

)·(

COMPRENDRE LES BIENFAITS DES PROBIOTIQUES POUR LA SANTÉ ET LEUR RÔLE DANS LA SANTÉ DIGESTIVE ET IMMUNITAIRE

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont consommés en quantités suffisantes, confèrent un bienfait pour la santé de l'hôte. Ils sont souvent appelés "bonnes bactéries" ou "bactéries amicales" car ils contribuent à maintenir l'équilibre de notre microbiote intestinal. Cet équilibre est crucial non seulement pour la digestion, mais aussi pour la santé et le bien-être en général. Bien que cet article explore les avantages généraux des probiotiques pour la santé, il est important de noter que des souches spécifiques offrent des avantages distincts. Par exemple, Activia^{MD} est un yogourt probiotique connu pour son potentiel à réduire les fréquences des problèmes digestifs mineurs, tels que les ballonnements, les gaz, les inconforts et les gargouillis, lorsqu'il est consommé en quantités adéquates et inclus dans une alimentation équilibrée et un mode de vie sain.

LE LIEN ENTRE L'INTESTIN ET LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le système immunitaire de notre corps est un réseau complexe conçu pour nous protéger contre diverses menaces extérieures, notamment les micro-organismes nuisibles et les facteurs de stress environnementaux. Il est intéressant de noter qu'une partie importante de ce système immunitaire se trouve dans notre intestin.

Le microbiome intestinal, c'est-à-dire la communauté de micro-organismes vivant dans notre tube digestif, remplit plusieurs fonctions essentielles pour notre santé. Il contribue notamment à la digestion, synthétise les nutriments essentiels et se défend contre les agents pathogènes. L'efficacité de notre microbiome intestinal dans l'accomplissement de ces tâches est étroitement liée à sa santé et à sa composition.

COUCHES DE PROTECTION DANS L'INTESTIN

Le mécanisme de défense du microbiome intestinal est composé de trois couches, chacune jouant un rôle unique dans la protection de l'organisme contre les agressions extérieures. Ces couches agissent en synergie pour former une barrière contre les substances et les organismes nocifs.

1. LE MICROBIOTE INTESTINAL : UNE COMMUNAUTÉ DIVERSIFIÉE ET SYNERGIQUE:

Le microbiote intestinal désigne la communauté vaste et diversifiée de micro-organismes, y compris les bactéries, les champignons et les virus, qui résident dans le tube digestif. Cette communauté multi-espèces n'est pas un assemblage aléatoire de microbes, mais un écosystème hautement organisé et synergique qui coexiste avec l'hôte - nous - dans une relation mutuellement bénéfique. Ces micro-organismes ne sont pas de simples passagers, ils jouent un rôle essentiel dans la digestion, l'absorption des nutriments et la synthèse des vitamines et des acides aminés essentiels.

2. LA MUQUEUSE INTESTINALE : LA BARRIÈRE SÉLECTIVE DU CORPS:

L'un des traits remarquables de l'intestin est sa muqueuse intestinale, qui agit comme une barrière sélective entre l'environnement interne de nos corps et le monde extérieur. Cette muqueuse sert de "filet de sécurité" pour les cellules épithéliales qui constituent la paroi de l'intestin, permettant le passage des nutriments dans le sang tout en bloquant l'entrée de la plupart des bactéries nocives et substances indésirables. Cette perméabilité sélective est importante pour le maintien de la santé, car elle garantit que les nutriments nécessaires sont absorbés tandis que les pathogènes potentiels d'être absorbés sont retenus.



ÇA
COMMENCE
DANS
L'INTESTIN



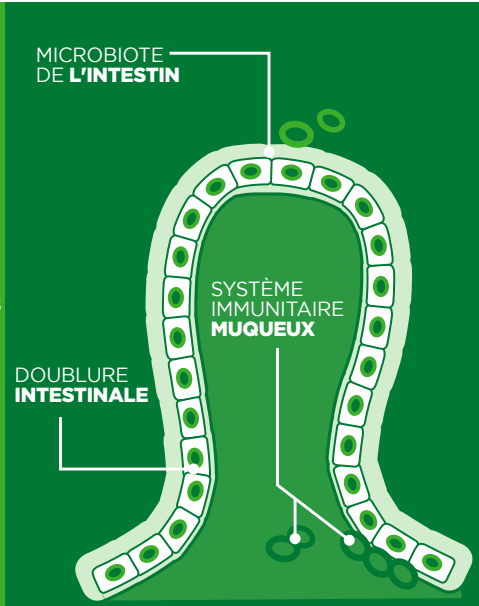
ACTIVIA®

SOUTENIR LA SANTÉ IMMUNITAIRE

).(

3. LE SYSTÈME IMMUNITAIRE MUQUEUX:

L'intestin abrite environ 70 % du système immunitaire du corps, soulignant son rôle critique dans la défense contre les agents pathogènes. Ce système immunitaire muqueux est composé de cellules et de tissus spécialisés, habiles à identifier et à neutraliser les menaces telles que les bactéries et les virus nuisibles. Ces cellules immunitaires sont la première ligne de défense, surveillant et réagissant constamment aux dangers potentiels.



NUTRIMENTS ESSENTIELS POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Face aux pathogènes, le système immunitaire intensifie son activité, augmentant la demande en nutriments spécifiques qui fournissent de l'énergie et les matériaux de construction pour de nouvelles cellules immunitaires et molécules régulatrices. Ces nutriments comprennent le glucose, les acides aminés et les acides gras, soulignant la nécessité d'une alimentation équilibrée pour soutenir la fonction immunitaire en période d'infection. De nombreuses vitamines et minéraux pourraient également avoir un impact sur le renforcement des défenses de notre corps, notamment :

VITAMINES	A	B ₆	B ₁₂	FOLATE (B ₉)	C	D	E
MINÉRAUX	ZINC	CUIVRE		SÉLÉNIUM		FER	

Les recherches indiquent que l'ajout d'un mélange de micronutriments spécifiques et bénéfiques à l'alimentation peut soutenir le fonctionnement du système immunitaire.