

Ecosystème Intestinal, Probiotiques et Prébiotiques

Et si tout venait du ventre ? Et si notre état de santé était lié à celui de nos intestins ? car en effet, c'est au niveau de l'intestin qu'est concentré l'essentiel du système de défense de l'organisme et que nutriments et micro-nutriments sont assimilés pour nourrir l'ensemble de nos cellules.

Pour maintenir la santé de notre organisme, il est donc très important d'assurer l'équilibre de notre écosystème intestinal (Etat d'eubiose)

L'écosystème intestinal se compose de trois éléments essentiels: la flore intestinale, la muqueuse intestinale et le système immunitaire intestinal.

- La flore intestinale ou microbiote:

Il s'agit des quelques 100 000 milliards de bactéries peuplant nos intestins , appartenant à quelques milliers de souches bactériennes différentes et dont 1/3 sont communes et les 2/3 spécifiques de chaque individu. Le microbiote joue de nombreux rôles fondamentaux pour la santé:

la dégradation d'aliments non digérés (fibres, lactose, lipides alimentaires, certaines protéines, glucosinolates...)

la protection contre les bactéries « ennemies » (Rôle d'effet barrière)

le renforcement du système immunitaire (Rôle d'immuno-modulation)

Synthèse de vitamines B, K, B12

Détoxication de substances toxiques exogènes ou produites in situ

- La muqueuse intestinale qui couvre toute la paroi du tube digestif et représente une immense surface d'échanges entre l'extérieur et l'intérieur de l'organisme (environ 300m² soit la surface d'un court de tennis !). Elle joue le rôle d'un filtre, elle assimile les nutriments et micro-nutriments dont l'organisme a besoin , elle empêche les débris microbiens et alimentaires de pénétrer. Les jonctions serrées (gap-junction) entre les cellules de la muqueuses assurent la bonne étanchéité de celle-ci.

- Le système immunitaire intestinal représente 60% de nos capacités de défenses totales. Il assure la défense de l'organisme face aux agresseurs, la tolérance des aliments et des bactéries amies.

La symbiose entre ces trois éléments est fondamentale pour la vie, le bien être et la santé.

Mais cet écosystème est fragile, certains facteurs peuvent le perturber (état de dysbiose) comme:

- le stress mal géré
- le déséquilibre ou l'intolérance alimentaire (lactose, gluten...)
- les infections (salmonelles, candidoses...)
- les troubles digestifs (constipation, diarrhées...)
- certains médicaments (antibiotiques, laxatifs irritants, anti-inflammatoires, chimio...)
- certains traitements (radiothérapie...)
- le vieillissement physiologique

Un dysfonctionnement de cet écosystème peut avoir des conséquences variées : troubles digestifs (douleurs, ballonnements, problèmes de transit) infections à répétition, troubles articulaires, de peau, intolérances alimentaires ou encore réactions allergiques...

Les Probiotiques sont définis comme des « micro-organismes vivants (bactéries ou levures) qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantités adéquates, rééquilibrent le microbiote intestinal et produisent un bénéfice prouvé pour la santé de l'hôte ».

A la différence des bactéries résidentes, les probiotiques transitent par le tube digestif mais ils ne le colonisent pas. Malgré ce temps de passage relativement court ils vont pouvoir être efficaces , mais seulement si certaines conditions sont remplies, telles que leur très grand nombre dans le complément alimentaire ingéré, leur capacité à résister à l'acidité de l'estomac et à l'action des sels biliaires, et la présence au niveau du gros intestin de certains sucres simples dont ils pourront se nourrir (**les prébiotiques**).

Leurs effets sont multiples et diffèrent d'une souche à l'autre. Les principaux effets recensés sont:

- restaurer les propriétés de la flore intestinale
- limiter l'inflammation locale et la perméabilité excessive de la muqueuse intestinale
- renforcer les systèmes de défense locale mais aussi celle des autres muqueuses (respiratoire et urogénitale notamment)
- favoriser la tolérance alimentaire

Un Prébiotique est un ingrédient alimentaire non digestible (fibres non digestibles, Fructo-oligo-saccharides...) qui exerce une action bénéfique sur la santé en stimulant sélectivement la croissance et/ou l'activité métabolique d'une ou d'un nombre limité de bactéries de l'intestin.

Un symbiotique est l'association d'un probiotique et d'un prébiotique.