



# PRENDRE DES SUPPLÉMENTS DE PROBIOTIQUES

## 1. Le yogourt ne vous en fournit probablement pas assez

S'il est vrai que tous les yogourts sont obtenus à partir de cultures probiotiques, les produits finis ne contiennent pas tous des cultures probiotiques vivantes. En effet, le yogourt doit être pasteurisé, ou chauffé, pour détruire les bactéries potentiellement pathogènes. Malheureusement, ceci détruit aussi les cultures de bactéries bénéfiques qui sont entrées dans sa fabrication.

## 2. Les probiotiques aident à maintenir la barrière intestinale

La barrière intestinale nous protège contre la pénétration des organismes pathogènes, des parasites et des protéines indésirables dans le circuit sanguin, ce qui peut causer une réaction immunitaire.

## 3. Les probiotiques soutiennent le système immunitaire

Le système immunitaire est «situé» à 70 à 80% dans l'intestin. Ceci signifie que l'intestin est le premier moyen de défense de notre organisme.

## 4. Les probiotiques augmentent la biodisponibilité des vitamines et des minéraux

Il a été démontré que les probiotiques améliorent la biodisponibilité de nombreuses vitamines et de nombreux minéraux essentiels. Les bactéries intestinales interviennent dans la production et l'assimilation des vitamines B, et notamment la B-12, de la vitamine K, du calcium, du cuivre, du fer, du magnésium, du phosphore et du zinc, parmi de nombreux autres.

## 5. Les probiotiques contribuent à équilibrer les bactéries intestinales après un abus d'antibiotiques

Les antibiotiques détruisent non seulement les bactéries nocives mais aussi les bactéries bénéfiques. Les antibiotiques sont entrés de plus en plus dans la chaîne alimentaire humaine par le biais des aliments pour animaux, ce qui pose un risque accru de déséquilibres bactériens dans l'organisme humain.

## 6. Les probiotiques soutiennent la digestion des nutriments

Certaines bactéries produisent des enzymes que l'organisme utilise pour dégrader les particules des aliments et assimiler leurs nutriments. Nos bactéries sont tout particulièrement utiles pour la digestion et l'assimilation des glucides tels que les amidons, les fibres et les sucres.

## 7. Les probiotiques aident à réduire l'inflammation

Les bactéries bénéfiques ont la capacité d'inhiber les voies chimiques responsables du processus inflammatoire dans notre organisme. Ceci est d'une grande utilité pour maîtriser l'inflammation qui déclenche la plupart des maladies.

## 8. Les probiotiques produisent des acides gras à chaîne courte (AGCC)

Les bactéries transforment les fibres solubles (telles que l'inuline, l'artichaut, les FOS) en acides gras à chaîne courte par le biais de la fermentation. Ces acides gras à chaîne courte – le butyrate, le valérate et le propionate – constituent la principale source d'énergie pour la production de cellules saines du côlon.

## 9. Les probiotiques favorisent la détoxification

Lorsque l'intestin fonctionne correctement, les métaux toxiques sont entraînés par les bactéries du côlon et sont éliminés. Une alimentation riche en fibres et une bonne hydratation sont de toute importance pour l'élimination quotidienne des toxines.

## 10. Les probiotiques sont sains et ne posent aucun danger pour les adultes ni les enfants

Les probiotiques sont considérés inoffensifs. Ils facilitent tout simplement la réintroduction, dans l'organisme, de micro-organismes semblables à ceux qui sont normalement présents dans l'intestin.



Le maintien de la santé exige des mesures proactives dont les probiotiques font partie intégrante.