



QFlore^{MAX}

30 Probiotiques | Fibres d'acacia
10 Milliards UFC/gélule | Gastro-résistant

Flore intestinale

Immunité

Axe intestin-cerveau

PROBIOTIQUES ET ALLÉGATIONS EFSA

Aucune allégation de santé générique sur les probiotiques n'est autorisée dans la liste positive EFSA (Règlement UE 432/2012). Ce document présente les bénéfices sous forme de données scientifiques publiées, destinées à l'information professionnelle exclusivement, sans revendication d'allégation autorisée.

COMPOSITION (1 GÉLULE PAR JOUR)

Composant	Dose / gélule	Caractéristique
Fibre d'acacia Inavea™ PURE ACACIA (Nexira)	250 mg	Prébiotique haute tolérance - compatible FODMAP
Mix 30 souches probiotiques complémentaires	50 mg	10 milliards d'UFC*
Poids total gélule	300 mg	Gélule végétale gastro-résistante

* UFC : Unités Formant Colonies. Dose garantie jusqu'à DLUO.

Liste complète des 30 souches probiotiques : L. acidophilus LA85, L. reuteri LR08, L. plantarum Lp90, L. rhamnosus LRA05, L. salivarius LS97, L. brevis LB01, L. paracasei LC86, L. gasseri LG08, L. helveticus LH76, L. casei LC89, L. crispatus LCr86, L. fermentum LF61, B. infantis BI45, B. bifidum BBi32, B. longum BL21, B. lactis BLA80, B. breve BBr60, Pediococcus acidilactici PA53, Streptococcus thermophilus ST81, L. lactis LLa61, B. animalis BA12, L. johnsonii LJ09, L. plantarum N13, L. sakei LSA97, L. plantarum CW006, L. bulgaricus LB42, B. adolescentis BAC30, Saccharomyces boulardii SB01, Pediococcus acidilactici CCFM7902, Leuconostoc mesenteroides LM58.

PRÉSENTATION

30 gélules végétales gastro-résistantes. 1 mois de cure.

Sans conservateur · Sans OGM · Vegan · Sans FOS ni inuline · Compatible FODMAP · Dès 3 ans

POSOLOGIE

Adultes et enfants dès 3 ans. 1 gélule par jour, de préférence le matin à jeun.

Enfants de 3 à 12 ans : ouvrir la gélule dans un aliment froid (yaourt, compote). Ne pas chauffer.

En cas d'antibiothérapie concomitante : espacer la prise de probiotiques de 2 heures minimum.

INDICATIONS FONCTIONNELLES

- **Dysbiose intestinale**, flore fragilisée post-antibiotiques ou post-infection.
- **Syndrome de l'intestin irritable (SII)**, ballonnements, transit irrégulier, douleurs fonctionnelles.
- **Baisse d'immunité**, infections ORL récurrentes - soutien immunomodulateur.
- **Stress**, anxiété à composante neuro-digestive - axe intestin-cerveau (GABA, sérotonine).
- **Diarrhées infectieuses / turista**, post-voyage - réponse rapide via *Saccharomyces boulardii* SB01.
- **Terrain atopique, eczéma**, immunomodulation axe intestin-peau.
- **Syndrome métabolique, surpoids**, déséquilibre glycémique - rôle microbiote.
- **Cures saisonnières** (printemps/automne) en association avec QDraine.
- **Personnes âgées**, immunosénescence, maintien de la diversité microbienne.

INTÉRÊT DE QFLORE^{MAX}

La science du microbiome a profondément évolué : la **diversité bactérienne** est désormais reconnue comme marqueur clé de santé. Un microbiote appauvri en diversité est corrélé à un risque accru de maladies métaboliques, inflammatoires et neurologiques. 4 souches ne peuvent pas réensemencer durablement un microbiote complexe. **QFlore^{MAX} apporte 30 souches sélectionnées pour leur complémentarité fonctionnelle**, une gélule gastro-résistante pour une libération ciblée, et la fibre d'acacia InaveaTM, mieux tolérée que les FOS/inuline.

MÉCANISMES D'ACTION ET JUSTIFICATIONS SCIENTIFIQUES

Le microbiote intestinal humain abrite environ 1 kg de bactéries actives sur 400 m² de surface muqueuse¹. Il constitue un organe métabolique à part entière, régulant la digestion, l'immunité, la neurologie et le métabolisme. Sa fragilisation - antibiotiques, stress, alimentation industrielle, AINS - engendre un large spectre de pathologies fonctionnelles.

Mécanisme 1 - Restauration de la diversité bactérienne

Les 30 souches couvrent l'ensemble des niches fonctionnelles du microbiote (*Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Saccharomyces*, *Pediococcus*, *Leuconostoc*). La diversité microbienne est corrélée à la résilience métabolique et immunitaire². Un microbiote pauvre en espèces est associé à l'obésité, au diabète de type 2, aux MICI et aux troubles anxieux.

Mécanisme 2 - Renforcement de la barrière intestinale

L. rhamnosus LRa05, *L. plantarum* Lp90 et *L. casei* LC89 stimulent la production de mucines et la formation des jonctions serrées (tight junctions), réduisant la perméabilité intestinale, l'entrée de LPS en circulation systémique et l'inflammation de bas grade³.

Mécanisme 3 - Immunomodulation via le GALT

L. rhamnosus LRa05 et *B. longum* BL21 modulent la réponse immunitaire innée via le tissu lymphoïde associé au tube digestif (GALT), stimulant la sécrétion d'IgA sécrétoires et la tolérance orale, tout en réduisant les cytokines pro-inflammatoires (IL-6, TNF- α)⁴.

Mécanisme 4 - Axe intestin-cerveau (Gut-Brain Axis)

L. helveticus LH76 et *L. rhamnosus* LRa05 influencent la production de neuromédiateurs intestinaux (GABA, sérotonine). Environ 95 % de la sérotonine corporelle est produite dans l'intestin. Des études cliniques montrent une réduction significative de l'anxiété et des troubles du sommeil⁵.

Mécanisme 5 - Prébiotique InaveaTM PURE ACACIA (Nexira)

Fibre soluble bifidogène stimulant sélectivement *Bifidobacterium* et *Lactobacillus*. Contrairement aux FOS et à l'inuline, l'acacia est inerte vis-à-vis des fermentations excessives, compatible avec le régime sans FODMAP, et bien tolérée chez les patients sensibles⁷.



INDICATIONS ET POSOLOGIE

Indication	Posologie & durée	Objectif & base scientifique
Post-antibiothérapie	1 gélule/j à jeun dès fin de cure (ou en parallèle à 2h d'intervalle) - 1 à 2 mois	Réensemencement rapide, restauration de la diversité bactérienne Usage clinique établi (littérature publiée)
SII / troubles digestifs fonctionnels	1 gélule/j à jeun - cure 3 mois minimum, renouvelable compatible FODMAP	Réduction ballonnements, douleurs, transit irrégulier - données cliniques publiées sur <i>L. rhamnosus</i> , <i>L. plantarum</i> ¹ Usage clinique établi (littérature publiée)
Dysbiose chronique / terrain intestinal fragilisé	1 gélule/j - associer QVilloSII si porosité suspectée	Diversification microbienne, renforcement barrière, soutien immunitaire muqueux ² Usage clinique établi (littérature publiée)
Baisse d'immunité, infections ORL récurrentes	1 gélule/j - cure 2 à 3 mois (entrée automne ou printemps)	Stimulation GALT et IgA sécrétoires, modulation réponse immunitaire ³ Usage clinique établi (littérature publiée)
Stress, anxiété, composante neuro-digestive	1 gélule/j - cure 3 mois, renouvelable	Action sur axe intestin-cerveau via GABA, sérotonine intestinale (<i>L. helveticus</i> , <i>L. rhamnosus</i>) données cliniques ⁴ Données scientifiques (hors allégation EFSA)
Diarrhées infectieuses / turista / post-voyage	1 à 2 gélules/j en phase aiguë, puis 1/j 2 semaines	Compétition pathogènes, restauration rapide de la flore (<i>Saccharomyces boulardii</i> SB01) ⁵ Usage clinique établi (littérature publiée)
MICI - soutien en co-prescription (RCH, Crohn)	1 gélule/j - en complément du traitement de fond, avis médical requis	Soutien microbiote, tolérance immunitaire muqueuse - hors allégation, données publiées ⁶ Co-prescription, avis médical requis
Eczéma atopique, terrain atopique (adulte et enfant)	1 gélule/j dès 3 ans - cure 3 mois	Immunomodulation axe intestin-peau, réduction IgE - données scientifiques ⁷ hors allégation EFSA Données scientifiques (hors allégation EFSA)
Syndrome métabolique, surpoids, déséquilibre glycémique	1 gélule/j - en association QDraine ou suivi nutritionnel	Rôle du microbiote dans le métabolisme glucido-lipidique - données publiées ⁸ hors allégation EFSA Données scientifiques (hors allégation EFSA)
Cure saisonnière (printemps/automne)	1 gélule/j - 1 mois, en association QDraine	Rééquilibrage terrain digestif et immunitaire global Usage clinique établi (littérature publiée)

Note : Les indications marquées reposent sur des publications scientifiques indexées mais ne constituent pas des allégations de santé autorisées au sens EFSA. Réservées à la communication thérapeute. Ne pas utiliser en communication grand public.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Immunodépression sévère (chimiothérapie active, greffe d'organe, VIH stade SIDA) : utilisation sous avis médical spécialisé.
- Antibiothérapie concomitante : espacer la prise de probiotiques de 2 heures minimum.
- *Saccharomyces boulardii* SB01 : contre-indiqué avec antifongiques systémiques (fluconazole, itraconazole).
- Enfants de moins de 3 ans : déconseillé sans avis pédiatrique. Dès 3 ans : ouvrir dans un aliment froid.
- Femme enceinte / allaitante : utilisation sur avis médical.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des enfants.

POINTS CLÉS

- **30 souches complémentaires** : couverture complète des fonctions du microbiote intestinal et oral.
- **10 milliards d'UFC en 1 seule gélule** : observance maximale, posologie universelle adultes et enfants dès 3 ans.
- **Gélule végétale gastro-résistante** : libération ciblée dans l'intestin, survie des souches à l'acidité gastrique garantie.
- **Fibre d'acacia Inavea™** : prébiotique haute tolérance, compatible FODMAP, sans risque de ballonnements additionnels.
- **Action neuro-digestive documentée** : profil de souches adapté aux patients avec composante anxieuse ou stress digestif.
- **Sans conservateur, sans OGM, vegan** : adapté aux patients avec restrictions alimentaires ou convictions éthiques.
- **Évolution majeure de QFlore^{MAX}** : même exigence, formule réinventée sur la base des données scientifiques actuelles.

ASSOCIATIONS

Association	Indication	Rationalité
QFlore ^{MAX} + QVilloSII	Intestin irritable sévère, porosité intestinale, dysbiose chronique, MICI en soutien	Réensemencement + intégrité muqueuse
QFlore ^{MAX} + QDraine	Cure saisonnière, surpoids, syndrome métabolique, terrain inflammatoire chronique	Drainage hépatique + réensemencement flore
QFlore ^{MAX} + QTransit	Constipation chronique, transit lent, inconfort post-repas	Probiotiques + motricité intestinale
QFlore ^{MAX} + QPhylle	Hygiène intestinale générale, équilibre de terrain, renforcement antimicrobien	Assainissement + réensemencement synergique

CONSERVATION

- Conserver dans un endroit sec, tempéré, à l'abri de la lumière.
- DLUO : 36 mois. Ne pas réfrigérer.
- Boîte de 30 gélules végétales gastro-résistantes.

Bibliographie

- ¹ Tap J. et al. Towards the human intestinal microbiota phylogenetic core. *Environmental Microbiology* 11:2574–2584 (2009).
- ² Dinan TG, Cryan JF. The Microbiome-Gut-Brain Axis in Health and Disease. *Gastroenterol Clin North Am.* 2017;46(1):77–89.
- ³ Martini E, et al. Lactobacillus plantarum reinforces intestinal barrier function. *J Funct Foods.* 2017;38:102–110.
- ⁴ Kaźmierczyk-Winciorek M et al. The role of microbiota on immunity. *Cent Eur J Immunol.* 2021;46(1):99–104.
- ⁵ Bravo JA, et al. Ingestion of Lactobacillus strain regulates emotional behavior via the vagus nerve. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2011;108(38):16050–16055.
- ⁶ Maccaferri S, et al. Kluyveromyces marxianus B0399 modulates the immune response. *Appl Environ Microbiol.* 2012;78:956–964.
- ⁷ Calame W, et al. Gum Arabic establishes prebiotic functionality in healthy human volunteers. *J Funct Foods.* 2008;1(1):93–101. [Inavea™ PURE ACA-CIA - Nexira]
- ⁸ Le Chatelier E. et al. Richness of human gut microbiome correlates with metabolic markers. *Nature.* 2013;500(7464):541–546.
- ⁹ Cecchini F, et al. Halitosis Treatment Through the Administration of Probiotic Lactic Yeast. *Biomed J Sci & Tech Res.* 2018;12(1).
- ¹⁰ Sandoval F, et al. Consumption of milk supplemented with probiotics decreases caries in children. *Clin Oral Investig.* 2021;25(6):3823–3830.
- ¹¹ Lozupone CA, et al. Diversity, stability and resilience of the human gut microbiota. *Nature.* 2012;489(7415):220–230.