

Petites annonces
Rencontres
Cours d'anglais

En vente ce mois-ci

Connectez-vous Inscrivez-vous

Bonne fête Gérard - SAN

SANTÉ RETRAITE ARGENT DROIT HIGH-TECH LOISIRS VOITURE FAMILLE SERVICES JEUX
FORME EMPLOI CONSO MAISON

Diététique Arthrose Vision Ménopause Audition Tension artérielle Médecine douce Votre santé nous in
Régimes Dossiers Tous les articles

[Accueil](#) [Santé Forme](#) [Diététique](#) [Prébiotiques et probiotiques... ça sert à quoi au juste?](#)

Imprimer Partager [Agrandir](#) [Réduire](#) [0 commentaire](#) [Tweeter](#) [Partager](#)

Prébiotiques et probiotiques... ça sert à quoi au juste?

Par Magali Quent le 12 octobre 2018



Érigés en sauveurs de l'intestin, garants de la bonne santé, on a du mal à les définir et aussi tendance à confondre... Le point sur ces ingrédients magiques, dans l'alimentation et en supplémentation.

Merci au **Pr Gabriel Perlemuter**, chef du service de gastro-entérologie et nutrition de l'hôpital Antoine-Béclère à Clamart, auteur de "Les Bactéries, des amies qui vous veulent du bien" éd. Solar.

• Les prébiotiques

C'est quoi?

Ce sont des **glucides complexes qui font partie des fibres alimentaires. Leur particularité est de ne pas être digérés par le haut du tube digestif** mais d'arriver intacts au niveau du côlon où ils sont fermentés par les nombreuses bonnes bactéries qui y logent et trouvent dans ce "terreau" de quoi se développer.

Pourquoi en prendre?

Parce que **bien nourries, ces bonnes bactéries gagnent en densité et diversité et sont alors mieux armées pour repousser les attaques des bactéries pathogènes** au niveau intestinal, vaginal et urinaire. En améliorant la composition du microbiote intestinal, les prébiotiques contribuent aussi à réguler, outre le transit intestinal, la glycémie, le poids, les triglycérides... Il est particulièrement intéressant d'avaler des prébiotiques quand l'alimentation est carencée en fibres, à la suite d'une maladie ou d'une prise prolongée d'antibiotiques

<https://www.notretemps.com/sante/dietetique/prebiotiques-et-probiotiques-ca-sert-a-quoi-au-juste,i177973>



[Découvrir le numéro](#)

[S'abonner aux meilleures offres](#)

SANTÉ : LES DÉPÊCHES

[Claire Giry prend la présidence par intérim de l'Inserm après le départ d'Yves Lévy](#)

[Cancer de la bouche: risque accru avec la pollution de l'air](#)

[Des Ariégeois se mobilisent contre le glyphosate, et multiplient les plaintes](#)

[Voir toutes les dépêches >>](#)

GUIDE MINCEUR



[Maîtriser sa volonté pour perdre du poids](#)

[Voir tous nos conseils >>](#)

INSCRIPTION NEWSLETTERS

Jeux, retraite, santé, internet, loisirs, bons plans partenaires... toute l'actualité de Notre Temps.

[INSCRIVEZ-VOUS](#)

COACHS GRATUITS



[Mincir en douceur](#)



[Remise en forme avec Aude Verret](#)

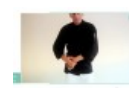
VIDÉO



[Arthrose: renforcer le dos, exercices en vidéo](#)

[Voir toutes les vidéos >>](#)

VIDÉO



[Lutter contre les troubles digestifs avec un automassage](#)

[Voir toutes les vidéos >>](#)

Quels sont les aliments les plus riches en probiotiques?

Légumes: ail, oignon, artichaut, asperge, betterave, poireau
Légumineuses: lentilles, pois chiches, haricots rouges
Fruits: ananas, banane, coing, nectarine, pêche, pamplemousse
Grains: blé entier, orge, seigle
Racines: chicorée, panais, topinambour
Oléagineux: amandes, pistaches, noix

Et en gélules?

Les produits pouvant être vendus comme probiotiques sont composés de fibres alimentaires naturelles et répertoriés sous les termes d'inuline, de fructo-oligosaccharides (FOS), de galacto-oligosaccharides(GOS) ou de lactulose (ou fructanes).

Quelles précautions?

Via l'alimentation ou la supplémentation, enrichir son régime en probiotiques doit se faire progressivement sous peine d'induire des troubles intestinaux (ballonnement, douleurs, gaz). Surtout en cas de sensibilité aux Fodmaps car les fibres les plus riches en probiotiques sont souvent celles qui en abritent le plus.

- Les probiotiques

C'est quoi?

Ce sont **des micro-organismes vivants. Souvent des bactéries, mais parfois des levures ou des moisissures**. Exactement comme la population amie que nous hébergeons naturellement... et qui en contrepartie du gîte et du couvert, veille sur notre santé.

Pourquoi en avaler?

Pour **réensemencer les microbiotes intestinaux appauvris** (par une mauvaise hygiène alimentaire, un excès d'antibiotiques), dont le déséquilibre est à l'origine de nombreuses pathologies purement intestinales mais seraient aussi impliqués dans l'obésité, le diabète, le stress, la dépression, l'asthme, les allergies, les maladies de Parkinson et d'Alzheimer, les pathologies du foie...

Quels sont les aliments les plus riches?

Ce sont les aliments fermentés et consommés crus (la cuisson détruit les probiotiques).
En particulier le yaourt qui renferme 100 millions de bactéries/gramme; soit 10 milliards pour un pot de 100g!
Également très riches en probiotiques: le kefir, les fromages, la levure de bière, la sauce soja, le Nuoc-Mâm, la soupe miso, les pickles, le pain au levain et la choucroute crue. Le saucisson aussi, mais à consommer avec modération car très gras.

Et en gélules?

Sous cette forme (ou en comprimés ou sachets), les cocktails de probiotiques sont surtout formulés pour combattre diarrhées et stress. Pour être efficace, les gélules doivent contenir de 10⁹ à 10¹¹ UFC (Unités Formant des Colonies), soit de 1 milliard à 100 milliards de bactéries. Et être parfaitement conditionnées et stockées (gare aux achats sur Internet).

Quelles précautions?

Les probiotiques "importés" ne s'installent pas dans le système digestif, ils sont éliminés par les selles: **pour qu'ils puissent renforcer le microbiote intestinal, il faut donc en consommer régulièrement**.
Côté supplémentation et en cas de pathologie, **il est conseillé de prendre un avis médical** car il existe différentes souches d'une même espèce de bactéries et toutes n'ont pas les mêmes effets.

[Tous les articles "Diététique" »](#)

Notre Temps

BEAUTE
En vente ce mois-ci



Deux produits pour une chevelure brillante

[Voir tous les articles »](#)

GUIDE DES MEDICAMENTS

Lasilix®: un diurétique puissant

[Voir tout le guide »](#)

DICO SANTE

Imagerie médicale: adieu maux de ventre, fatigue, cystite...

Lymphocyte

Mal des rayons

[Découvrir le numéro](#)

[Tout le dico »](#)

[S'abonner aux meilleures offres
FRAIS DE SANTE](#)

Prix des lunettes: le remboursement des mutuelles bientôt limité

Claire Ghyronde prend la présidence de l'Internaide
[L'Internade de l'Inserm après le départ d'Yves Lévy](#)

[Voir tous les articles »](#)

Cancer de la bouche: risque accru avec la pollution de l'air

Des Ariégeois se mobilisent contre le glyphosate, et multiplient les plaintes

[Voir toutes les dépêches »](#)

GUIDE MINCEUR



[Maîtriser sa volonté pour perdre du poids](#)

[Voir tous nos conseils »](#)

INSCRIPTION NEWSLETTERS

Jeux, retraite, santé, internet, loisirs, bons plans partenaires... toute l'actualité de Notre Temps.

[INSCRIVEZ-VOUS](#)

COACHS GRATUITS



[Mincir en douceur](#)



[Remise en forme avec Aude Verret](#)

VIDÉO



[Arthrose: renforcer le dos, exercices en vidéo](#)

[Voir toutes les vidéos »](#)

VIDÉO



[Lutter contre les troubles digestifs avec un automassage](#)

[Voir toutes les vidéos »](#)