

## NEO FLORE

### Les Prébiotiques L'Inuline et les Fructo-oligosaccharides ou FOS

**Toutes les bactéries ne sont pas mauvaises.** Certaines bactéries sont excellentes pour la santé. On parle des bifidobactéries, des lactobacilles qui colonisent notre tube digestif, essentiellement notre intestin. On estime qu'un corps humain contient 10 fois plus de bactéries que de cellules humaines, cela donne une idée de l'importance du rôle des bactéries dans notre santé.

**Il y a certains produits qu'on appelle prébiotiques** qui ont pour rôle de stimuler la croissance de certaines bactéries qui sont bonnes pour notre santé. Or, ces prébiotiques-là, il y en a deux très connues, l'oligo fructose et l'inuline. L'inuline se retrouve dans l'ail, l'oignon, l'asperge et surtout dans la racine de chicorée. La caractéristique moléculaire de l'inuline c'est de produire des acides gras à chaîne courte. Ces acides gras à chaîne courte sont impliqués dans le maintien d'une bonne fonction intestinale et cela nous aide à nous maintenir en bonne santé. Il y a des études qui montrent clairement que les prébiotiques sont associés à une réduction de l'incidence des cancers colorectaux. Cela inhibe la prolifération des cellules cancéreuses de l'intestin et bloque l'invasion des cellules cancéreuses au niveau de l'intestin. Cela a également un rôle au niveau de la constipation, et également un rôle au niveau des maladies inflammatoires de l'intestin comme la maladie de Crohn et les colites ulcéreuses. Cela a également un rôle sur la réduction des triglycérides associés à une mauvaise alimentation. Les prébiotiques, c'est une nouvelle classe d'aliments fonctionnels qu'on devrait intégrer le plus possible dans notre alimentation.

### Description des probiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes utiles qui constituent la flore buccale, intestinale et vaginale. Leur présence permet notamment de contrer la prolifération des micro-organismes nuisibles qui peuvent, par exemple, provoquer des diarrhées infectieuses ou des vaginites. Les probiotiques contribuent également à la digestion des aliments. Dans un organisme sain, le tube digestif est colonisé par environ 100 000 milliards de bactéries appartenant à 400 espèces différentes. De 30 à 40 espèces de ces bactéries représentent 99 % de la flore qui forme un écosystème stable essentiel au maintien d'une bonne santé. Tout événement qui perturbe l'équilibre de la flore intestinale peut provoquer une diarrhée. Il peut s'agir d'une maladie (infection, déficience du système immunitaire), mais aussi d'un traitement médical, notamment des antibiotiques. Les probiotiques agissent par 3 principaux mécanismes. Le premier consiste à moduler l'activité du système immunitaire intestinal. Les probiotiques renforcent l'immunité lorsqu'elle est faible, par exemple au moment du développement du système immunitaire chez l'enfant, ou de son vieillissement chez les personnes âgées. Ils diminuent également la suractivation du système immunitaire, notamment dans les cas d'allergies ou de maladies inflammatoires de l'intestin. En second lieu, les probiotiques augmentent la fonction de barrière de la muqueuse intestinale, par exemple en accentuant la production de mucus ou des anticorps. Finalement, les probiotiques ont des effets antimicrobiens

directs, en prenant la place des bactéries pathogènes (phénomène de compétition) et en empêchant leur adhésion aux parois intestinales.

Les probiotiques vont :

- Prévenir et traiter la diarrhée infectieuse (en complément de la réhydratation).
- Soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable et ces inflammations.
- Réduire les infections à *Helicobacter pylori*.
- Prévenir les complications d'un traitement aux antibiotiques (diarrhée et infection difficile).
- Prévenir les infections nosocomiales ou associées à un traitement médical.
- Prévenir l'eczéma atopique.
- Stimuler le système immunitaire.
- Prévenir de colite.
- Éviter la constipation.

Posologie

Afin d'éviter la destruction des bactéries vivantes dans l'estomac, il est préférable de prendre les probiotiques après un repas léger.

Source :

[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=probiotiques\\_ps#](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=probiotiques_ps#)

<http://www.prebiotiquesnaturels.com/inuline.html>

Frédéric Fallourd thérapeute 06 76 66 45 66

*Référence : • Jean-Yves Dionne: Probiotiques, prébiotiques et synbiotiques • Jean-Yves Dionne: Connaissez-vous les prébiotiques? • Richard Béliveau: Qu'est-ce qu'un prébiotique? • Pr. Marcel Roberfroid, Dossier: Prébiotiques, probiotiques, synbiotiques et inflammation intestinale • Nicolas Rousseau, Prébiotique : l'intestin dans la ligne de mire • Inulin-type fructans and reduction in colon cancer risk: review of experimental and human data, British Journal of Nutrition • Addition of inulin to a moderately high-carbohydrate diet reduces hepatic lipogenesis and plasma triacylglycerol concentrations in humans, American Journal of Clinical Nutrition • A mixture of prebiotic oligosaccharides reduces the incidence of atopic dermatitis during the first six months of age, Archives of Disease in Childhood • A specific mixture of short-chain galacto-oligosaccharides and long-chain fructo-oligosaccharides induces a beneficial immunoglobulin profile in infants at high risk for allergy, European Journal of Allergy and Clinical Immunology • Effects of oligosaccharide on the faecal flora and non-specific immunesystem in elderly people, Nutrition Research • A combination of prebiotic short- and long-chain inulin-type fructans enhances calcium absorption and bone mineralization in young adolescents, American Journal of Clinical Nutrition • Current Data with Inulin-Type Fructans and Calcium, Targeting Bone Health in Adults, Journal of Nutrition • Supplemental dietary inulin influences expression of iron and inflammation related genes in young pigs, Journal of Nutrition • Dietary inulin affects the expression of intestinal enterocyte iron transporters, receptors and storage protein and alters the microbiota in the pig intestine, British Journal of Nutrition • Dietary*

*Inulin Intake and Age Can Affect Intestinal Absorption of Zinc and Copper in Rats, Journal of Nutrition*

- *Prebiotics Enhance Magnesium Absorption and Inulin-based Fibers Exert Chronic Effects on Calcium Utilization in a Postmenopausal Rodent Model, Institute of Food Technologists*
- *Effects of oligofructose-enriched inulin on intestinal absorption of calcium and magnesium and bone turnover markers in postmenopausal women, British Journal of Nutrition*
- *Non-digestible oligosaccharides and calcium absorption in girls with adequate calcium intakes, British Journal of Nutrition*
- *Voir le numéro de novembre 2009 pour une étude sur le sujet Perrigue MM, Monsivais P, Drewnowski A.*
- *Added soluble fiber enhances the satiating power of low-energy-density liquid yogurts, Journal of the American Dietetic Association*
- *Modulation of the gut microbiota by nutrients with prebiotic properties: consequences for host health in the context of obesity and metabolic syndrome, Microbial Cell Factories*
- *Targeting gut microbiota in obesity: effects of prebiotics and probiotics, Nature Reviews*
- *Effect of oral inulin administration on lipid profile and insulin sensitivity in subjects with obesity and dyslipidemia, Revista Medica de Chile*
- *Inulin-type fructans with prebiotic properties counteract GPR43 overexpression and PPAR $\gamma$ -related adipogenesis in the white adipose tissue of high-fat diet-fed mice, The Journal of Nutritional Biochemistry*
- *Weight loss during oligofructose supplementation is associated with decreased ghrelin and increased peptide YY in overweight and obese adults. American Journal of Clinical Nutrition*
- *Fructose: a highly lipogenic nutrient implicated in insulin resistance, hepatic steatosis, and the metabolic syndrome, American Journal Physiology and Endocrinology*
- *Effects of a diet with inulin-enriched pasta on gut peptides and gastric emptying rates in healthy young volunteers, European Journal of Nutrition*
- *Studies with Inulin-Type Fructans on Intestinal Infections, Permeability, and Inflammation, Journal Of Nutrition*
- *Effect of Oral Administration of Jerusalem Artichoke Inulin on Reducing Blood Lipid and Glucose in STZ-Induced Diabetic Rats. Journal of Animal and Veterinary Advances*
- *Inulin-enriched pasta affects lipid profile and Lp(a) concentrations in Italian young healthy male volunteers, European Journal of Nutrition*