

Produits laitiers acidulés probiotiques

La notion de probiotiques (du grec: «pour la vie») n'est pas nouvelle. Dans les années soixante, ils étaient déjà utilisés dans la détention du bétail et pour le traitement des pathologies de la flore intestinale chez l'être humain. De nos jours, c'est l'aspect santé et bien-être qui est au premier plan. Selon la définition de FULLER (1998), les probiotiques sont des «ingrédients vivants de l'alimentation qui influencent positivement la santé de l'hôte en équilibrant sa flore microbienne intestinale».

Les produits laitiers probiotiques renferment effectivement des microorganismes utiles à l'état vivant, par exemple des bactéries lactiques. Dans les produits laitiers conventionnels, ces bactéries sont utilisées pour la fabrication ou l'amélioration du goût, et non pour leurs propriétés sur le plan physiologique. Les plus utilisées sont le *Lactobacillus acidophilus* 1 (La1), le *Lactobacillus casei* Goldin et Gorbach (LGG) et certaines souches de bifidobactéries.

Les microorganismes probiotiques supportent le pH acide du milieu gastrique. Ils résistent particulièrement bien aux ferments digestifs et aux sels biliaires. Il semblerait d'autre part que ceux qui survivent au passage de l'estomac restent collés à la paroi du côlon et influencent ainsi positivement la composition du film bactérien qui tapisse la muqueuse intestinale, d'où une amélioration de sa fonction de barrage contre les germes pathogènes et une moindre prolifération des bactéries et des champignons néfastes. La colonisation par les microorganismes probiotiques n'en est pas pour autant durable. Des études ont montré que leur activité est limitée dans le temps et que leur action bénéfique ne persiste que moyennant une consommation régulière de produits laitiers acidulés probiotiques.

Utilité et bienfaits des produits laitiers acidulés probiotiques

On attribue aux probiotiques un certain nombre de propriétés bénéfiques, ce qui ne veut pas dire que celles-ci soient toutes scientifiquement prouvées. Le problème, c'est que les résultats des études menées dans ce domaine ne sont valables que pour la souche probiotique considérée. Une généralisation est impossible, chaque souche ayant des propriétés différentes.

A ce jour, les effets scientifiquement prouvés des probiotiques sur la santé sont les suivants:

- Facilitation de la digestion du lactose lors d'intolérance au lactose (n'est pas spécifique aux probiotiques, mais également valable pour les produits laitiers acidifiés)
- Prévention ou guérison plus rapide des diarrhées
- Stimulation du système de défense immunitaire



Effets controversés:

- Effet inhibiteur sur les microorganismes pathogènes de l'intestin et autres germes indésirables
- Renforcement du système de défense immunitaire et prévention des maladies infectieuses
- Prévention du cancer (notamment du cancer de l'intestin)
- Traitement de la constipation
- Prophylaxie et traitement des mycoses vaginales
- Abaissement de la cholestérolémie
- Atténuation de certaines allergies

Digestion du lactose lors d'intolérance au lactose

L'indication d'une consommation de produits laitiers acidulés probiotiques en cas de déficit en lactase est scientifiquement bien établie. Arrivées dans l'intestin grêle, les bactéries lactiques libèrent sous l'effet des sels biliaires de la lactase qui digère le lactose. A noter que la quantité de lactase produite ou libérée dans la lumière intestinale varie d'une souche à l'autre.

Diarrhées

Une étude conduite dans des homes d'enfants a montré que la fréquence des cas d'entérite virale infectieuse, qui provoque souvent des diarrhées, peut être nettement réduite par des apports d'un produit laitier acidifié probiotique à titre prophylactique.

Antibiothérapie

Les produits laitiers acidifiés probiotiques semblent également accélérer la reconstitution de la flore intestinale après une antibiothérapie. Les mycoses à *Candida albicans* souvent accompagnées de maux de ventre et de diarrhées constituent ici le problème majeur. On a la preuve que des apports de yogourt probiotique arrêtent la prolifération de *Candida albicans* dans le gros intestin et dans la région anale.

Stimulation du système de défense immunitaire

Les bactéries lactiques probiotiques stimulent l'activité phagocytaire des macrophages, qui constitue une de nos défenses importantes contre les agressions de l'extérieur. Elles agissent par ailleurs comme des antigènes et font augmenter ainsi la production des immunoglobulines, facteurs essentiels de notre système de défense immunitaire.

Prébiotiques

On donne le nom de prébiotiques à certaines fibres alimentaires, comme l'oligofructose, qui exercent une action favorable sur la flore bactérienne du gros intestin en lui servant de substrat nutritif. Les bactéries coloniques sont «friandes» de ces fibres qu'elles digèrent rapidement et intégralement. Cela permet aux souches endogènes de bifidobactéries de proliférer. La digestion bactérienne des prébiotiques libère des acides gras à chaînes courtes, et surtout de l'acide acétique, propionique et butyrique. Ces substances influencent positivement d'importants processus se déroulant dans le gros intestin et assurent notamment l'intégrité de la muqueuse colonique. En plus de leur action prébiotique, les fibres alimentaires ont un effet régulateur sur la glycémie parce qu'elles ralentissent la résorption intestinale du glucose et freinent ainsi la mobilisation d'insuline pancréatique. Cela garantit à l'organisme un approvisionnement plus durable en glucose et en énergie. L'effet est nettement plus marqué pour les fibres solubles que pour les fibres insolubles (céréales complètes). Les fibres alimentaires réduisent en outre la durée du transit intestinal, c'est-à-dire le temps qui s'écoule entre l'ingestion et la défécation. Elles ont donc un effet laxatif en même temps qu'elles protègent du cancer en raccourcissant la durée de contact de la muqueuse intestinale avec des composés potentiellement cancérigènes. Ce phénomène est nettement moins prononcé pour les fibres solubles que pour les fibres insolubles. Les produits à base de céréales complètes sont donc plus efficaces pour la prophylaxie du cancer du côlon.

Conclusion

Les produits laitiers probiotiques sont des aliments fonctionnels au service de la santé. Les chercheurs devront encore définir les doses auxquelles les bactéries de type probiotique doivent être ingérées pour développer l'effet recherché. Il semble d'ores et déjà établi que les diverses souches de bactéries lactiques ont leurs «spécialités» et qu'aucune ne réunit à elle seule tous les bénéfices des aliments probiotiques. Pour obtenir un effet préventif, il faut varier les souches et les produits.

A long terme, les bactéries lactiques de source externe ne peuvent modifier la flore intestinale. Pour obtenir les effets recherchés, une consommation régulière de produits laitiers probiotiques s'impose. Les produits laitiers acidifiés probiotiques sont particulièrement indiqués lors d'intolérance au lactose et après une diarrhée ou une antibiothérapie.

Les produits laitiers acidifiés enrichis en prébiotiques stimulent la production des souches bactériennes endogènes du type bifidus. S'ils sont consommés régulièrement, ils ont une influence positive sur la flore du gros intestin. On peut obtenir le même effet lors de consommation régulière de fruits et de légumes, en particulier les produits issus d'une fermentation acide comme la choucroute. Ce régime alimentaire apporte en même temps à l'organisme les fibres alimentaires solubles et insolubles dont nous avons parlé plus haut.

Bibliographie

Kasper H., Milchsäurebakterien - Bedeutung für die Prophylaxe und Therapie Akt. Ern.med.
Bd. 21 1996

Neue Milchprodukte versprechen Gesundheitsförderung und Wohlbefinden DGE-spezial
1996 (1)

Biesalski HK, Fürst P., Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag, Stuttgart New York 1999

Biesalski HK, Grimm P., Taschenatlas der Ernährung, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, New
York, 1999

Kasper H., Ernährungsmedizin und Diätetik, Urban & Schwarzenberg, 1995

Zetkin/Schaldach, Lexikon der Medizin, Ullstein Medical, 1998, aid Special Probiotische Milch-
produkte 3469/1998

Naidu AS, Bidlack WR, Clemens PA., Probiotic spectra of lactic acid bacteria (LAB)
Crit.Rev.Food Sci.Nutr. 39, 12-126 (1999)

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

