



Prenez soin de votre ventre

Un yogourt les a rendus célèbres. Pourtant les bénéfices des probiotiques restent encore mal connus du grand public. Eclairages. Kristin Aubort

Prônés par l'industrie alimentaire depuis quelques années, les probiotiques – de la famille des micronutriments – sont essentiels à l'équilibre de la flore intestinale ou plutôt, de son nouveau nom : le microbiote intestinal. Pour mieux comprendre ce phénomène, nous avons rencontré Tania Miguel, assistante à la pharmacieplus du mandement, à Satigny (GE) et formée auprès de la Société suisse de micronutrition.

Tania Miguel, quel est le rôle du microbiote intestinal?

Dès les premiers mois après la naissance de l'enfant, le microbiote intestinal se forme dans son tube digestif. Il est constitué de centaines de milliards de probiotiques vivants et son équilibre fait barrière aux bactéries

nocives, introduites par notre alimentation par exemple.

En revanche, lorsque le microbiote intestinal est malmené, cela peut déclencher des troubles digestifs passagers voire une maladie rhumatismale, une affection de la peau, une maladie inflammatoire chronique telle que la maladie de Crohn... En effet, le microbiote intestinal influence nos différents systèmes : digestif, immunitaire métabolique et nerveux.

Quels sont les éléments capables de perturber le microbiote intestinal?

Ils sont nombreux : une alimentation déséquilibrée, un changement des habitudes alimentaires – en voyage par exemple –, le stress, une coloscopie... En outre, certains médicaments tels que les antibiotiques et les corticoïdes

diminuent la qualité aussi bien que la quantité du microbiote (intestinal, vaginal, buccal). Chez la femme par exemple, la prise d'antibiotiques va alors favoriser l'apparition de mycoses vaginales. Une préparation probiotique à base de souches de bactéries spécifiques va permettre d'anticiper ces réactions ou d'y remédier.

On peut donc agir préventivement?

Oui. Je vais également conseiller une cure de probiotiques à une personne sujette à la constipation voire à des diarrhées, à une autre qui souffre d'allergies au pollen... Chez les plus âgés, le manque d'apport en fibres, les difficultés à mastiquer ou encore la prise de divers médicaments perturbent le système digestif. Là encore, les probiotiques vont grandement améliorer cet état.

Les probiotiques se trouvent dans divers aliments tels que certains fromages, les yogourts, la choucroute, le soja fermenté... En cas de carence, cela suffit-il?

Non, bien entendu, même s'il est indispensable pour l'organisme de manger équilibré et varié au quotidien. Une carence doit être comblée par un complément probiotique adapté aux besoins de chacun. Une solution personnalisée peut ainsi être proposée dès la naissance en cas de troubles digestifs, d'intolérances alimentaires, d'allergies...

Le conseil plus

Sur conseil du spécialiste en officine, ces préparations sont disponibles sous forme de poudre, de comprimés, de comprimés à sucer voire même d'ovules vaginaux. Elles conviennent à

Prise de médicaments, infections, maladies de la sphère buccale, candidoses, maladies inflammatoires chroniques, troubles digestifs, intolérances alimentaires et allergies, troubles fonctionnels intestinaux... Les probiotiques font barrière à l'intrusion de germes indésirables et boostent notre système immunitaire.

tous, petits et grands, sans contre-indication, à l'exception des personnes immunodéprimées (en cas de cancer ou de sida par exemple). Dans ce cas, on sollicitera l'avis de son médecin. Tania Miguel : «Selon les besoins, je vais associer aux probiotiques d'autres micronutriments tels que des minéraux. On peut ainsi soigner un eczéma chez un tout-petit, soutenir l'organisme en cas d'arrêt de la fumée ou de régime, de troubles de la ménopause... Je constate par ailleurs les effets bénéfiques des probiotiques chez les personnes intolérantes au lactose : ils améliorent fortement sa tolérance.»

De saison

Vous partez en vacances au chaud ? En cas de diarrhée (tourista), on va la stopper par la prise d'un médicament anti-diarrhéique mais encore faut-il traiter. De la veille du départ à votre retour, la prise d'une préparation probiotique adaptée va favoriser la prévention de déséquilibres digestifs et réparer la flore en cas de besoin. Les souches probiotiques sont sensibles à la chaleur, demandez à votre pharmacien de vous conseiller une préparation capable d'y résister.

Vous êtes allergique au pollen ? Une cure de probiotiques d'au moins un mois diminuera les réactions et réduira la fréquence des crises.

Attention, changement de saison : stimulez votre système immunitaire, de quoi prévenir les infections à répétition telles qu'otites, rhumes, maux de gorge... Demandez à votre pharmacien de vous conseiller.