

Les mystérieux acteurs de la santé intestinale



Les Grecs anciens savaient déjà que la santé commençait dans l'intestin. Et pourtant, les recherches portant sur l'interaction entre l'alimentation, la flore intestinale et ses produits ont commencé il y a quelques années seulement. Or, les prébiotiques, les probiotiques et les postbiotiques ont une influence capitale sur la santé et le bien-être.

Les postbiotiques sont sains. Les humains le savaient bien avant que ce mot n'existe. Depuis toujours, ils ont fermenté des aliments pour les rendre meilleurs au goût, mieux conservables et plus sains. Au départ, le processus de fermentation était le fruit du hasard, soumis aux aléas des spores présentes dans l'air. Avec le temps, les techniques de fermentation se sont perfectionnées. Aujourd'hui, de nombreux aliments fermentés sont un véritable régal dont nous apprécions les qualités en matière de goût et de santé. Grâce à la fermentation, le lait est transformé en yogourt ou en fromage, le chou blanc en choucroute, la farine et l'eau en levain. La viande fermentée au koji est plus raffinée et plus savoureuse. La transformation du sucre en alcool est également une forme de fermentation.

Le processus de fermentation peut avoir lieu dans un fût de vin, en cuve, ou encore dans l'appareil digestif. Les aliments sont décomposés par la flore intestinale et de nouvelles molécules voient le jour. Les « postbiotiques », tels qu'on les appelle en jargon médical, sont l'un des produits qui en résultent. D'un point de vue chimique, les postbiotiques ne sont pas des microorganismes (comme le sont les bactéries probiotiques par exemple), mais différentes substances issues du métabolisme de la flore intestinale. Ces substances ont en commun d'être bénéfiques pour l'intestin, la digestion, et par conséquent pour l'organisme dans son ensemble.

Des fibres pour la flore intestinale

Les microorganismes se trouvant dans l'appareil digestif assurent l'équilibre de la flore intestinale, à condition qu'ils aient suffisamment à man-

ger. Comme tous les organismes vivants en effet, ils veulent se nourrir et se multiplier. Ils sont particulièrement friands de fruits, de légumes et de céréales qui doivent donc figurer régulièrement au menu. A cela s'ajoutent les produits céréaliers complets, les fruits à coque, les graines et les pépins, bref tout ce qui est riche en fibres alimentaires. L'endive, l'oignon, l'ail, le poireau, le topinambour, le salsifis noir, l'artichaut, la banane, l'asperge et les légumes secs sont idéals pour nourrir les bactéries probiotiques. Une alimentation qui n'est pas suffisamment riche en fibres peut être complétée par du son de blé, du lin ou du psyllium.

En plus d'être bonnes pour la flore intestinale, les fibres alimentaires volumineuses, mais pauvres en énergie possèdent un effet rassasiant et laxatif. Elles régulent par ailleurs le taux de glycémie, ce qui évite les accès de faim soudains. Ainsi, elles offrent également un soutien idéal pour perdre du poids.

Lorsque les prébiotiques, les probiotiques et les postbiotiques sont équilibrés, l'intestin se porte bien. Les postbiotiques ont un effet bénéfique sur les troubles intestinaux tels que la diarrhée, les ballonnements, les coliques du nourrisson, le côlon irritable, etc. Le métabolisme se normalise, ce qui est à un impact bénéfique sur le diabète. En cas de surpoids, un intestin en bonne santé permet de retrouver l'équilibre.

Contre le cancer et les dépressions

L'intestin est également responsable de la santé et de la stabilité du système immunitaire. Selon certaines études, un intestin en bonne santé ai-

derait l'organisme à mieux se défendre contre les cellules cancéreuses. Il serait capable de stimuler la santé cardiovasculaire à plusieurs titres. Différentes études menées ces dernières années ont également démontré que la santé intestinale avait même un effet positif sur la santé mentale en contrôlant la production de certains neurotransmetteurs ; autrement dit, un intestin sain permet de lutter contre la dépression.

Normalement, les personnes qui ont une alimentation saine n'ont pas besoin de prendre des compléments alimentaires pour assurer un apport suffisant en postbiotiques. Certains aliments probiotiques tels que le yogourt et autres produits à base de lait acidifié, mais aussi la choucroute, suffisent à ravitailler convenablement l'intestin. Ce dernier n'a pas besoin d'apport supplémentaire en probiotiques, prébiotiques ni postbiotiques.

Il n'en est pas de même lorsque l'organisme est fortement sollicité. C'est notamment le cas lors d'une maladie, en convalescence, durant la grossesse ou pendant la prise d'antibiotiques. Pour les enfants en bas âge et les personnes âgées, il peut aussi être recommandé de prendre des compléments alimentaires assurant un apport supplémentaire en prébiotiques, en probiotiques et en postbiotiques.

L'effet externe des postbiotiques

La question est de savoir ce qui manque à l'organisme. Durant un traitement antibiotique par

exemple, le microbiome intestinal a tendance à se détériorer, car les antibiotiques ne font pas bien la différence entre bactéries pathogènes et bactéries saines. Il est alors judicieux de repeupler l'intestin avec des bactéries probiotiques, ou du moins d'en favoriser la colonisation. Les aliments fermentés ou les préparations spéciales peuvent y contribuer. En cas de carence en prébiotiques, on pourra aussi prendre des produits adaptés, tout en veillant à avoir une alimentation particulièrement saine et riche en fibres. Dès lors que l'équilibre entre prébiotiques et probiotiques est intact, autrement dit entre la flore intestinale et son alimentation, les postbiotiques sont présents en nombre suffisant.

Les postbiotiques ne font pas seulement partie de l'alimentation, ils peuvent aussi être utilisés en application externe. Ainsi, le Fluide Aloederm Romulsin® est riche en extrait de protéine fermenté issu de la chlorelle et du lupin blanc. Dans le milieu acide résultant de la fermentation, les germes pathogènes ont du mal à se développer. Avec l'eau d'hamamélis, l'allantoïne, l'extrait d'aloë vera, le panthénol et l'huile de lavande, le Fluide Aloederm Romulsin® stimule l'élasticité de la peau et l'adhésion cellulaire. Le sérum dynamise par ailleurs la reconstitution cellulaire et apaise les irritations cutanées et les démangeaisons. Il nourrit sans graisser, apaise les rougeurs et a fait ses preuves contre le masqué (acné provoquée ou exacerbée par le port du masque). Comme d'autres produits Romulsin®, il est sans colorants, parfums et exempt d'agents de conservation.

Probiotiques, prébiotiques, postbiotiques

Les probiotiques

Ils font partie des microorganismes qui vivent dans notre intestin. Toutes ces bactéries n'ont pas les mêmes effets bénéfiques sur notre intestin, notre système immunitaire et notre bien-être. Les bifidobacteriums et certains lactobacilles notamment ont une très bonne réputation. Les probiotiques équilibrent par ailleurs les différentes souches bactériennes dans l'intestin.

Les prébiotiques

Les bactéries probiotiques présentes dans l'intestin se nourrissent de prébiotiques. Il s'agit d'éléments qui composent notre nourriture, souvent sous forme de sucres. On les trouve notamment dans les fibres alimentaires qui sont certes indigestes pour l'être humain, mais essentielles pour les bactéries probiotiques.

Les postbiotiques

D'un point de vue chimique, les produits métaboliques des bactéries postbiotiques correspondent à diverses molécules ayant un effet positif sur la santé humaine : les enzymes, les protéines fonctionnelles, les glucides complexes, les acides organiques tels que l'acide lactique ou les acides gras à chaîne courte, notamment l'acétate, le butyrate et le propionate. Ils jouent un rôle capital pour la santé.

Les synbiotiques

Ce sont des substances ayant un effet à la fois prébiotique et probiotique.

Contactez nous ici:

