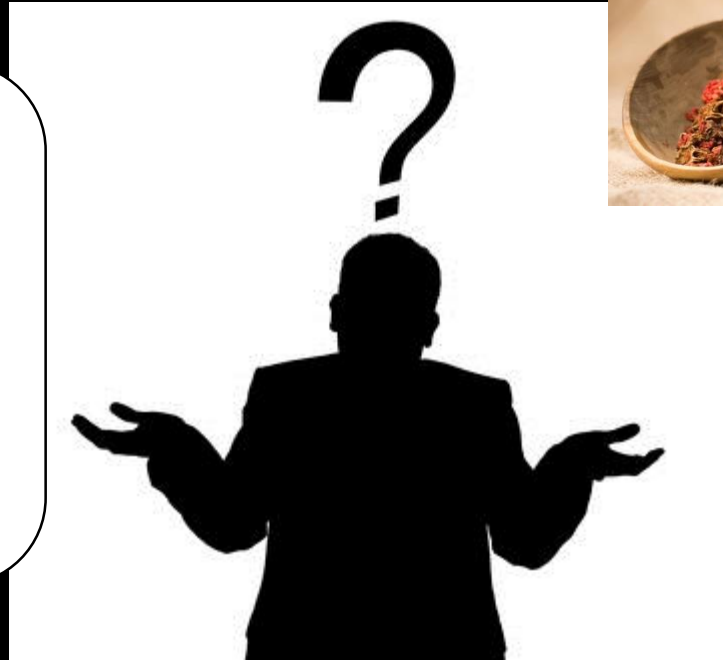


# PROBIOTIQUES

INTERET et INDICATIONS ?

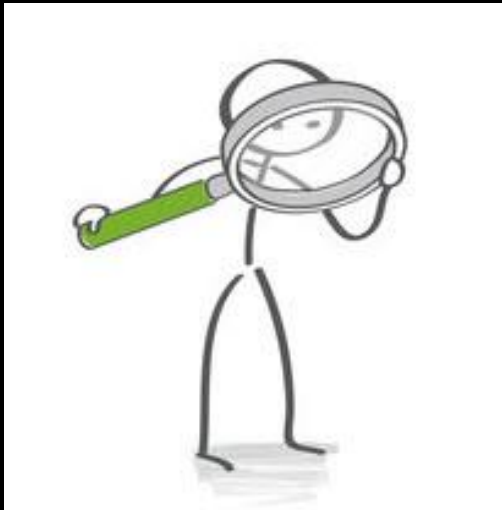
# PROBIOTIQUES

**Microorganismes vivants**  
(Bactéries , levures) qui  
administrés en quantité suffisante  
peuvent avoir une influence sur la  
santé de l'hôte sain



# PROBIOTIQUES

## LE CONTEXTE



Un effet mode...

Du bouche à oreille...

Des pratiques...

Des concepts...

Des représentations ...

Un peu de **connaissance** ...

.....Des enjeux économiques..

## [Probiotiques sur Amazon - Probiotiques à petits prix - amazon.fr](https://www.amazon.fr)

[Annonce](https://www.amazon.fr/Livres/probiotiques) [www.amazon.fr/Livres/probiotiques](https://www.amazon.fr/Livres/probiotiques) ▼

4,7 ★★★★★ avis sur amazon.fr

Retrouvez les dernières nouveautés & Découvrez les recommandations des lecteurs

## [Probiotiques - 100% Bio, Livraison Immédiate - onatera.com](https://www.onatera.com)

[Annonce](https://www.onatera.com/Bio-Naturel/Probiotiques) [www.onatera.com/Bio-Naturel/Probiotiques](https://www.onatera.com/Bio-Naturel/Probiotiques) ▼

Produit garantie 100% naturel. 5% sur la 1ère commande. Livraison 24H

Label AB · Livraison 24/48h · Entreprise Française · Black Friday Jusqu'à -50% · Livraison

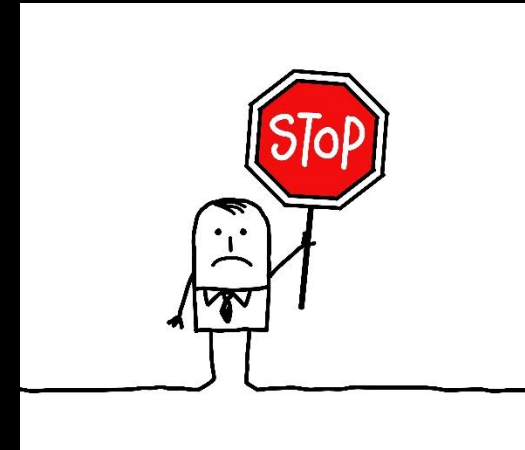
Types: Huiles Essentielles, Phytothérapie, Cheveux, Fleurs de Bach, Infusions et Thés

# PROBIOTIQUES

## Des indications ?



« Aucune allégation de santé relative aux probiotiques déposée par les industriels auprès de l'European Food Safety Authority n'a été reconnue comme valide ». (Vidal en ligne 2017)



# PROBIOTIQUES



Que disent les études ?



Cochrane®  
Minerva®  
Prescrire®  
Cismef®  
Pubmed®

Méta-analyses ou Revues systématiques bien faites  
mais

Essais très **hétérogènes**

**Faible qualité méthodologique**

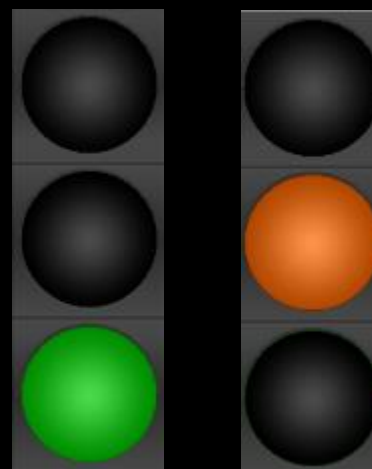
Variété des « produits testés »

**Résultats contradictoires +++**

# PROBIOTIQUES

## EN PRATIQUE

### LA RECHERCHE



### LE SOIN



# PROBIOTIQUES



Merci de votre attention



## Décision des autorités de santé européennes

En 2012, les autorités de santé européennes (EFSA, European Food Safety Authority et la Commission européenne) se sont prononcées sur certaines allégations santé des aliments et des compléments alimentaires contenant une très grande variété de probiotiques (de toutes espèces). Après examen des données scientifiques, elles ont estimé que les produits qu'elles ont examiné ne peuvent **PAS** prétendre :

- protéger les cellules et les organes des radicaux libres (effet antioxydant) ;
- contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire et renforcer la résistance aux infections ;
- réduire la sensibilité du système immunitaire aux allergènes ;
- contribuer à la santé ou au confort intestinal, prévenir ou soulager ballonnements et flatulences, renforcer la barrière ou l'immunité intestinale ;
- maintenir une flore microbienne équilibrée dans les intestins, la bouche ou le vagin, y compris lors d'infection, de stress ou de traitement antibiotique ;
- soulager la constipation ou favoriser un transit intestinal régulier ;
- améliorer la tolérance ou la digestion du lactose ;
- réduire la colonisation de l'intestin par *Clostridium difficile* chez les personnes âgées (une bactérie responsable de diarrhées) ;
- protéger la santé intestinale lors de voyages ;
- maintenir le bon état de la peau, ses défenses immunitaires, ou réduire sa sensibilité aux allergies ;
- participer à la santé cardiovasculaire en contribuant à maintenir une pression artérielle normale ;
- contribuer au développement intellectuel des enfants ;
- participer à l'établissement d'une flore digestive équilibrée chez les nourrissons.

Ces revendications d'effet sont désormais interdites. Il est remarquable de noter

- **Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui peuvent coloniser temporairement notre intestin. Sous ce terme, on regroupe des bactéries (bifidobactéries, lactobacilles, lactocoques, etc.) et des levures (saccharomycètes). La recherche concernant les effets des probiotiques sur la santé est en plein essor, avec des enjeux économiques importants à la clef.**
- **L'usage d'aliments fermentés contenant des probiotiques existe depuis des millénaires ; ils sont mentionnés dans la Bible et, en Inde, dans les écrits ayurvédiques sous différentes formes : kéfir, koumiss, leben, dahi, par exemple. Aujourd'hui, ils tiennent toujours leur place dans notre alimentation sous forme de yaourts, lait fermenté, lait Ribot, fromages et produits laitiers enrichis, mais existent aussi en compléments alimentaires ou en médicaments**
- En savoir plus sur  
<https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/probiotiques-bifidobacteries-saccharomycetes.html#rqG8Sl1Q4WxM9AA1.99>