

ACTIVIA®

LES AVANTAGES DE PRENDRE LES PROBIOTIQUES À TRAVERS DES ALIMENTS

TOUT COMMENCE DANS L'INTESTIN.

Lorsqu'il s'agit d'ajouter des probiotiques à votre alimentation, vous avez plusieurs options. Les probiotiques, ces bactéries bénéfiques qui soutiennent la santé digestive, peuvent se retrouver dans les aliments, les boissons et les suppléments. Comprendre ces différences peut vous aider à faire le meilleur choix pour votre santé.

POURQUOI OPTER POUR LES ALIMENTS PROBIOTIQUES?

Les aliments probiotiques sont souvent considérés comme l'option préférable pour plusieurs raisons :

- **Avantages nutritionnels:** Les produits laitiers probiotiques offrent non seulement des probiotiques, mais contiennent également des nutriments essentiels comme le calcium. Ces nutriments favorisent la santé globale d'une manière que les suppléments probiotiques ne peuvent égaler.
- **Facilité de consommation:** Pour ceux qui ont du mal à avaler des pilules, les aliments probiotiques comme le yogourt probiotique représentent une alternative savoureuse et pratique.

DÉCOUVRIR LES ALIMENTS PROBIOTIQUES

Choisir des aliments contenant des probiotiques peut sembler complexe. Bien que de nombreux aliments revendiquent des cultures vivantes, ce ne sont pas toutes les cultures qui peuvent être qualifiées comme étant probiotiques. Ces cultures peuvent sembler similaires à première vue, mais leurs différences sont significatives. L'efficacité des probiotiques est liée à des souches spécifiques, ce qui rend crucial l'identification du genre, de l'espèce et des souches présentes dans chaque aliment. Les genres de probiotiques les plus recherchés incluent :

- *Bifidobacterium*
- *Lactobacillus*

Au sein de ces groupes, certaines espèces et souches probiotiques ont été largement étudiées pour leurs bienfaits sur la santé. Celles-ci incluent :

- *Bifidobacterium animalis lactis DN-173 010/CNCM I-2494*
- *Lactobacillus casei DN-114 001*
- *Bifidobacterium BB-12®**

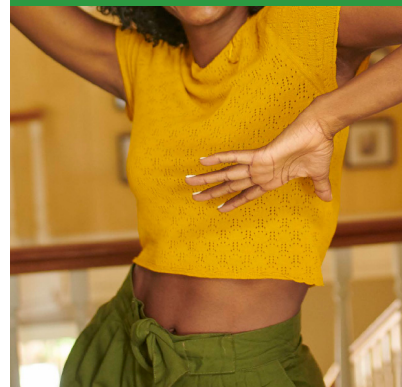
YOGURT
PROBIOTIQUE



PRÉPARATION POUR
NOURRISSONS AVEC
PROBIOTIQUES
AJOUTÉS



KÉFIR PROBIOTIQUE



*BB-12® est une marque enregistrée de Chr. Hansen H/S.