

4 bienfaits des probiotiques pour votre santé

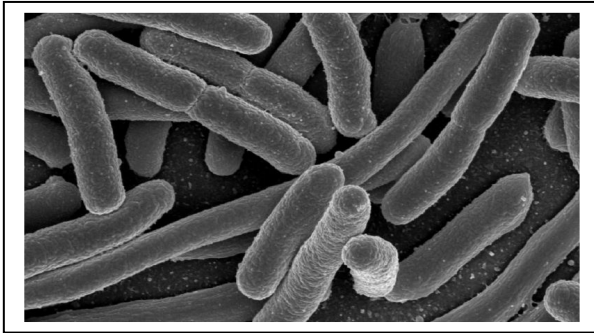
L'Organisation mondiale de la Santé définit les probiotiques comme des «microorganismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité

suffisante, confèrent un avantage pour la santé à l'hôte».

En bref, les probiotiques travaillent avec notre corps pour favoriser la santé, mais ils ne fonctionnent pas tous de la même manière.

Certaines bactéries excellent dans la production de substances antimicrobiennes qui protègent notre intestin des germes nuisibles, d'autres aident à prévenir les troubles digestifs, et certaines travaillent spécifiquement pour réguler le système immunitaire.

Comprendre comment ces différentes bactéries communiquent avec notre corps nous sera forcément utile !



Qui gère votre monde? Les microbes.

Cela peut être difficile à croire, mais nos corps sont en dialogue constant avec les microbes dans notre intestin. Même pendant que nous dormons, nos corps sont occupés à échantillonner, à écouter et à prendre des indices des trillions de résidents minuscules à l'intérieur de nos intestins. Et la recherche scientifique a permis de découvrir que ces microbes (aussi connu sous le microbiote intestinal) ont beaucoup de choses à nous dire. Ce qu'ils disent importe beaucoup pour notre bien-être.

En fait, la recherche en cours a impliqué le microbiote intestinal dans toutes sortes de processus liés à la santé comme l'absorption des nutriments, la défense contre les agents pathogènes, la production de neurotransmetteurs, l'immunomodulation et la fonction de barrière intestinale. Même la formation osseuse, les changements d'humeur et le comportement de sommeil sont influencés par le microbiote intestinal

Si vous voulez changer votre santé, commencez par vous intéresser à votre microbiome.

Le microbiote intestinal est si important pour notre corps que certains experts le considèrent comme un organe distinct et autonome. Mais contrairement à d'autres organes comme le foie et le cerveau, qui sont câblés pour fonctionner selon des codes génétiques prédéfinis, la fonction du microbiote intestinal est fortement influencée par des stimuli environnementaux, en particulier la nutrition. En d'autres termes, notre microbiote intestinal peut être influencé par les choix de mode de vie. Et ce sont des nouvelles passionnantes!

Cela signifie que nous avons le pouvoir de faire en sorte que les microbes qui parlent à notre organisme respectent leur meilleur comportement.

Nous disposons maintenant de suffisamment d'informations, soutenues par de bonnes connaissances scientifiques, pour permettre à chacun de nous d'agir pour optimiser la performance de la santé intestinale. Tout d'abord, il est important de consommer une alimentation saine qui contient beaucoup de fruits et de légumes riches en fibres pour développer une population diversifiée de microbes. La consommation de probiotiques dans les produits laitiers en culture (comme le yogourt non sucré et le kéfir) et sous forme de pilules peuvent également jouer un rôle important.

4 bienfaits des probiotiques pour votre santé.

1. Soutien du système immunitaire

Le tractus gastro-intestinal est équipé de cellules spécialisées (cellules dendritiques) qui échantillonnent le contenu de l'intestin pour gérer l'inflammation. Les probiotiques sont équipés pour communiquer avec nos cellules d'échantillonnage immunitaire pour leur faire savoir qu'ils sont amis et non ennemis (c'est-à-dire toxine ou pathogène envahissant). Cette interaction a un effet apaisant sur notre système immunitaire et est la clé des effets bénéfiques des probiotiques puisque l'inflammation a des conséquences systémiques et à long terme sur notre santé.

2. Production de nutriments qui favorisent la santé

Les probiotiques dégradent les sources de carbone complexes (comme les fibres de polysaccharides végétaux) pour produire des métabolites bénéfiques comme les vitamines et les acides gras à chaîne courte (AGCC). On sait que les AGCC tels que le butyrate inhibent la croissance d'agents pathogènes envahisseurs. Ils servent également de principale source d'énergie pour les colonocytes (cellules épithéliales du côlon) et sont censés réguler l'expression des gènes humains afin de réduire le risque de troubles gastro-intestinaux, certaines formes de cancer et les maladies cardiovasculaires. Assurez-vous de manger beaucoup d'aliments riches en fibres de sorte que vos probiotiques ont le carburant pour générer des AGCC bénéfiques.

3. Protection de la barrière intestinale

Les probiotiques renforcent la barrière épithéliale intestinale de sorte que le contenu nuisible de l'intestin reste hors de nos corps. Ils le font en interagissant avec nos systèmes cellulaires pour fortifier la couche de mucus épithélial intestinal pour bloquer l'adhésion des agents pathogènes et en renforçant les jonctions serrées entre les cellules épithéliales.

Vous aimerez aussi : [Comment les boissons protéinées vous aident à perdre du poids et de la graisse du ventre ?](#)

4. Inhibition de l'attachement des agents pathogènes aux surfaces intestinales

Les probiotiques et autres microbes bénéfiques sont des experts dans la manipulation de leur environnement pour bloquer les bactéries pathogènes et nocives. Les probiotiques ont montré une régulation positive de l'expression des produits antimicrobiens, comme les défensines et les cathelicidines, que nos corps produisent naturellement. Ils peuvent aussi dire à notre corps d'augmenter la production d'anticorps pathogènes spécifiques. Les probiotiques possèdent un puissant arsenal et peuvent produire divers antimicrobiens tels que les bactériocines et les microcines. Même les acides gras à chaîne courte qui sont produits par la fermentation probiotique des polysaccharides végétaux peuvent inhiber les agents pathogènes.

Les bactéries assurent le show pour votre santé, il est donc important de les comprendre.

Dans de précédents articles, nous avons vu comment chacun de nous possède un microbiote intestinal avec une population unique de microbes et que notre unicité peut influencer l'efficacité des suppléments probiotiques que nous utilisons. Aujourd'hui, nous avons appris que les probiotiques parlent à notre corps en utilisant diverses voies de signalisation et que les souches varient dans leur capacité à manipuler ces voies pour favoriser la santé. Nous aborderons prochainement les souches probiotiques et les espèces qui ont démontrées leur efficacité pour rester en bonne santé dans des domaines tels que la diarrhée associée aux antibiotiques, la santé cardiovasculaire et la prévention des infections et du cancer. J'espère que vous resterez à l'écoute!

Rappelez-vous que les probiotiques peuvent offrir d'excellentes propriétés qui favorisent la santé, mais que notre meilleure stratégie pour optimiser la performance du microbiote intestinal est un régime alimentaire équilibré et diversifié contenant des fibres prébiotiques et dépourvu d'aliments riches en glucides raffinés et sucres ajoutés.

- [5 bienfaits du Qi Gong prouvés par la recherche et exercices pour débutant →](#)

En savoir plus sur <http://therapeutesmagazine.com/bienfaits-des-probiotiques-pour-votre-sante/#T8xUBtzEY5ioEjOH.99>