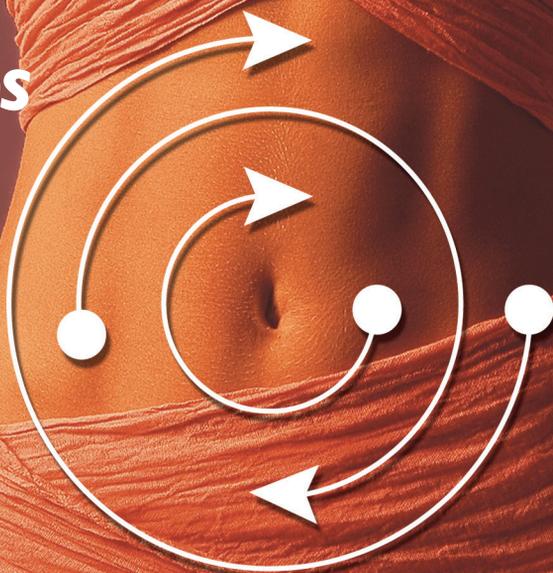


Echos

de la micronutrition

Dossier :
Le confort digestif
grâce aux
probiotiques





Troubles digestifs : un mal récurrent

Plus de 30% des patients qui vont voir le généraliste se plaignent de problèmes digestifs pouvant avoir directement ou indirectement des effets secondaires, tels que des troubles de l'humeur, fatigue, gênes articulaires, infections, mycoses récidivantes*.

La consommation régulière de probiotiques est un moyen efficace de contribuer à améliorer ces désagréments. Pour mieux comprendre leur intérêt et leurs moyens d'action, il nous a paru utile d'expliquer le fonctionnement du système digestif.

Quelles sont ses caractéristiques ?

Connaissez-vous l'ampleur de ses missions physiologiques ?

Quelles conséquences peut entraîner un dérèglement du tube digestif ?

Le confort digestif est un élément essentiel à notre bien-être : comment maintenir son équilibre ?

C'est tout le sujet de ce 13^e numéro des Échos de la micronutrition.

Bien amicalement,

Le Président de l'IEDM

* Riedl, A., M. Schmidtman, A. Stengel, M. Goebel, A. S. Wisser, B. F. Klapp, and H. Monnikes. 2008. Somatic comorbidities of irritable bowel syndrome : a systematic analysis. *J Psychosom Res* 64:573-82

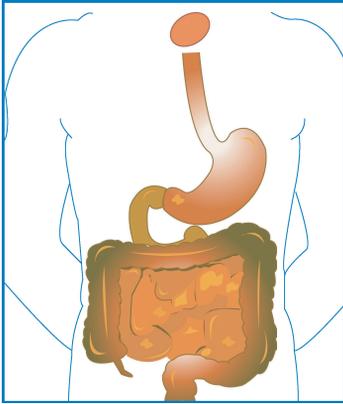
Barrons, R. & Tassone, D. (2008) Use of Lactobacillus probiotics for bacterial genitourinary infections in women : a review. *Clin. Ther.* 30: 453-468



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

20, rue Emériau - 75015 Paris

Les Echos de la micronutrition ont été réalisés par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. : Association loi 1901 - Président : Didier Chos) Siège social : 20, rue Emériau 75015 Paris - Photos : PiLeJe - Corbis - Impression FG Print, Z.A. du chat, 26 rue Marie Curie, 59118 Wambrechies - Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur - Directeur de la publication et Responsable de la rédaction : Didier Chos - Dépot légal : juillet 2007



Le tube digestif : de quoi s'agit-il ?

Bien plus qu'un simple "canal",
notre intestin est responsable de très
nombreuses fonctions :
digestion, assimilation, défense,
tolérance...
C'est un peu notre second cerveau.

Chez l'homme adulte, **le tube digestif n'est pas stérile** : il abrite près de 100 milliards de micro-organismes vivants (les bactéries) soit 10 fois plus que le corps humain ne compte de cellules.

L'ensemble de ces micro-organismes est regroupé sous le terme de **flore intestinale**. Cette flore intestinale comprend certaines familles fortement représentées (flore dominante) d'autres moins concentrées (flore sous-dominante) et enfin d'autres peu concentrées (flore fluctuante ou flore de passage).

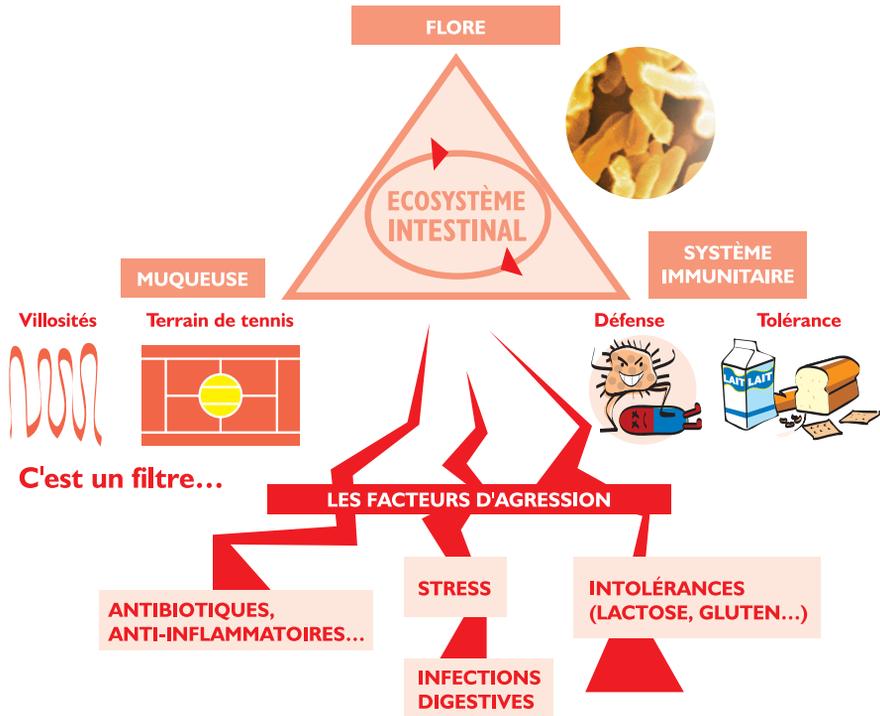
Les flores dominantes et sous-dominantes exercent de nombreuses fonctions physiologiques qui sont le plus souvent bénéfiques pour l'homme.

A ce titre, tout déséquilibre de la flore est susceptible d'entraîner une multitude de perturbations, parfois graves pour la santé.

L'idée d'aider à corriger ces perturbations par les probiotiques s'impose depuis quelques années.

Pour mieux comprendre les multiples missions de la flore intestinale, il est important de s'intéresser à l'ensemble auquel elle appartient : **l'écosystème intestinal**.

L'écosystème intestinal : un acteur clé de notre santé



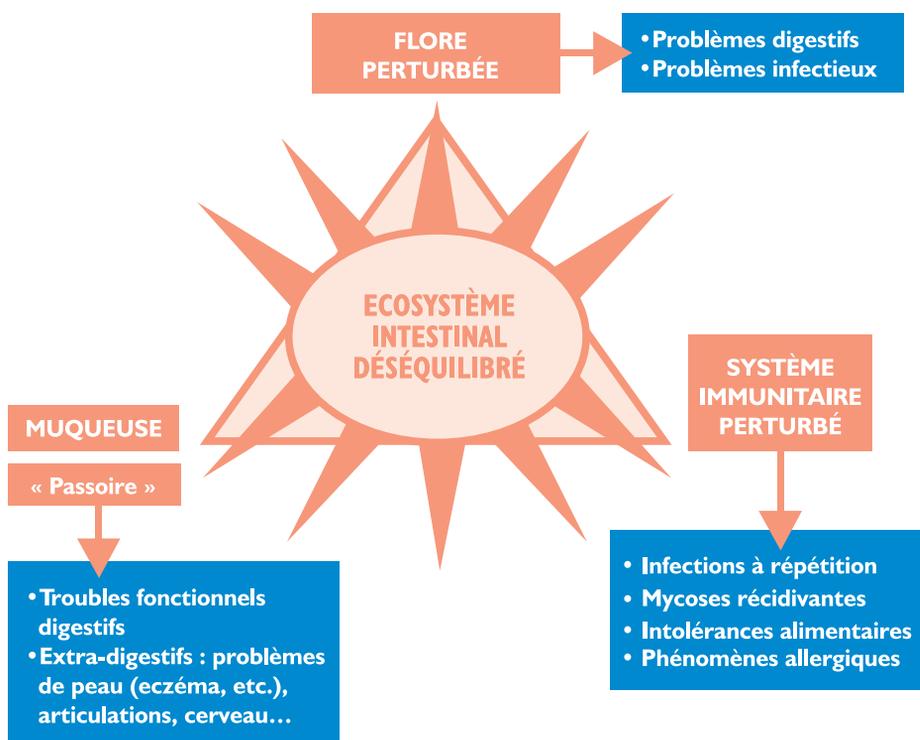
Notre système digestif est constitué de 3 éléments :

La flore intestinale	La muqueuse intestinale	Le système immunitaire intestinal
<p>Elle permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● la digestion ● la protection contre les bactéries « ennemies » ● le renforcement du système immunitaire. 	<p>Elle couvre toute la paroi du tube digestif, sous la forme de nombreux replis (villosités) et peut être aussi vaste qu'un terrain de tennis. C'est une immense surface d'échanges entre l'extérieur et l'intérieur de l'organisme.</p>	<p>Il assure :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● la défense de l'organisme face aux agresseurs ● la tolérance des aliments.

On appelle cet ensemble **l'écosystème intestinal** car ces 3 éléments interagissent les uns avec les autres. De l'équilibre entre eux dépend un bon état de santé.

Les conséquences de l'agression du tube digestif : le déséquilibre de l'écosystème intestinal

Le stress mal géré, une alimentation déséquilibrée ou mal tolérée, une infection digestive ou encore certains médicaments peuvent perturber notre écosystème intestinal.



Le déséquilibre de la flore est en mesure d'avoir des répercussions telles que des problèmes digestifs ou infectieux. Une muqueuse fragilisée peut entraîner des troubles digestifs ainsi que des symptômes à distance. Quant au système immunitaire, sa perturbation peut avoir comme conséquences des intolérances alimentaires, des phénomènes allergiques ou des infections à répétition ou des mycoses récurrentes.

La solution : les probiotiques

Probiotique signifie **POUR LA VIE**

Les probiotiques, qu'est-ce que c'est ?

Les probiotiques sont des **micro-organismes ingérés vivants** capables d'exercer des effets bénéfiques sur l'hôte par action sur l'écosystème intestinal. Les plus connus sont les **bactéries lactiques** et les **bifidobactéries**, largement utilisées dans les yaourts et autres produits laitiers fermentés. Ces organismes restent vivants pendant leur conservation et survivent au passage à travers le tractus gastro-intestinal. Pour être véritablement efficaces, les probiotiques doivent arriver en concentration suffisante dans l'intestin grêle et le côlon.

Quelles sont leurs actions sur l'écosystème intestinal ?

- ils renforcent les propriétés de la flore intestinale,
- ils permettent une meilleure digestion et assimilation des nutriments (diminution des troubles fonctionnels intestinaux),
- ils contribuent à repousser les germes grâce à un effet barrière,
- ils renforcent le système immunitaire.

Leurs effets seront d'autant plus efficaces que la microflore intestinale fragile ou perturbée n'est pas ou plus capable d'exercer pleinement son action stimulante sur le système immunitaire.

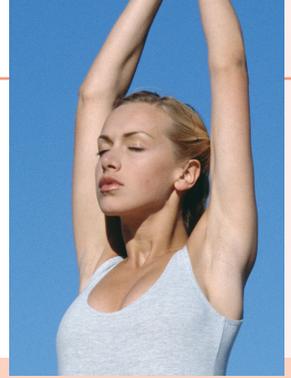
Que prendre comme probiotiques ?

Dans certaines situations (alimentation déséquilibrée, régime alimentaire spécifique, troubles récurrents), yaourts, laits fermentés ou végétaux (légumes et céréales) n'apportent pas toujours en quantité suffisante les ferments probiotiques nécessaires pour agir sur la flore intestinale.

Des poudres de ferments lactiques présentent alors un réel intérêt. Rigoureusement sélectionnées, elles concentrent sous un faible volume un très grand nombre de ferments probiotiques qui agissent en synergie pour renforcer l'équilibre de la flore intestinale.



Questions / Réponses sur les probiotiques



Quel est l'intérêt d'ingérer des micro-organismes vivants par rapport aux tués ?

Par leurs capacités d'adhésion, de prolifération et de fonctions métaboliques *in vivo*, les micro-organismes vivants sont plus efficaces.

Combien de temps les probiotiques survivent-ils dans l'intestin ?

Le temps de survie dans l'intestin est variable d'une souche à l'autre. Il dépend de leur capacité d'adhésion à la paroi intestinale.

Cette adhésion n'est que temporaire, les probiotiques sont éliminés en quelques jours. Le maintien de leur effet nécessite une consommation régulière.

Quels sont les différents critères de sélection des probiotiques en pratique ?

Le premier critère de sélection, c'est la capacité de résistance de la souche probiotique pendant son passage tout au long du transit digestif.

Le second concerne les propriétés de chaque souche : capacités d'adhésion, production de substances antimicrobiennes, immunomodulation en fonction du profil de cytokines.

Faites votre test santé et bien-être digestif

Répondez par OUI ou par NON à l'ensemble de ces questions.

- 1 Je ressens des brûlures ou des reflux acides. OUI NON
- 2 Mon ventre gonfle et ballonne juste après les repas. OUI NON
- 3 Mon ventre gonfle et ballonne en fin de journée. OUI NON
- 4 Je ressens des troubles ou inconforts digestifs, surtout après avoir consommé certains aliments (fruits, légumes, féculents, laitages par exemple). OUI NON
- 5 Mes selles sont molles, défaites, parfois liquides. OUI NON
- 6 J'ai du mal à aller à la selle ou présente des alternances de diarrhée / constipation. OUI NON
- 7 Je prends fréquemment des antibiotiques (quelle qu'en soit la raison). OUI NON
- 8 J'ai des infections à répétition (ORL, urinaire, gastro-entérite, ...). OUI NON
- 9 Je suis sujet(te) aux mycoses (génétales, cutanées, au niveau des ongles, sous antibiotiques, ...). OUI NON
- 10 J'ai des allergies cutanées (eczéma, urticaire), de l'asthme ou des maladies de peau (acné, psoriasis), avec des troubles digestifs. OUI NON

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs de ces questions, vous êtes candidat(e) pour bénéficier d'un apport en probiotiques adapté à votre cas. Votre médecin micronutritionniste pourra vous conseiller.

Vous pouvez appeler l'IEDM pour connaître le nom d'un médecin micronutritionniste proche de chez vous au

08 10 00 43 36

(prix d'un appel local)