

UN SIMPLE GUIDE

SUR LES PROBIOTIQUES

LES RENSEIGNEMENTS CI-DESSOUS SONT FOURNIS À TITRE ÉDUCATIF ET N'ONT PAS POUR BUT D'ÊTRE ASSOCIÉS À LA MARQUE CENTRUM.

QUEL EST

LE LIEN ENTRE LES

PROBIOTIQUES ET LA

SANTÉ INTESTINALE?

QUE SONT LES PROBIOTIQUES?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants présents naturellement dans le corps et pouvant se trouver dans certains aliments fermentés, tel le yogourt, ou dans des suppléments alimentaires¹. Il a été montré que les probiotiques, consommés en quantités précises, procurent des bienfaits pour la santé².

Le tractus gastro-intestinal abrite un écosystème complexe de micro-organismes, connu sous le nom de « microbiote », qui joue un rôle clé dans la digestion, la fonction intestinale et la réponse immunitaire en général³. Les probiotiques viennent en aide au système gastro-intestinal en réintroduisant de « bonnes » bactéries naturellement présentes dans le corps et en aidant à équilibrer le microbiote⁴.

QUE SONT LES UNITÉS FORMANT COLONIE (UFC) ET DE COMBIEN EN AVONS-NOUS BESOIN?

L'acronyme « UFC » signifie « unités formant colonie » et réfère au nombre de micro-organismes vivants et actifs présents dans une dose unique ou une portion d'un produit probiotique. Étant donné qu'il a été démontré que différentes sources de probiotiques ont des effets bénéfiques selon différents taux d'UFC, un nombre élevé d'UFC ne signifie pas nécessairement que l'efficacité sera plus grande. La meilleure dose est celle qui a été étudiée cliniquement chez les humains et qui a été associée à des bienfaits pour la santé. La plupart des probiotiques ont été testés à des taux se situant entre 100 millions et 10 milliards d'UFC par dose⁵.

EXPLICATION DES SOUCHES : CHOISIR CELLE QUI VOUS CONVIENT

Il existe plusieurs types de souches de probiotiques, chacune possédant des propriétés et des fonctions uniques. Lorsque vous évaluez un probiotique, la meilleure approche est de chercher la souche, ou le mélange de souches, qui correspond le plus à votre style de vie et aux bienfaits que vous recherchez pour votre santé. Par ailleurs, bien que les aliments et suppléments probiotiques soient généralement considérés comme étant sécuritaires⁶, vous devriez consulter votre médecin avant de prendre des probiotiques si vous êtes enceinte, si vous avez une maladie sous-jacente importante ou si votre système immunitaire est affaibli, ainsi qu'avant d'administrer des probiotiques à un nourrisson. Suivez toujours les restrictions relatives au produit et la posologie avant de prendre des probiotiques.

PROBIOTIQUES PROVENANT DE SOUCHES UNIQUES OU DE SOUCHES MULTIPLES

Les suppléments probiotiques sont offerts en deux variétés différentes : souche unique ou multisouches. Les probiotiques de souche unique ne contiennent qu'une seule souche et visent un bienfait précis, tandis que les probiotiques multisouches sont composés de plusieurs souches et visent à offrir une large gamme de bienfaits. Les études scientifiques appuient autant la valeur des probiotiques de souche unique que celle des probiotiques multisouches⁷; le facteur important à considérer pour déterminer leur efficacité est de savoir si la préparation – souche unique ou multisouches – correspond bien à l'étude faisant état de bienfaits⁸.

PROBIOTIQUES PROVENANT DE SUPPLÉMENTS OU D'ALIMENTS?

Il n'existe pas nécessairement de bonne ou de mauvaise réponse ici, car les études sur les humains ont montré que les probiotiques provenant de suppléments sont tout aussi efficaces que ceux contenus dans des aliments⁹. Le point important à retenir lorsque vous penserez à ajouter des probiotiques à votre alimentation est d'utiliser un produit qui correspond à votre style de vie, à votre mode d'alimentation et aux bienfaits que vous souhaitez en tirer¹⁰.

EST-CE QUE LES ALIMENTS FERMENTÉS CONTIENNENT NÉCESSAIREMENT DES PROBIOTIQUES?

Les aliments fermentés ne sont pas tous des probiotiques.

Seuls les produits contenant une souche probiotique étudiée, à une dose dont les bienfaits pour la santé ont été montrés, peuvent être classifiés comme étant probiotiques¹¹.

À LA RECHERCHE D'UN PROBIOTIQUE? ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER

Il peut paraître compliqué de trouver un probiotique, mais cela n'a pas à l'être. Voici quelques aspects à vérifier lorsque vous évaluez quel produit acheter.

- **UFC (unités formant colonie) et portion recommandée** : Elles indiquent combien d'unités formant colonie ou de micro-organismes vivants se trouvent dans chaque portion (dans le cas des aliments) ou dans chaque dose (dans le cas des suppléments) du probiotique. La portion ou la dose recommandée devraient être clairement indiquées.
- **Date de péremption** : Les bactéries ne vivent pas éternellement, donc un probiotique de qualité devrait toujours afficher une date de péremption. Certains emballages de probiotiques indiqueront combien d'unités formant colonie sont présentes dans chaque portion ou dose avec la date de péremption (au lieu de la date de fabrication)¹².
- **Micro-organisme** : Ceci indique quel organisme précis se trouve dans le produit. Le genre, l'espèce et la souche devraient être indiqués dans cet ordre sur l'étiquette (p. ex., *Bifidobacterium lactis* BB-12[®])¹³.
- **Bienfaits pour la santé** : Le produit devrait expliquer quels sont les bienfaits visés sur la santé. Assurez-vous que les énoncés correspondent aux bienfaits que vous recherchez.
- **Instructions pour l'entreposage** : Les probiotiques doivent être entreposés dans certaines conditions afin de maximiser leur efficacité et leur viabilité. Par exemple, certains probiotiques doivent être réfrigérés, mais pas tous¹⁴. L'étiquette devrait indiquer comment, où et à quelle température entreposer votre produit.
- **Coordonnées** : Les étiquettes des probiotiques devraient clairement indiquer qui est le fabricant du produit et comment les consommateurs peuvent le contacter s'ils ont des problèmes ou s'ils ont besoin de plus de renseignements.

¹ Binns, Nino. (2013) *Probiotics, Prebiotics and the Gut Microbiota*. International Life Sciences Institute Europe (ILSI). Tiré de <https://ilsieurope.org/wp-content/uploads/sites/3/2016/05/Probiotics-Probiotics.pdf>

² *Probiotics*. (2019) International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/for-consumers/infographics/>

³ *The Gut Microbiota: Our Microbial Partners*. (2017). International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/for-consumers/infographics/>

⁴ *The Gut Microbiota: Our Microbial Partners*. (2017). International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/for-consumers/infographics/>

⁵ *Probiotics: A Consumer Guide for Making Smart Choices*. (3 mai 2016). International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/for-clinicians/resources/>

⁶ *Probiotics*. (2019) International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/for-consumers/infographics/>

⁷ *Probiotics: Dispelling Myths*. (2018). International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/infographic-dispelling-myths/>

⁸ *Probiotics: A Consumer Guide for Making Smart Choices*. (3 mai 2016). International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/for-clinicians/resources/>

⁹ Sanders, M.E., et al. *Probiotics for human use*. (10 août 2018). *Nutrition Bulletin*. Tiré de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nbu.12334>

¹⁰ *Probiotics: A Consumer Guide for Making Smart Choices*. (3 mai 2016). International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/for-clinicians/resources/>

¹¹ *Probiotics: Dispelling Myths*. (2018). International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/infographic-dispelling-myths/>

¹² *Probiotics: A Consumer Guide for Making Smart Choices*. (3 mai 2016). International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/for-clinicians/resources/>

¹³ *Probiotics: A Consumer Guide for Making Smart Choices*. (3 mai 2016). International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Tiré de <https://isappscience.org/for-clinicians/resources/>

¹⁴ Sanders, M.E., et al. *Probiotics for human use*. (10 août 2018). *Nutrition Bulletin*. Tiré de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nbu.12334>