

LES PROBIOTIQUES

Marie-Christiane Moreau, (Unité d'Ecologie et de Physiologie du Système Digestif (UEPSD)

INRA, Jouy-en-Josas.) a présenté ses recherches lors du colloque "PROBIOTIQUES ET SANTE, BILAN ET PERSPECTIVES" du 7/12/2000. Elle a d'abord donné une définition actuelle du mot "probiotique" : Des microorganismes vivants qui peuvent être ingérés en grande quantité sous forme de médicaments (ou suppléments) , mais aussi à partir d' aliments comme les laits fermentés ou certains fromages. De nombreuses études leur accordent des effets bénéfiques pour la santé, dont la stimulation de notre système immunitaire

Actuellement les probiotiques sont définis comme des microorganismes vivants qui, ingérés en quantité convenable, ont des effets bénéfiques sur la santé de l'hôte en améliorant son équilibre microbien intestinal.

Cette définition est en constante évolution. Les probiotiques sont principalement des bactéries et des levures, présentes ou non dans la microflore intestinale résidente. Sont surtout utilisés, ou étudiés, les genres Lactobacillus, Streptococcus et Bifidobacterium qui appartiennent au groupe des bactéries lactiques, mais aussi Enterococcus, Escherichia, Propionibacterium, Bacillus et des levures. Au sein d'un même genre il faut distinguer les espèces, par exemple: Lactobacillus casei, L. rhamnosus, L. johnsonii ou Bifidobacterium breve, B. longum, B.bifidum...., et les souches qui diffèrent selon les industriels et dont les propriétés peuvent être différentes.

L'ingestion courante de probiotiques semble avoir des effets positifs sur la santé et une littérature très abondante et en pleine expansion existe sur ce sujet. Les probiotiques agiraient en particulier sur l'immunité, mais il est encore très difficile d'avoir des idées claires quant à leurs propriétés immunomodulatrices. De plus, le probiotique peut être donné sous des formes variées : seul ou associé avec d'autres microorganismes, sous forme d'additif, de complément alimentaire, de médicament, ou encore d'aliment. Dans le cas des produits laitiers fermentés par exemple., les métabolites issus de la fermentation , pourront eux aussi avoir des activités immunomodulatrices. **Cet "état des lieux" complexe explique pourquoi il est très difficile de généraliser quant à une action des probiotiques sur l'immunité.**

DE NOTRE FLORE INTESTINALE DEPEND LES BASES DE NOTRE SANTE

Constamment menacée par des agressions toxiques, infectieuses et parfois médicamenteuse, notre flore intestinale est souvent fragilisée. L'alimentation moderne et industrielle avec ses problèmes de conservation, de stockage, de ruptures de chaînes de froid pour les aliments surgelés, aggrave encore ce risque. Il est et sera de plus en plus difficile d'y échapper, à moins de ne plus sortir de chez soi et de ne plus cuisiner que son propre jardin. Le brassage des populations entraîne aussi des risques infectieux nouveaux. Beaucoup de gens présentent des difficultés digestives se manifestant par des ballonnements, des gaz, des lourdeurs après les repas, une mauvaise haleine ou des selles d'aspect, d'odeur ou de fréquence anormale.

SANS UNE FLORE INTESTINALE RESISTANTE ET PERFORMANTE, PAS DE SANTE !

On sait que bon nombre de maladies peuvent provenir, être entretenues ou aggravées par des déséquilibres de la flore ayant eux-mêmes des conséquences sur la perméabilité de la cellule intestinale. La plupart des allergies chroniques sont contemporaines de troubles de la flore intestinale qui conduisent à une augmentation mesurable de la perméabilité de la paroi intestinale. A l'heure de la « l'alimentation suicide » (voir « SCIENCES ET VIE N° 983, p 74 à 92 et le livre : « TOXIC BOUFFE » de Lionelle NUGON-BAUDON, Ed J.C. Lattes 1997) on comprend la nécessité d'augmenter la résistance à l'agression toxico-chimique et la qualité de notre « filtre » intestinal. Les antibiotiques souvent mentionnés comme cause éventuelle de notre affaiblissement ne sont qu'une infime partie du problème, dans la mesure où nous n'y sommes exposés qu'épisodiquement. Il n'en est pas de même des différents résidus d'hormones, des conservateurs ou de traitements divers comme les pesticides ou fongicides.

POUR UNE BONNE ASSIMILATION , GAGE D'UNE TOTALE SANTE

Avoir une bonne alimentation, prendre, si besoin les compléments qu'il vous faut, c'est bien ! Mais si vous n'avez pas un système digestif et plus particulièrement une flore et une cellule intestinale capable d'assimiler correctement ils dépenseront beaucoup d'énergie (et d'argent) pour de faibles résultats : l'équilibration et le renforcement de la flore devrait être le « premier acte » de la nutrition et de la supplémentation nutritionnelle. Par ailleurs des études tout à fait récentes soulignent l'intérêt que pourraient avoir les probiotiques dans la prévention des maladies de dégénérescence cellulaire des organes digestifs.

D' ABORD : LE REFLEXE PROBIOTIQUE

Dans la plupart des situations, nous ne pouvons être garants de la qualité de la nourriture ingérée. Ce pari, à la lumière de l'actualité récente devient de plus en plus fou !

Beaucoup de troubles digestifs mineurs manifestés par des gaz, des ballonnements intestinaux et des troubles du transit sont améliorés par la prise, quasi en continu, c'est à dire neuf mois par an et dix jours par mois de quelques gélules d'ACIDOPHILLUS-BIFIDUS ou d'un complexe probiotique, quelques minutes avant les principaux repas. Beaucoup de ces troubles sont corrélés avec des infections chroniques notamment à champignons (candida albicans), mais il semble bien que ces infections soient secondaires à des modes d'alimentation frelatés ou déséquilibrés. Ces infections tendent d'ailleurs à disparaître après quelques mois.