

fr.pourelles.yahoo.com

Date : 24/11/10

## Coup de pompe en hiver : et si on pensait aux probiotiques ?

L'arme absolue de cette fin d'année pour vaincre tous les maux liés à la longue saison froide qui s'annonce ? Les probiotiques.



Jupiter Images

Ils sont là pour renforcer vos

défenses immunitaires affaiblies à coup d'ampoules buvables, de comprimés à croquer ou encore de yaourts à boire. Mais leurs effets sont-ils véritablement à la hauteur de nos attentes ? Effet marketing ou vrais bénéfices pour notre santé ? Enquête.

Un peu flagada, enrhumés à longueur de semaines, ballonnés H24... Il est temps de remédier à ces multiples petites douleurs qui empoisonnent votre quotidien. Renforcement de vos défenses immunitaires, meilleur transit, prévention des allergies et autres intolérances, les probiotiques deviennent la nouvelle médication à la mode pour régler tous ces désagréments.


## Évaluation du site

Cette section du portail Yahoo! s'adresse aux femmes. Elle leur propose des articles concernant la mode, la beauté, la famille, etc. Les articles sont repris de sources variées.

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\* : 18**

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



En véritables stars, ils s'installent partout, de la tête de gondole de vos supermarchés, sous formes de boissons lactées, aux vitrines de vos pharmacies et parapharmacies, sous forme de compléments alimentaires. Mode d'emploi de ces petites bactéries miracles.

Les probiotiques, de A à Z

Le mot probiotique vient du grec "Pro Bios" qui signifie "en faveur de la vie". Selon la définition officielle donnée par l'O.M.S. en 2001, les probiotiques sont des microorganismes vivants (levures, bactéries) qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité adéquate, produisent un bénéfice sur la santé de celui qui les reçoit. Sachez que des milliards de « bonnes » bactéries sont déjà présentes dans notre intestin, y vivant en bonne intelligence avec notre organisme. Elles constituent notre flore intestinale. Ces « gentilles » bactéries sont indispensables à notre système de défense immunitaire. Elles forment une barrière et contribuent à le maintenir en alerte. Mais cette flore est un écosystème fragile. Différents facteurs peuvent l'affecter : stress, alimentation déséquilibrée, médicaments, vieillissement... D'où l'intérêt d'un apport quotidien en probiotiques pour maintenir l'équilibre et ainsi aider notre organisme à mieux se protéger et se sentir en forme. Ils permettent de booster l'immunité, de favoriser l'assimilation des nutriments vitaux pour l'organisme, d'agir sur la fatigue et les défenses naturelles et de réduire les manifestations allergiques saisonnières. Au choix, vous pouvez les avaler, les croquer, les boire, les manger... En effet, ces microorganismes ou probiotiques ont été tout d'abord découverts dans le yaourt, mais aujourd'hui, il n'est plus rare de les rencontrer dans notre alimentation quotidienne : le lait fermenté, la choucroute, le chou, les légumes verts, les olives, les fruits ou bien entendu le mondialement reconnu Actimel® de Danone et également dans la nourriture asiatique (soupe miso, soja...). Cependant, outre l'alimentation, les probiotiques sont également utilisés dans le secteur pharmaceutique où de nombreux médicaments les affichent désormais comme composant essentiel. Pris sous la forme de compléments alimentaires, leur concentration est plus élevée et cette présentation supprime les désagréments d'une intolérance au lactose. Petits maux de l'hiver, allergies, troubles intestinaux, stress, allergies, tout disparaîtra rapidement en deux coups de cuillère à pot.

Des probiotiques en cure

80 % du système de défense de notre organisme est localisé dans notre intestin. Pour rester en pleine forme et particulièrement à l'entrée de l'hiver où les agressions se font plus violentes, les probiotiques en gélules, en ampoules ou en comprimés sont donc la solution. Côté allergies notamment, on compte aujourd'hui 1 Français sur 3 susceptibles de souffrir d'allergies saisonnières. Éternuements, nez qui coule, réactions cutanées, tous ces symptômes révèlent en fait d'un dysfonctionnement du système immunitaire, qu'il faut juste réajuster. Des cures de probiotiques à raison de 2 gélules par jour, au coucher durant 2 à 3 mois seront le meilleur moyen d'y remédier. Les probiotiques agiront alors durablement sur trois terrains essentiels : la prévention, la régulation des réactions provoquées et la réduction de l'inflammation allergique.

Prévention : les probiotiques agissent comme une barrière de protection sur la paroi intestinale, empêchant ainsi les mauvaises bactéries de s'y installer.

Régulation : ils aident l'organisme à distinguer les vraies agressions microbiennes des « fausses alertes » (suite à l'ingestion d'aliments par exemple), ils limitent ainsi les sur-réactions allergiques.

Réduction : les probiotiques contribuent à apaiser l'inflammation du système digestif provoquée par les crises allergiques. Mais les probiotiques peuvent également être pris tout au long de l'année, dès l'apparition d'éventuels petites gênes. Il n'y a aucune contre-indication. Dernier conseil, ingérer les compléments plutôt le matin à jeun, quelques minutes avant le petit-déjeuner... et c'est parti !

Probiotiques : info ou intox ?


Diverses polémiques circulent autour des probiotiques, certaines souches n'auraient aucune efficacité, d'autres entraîneraient même des effets secondaires... Mais pas d'inquiétude, de nombreuses souches de probiotiques ont une efficacité prouvée et ont déjà fait l'objet de nombreuses études scientifiques tel le Lactobacillus rhamnosus - LGG® ou le Bifidobactérium lactis - Bb-12 des compléments alimentaires Glisodine, le Lactobacillus Casei Defensis d'Actimel® ou encore le Bifidus Actif Regularis présent dans les yaourts Activia® de Danone.

Tous les prétextes sont bons !

- Troubles du transit intestinal
- Rhinites allergiques
- Diarrhée, constipation
- Accompagnement d'antibiothérapie
- Prévention lors de voyages à l'étranger
- Maintien des défenses immunitaires
- Confort digestif amélioré dès 50 ans

Shopping

**Maxi - Flore** de Synergia contribue au rééquilibrage de la flore intestinale pour un meilleur confort (8 €). Sa composition à base de Bifidobactérium brève, Bifidobactérium longum, Lactobacillus acidophilus et Lactobacillus rhamnosus donne plus de 10 milliards de germes par comprimé. Quant à Glisodine Défenses, il en procure de son côté plus de 4 milliards pour protéger la flore intestinale et booster les défenses immunitaires (29 €). La gamme ArkoProbiotics d'Arkopharma aide quant à elle à l'équilibre, la défense et la résistance de l'organisme (à partir de 9,50 €). Enfin, Détox 7 jours du laboratoire Aragan renferme



l'association de probiotiques et d'un complexe végétal aux extraits de 7 plantes actives, épices et fruits spécifiques qui vont drainer et purifier l'organisme (15,90 €).