

PODCAST 229

Date d'envoi : jeudi 46 à 5 :00

Titre : Probiotiques et santé

Pour écouter

LE PODCAST

« Probiotiques et santé »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 229^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Je voudrais te parler aujourd'hui des probiotiques et de tous les bienfaits qu'ils pourraient apporter à la santé.

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, renforcent notre immunité et diminuent l'inflammation. Notre microbiote intestinal contient des milliards de bactéries mais également des champignons, des virus et des protozoaires. Cette riche communauté de microbes évolue dans une relation de symbiose avec la muqueuse intestinale, tout en maintenant un système complexe d'équilibre, c'est ce que l'on appelle l'homéostasie. Cet écosystème agit comme une unité fonctionnelle, c'est un peu un super organisme.

Contrairement à une idée répandue, les probiotiques ne renouvellent pas la flore, ils l'augmentent et se substituent à elle selon les cas, mais ils ne s'installent pas durablement. Chez l'adulte, les effets sont temporaires et le microbiote revient à son état initial au bout de 1 à 3 semaines après la fin de la supplémentation.

Toutefois, les probiotiques restent utiles dans de nombreuses situations, notamment celles qui sont liées à un déséquilibre du microbiote. Le microbiote intestinal joue en effet un rôle central dans notre équilibre physiologique. De multiples facteurs peuvent interférer avec cet équilibre délicat. On met en cause la génétique, l'âge, les antibiotiques, ainsi que les facteurs environnementaux comme l'alimentation et le stress. Tout cela peut perturber l'équilibre du microbiote et entraîner ce que l'on appelle

une dysbiose. Or de plus en plus de données indiquent que les maladies intestinales, cardiovasculaires et métaboliques sont liées à une dysbiose.

Voici donc quelques cas cliniques où la prise de probiotiques serait utile.

- La rectocolite hémorragique, pour réduire le potentiel inflammatoire des bactéries colonisatrices. Les probiotiques sont également bien tolérés en cas de maladie de Crohn
- Le syndrome de l'intestin irritable est considérablement amélioré par la prise de probiotique
- Après la prise d'anti inflammatoires non stéroïdiens, on pense que l'estomac est le seul à souffrir, mais en fait, en plus d'être toxiques pour le cœur et les reins, ils abiment énormément les intestins.
- Pour renforcer l'immunité, la prise de probiotiques agit à de multiples niveaux, en stimulant la majorité des facteurs cellulaires immunitaires, ils renforcent également la barrière intestinale en augmentant les mucines et les protéines des jonctions serrées, ils empêchent donc l'installation de certains agents pathogènes.
- Les probiotiques permettraient également de prévenir les affections virales, une méta-analyse portant sur 6 269 enfants a montré un abaissement de 11 % du risque d'infection des voies respiratoires. Les enfants supplémentés en probiotiques ont eu un épisode viral beaucoup plus court que ce qui avaient pris du placebo.
- Enfin les probiotiques permettent de lutter contre l'inflammation, la dysbiose constitue un facteur très important d'inflammation systémique, c'est-à-dire diffusé dans tout l'organisme. La supplémentation en probiotique réduit considérablement les concentrations sanguines de la CRP ultra-sensible et de certaines cytokines pro-inflammatoires.

Autant dire que les probiotiques seront également un complément indispensable au traitement de la maladie parodontale. D'autre part certains probiotiques peuvent faire baisser le taux de cholestérol en agissant sur l'activité de l'hydrolase des sels biliaires.

Et enfin dans les états affectifs négatifs tels que le stress, l'anxiété ou la dépression, l'expression des marqueurs pro-inflammatoire s'accroît, le microbiote intestinal et la perméabilité intestinale sont affectés, la dysbiose est présente et l'axe cerveau/intestin est perturbé, et même si les études se contredisent encore un peu sur ce point, certaines souches spécifiques dites psycho-biotiques ont un effet anti dépresseur et peuvent atténuer l'anxiété.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !