la flore de fermentation
  - **Les aliments à tendance allergisante**  
Certains aliments sont réputés provoquer des intolérances ou des allergies: lait de vache, gluten, arachide, fruits (fraise, kiwi, fruits exotiques...), albumine des œufs
  - **Les acides gras saturés (graisses animales) en abondance et la carence en oméga 3**
- **La pollution:** Un ensemble d'expositions va fragiliser la flore sur le moyen et long terme: **métaux lourds, pesticides, additifs alimentaires, conservateurs antimicrobiens, le chlore de l'eau...**
- **Les antibiotiques:** détruisent tout sur leur passage, pas seulement les mauvaises bactéries
- **Les médicaments:** sont nuisibles pour le microbiote, en particulier les anti-inflammatoires, la chimiothérapie, les antimycosiques...
- **Le sport à trop haute dose:** contrairement à ce que l'on pourrait penser, trop de sport est néfaste pour notre organisme, qui va s'acidifier à l'excès et produire une trop grande quantité de radicaux libres, difficile à évacuer.

## Qu'est-ce qu'un probiotique?

Le mot probiotique vient du grec *pro - bios* qui signifie « **en faveur de la vie** », à l'opposé du terme *anti - biotique*, « contre la vie ».

Un biote, c'est l'**ensemble des organismes vivants** de cette terre: faune, flore, champignons, bactérie, levures... et possédant un habitat qui est propre à son développement.

Lorsque l'on parle de supplémentation en probiotique, il s'agit de **micro-organismes vivants** que l'on apporte par le biais de l'alimentation, afin de remplacer des bactéries intestinales manquantes ou de renforcer celles qui sont présentes. Cependant les probiotiques ne colonisent pas le tube digestif, ils restent là de façon transitoire environ une quinzaine de jour, ce qui est suffisant pour rétablir l'équilibre dans l'écosystème.

## Dans quels aliments peut-on retrouver des Probiotiques?

Et oui, les probiotiques peuvent se retrouver naturellement dans notre alimentation:

- Kéfir

- Levain
- Aliments lacto-fermentés: choucroute, olive, jus de légumes
- Certaines bières
- Certaines croûtes de fromage
- Le kombucha: une boisson fermentée dans un milieu sucré à partir de bactéries et de levures.

Au-delà de l'alimentation qui ne permet pas toujours un **apport suffisant**, il existe de nos jours de nombreux compléments alimentaires qui permettent la **supplémentation en probiotiques**.

Le seul problème, c'est qu'il existe beaucoup de probiotique sur le marché, on peut vite se retrouver perdu face à cette multitude de gamme. De plus, on voit également émerger des prébiotiques sans trop savoir exactement ce que c'est, leurs rôles et quand les prendre.

### Les principaux probiotiques

Une partie de la microflore couramment utilisée dans les probiotiques comprend:

- **Des bifidobactéries** : B. breve, B. longum, B. infantis, B. bifidum, B. lactis,
- **Des lactobacilles** : L. acidophilus, L. paracasei, L. brevis, L. gasseri, L. plantarum, L. bulgaricus, L. helveticus, L. reuteri, L. casei, L. rhamnosus, L. crispatus, L. salivarius
- **D'autres probiotiques** : Streptococcus thermophilus, B. coagulans, Propriobacterium, S. boulardii

Les **bifidobactéries** font partie des espèces prédominantes de notre flore intestinale. Elles agissent plutôt dans le Côlon. C'est le **groupe le plus important chez le nourrisson allaité au sein**. Ils ont tendance à **diminuer à partir de 50/60 ans**.

Les **lactobacilles** agissent plutôt dans l'intestin grêle. Ils **subissent particulièrement les effets des antibiotiques**.

**Sacharomyces boulardii** est une levure de l'espèce saccharomyces cerevisiae, probiotique issue de la levure de bière active. Ces micro-organismes digèrent le sucre et l'amidon des céréales, créant un **milieu riche en protéines et en vitamines, principalement en vitamines B** (il s'agit de l'une des plus importantes sources naturelles de thiamine, une vitamine B essentielle au métabolisme des hydrates de carbone et des gras). Elle est à différencier de la levure de bière inactive, qui est séchée à chaud et qui n'a pas de propriétés probiotiques.

### Comment bien sélectionner son probiotique?

Il faut choisir un probiotique qui contient:

- **4 à 8 milliards de bactéries** pour espérer avoir suffisamment de bactéries actives dans l'intestin
- **des souches gastro-résistantes**
- des souches et une galénique **stables dans le temps**
- des souches selon ses besoins: **chaque souche a ses propriétés**, les enfants, les séniors, les personnes polymédicamenteuses... ont des besoins spécifiques

### Comment prendre son probiotique?

**Pour une entretenir la flore** (phase d'entretien): 4 à 8 milliards de bactéries pendant un mois

**Pour une rééquilibrer la flore** (phase intensive): il faut prendre 8 à 20 milliards pendant un mois puis entretenir la flore pendant 2 mois (à la suite d'une infection par exemple)

**Pour un besoin express**: 20 à 40 milliards pendant 4/5 jours (en cas de maladie, ou à la suite d'une

antibiothérapie)

Certains probiotiques ne peuvent survivre à l'acidité de l'estomac et des sécrétions biliaires. Ce qui signifie que beaucoup d'entre eux vont mourir avant de pouvoir atteindre les intestins. Pour pallier (en partie) à ce phénomène, on recommande de consommer les probiotiques **le matin au réveil** car le pH de l'estomac est neutre et d'**attendre de 20 à 30 minutes** avant de prendre son petit-déjeuner

### **Qu'est ce qu'un prébiotique?**

Les prébiotiques sont des fibres végétales, sans être laxatifs ni avoir directement l'effet « fibre » sur le volume

Leur particularité est d'être à la source des «probiotiques». Notre organisme ne peut pas entretenir une bonne flore intestinale, riche en probiotiques, sans une bonne alimentation riche en «fibres prébiotiques».

Les **effets des prébiotiques sont nombreux**. Tout d'abord, un prébiotique **augmente la quantité de bonnes bactéries** dans l'intestin de **façon importante**. Selon la dose et la substance, on parle d'une augmentation de l'ordre 300%, donc 3 fois plus de bonnes bactéries.

Les prébiotiques **améliorent le transit intestinal chez les gens souffrant de constipation ainsi que chez ceux souffrant de diarrhée**.

Ils ont également la capacité de **réduire l'inflammation intestinale**.

L'usage de prébiotiques **augmente aussi l'absorption des minéraux**. Cet effet est mesurable pour le magnésium, le calcium, le fer et le zinc.

Lorsqu'elles utilisent les prébiotiques, les bonnes bactéries fabriquent des acides faibles (acides lactiques, butyrique, etc.). Ces acides abaissent le pH de l'intestin (le rendent plus acide), entraînant une **amélioration du métabolisme de l'intestin en général et de l'absorption des minéraux, une réduction de la croissance des pathogènes (les mauvaises bactéries), etc.**

Retrouvez une gamme complète de [probiotiques](#) et de prébiotiques de très haute qualité sur la [pharmacie bio Française en ligne Soin-et-Nature.com](#)

### **Sources :**

Le Charme Discret de l'Intestin, Giulia Enders  
Ma Bible du ventre, Danièle Festy, Dr Pierre Nys