



Les probiotiques

Probiotiques : quels sont leurs bienfaits ?

Lactobacillus rhamnosus, Saccharomyces boulardii, Bifidobacterium bifidus... Ces noms bien compliqués appartiennent à des microbes, et plus précisément à des probiotiques. Ils sont naturellement présents dans notre corps et permettent de contrer la multiplication de microbes « nuisibles ». Découvrez ce qu'il faut savoir sur les probiotiques et leurs bienfaits sur l'organisme.

Les bienfaits des probiotiques et où les trouver ?

Les probiotiques sont des microorganismes vivants, c'est-à-dire des bactéries et des levures qui, d'après la définition officielle de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante ont des effets positifs sur la santé ». En rééquilibrant la flore intestinale, ils aident notamment à la digestion des fibres, stimulent le système immunitaire et préviennent et traitent la diarrhée. On peut retrouver les probiotiques dans des yaourts (yogourts), dans des produits laitiers fermentés, dans certains plats à base de légumes fermentés comme les haricots. On retrouve aussi les probiotiques dans la levure de bière qu'on peut utiliser pour la réalisation de pâtes à pain ou à pizza. Il faut savoir que l'acidité de l'estomac détruit 90% des probiotiques ingérés et que leurs effets bénéfiques sont observés une fois qu'ils ont atteint l'intestin. Il est donc préférable d'opter pour des gélules entérosolubles (= solubles dans l'intestin). Des recherches sont actuellement menées pour comprendre le rôle des probiotiques dans la protection de l'organisme face aux inflammations intestinales

Les probiotiques facilitent la digestion du lactose

Suivant les ethnies et les continents, les populations sont plus ou moins touchées par l'intolérance au lactose. Elle se manifeste par des ballonnements, des gaz, des crampes et elle est causée par une déficience en lactase, un enzyme nécessaire à la digestion du lactose. Le lactose n'étant pas digéré, il est alors possible d'avoir des diarrhées. Des études ont montrées que la présence de probiotiques dans le produit laitier fermenté facilite sa digestion. La fermentation du produit laitier conduit à la transformation du lactose, responsable de l'intolérance, en acide lactique qui lui est digeste. L'acide lactique présent dans les probiotiques a un autre effet positif sur la santé : il facilite l'absorption du calcium, du fer et du phosphore.

Les probiotiques soulagent les symptômes du syndrome de l'intestin irritable

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) ou syndrome du côlon irritable se caractérise par des malaises, des maux de ventre, des diarrhées ou une constipation. Il n'existe pas de moyen de prévenir ce syndrome. On peut par contre prévenir les récurrences en changeant d'habitudes alimentaires. L'effet des probiotiques sur les symptômes du SII est fréquemment étudié depuis 2000. Des résultats récents ont montré une amélioration globale de l'état des personnes qui en souffrent avec une réduction des douleurs abdominales, des flatulences, des ballonnements et une régularisation du transit. Il reste néanmoins difficile de quantifier l'importance des bienfaits.

Les probiotiques préviennent et traitent la diarrhée infectieuse et la diarrhée du voyageur

La diarrhée aiguë, souvent causée par une gastroentérite touche aussi bien les enfants que les adultes. Les acides lactiques présents dans les probiotiques permettraient de réduire les risques de souffrir de ce type de diarrhée ainsi que sa durée si elle a déjà été contractée. En complément d'une bonne réhydratation, les probiotiques aideraient à guérir plus rapidement la gastrite en empêchant la bactérie d'adhérer à la paroi de l'estomac. Quant à la diarrhée du voyageur, aussi appelée turista, elle touche 15 à 60% des voyageurs à destination des pays en voie de développement. Les probiotiques auraient une certaine efficacité sur la prévention de cette diarrhée, souvent causée par la bactérie *Escherichia Coli*. D'après 12 études, la prise d'une dose minimum de probiotiques, contenus dans les yaourts (yogourts) mais aussi dans la levure de bière de type *bouardii*, permettrait de prévenir la diarrhée du voyageur.

Les probiotiques préviennent les complications dues aux antibiotiques et aux infections nosocomiales

En 2006, une étude indiquait que le risque de diarrhée due à une prise d'antibiotiques pouvait être réduit en prenant des probiotiques *Saccharomyces bouardii* et *Lactobacillus rhamnosus GG*. Les probiotiques atténuent également le risque de contracter une infection gastro-intestinale nosocomiale (= infection contractée à l'hôpital). Suite à une intervention chirurgicale de l'abdomen, ils peuvent réduire les risques de pneumonie, la durée du séjour à l'hôpital et du traitement antibiotique. Pour ce qui est d'une transplantation de foie, ils préviendraient aussi les infections et les complications postopératoires.

Rappelons que ces probiotiques sont sans danger, même pour des enfants en soins intensifs. Les probiotiques sont également très utiles en cas de nutrition par intubation : un traitement à base de levure *bouardii*, *Saccharomyces bouardii*, diminuerait les risques de diarrhées et d'infections gastro-intestinales.