

ACTIVIA®

PROBIOTIQUES POUR LES FEMMES



Les probiotiques, souvent considérés comme les protecteurs de la santé intestinale, ont attiré l'attention en raison de leurs multiples bienfaits pour la santé humaine. Cet article porte sur la science des probiotiques, leur impact sur le bien-être digestif et leurs avantages plus généraux pour la santé, y compris pour les femmes et la santé des os. Il est important de noter que, bien que cette discussion mette l'accent sur les avantages généraux des probiotiques, des produits spécifiques comme Activia^{MD} ont été associés à la réduction d'inconforts digestifs mineurs – comme les ballonnements, les gaz, les inconforts et les gargouillis^{1,2} – lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain deux fois* par jour pendant deux semaines.

*2 portions

LA SCIENCE DES PROBIOTIQUES ET DE LA SANTÉ DIGESTIVE

Le système digestif humain abrite environ 100 000 milliards de micro-organismes, une communauté complexe qui influence notre santé³. Les probiotiques, qui sont des bactéries et des levures vivantes, sont réputés pour leur impact positif sur cette communauté microbienne. Bien que leurs bienfaits soient spécifiques à chaque souche et qu'ils ne colonisent généralement pas l'intestin de manière permanente, de nombreux probiotiques ont un effet dans le côlon. Ils peuvent favoriser la santé des bactéries résidentes, soutenant ainsi le fonctionnement de l'intestin⁴.

LES PROBIOTIQUES : UNE COMPOSANTE IMPORTANTE DE LA SANTÉ ET DE LA NUTRITION DES FEMMES

Les besoins nutritionnels des femmes sont distincts et évoluent au cours des différentes étapes de la vie, notamment la grossesse, l'allaitement, les menstruations et la ménopause. L'alimentation moderne ne fournit souvent pas les nutriments essentiels tels que le calcium, le potassium, les fibres alimentaires et la vitamine D5. Ces carences nutritionnelles, combinées aux facteurs de stress et aux transitions de la vie, peuvent entraîner des problèmes digestifs.

Les aliments contenant des probiotiques favorisent non seulement la santé digestive, mais constituent également une source estimable de nutriments pour aider les femmes à répondre à leurs besoins nutritionnels spécifiques tout au long de leur vie. En favorisant un microbiome intestinal équilibré, les probiotiques peuvent contribuer à une flore intestinale saine.

COMPRENDRE LE LIEN ENTRE L'INTESTIN ET LE CERVEAU : UN REGARD SUR LES EFFETS DE CE LIEN ET SUR LE SOUTIEN NUTRITIONNEL

La relation complexe entre notre système digestif et notre cerveau, souvent appelée connexion intestin-cerveau, est un domaine fascinant de la recherche scientifique qui a des implications pour notre bien-être général. Ce lien souligne l'influence que notre santé intestinale peut avoir sur notre humeur⁶. Explorons cette interaction complexe, ses implications pour la santé des femmes et le rôle essentiel de la nutrition dans le maintien d'un microbiome intestinal sain.



VOTRE
BIEN-ÊTRE
COMMENCE
DANS VOS
INTESTINS



L'AXE INTESTIN-CERVEAU : UN RÉSEAU DE COMMUNICATION À DOUBLE SENS

L'axe intestin-cerveau représente un réseau de communication bidirectionnel qui relie les centres émotionnels et cognitifs du cerveau aux fonctions intestinales périphériques. Une recherche récente souligne que les femmes peuvent être susceptibles aux problèmes d'humeur en raison de ce lien.

STRATÉGIES NUTRITIONNELLES POUR SOUTENIR LA SANTÉ DIGESTIVE

Le microbiome intestinal, un écosystème de bactéries résidant dans notre tube digestif, est essentiel pour diverses fonctions corporelles. La composition et la santé de notre microbiome intestinal sont influencées par de nombreux facteurs, dont le principal est l'alimentation. Une alimentation saine, riche en diversité et équilibrée en nutriments, est essentielle pour favoriser la santé de la flore intestinale.

Pour favoriser la santé intestinale, il est recommandé d'incorporer une variété de fruits, de légumes et d'aliments fermentés dans les repas quotidiens. Ces aliments sont riches en fibres et en probiotiques, qui sont bénéfiques pour les bactéries intestinales⁷.

RÉFÉRENCES

1. Guyonnet D, Schlumberger A, Mhamdi L, Jakob S, Chassany O. Fermented milk containing Bifidobacterium lactis DN-173 010 improves gastrointestinal well-being and digestive symptoms in women reporting minor digestive symptoms: a randomised, double-blind, parallel, controlled study. *Br J Nutr.* 2009;102(11):1654-62. 2. Marteau P, Guyonnet D, Lafaye De Micheaux P, Gelu S. A randomized, double-blind, controlled study and pooled analysis of two identical trials of fermented milk containing probiotic Bifidobacterium lactis CNCM I-2494 in healthy women reporting minor digestive symptoms. *Neurogastroenterol Motil.* 2013;25(4):331-e252. 3. Gut Microbiota for Health. About gut microbiota. <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/about-gut-microbiota-info/>. 4. Sanders M, et coll. Probiotics for human use. *Nutr Bull.* 2018;43(3):212-225. 5. Santé Canada. Guide alimentaire canadien – application des lignes directrices. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/#application-lignes-directrices>. 6. International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Bugs on the Brain: the Microbiota-Gut-Brain Axis. <https://isappscience.org/bugs-brain-microbiota-gut-brain-axis/>. 7. Jandhyala SM, Talukdar R, Subramanyam C, Vuyyuru H, Sasikala M, Nageshwar Reddy D. Role of the normal gut microbiota. *World J Gastroenterol.* 2015;21(29):8787-8803.