

## Les bénéfices des probiotiques

Les consommateurs bien qu'apprécient la qualité, les faibles prix et le goût de leurs produits, sont de plus en plus à la recherche d'une bénéfice santé à travers leurs produits. Les industries agroalimentaires essayent de modifier leurs produits en fonction des attentes des consommateurs. Ainsi, les probiotiques sont ajoutés dans des yaourts pour leur donner un plus santé. Des recherches scientifiques sont menées pour étudier le goût et la texture des yaourts après l'ajout des probiotiques et permettent de définir les allégations santé correspondant aux différents probiotiques pour assurer une crédibilité du produit.

Les probiotiques sont des microorganismes vivants (tels que les bactéries ou les levures) qui peuvent être administrés en quantité adéquate, pour exercer des effets bénéfiques notables sur la santé de l'Homme. Les probiotiques sont ni toxiques ni porteurs de maladies. Un aliment contenant un ou plusieurs probiotiques est appelé « aliment probiotique » ou parfois même « probiotique ».

Les prébiotiques sont différents des probiotiques car se ne sont pas des microorganismes. Les prébiotiques sont des substances (pas forcément vivantes) fermentescibles qui possèdent un effet bénéfique sur la flore intestinale. Ces prébiotiques peuvent être ajoutés aux aliments.

Les symbiotiques sont un mélange de probiotiques et de prébiotiques.

La flore intestinale est l'ensemble des microorganismes se situant tout au long de notre tube digestif. Il existe une coopération avantageuse de ces différents microorganismes les uns pour les autres. Chez l'adulte, la flore intestinale est composée de 1014 bactéries et elle pèse 1,5kg. La flore intestinale a pour rôle de débarrasser notre corps de substances dangereuses ou inutiles (formation des selles) et d'assurer la synthèse de substances indispensables (la vitamine K). Elle a aussi pour fonction le métabolisme des lipides, des glucides et des protéines qui sont extraits des aliments après leur digestion dans l'estomac. La flore intestinale, appelée aussi microbiote intestinal, exerce de nombreuses fonctions essentielles pour le maintien de la santé de l'hôte, pour le développement et la maturation du système immunitaire et pour l'adaptabilité du tissu adipeux.

Les

premières utilisations des probiotiques, datant du début du XX<sup>e</sup> siècle, ont pour but la prévention des troubles intestinaux. Les scientifiques ont d'abord pensé que les probiotiques seraient tués par la flore intestinale, mais des recherches scientifiques ont permis d'affirmer que les probiotiques avaient un pouvoir important de survie (jusqu'à 30% de certaines souches probiotiques étaient retrouvées vivantes dans les selles).

#### Faute

d'essais cliniques suffisants, les scientifiques ont douté de l'efficacité des probiotiques. Mais au fil des années, leurs effets bénéfiques pour l'Homme se sont montrés incontestables. Les probiotiques préviennent les diarrhées infectieuses du nourrisson, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Ils peuvent améliorer la digestion du lactose dans l'intestin grêle. Certains ont un effet accélérateur du transit chez les personnes saines et montrent un intérêt thérapeutique chez les patients atteints du syndrome de l'intestin irritable.

#### Chez

les nourrissons, à la naissance, leur muqueuse intestinale est stérile : aucun microorganisme ni aucune bactérie ni aucune levure ne l'a encore colonisée. Cette colonisation dépend du type d'accouchement (par césarienne ou par voie basse) et du type d'alimentation (lait maternel ou lait infantile). Sa colonisation est progressive et est essentielle à la maturation du système immunitaire. La survenue de dysfonctionnement ou de dysrégulations dans l'étape de colonisation peut entraîner plus tard des pathologies dues à une mauvaise tolérance aux antigènes alimentaires et/ou bactériens. Il est donc indispensable de s'assurer d'une colonisation normale de la flore intestinale. Pour ce faire certains probiotiques ont été trouvés pour aider à cette étape, puisque les probiotiques ont un rôle curatif ou surtout préventif dans un certain nombre d'affections digestives de l'enfant. L'effet des probiotiques dans la prévention de l'entérocolite ulcéro-nécrosante (= lésion étendue de la troisième partie terminale de l'intestin &ndash; l'iléon &ndash; jusqu'au côlon, provoquée par une bactérie nommée *Pseudomonas aeruginosa*) est sans doute l'un des plus spectaculaires. Les probiotiques servent aussi à traiter les allergies et les diarrhées chez le nourrisson.

#### Le

type de probiotique, les doses, les modalités d'administration et l'acquisition d'autres connaissances sur le système immunitaire doivent encore faire l'objet d'études.

#### Les

maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI) comme la maladie de Crohn ou la recto-colite hémorragique sont caractérisées par des lésions au niveau de l'iléon ou du côlon ou du rectum. Ces lésions entraînent de fortes douleurs abdominales et des diarrhées parfois sanglantes. Les probiotiques agissant au niveau de la microflore intestinale sont des moyens de prévention parfaits puisqu'ils se trouvent juste au niveau où la maladie se déclare. La multitude des effets bénéfiques possibles engendrés par les probiotiques est très encourageante.

#### Des études scientifiques

se poursuivent pour mieux comprendre les mécanismes qui impliquent la microflore dans les maladies inflammatoires chroniques intestinales et pour mieux définir la ou les probiotiques qui seraient les plus aptes.

### Les probiotiques

représentent également un espoir dans la prévention d'autres maladies digestives comme l'éradication d'*Helicobacter pylori* (bactérie à l'origine de la majorité d'ulcères gastro-duodénaux, de gastrites chroniques), des diarrhées en nutrition entérale (administré par sonde nasale ou par voie orale), la cirrhose et le cancer colorectal. Mais les études scientifiques pour trouver la souche de probiotiques adéquates peuvent encore prendre quelques années. Cependant le rôle curatif des probiotiques dans l'éradication d'*Helicobacter pylori* et des diarrhées en nutrition entérale est bien admis. Pour les autres maladies, l'effet bénéfique des probiotiques n'est pas sûr, se ne sont que des pistes de prévention.

### Des études ont montré

que des interactions entre les probiotiques et les microorganismes hôtes avaient lieu tout au long du tube digestif. En situation normale, (individu sain) les probiotiques stimulent nos défenses immunitaire innées. Ils exercent aussi un effet anti-inflammatoire lors que l'organisme est exposé à certaines maladies (telles que des allergies ou de MICI).

### Actuellement les effets

bénéfiques des probiotiques sont assez bien connus. Cependant leurs mécanismes d'action restent principalement méconnus et font l'objet de recherches scientifiques. Cette connaissance pourrait permettre une sélection plus efficace des souches de probiotiques ainsi que détermination des voies d'administration.

Source : le magazine « Cahier de la Nutrition », avril 2007