

1 MYTHE: Les cultures vivantes ou actives et les probiotiques, c'est la même chose.

FAITS:

- ✓ Pour qu'un aliment puisse être considéré comme contenant des "cultures vivantes et actives", il doit contenir des microbes vivants jusqu'au moment de sa consommation. C'est souvent le cas des aliments naturellement fermentés comme le yogourt, la choucroute et le kimchi, qui regorgent de ces cultures bénéfiques. Toutefois, le trajet de la production à votre assiette est crucial. Le processus de fabrication de ces aliments et toute pasteurisation qu'ils subissent peuvent affecter la survie de ces microbes. Vous pourriez remarquer des étiquettes sur certains produits indiquant la présence de cultures vivantes et actives, signalant ainsi leur vitalité microbienne.
- ✓ Les probiotiques sont essentiellement des cultures vivantes et actives, mais avec une particularité. Ce sont des types de micro-organismes vivants spécifiques qui, consommés régulièrement en quantités adéquates, offrent des bienfaits pour la santé de leur hôte¹. Il s'agit de bactéries amicales qui ne sont pas seulement vivantes, mais qui ont été choisies pour leurs effets bénéfiques avérés sur la santé. Ces avantages sont spécifiques à la souche de la bactérie, ce qui signifie que les cultures vivantes ne sont pas toutes identiques. Les probiotiques sont identifiés en fonction du genre, de l'espèce et de la souche, chacun ayant son bienfait unique, soutenu par les recherches scientifiques. Bien que de nombreuses cultures vivantes et actives soient bénéfiques, seules celles qui ont été rigoureusement étudiées et démontrées comme offrant des bienfaits pour la santé méritent le titre de probiotiques.

2 MYTHE: Tous les aliments fermentés contiennent des probiotiques.

FAITS:

- ✓ Les aliments fermentés, tels que le yogourt et le kimchi, peuvent parfois contenir des microbes vivants, qui sont de minuscules organismes. Toutefois, il est important de noter que les microbes présents dans ces aliments ne sont pas tous des probiotiques. Les probiotiques sont des types de microbes spécifiques pour lesquels des recherches ont démontré des effets bénéfiques sur la santé. Ainsi, bien que certains aliments fermentés contiennent des microbes vivants, ils ne sont pas tous considérés comme des probiotiques bénéfiques.

3 MYTHE: Tous les yogourts contiennent des probiotiques.

FAITS:

- ✓ Certains yogourts et produits laitiers fermentés peuvent être enrichis de souches probiotiques. Toutefois, il est essentiel de comprendre que ce ne sont pas tous les yogourts qui contiennent des probiotiques². Pour être sûr de bénéficier des bienfaits des probiotiques, il est essentiel d'examiner attentivement les étiquettes des produits^{3,4}.

4 MYTHE: Les suppléments probiotiques sont identiques aux probiotiques contenus dans les aliments

FAITS:

- ✓ Plusieurs facteurs rendent les aliments probiotiques une option intéressante pour acquérir des bactéries probiotiques bénéfiques :
- ✓ Les produits laitiers fermentés enrichis en probiotiques offrent non seulement ces bactéries bénéfiques, mais constituent également une source de nutriments essentiels tels que le calcium, qui joue un rôle important dans la santé globale.
- ✓ Les aliments probiotiques offrent également des avantages nutritionnels supplémentaires. Cela est dû au processus de fermentation, qui est central à la création de ces aliments, générant des nutriments qui ne sont pas présents dans les suppléments sous forme de pilules.

5 MYTHE: Vous ne pouvez pas bénéficier des bienfaits du yogourt pour la santé digestive si vous êtes intolérant au lactose.

FAITS:

- ✓ Le yogourt est fabriqué en utilisant des bactéries vivantes, spécifiquement *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*. Ces bactéries sont remarquables car elles produisent de la lactase, une enzyme qui décompose le lactose, le sucre présent dans le lait qui peut causer des problèmes chez les personnes intolérantes au lactose. Durant le processus de fabrication du yogourt, une partie du lactose du lait est décomposée par cette enzyme, rendant le yogourt plus facile à digérer pour les personnes ayant généralement des problèmes avec les produits laitiers. Cela signifie que le yogourt peut souvent être plus tolérable pour les individus ayant une malabsorption du lactose ou une intolérance au lactose, grâce à la réduction du contenu en lactose et à la présence de lactase issue des cultures bactériennes.
- ✓ Au-delà de sa digestibilité, le yogourt est une centrale nutritionnelle. Le yogourt peut également contenir plusieurs micronutriments clés qui soutiennent la santé osseuse, y compris le calcium, la vitamine D et le potassium.

6 MYTHE: Le contenu en sucre du yogourt annule ses bienfaits pour la santé intestinale.

FAITS:

- ✓ La plupart des études qui examinent les bienfaits du yogourt pour notre santé, notamment pour notre système digestif, ont été réalisées sur des yogourts qui ont du sucre ajouté ou sont sucrés. Bien qu'il soit vrai que consommer beaucoup de sucre n'est pas idéal pour notre santé, les preuves solides issues des recherches scientifiques nous disent que le sucre présent dans le yogourt ne diminue pas les bienfaits de sa consommation.^{5,6}
- ✓ Le yogourt probiotique est souvent reconnu pour contenir de bonnes bactéries, c'est-à-dire des micro-organismes bénéfiques qui favorisent la santé intestinale. La question du sucre ne doit pas masquer ces avantages. Le principal type de sucre présent dans le lait, y compris dans le yogourt, est le lactose. Il s'agit d'un sucre naturel qui fait partie de la composition du lait. En ce qui concerne les yogourts aromatisés, ceux auxquels on ajoute généralement du sucre, la quantité de sucre ajoutée peut varier considérablement d'un produit à l'autre.

7 MYTHE: Je peux cuisiner ou cuire avec du yogourt probiotique pour un apport probiotique.

FAITS:

- ✓ Lorsque vous cuisinez ou cuisez avec du yogourt probiotique, la chaleur peut détruire les bactéries bénéfiques qu'il contient. Au lieu de cela, pour véritablement bénéficier de ses qualités probiotiques, envisagez de l'ajouter à des plats froids. Le yogourt probiotique est parfait pour les trempettes, les vinaigrettes, les sauces et les smoothies, où il conserve ses bienfaits pour la santé.
- ✓ Pour quelques façons créatives d'incorporer le yogourt Activia dans vos repas sans cuisson, consultez ces recettes : <https://www.activia.ca/fr/recettes/>.

8 MYTHE: Les probiotiques avec plus d'unités formant colonie (UFC) offrent plus de bienfaits pour la santé.

FACT:

- ✓ L'efficacité des probiotiques est déterminée par la recherche scientifique, et pas seulement par le nombre d'UFC. Le dosage idéal est celui dont les effets bénéfiques sur la santé ont été prouvés.

9 **MYTHE:** Les probiotiques fonctionnent en colonisant l'intestin.

FAITS:

- ✓ On pense souvent que les probiotiques doivent s'installer en permanence dans l'intestin pour favoriser la santé intestinale. Ce n'est pourtant pas exactement ainsi qu'ils fonctionnent. Bien qu'il soit vrai que les probiotiques ne s'installent généralement pas de manière permanente dans votre intestin, ils peuvent tout de même s'avérer incroyablement bénéfiques. Ils agissent en interagissant positivement avec les bactéries qui résident déjà dans votre côlon, contribuant ainsi à votre santé intestinale sans qu'il soit nécessaire de le coloniser⁵. Cela signifie que vous pouvez bénéficier des avantages des probiotiques sans qu'ils aient besoin de modifier l'équilibre existant de votre microbiote intestinal.

10 **MYTH:** Tous les probiotiques ont les mêmes bienfaits.

FAITS:

- ✓ Ce sont des microorganismes vivants bénéfiques. Lorsqu'ils sont pris régulièrement en quantités adéquates, ils favorisent la santé⁷.
- ✓ Les effets positifs des probiotiques sont spécifiques à leur souche. Différentes souches, même au sein de la même espèce, peuvent avoir des impacts variés sur la santé.
- ✓ Pour qu'un probiotique soit considéré comme efficace, ses bienfaits pour la santé doivent être soutenus par la recherche scientifique.
- ✓ Il est crucial de lire attentivement les étiquettes.
- ✓ Optez pour des produits probiotiques dont les bienfaits pour la santé sont appuyés par des preuves scientifiques. Vous serez ainsi assuré d'avoir les bienfaits que vous recherchez.

11 **MYTHE:** Les bienfaits des probiotiques sont les mêmes pour tout le monde.

FAITS:

- ✓ Les avantages des probiotiques peuvent varier en fonction du groupe de personnes étudié. Il est crucial de vérifier si les bienfaits probiotiques qui vous intéressent ont été recherchés dans un groupe similaire au vôtre, tel que les adultes, les enfants, les hommes ou les femmes.
- ✓ Les femmes, par exemple, ont des besoins nutritionnels distincts en raison de phases telles que la menstruation, la grossesse, l'allaitement et la ménopause.
- ✓ Certains produits probiotiques, comme Activia, sont conçus pour soutenir la santé digestive et peuvent également fournir des nutriments essentiels nécessaires aux femmes tout au long de leurs différentes étapes de vie.

12 **MYTHE:** Plus il y a de souches, mieux c'est.

FAITS:

- ✓ L'efficacité des probiotiques ne dépend pas uniquement du nombre de souches qu'ils contiennent. Les recherches indiquent que des produits contenant une seule souche peuvent être bénéfiques, tout comme des combinaisons spécifiques de souches. Cependant, la simple présence de plusieurs souches ne rend pas automatiquement un produit probiotique supérieur⁵.

RÉFÉRENCES

1. 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/2021/07/DefinitionsInfographic.pdf>. [Accédé le 10 mai 2023]. 2. Probiotics. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Disponible au : https://isappscience.org/wp-content/uploads/2019/04/Probiotics_0119.pdf. [Accédé le 10 mai 2023]. 3. National Institutes of Health (NIH) Probiotics Fact Sheet for Health Professionals. Disponible au : <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-HealthProfessionals/>. [Accédé le 20 février 2022]. 4. Probiotic Checklist: making a smart selection. International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Disponible au : <https://isappscience.org/wp-content/uploads/2019/04/Probiotic-Checklist-Infographic.pdf>. [Accédé le 10 mai 2023]. 5. Probiotics: Dispelling Myths [ISAPP]. Disponible au : <https://isappscience.org/wp-content/uploads/2019/04/Dispelling-Probiotic-Myths.pdf>. [Accédé le 10 janvier 2023]. 6. Cifelli C. Can fermented or probiotic foods with added sugars be part of a healthy diet? International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Disponible au : <https://isappscience.org/can-fermented-or-probiotic-foods-with-added-sugars-be-part-of-a-healthy-diet/>. [Accédé le 30 juillet 2023]. 7. Probiotics in Food Health and Nutritional Properties and Guidelines for Evaluation. FAO. Disponible au : <https://www.fao.org/3/a0512e/a0512e.pdf>. [Accédé le 10 mai 2023].