

# PRÉBIOTIQUES

## Au plus près des probiotiques

*Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium longum, Lactococcus lactis, Streptococcus thermophilus...* De la prévention des diarrhées à celle des candidoses vaginales, nul n'a de doute quant à l'importance des probiotiques. Et les prébiotiques, qui sont-ils ?

 Carla Masciari

### DÉFINITION

« Composants alimentaires non digestibles qui stimulent de manière sélective, au niveau du côlon, la multiplication ou l'activité d'un ou d'un nombre limité de groupes bactériens intestinaux en vue d'améliorer la santé de l'hôte », voici la définition à laquelle répondent les prébiotiques, selon un rapport de l'Anses.

### PRÉBIOTIQUES : SOURCE D'ÉNERGIE DES PROBIOTIQUES

Les prébiotiques sont des nutriments destinés aux probiotiques. Ils sont ingérés mais non digérés par l'organisme, et arrivent donc intacts dans notre intestin. Ils favorisent le développement et le maintien des probiotiques, car ces derniers sont les seuls à pouvoir les utiliser pour se nourrir.

### QUELS SONT LES PRÉBIOTIQUES LES PLUS UTILISÉS PAR L'ORGANISME ?

- L'insuline : polymères composés principalement d'une chaîne de fructose,
- les GOS : galacto-oligo-saccharides,
- les FOS : fructo-oligo-saccharides,
- le lactulose : disaccharide de galactose et de fructose,
- les oligo-saccharides du lait maternel.

### CARACTÉRISTIQUES MÉTABOLIQUES DES PRÉBIOTIQUES

- Résistance à l'acidité gastrique, le prébiotique n'est pas absorbé ou hydrolysé en amont du côlon,
- fermentation par le microbiote intestinal,
- stimulation sélective de la croissance et/ou de l'activité de bactéries intestinales.

### EFFETS BÉNÉFIQUES DES PRÉBIOTIQUES SUR LA SANTÉ HUMAINE

- Action sur les MICI et sur l'inflammation de l'intestin,
- action sur l'obésité avec une réduction de la satiété, de la masse grasse et des possibles complications liées à cette pathologie, en particulier dans le métabolisme des lipides,
- action sur le développement et la croissance des bifidobactéries, effet bifidogène, qui permet d'éviter l'implantation des bactéries pathogènes,
- amélioration de l'absorption des minéraux tels que Mg, Zn, Fe et Ca par diminution du pH,
- augmentation du transit intestinal,
- favorisation de l'élimination des procarcinogènes,
- production d'acides gras à chaînes courtes, renouvellement des colonocytes,
- action sur l'immunité de l'hôte par production d'IgA et modulation des cytokines.

**25 g par jour C'est l'apport quotidien de prébiotiques conseillé pour un adulte.**

Source : Anses