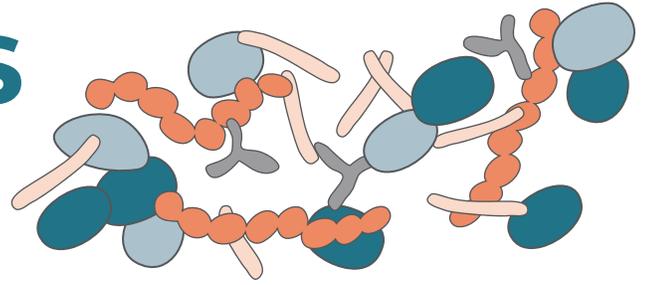


Probiotiques



Que sont les probiotiques?

Les scientifiques définissent les probiotiques comme des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités suffisantes, confèrent des effets bénéfiques sur la santé de l'hôte. Ils peuvent contribuer à aider nos bactéries endogènes qui vivent en symbiose avec nous, particulièrement lorsque ces dernières sont agressées, par des antibiotiques, une mauvaise alimentation ou des voyages par exemple. Les probiotiques sont présents dans de nombreux aliments et compléments alimentaires.

Qu'est-ce que les probiotiques peuvent vous apporter?

Les probiotiques peuvent renforcer la santé de différentes manières

- Aider le système immunitaire à fonctionner correctement
- Aider à la digestion en décomposant certains aliments que nous ne pouvons pas digérer
- Contenir le développement des microorganismes nuisibles
- Produire des vitamines et aider à l'absorption des nutriments

Certains probiotiques peuvent:

- Aider à réduire la diarrhée associée à la prise d'antibiotiques
- Aider à gérer l'inconfort digestif
- Aider à réduire les symptômes de coliques et d'eczéma chez le nourrisson
- Aider à la digestion du lactose
- Traiter les diarrhées infectieuses
- Diminuer les infections courantes, y compris celles des voies respiratoires, intestinales et vaginales



Pour plus d'informations, visitez [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org) ou suivez-nous sur Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

© 2019, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics

Choisir un probiotique

Connaissez votre probiotique. Les probiotiques sont connus par leur genre, espèce et souche (par exemple, *Lactobacillus acidophilus* ABC). Les produits doivent normalement mentionner la désignation de chaque souche.

Faites correspondre la souche au bénéfice recherché. Toutes les souches ne sont pas identiques. Consultez usprobioticguide.com ou probioticchart.ca.

La quantité compte. Assurez-vous que le produit contient au moins le taux de probiotiques utilisé lors de l'étude (scientifique). Une quantité supérieure n'est pas forcément plus efficace. Le niveau de probiotiques vivants devrait être indiqué par la « date limite d'utilisation optimale, DLUO » et non la date de manufacture.

Compléments ou aliments? Plus important que complément vs aliment, l'essentiel est d'avoir une souche probiotique efficace à la bonne dose. Certains yaourts, laits fermentés et autres aliments peuvent contenir des probiotiques. Recherchez sur l'étiquette la liste de probiotiques ajoutés ainsi que des aliments adaptés à votre bonne hygiène alimentaire.

Autres aliments fermentés? Les yaourts traditionnels contiennent des bactéries vivantes qui peuvent aider à la digestion du lactose, mais tous les aliments fermentés ne contiennent pas nécessairement des cultures vivantes répondant à la définition des probiotiques. Voir [ISAPPscience.org/fermented-foods](https://www.isappscience.org/fermented-foods)

Sécurité. Les probiotiques sont sans danger pour la plupart des gens, mais parlez-en à votre médecin si vous souffrez d'un trouble immunitaire, d'une maladie sous-jacente grave, si votre intestin est court ou avant de donner des probiotiques à un nourrisson.

