

Lettre Février 2011

## Mise au point sur les probiotiques

L'étude de Didier RAOULT publiée dans Nature en 2009 a semé le trouble dans l'esprit des consommateurs comme des thérapeutes : les probiotiques pourraient être néfastes et augmenter le risque d'obésité. Nous voulions, en ce début d'année, faire **un petit tour de la bibliographie** récente afin de remettre chaque chose à sa place.

Tout d'abord, l'étude du Pr Raoult présente **quelques biais** dont un des principaux est certainement qu'elle **concerne uniquement les poulets** ! Les probiotiques étudiés sont aussi très spécifiques de ceux utilisés pour fabriquer les **yaourts** (*Lactobacillus fermentum*). Mais cette seule étude qui prouve peut-être que les yaourts font grossir les poulets ne doit pas occulter les nombreuses études qui continuent à montrer le rôle central de la flore intestinale pour la santé humaine et les **multiples avantages des probiotiques**. Simplement, il est peut-être nécessaire de ne pas consommer ces derniers sous forme de laitage, ce qui ne vous surprendra probablement pas.

### Voici quelques extraits des publications récentes autour de ce sujet

Une méta-analyse de 2008 montre une efficacité des probiotiques dans le syndrome de l'intestin irritable. <sup>1</sup>

La prise de probiotiques pendant tout l'hiver réduit le risque d'infections virales chez l'enfant et diminue la gravité de ces infections quand elles apparaissent. <sup>2</sup>

Une étude réalisée avec *Lactobacillus acidophilus* et *Lactobacillus casei* montre que ces probiotiques permettent de réduire les cas de diarrhée et d'infection à *Clostridium difficile* chez les personnes qui prennent des antibiotiques. <sup>3</sup>

Et d'après une étude finlandaise, la prise de probiotiques pendant la grossesse permettrait même de diminuer le risque d'obésité après l'accouchement ! <sup>4</sup>



1. Moayyedi P et coll. The efficacy of probiotics in the therapy of irritable bowel syndrome: a systematic review. Gut. Published Online First: 17 December 2008
2. G.J. Leyer, S .Li, M.E. Mubasher, C. Reifer, A.C. Ouwehand Pediatrics "Probiotic Effects on Cold and Influenza-Like Symptom Incidence and Duration in Children" 2009, Volume 124: e172-e179
3. GaoXW, Mubasher M, Fang CY, et al. Dose-response efficacy of a proprietary probiotic formula of Lactobacillus acidophilus CL1285 and Lactobacillus casei LBC80R for antibiotic-associated diarrhea and Clostridium difficile-associated diarrhea prophylaxis in adult patients. Am J Gastroenterol. 2010 Jul;105(7):1636-41
4. J. Ilmonen, E. Isolauri, T. Poussa, K. Laitinen Impact of dietary counselling and probiotic intervention on maternal anthropometric measurements during and after pregnancy: A randomized placebo-controlled trial. Clinical Nutrition, published j.clnu.2010.09

Nous voyons bien que **les probiotiques conservent de nombreuses indications**. Surtout quand on souligne les nombreux rôles de la flore intestinale, dont les principaux sont :

- La maturation du système immunitaire,
- Le développement de la paroi intestinale,
- Le renforcement de la fonction de barrière de la muqueuse,
- La dégradation des aliments non digérés,
- La digestibilité des protéines du lait,
- La lutte contre le développement de nombreux germes pathogènes,
- La synthèse des vitamines B et K.

L'expérience de nombreux thérapeutes montre que la consommation de probiotiques n'a pas besoin d'être quotidienne quand ceux-ci sont de qualité. C'est pour cela que **nous proposons depuis des années le protocole suivant** :

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin les jours pairs
- **Quantaphylle** : 2 gélules le matin les jours impairs

Nous vous rappelons que **Quantaflore est un symbiotique**, associant 4 probiotiques choisis pour leurs propriétés complémentaires et largement documentées : *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium longum* et *Lactobacillus Rhamnosus* associés à une quantité optimale de prébiotiques.

#### LOT « CONFORT INTESTINAL »



1 boîte de **Quantaflore** + 1 boîte de **Quantaphylle**

Le meilleur rapport qualité-prix possible :

**19,00 € par mois !**

**Soit 0,63 € par jour !**



### **Surveillez votre boîte aux lettres !**

Avant la fin du mois, vous allez découvrir notre :

### **Gamme de produits à base de Colostrum.**

Vous recevrez bientôt le dossier technique et tous les éléments qui vous permettront de comprendre les multiples intérêts de ce produit breveté qui a été **étudié par une des plus prestigieuses universités italiennes**.

En attendant d'avoir le plaisir de vous reparler de cette **merveille que la nature met à notre disposition**, je vous adresse mes plus cordiales salutations.

**Nicola Frassanito**