

# ACTIVIA®

## CULTURES VIVANTES ET ACTIVES VS PROBIOTIQUES



### COMPRENDRE LES CULTURES VIVANTES ET ACTIVES

Les aliments fermentés sont créés en permettant à des microbes bénéfiques de se développer et de transformer les ingrédients de l'aliment<sup>1</sup>. Ces organismes vivants minuscules modifient la texture et le goût des aliments pendant leur travail. Pour qu'un aliment soit reconnu comme contenant des « cultures vivantes et actives », il doit toujours présenter ces microbes vivants dans le produit final. Des aliments comme le yogourt, la choucroute et le kimchi sont de parfaits exemples de produits contenant ces cultures.

Cependant, certains aliments issus de la fermentation subissent des processus comme la pasteurisation, la cuisson ou la filtration, qui peuvent éliminer ces cultures vivantes bénéfiques. Prenons l'exemple du pain au levain : il commence avec des cultures vivantes, mais celles-ci ne survivent pas au processus de cuisson, donc le pain fini ne contient pas de cultures vivantes et actives. Toutefois, certains produits sont pasteurisés de manière à ne pas nuire à ces cultures, garantissant ainsi leur présence dans l'aliment final. Bien que de nombreux aliments fermentés soient nutritifs et fournissent des cultures vivantes, ils ne peuvent pas tous être considérés comme des probiotiques en l'absence de preuves scientifiques sur les effets bénéfiques de certaines souches sur la santé<sup>2</sup>.

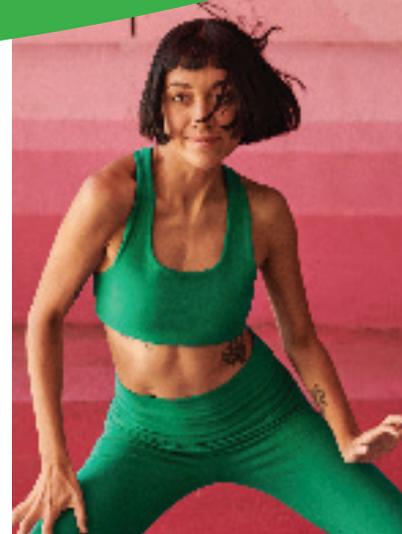
### COMPRENDRE LES PROBIOTIQUES

Le terme « probiotique » vient d'un mot grec qui signifie « pour la vie ». Les probiotiques sont des microorganismes vivants qui offrent des bienfaits pour la santé lorsqu'ils sont consommés en quantités adéquates<sup>3</sup>. Ces bienfaits sont spécifiques au type de probiotique, qui est identifié par son genre, son espèce et sa souche, et doivent être soutenus par la recherche scientifique.

Les probiotiques sont disponibles dans certains aliments et suppléments, certains yogourts et laits fermentés étant enrichis de souches probiotiques supplémentaires. Cependant, il est important de noter que les aliments fermentés ne contiennent pas tous les cultures vivantes nécessaires pour fournir des bienfaits pour la santé<sup>4</sup>. Il est toujours conseillé de lire attentivement les étiquettes pour vous assurer que vous obtenez un produit contenant des probiotiques avec des bienfaits soutenus par des données probantes.<sup>5,6</sup>

### COMPARAISON DES CULTURES VIVANTES ET ACTIVES AVEC LES PROBIOTIQUES

Dans le domaine de la santé et de la nutrition, comprendre la différence entre les cultures vivantes et actives et les probiotiques est essentiel. Les deux jouent des rôles importants dans la promotion de la santé digestive, mais ils servent à des fins différentes et offrent des bienfaits distincts. Voici un regard plus approfondi sur la manière dont ces microbes bénéfiques se comparent :



# SANTÉ INTESTINALE



# ACTIVA®

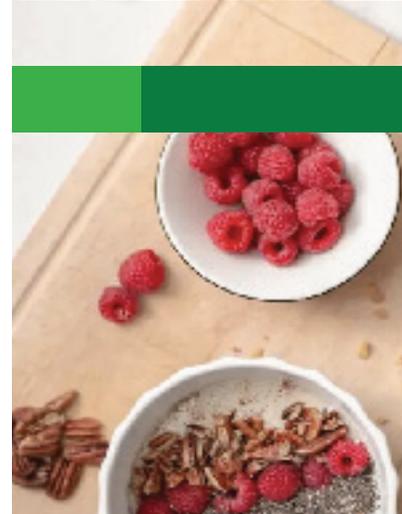
## CULTURES VIVANTES ET ACTIVES VS PROBIOTIQUES



	CULTURES VIVANTES ET ACTIVES	PROBIOTIQUES
PRÉSENCE DANS LES ALIMENTS	Les cultures vivantes et actives se retrouvent dans des aliments fermentés tels que le yogourt, la choucroute et le kimchi.	Les probiotiques sont des souches spécifiques de micro-organismes vivants ajoutés aux aliments ou aux suppléments.
SURVIE LORS DE LA TRANSFORMATION	Il se peut que les cultures vivantes et actives ne survivent pas aux méthodes de transformation des aliments, comme la cuisson au four, la pasteurisation ou la filtration.	Les probiotiques sont souvent ajoutés aux produits de manière à assurer leur survie durant la transformation et l'entreposage, leur permettant ainsi de conférer des bienfaits pour la santé.
BIENFAITS POUR LA SANTÉ	Les cultures vivantes et actives contribuent à des avantages non-spécifiques des aliments et peuvent faciliter la digestion. Cependant, les cultures vivantes et actives n'offrent pas toutes des bienfaits pour la santé qui sont scientifiquement prouvés.	Les probiotiques sont choisis pour leurs bienfaits spécifiques pour la santé, soutenus par la recherche scientifique.
PREUVES SCIENTIFIQUES	Les cultures vivantes et actives dans les aliments sont généralement reconnues pour leur rôle dans la fermentation et peuvent contribuer à la santé, mais il manque de preuves quant aux avantages spécifiques de la souche.	Les probiotiques doivent avoir des effets sur la santé documentés, confirmés par des études scientifiques. Ces bénéfices doivent être spécifiques à une souche et quantifiables.
ÉTIQUETAGE ET IDENTIFICATION	Les cultures vivantes et actives sont souvent mentionnées sur les étiquettes des aliments fermentés mais sans précision sur les souches ou leurs effets bénéfiques sur la santé.	Les probiotiques sont identifiés par leur genre, leur espèce et leur souche sur les étiquettes des produits, et leurs bienfaits spécifiques pour la santé sont souvent mis en évidence, sur la base de recherches.

### RÉFÉRENCES

1. How Are Probiotics Foods and Fermented Foods Different. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Disponible au : <https://isappscience.org/wp-content/uploads/2021/01/ProbioticsvsFermentedFoods.pdf>. Accédé le 10 février 2022. 2. Probiotics: Dispelling Myths. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Disponible au : <https://isappscience.org/wp-content/uploads/2021/01/ProbioticsvsFermentedFoods.pdf>. Accédé le 10 février 2022. 3. Probiotics, Prebiotics, Synbiotics, Postbiotics and Fermented Foods Defined. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Disponible au : <https://isappscience.org/wp-content/uploads/2021/01/ProbioticsvsFermentedFoods.pdf>. Accédé le 10 février 2022. 4. Probiotics. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Disponible au : [http://4cau4jsalerizgkq3wnmje1-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2019/04/Probiotics\\_0119.pdf](http://4cau4jsalerizgkq3wnmje1-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2019/04/Probiotics_0119.pdf). Accédé le 10 février 2022. 5. National Institutes of Health (NIH) Probiotics Fact Sheet for Health Professionals. Disponible au : <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-HealthProfessional/>. Accédé le 10 février 2022. 6. Probiotic Checklist: making a smart selection. International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Publié 2019. Disponible au : [http://4cau4jsalerizgkq3wnmje1-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2019/04/Probiotics\\_0119.pdf](http://4cau4jsalerizgkq3wnmje1-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2019/04/Probiotics_0119.pdf). Accédé le 16 février 2022.



# SANTÉ INTESTI NALE

