

# LES BIENFAITS DU PROBIOTIQUE D'ACTIVIA AVEC RÉSUMÉ SCIENTIFIQUE

FAITES LE CHOIX D'ACTIVIA COMME PROBIOTIQUE  
SOUTENU PAR 30 ANS DE RECHERCHE

## COMMENCEZ AVEC ACTIVIA

Activia se distingue par son mélange unique, intégrant plus d'un milliard de probiotiques qui contribuent à la santé de la flore intestinale.\*

Au cœur d'ACTIVIA se trouve la souche probiotique distincte  
*Bifidobacterium animalis lactis* DN-173 010/CNCM I-2494.



\*Activia peut contribuer à réduire la fréquence des troubles digestifs mineurs lorsqu'il est consommé deux fois par jour pendant deux semaines, dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain. Les troubles digestifs mineurs comprennent les ballonnements, les gaz, les inconforts et les gargouillis.



**Activia peut aider à diminuer l'occurrence des problèmes digestifs mineurs si inclus dans l'alimentation deux fois (2 portions) par jour pendant deux semaines, dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain. Ces problèmes digestifs mineurs comprennent des symptômes tels que les ballonnements, les gaz, les inconforts et les gargouillis.**

## LE FONDEMENT DE LA SANTÉ COMMENCE DANS VOTRE INTESTIN

- *Chaque personne possède une composition microbienne intestinale distincte, semblable à une empreinte digitale, que des facteurs externes peuvent influencer. Cette communauté microbienne unique joue un rôle dans la santé et le bien-être.*
- *Adopter une routine quotidienne qui comprend une alimentation équilibrée et un mode de vie sain est essentiel pour soutenir la santé intestinale. Ceci, à son tour, est fondamental pour le maintien de la santé globale et de la vitalité.*
- *Pour favoriser un intestin sain, il est bénéfique d'adopter un mode de vie positif qui englobe un sommeil adéquat, de l'activité physique régulière, une gestion efficace du stress et une alimentation riche en fibres. Une telle alimentation devrait comporter un éventail diversifié de fruits, légumes, légumineuses, aliments à grains entiers et la consommation régulière de probiotiques. Ces pratiques contribuent collectivement au bien-être du microbiote intestinal.*

## ACTIVIA : UNE OPTION POUR SUPPORTER LA SANTÉ DIGESTIVE DE VOS PATIENTS

### ■ ACTIVIA: UNE OPTION PROBIOTIQUE

Activia est un yogourt probiotique conçu pour potentiellement atténuer les problèmes digestifs mineurs. Pour des résultats optimaux, il est conseillé d'intégrer Activia dans son alimentation deux fois par jour pendant une période de deux semaines. Cette pratique, couplée à une alimentation équilibrée et à un mode de vie sain, peut aider à réduire les symptômes tels que les ballonnements, les gaz, les inconforts et les gargouillis.

### ■ DIRECTIVES POUR LA CONSOMMATION

Encouragez vos patients à intégrer Activia dans leur routine quotidienne, en le consommant deux fois par jour pendant au moins deux semaines. Cette pratique vise à diminuer l'occurrence des problèmes digestifs mineurs, notamment les ballonnements, les gaz, les inconforts et les gargouillis. Pour des bénéfices soutenus, une consommation continue d'Activia est recommandée.

### ■ UN CHOIX ADAPTÉ À LA FAMILLE

Activia est jugé approprié pour tous les membres de la famille et se déguste au mieux dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie actif.



*Bifidobacterium animalis lactis  
DN-173 010/CNCM I-2494*



DÉLICIEUSEMENT  
BON POUR VOS  
INTESTINS\*



**CONSOMMER DEUX FOIS  
PAR JOUR PENDANT  
DEUX SEMAINES.**

## INFORMATIONS SUR LES PRODUITS ACTIVIA

Yogourt probiotique Activia et yogourt à boire Activia – Profitez des bienfaits pour la santé de la gamme Activia. Plongez dans le monde des saveurs avec le yogourt probiotique Activia, disponible dans de nombreuses saveurs, notamment :

- Fraises
- Vanille
- Fraises et bananes
- Bleuets
- Mangues
- Pruneaux
- Pêche
- Baies
- Cerises



**Visitez [www.activia.ca](http://www.activia.ca) pour plus d'informations sur les produits.**

### Références

1. Food and Agricultural Organization of the United Nations/World Health Organization. Joint FAO/WHO Working Group Report on Drafting Guidelines for the evaluation of Probiotics in Food. FAO/WHO, London, Ontario, Canada, 2002. **2.** Floch MH. Editorial: Soluble dietary fiber and short-chain fatty acids: An advance in understanding the human bacterial flora. *Am J Gastroenterol.* 1990;85:1313-4. **3.** Rajilic-Stojanovic M, et coll. Diversity of the human gastrointestinal tract microbiota revisited. *Environ Microbiol.* 2007;9(9):2125-36. **4.** Mitsuoka T, et coll. The fecal flora of man. II. Communication: the composition of Bifidobacterium flora of different age groups. *Zentralbl Bakteriol.* 1974;226(4):469-78. **5.** Bezirtzoglou E, et coll. Influence of psychological stress on the fecal carriage of indicator bacteria. *Microecology and Therapy.* 1999;28:49-53. **6.** Salminen S, et coll. Gut Flora in normal and disordered states. *Chemotherap.* 1995;41(suppl 1):5-15. **7.** Johansson ML, et coll. Administration of different Lactobacillus strains in fermented oatmeal soup: in vivo colonization of human intestinal mucosa and effect on the indigenous flora." *Appl Environ Microbiol.* 1993;59(1):15-20. **8.** van Kerkhoven LAS, Eikendal T, Laheij RJF, van Oijen MG, Jansen JBMJ. Gastro-intestinal symptoms are still common in a general Western population. *Neth J Med.* 2008;66(1):18-22. **9.** Liebrand R, Cuntz U, Hiller W. Assessment of functional gastrointestinal disorders using the Gastro-Questionnaire. *Int J Behav Med.* 2002;9(2):155-72. **10.** Frexinos J, Denis P, Allemant H, Allouche S, Los F, Bonnel G. Descriptive study of digestive functional symptoms in the French general population. *Gastroenterol Clin Biol.* 1998;22(10):785-91. **11.** Cummings JH, Antoine JM, Azpiroz F, et coll. PASS-CLAIM- gut health and immunity. *Eur J Nutr.* 2004;43(2):1118-1173. **12.** Johansson ML, Nobaek S, Berggren A, et coll. Survival of Lactobacillus plantarum DSM 9843 (299v), and effect on the short-chain fatty acid content of faeces after ingestion of a rose-hip drink with fermented oats. *Int J Food Microbiol.* 1998;42:29-38. **13.** Larsen CN, Nielsen S, Kaestel P, et coll. Dose-response study of probiotic bacteria Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12 and Lactobacillus paracasei subsp. Paracasei CRL-341 in healthy young adults. *Eur J Clin Nutr.* 2006;60:1284-1293. **14.** Olivares M, Diaz-Ropero MA, Gomez N, et coll. Oral administration of two probiotic strains, Lactobacillus gasseri CECT5714 and Lactobacillus coryniformis CECT5711, enhances the intestinal function of healthy adults. *Int J Food Microbiol.* 2006;107:104-111. **15.** Yamano T, Iino H, Takada M, et coll. Improvement of the human intestinal flora by ingestion of the probiotic strain Lactobacillus johnsonii La1. *Br J Nutr.* 2006;95:303-312. **16.** Matsumoto K, Takada T, Shimizu K, et coll. The effects of a probiotic milk product containing Lactobacillus casei strain Shirota on the defecation frequency and the intestinal microflora of suboptimal health state volunteers: a randomized placebo-controlled cross-over study. *Biosci Microflora.* 2006;25:39-48. **17.** Longstreth GF. Functional Dyspepsia — Managing the Conundrum. *N Engl J Med.* 2006;354:791-793. **18.** Gareau MG, Sherman PM, Walker WA. Probiotics and the gut microbiota in intestinal health and disease. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2010;7:503-14. **19.** Nakamura N, Lin HC, McSweeney CS, et coll. Mechanisms of microbial hydrogen disposal in the human colon and implications for health and disease. *Annu Rev Food Sci Technol.* 2010;1:363-95. **20.** Jalanka-Tuovinen J, Salonen A, Nikkila J, et coll. Intestinal microbiota in healthy adults: temporal analysis reveals individual and common core and relation to intestinal symptoms. *PLoS ONE.* 2011;6:e23035. **21.** 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. **22.** 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. **23.** Marteau P, et coll. Consumption of a fermented milk product containing Bifidobacterium lactis CNCM I-2494 in women complaining of minor digestive symptoms: rapid response which is independent of dietary fibre intake or physical activity. *Nutrients.* 2019;11(1):19. **24.** Berrada N, et coll. Bifidobacterium from fermented milks: Survival during gastric transit. *J Dairy Sci.* 1991;74:409-413. **25.** Pochart P, et coll. Survival of Bifidobacterium ingested via fermented milk during their passage through the human small intestine: an in vivo study using intestinal perfusion. *Am J Clin Nutr.* 1992;55:78-80. **26.** Pochart P, et coll. "Isolement des bifidobactéries dans les selles après ingestion prolongée de lait au bifidus." *Med Mal Infect.* 1990;20:75-78. **27.** Duez H, et coll. A colony immunoblotting method for quantitative detection of a Bifidobacterium animalis probiotic strain in human faeces. *Journal of Applied Microbiology.* 2000;88:1019-1027. **28.** Gut Microbiota for Health. About gut microbiota. <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/about-gut-microbiota-info/>. 2022. **29.** World Gastroenterology Organisation (WGO). Handbook on Diet and the Gut. [https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/WGOHandbookonDietandtheGut\\_2016\\_Final.pdf](https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/WGOHandbookonDietandtheGut_2016_Final.pdf). **30.** Santé Canada. Guide alimentaire canadien – application des lignes directrices. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/#application-lignes-directrices>.



# LE TUBE DIGESTIF ET LA SANTÉ INTESTINALE

## LE TUBE DIGESTIF ET SES HABITANTS MICROBIENS

Le tube digestif humain est un système complexe qui s'étend de la bouche à l'anus et qui comprend des organes tels que l'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin. Ce système joue un rôle dans la digestion des aliments avec les enzymes pancréatiques et la bile du foie, décomposant les protéines et les gras dans le duodénum. Les nutriments sont ensuite absorbés dans la circulation sanguine par les capillaires et les lactés de l'iléon. Le côlon, principalement responsable de l'absorption de l'eau et de la synthèse des vitamines par l'action des bactéries, abrite une partie importante de la microflore de notre corps, représentant environ 60 % du poids sec des matières fécales.

La composition de la microflore intestinale est propre à chaque individu et conserve une stabilité remarquable dans le temps. Elle évolue au cours des différentes étapes de la vie, sous l'influence de l'alimentation, de la santé et de facteurs environnementaux. Le tractus intestinal d'un adulte héberge environ 100 000 milliards de micro-organismes par gramme de selles, comprenant plus de 1 000 espèces bactériennes. Parmi celles-ci, les bactéries anaérobies comme les Bacteroides et les Clostridium dominent, tandis que les Bifidobacterium, Escherichia et Lactobacillus sont présentes en plus petit nombre.

Certaines recherches indiquent le rôle important d'une microflore intestinale équilibrée dans le maintien de la santé de l'intestin. Des facteurs tels que le stress, le vieillissement, la ménopause, les traitements antibiotiques et une mauvaise alimentation peuvent perturber cet équilibre.

## COMPRENDRE LA SANTÉ INTESTINALE ET GÉRER LES PROBLÈMES DIGESTIFS MINEURS

La santé intestinale englobe les aspects physiques et émotionnels liés au fonctionnement du système digestif, qui influencent notre qualité de vie globale. Elle peut être évaluée à l'aide d'une combinaison de retours d'expérience personnels et de méthodes scientifiques, en utilisant à la fois des sentiments subjectifs et des marqueurs de santé objectifs. Cette évaluation aide à assurer le bon fonctionnement du système digestif pour favoriser notre bien-être.

De nombreuses personnes éprouvent des problèmes digestifs mineurs, qui peuvent aller des ballonnements et des gaz aux gargouillis d'estomac et à l'inconfort général. Ces problèmes, bien que courants, varient considérablement d'un individu à l'autre et sont influencés par de nombreux facteurs. Pour évaluer avec précision ces problèmes digestifs mineurs, les chercheurs s'appuient sur des questionnaires détaillés qui permettent aux individus de signaler directement leurs symptômes.

Dans une perspective plus large, ces troubles digestifs mineurs constituent une partie normale de la digestion pour plusieurs. Malgré cela, les recherches sur la manière dont les probiotiques (bactéries bénéfiques) peuvent être bénéfiques pour la santé intestinale globale de la population sont peu nombreuses. Les études existantes sont souvent limitées par un petit nombre de participants et tendent à se concentrer sur la manière dont les probiotiques affectent le transit intestinal.

L'inconfort gastro-intestinal, en particulier les ballonnements causés par les gaz, est une plainte fréquente. Ces problèmes, même s'ils ne sont pas graves, peuvent réduire considérablement la qualité de vie d'une personne.

Il est intéressant de noter que plus de 80 % des plaintes concernant des problèmes digestifs mineurs sont liées à des problèmes de gaz intestinaux, notamment des ballonnements, des flatulences et des bruits d'estomac. La communauté de microbes vivant dans notre intestin joue un rôle important dans la gestion de ces symptômes. Ils aident à faire passer les aliments dans l'intestin, à maintenir l'intégrité de la barrière intestinale, à réguler la sensibilité à la douleur dans la zone intestinale et à gérer les gaz.

Des avancées scientifiques récentes ont commencé à mettre en évidence des liens étroits entre nos microbes intestinaux et les troubles digestifs courants, tels que les douleurs abdominales et les ballonnements, chez les personnes en santé. Ces nouvelles données indiquent que le microbiote intestinal joue un rôle important dans la gestion et, potentiellement, l'amélioration des problèmes digestifs mineurs.

# ÉTUDES CLINIQUES D'ACTIVIA AVEC B. LACTIS DN-173 010/CNCM I-2494

L'effet d'Activia avec B. lactis DN-173 010/CNCM I-2494 sur le bien-être gastro-intestinal et les inconforts digestifs mineurs chez les femmes en santé signalant des problèmes digestifs mineurs

Deux études complètes, toutes deux à double insu, randomisées et contrôlées par placebo, ont mis en évidence l'efficacité d'ACTIVIA à atténuer les problèmes digestifs mineurs courants tels que les ballonnements, les gaz, les inconforts et les gargouillis. Ces études ont spécifiquement exploré l'impact d'ACTIVIA sur divers paramètres de santé gastro-intestinale (GI), y compris le bien-être GI global et la présence de problèmes digestifs mineurs, en se concentrant sur des femmes en santé sans aucun trouble GI diagnostiqué.

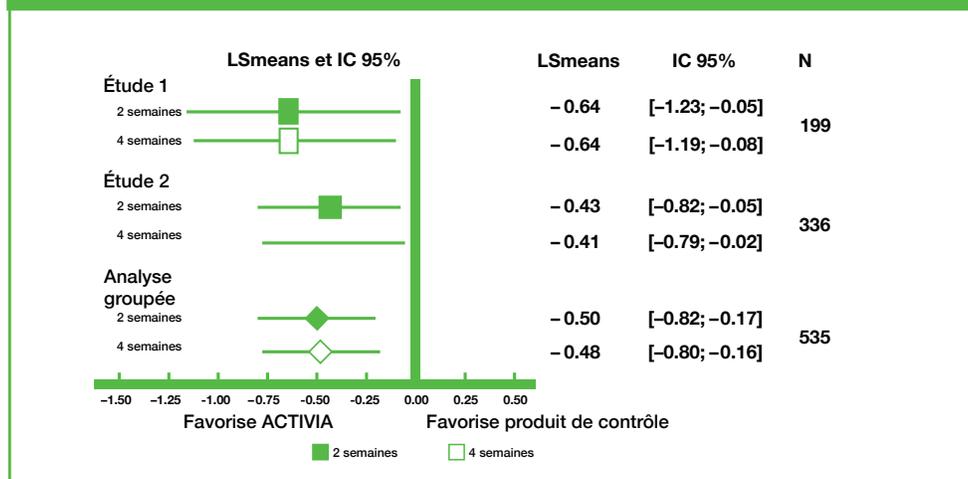
L'étude initiale menée par Guyonnet et coll. a porté sur 253 participantes, tandis que l'étude suivante menée par Marteau et coll. a inclus 388 participantes. Les sujets, des femmes âgées de 18 à 60 ans avec un indice de masse corporelle (IMC) de 18 à 30, ne répondaient pas aux critères de troubles GI, y compris le syndrome du côlon irritable (SCI). Les critères de recrutement mettaient l'accent sur la présence et la fréquence de troubles digestifs mineurs.

Les participantes aux deux études ont été divisées en deux groupes : l'un a consommé ACTIVIA deux fois par jour pendant quatre semaines et l'autre a consommé un produit laitier non fermenté similaire sur le plan nutritionnel. Les effets sur le bien-être gastro-intestinal et les troubles digestifs mineurs ont été évalués chaque semaine. L'étude de Marteau et coll., publiée en 2013, a servi de réplique à l'étude de 2009 par Guyonnet et coll.

Les participantes ont auto-évalué leurs problèmes digestifs mineurs chaque semaine à l'aide d'une échelle de Likert en cinq points, ce qui a permis aux chercheurs de calculer un score composite pour ces problèmes. Ce score allait de 0 (aucun problème) à 16 (présence quotidienne de tous les problèmes mineurs). Les résultats, présentés sous forme de moyennes des moindres carrés (LSmeans), ont montré une réduction significative de la fréquence des troubles digestifs mineurs chez les consommateurs d'ACTIVIA par rapport au groupe témoin.

L'analyse après deux et quatre semaines de consommation a révélé des améliorations constantes et significatives des scores composites du groupe ACTIVIA pour les problèmes digestifs mineurs, démontrant une fréquence plus faible de ces problèmes par rapport au groupe de contrôle. Dans la recherche menée, le groupe consommant ACTIVIA a connu nettement moins de problèmes digestifs mineurs sur les périodes de deux semaines et de quatre semaines. Cette amélioration était statistiquement significative ( $P < 0,05$ ) par rapport au groupe témoin, en particulier au bout de deux semaines [étude 1 : LSmean -0,64 ; IC à 95 % (-1,23 ; -0,05), étude 2 : LSmean -0,43 ; IC à 95 % (-0,82 ; -0,05)] et de quatre semaines [étude 1 : LSmean -0,64 ; IC à 95 % (-1,19 ; -0,08), étude 2 : LSmean -0,41 ; IC à 95 % (-0,79 ; -0,02)]. Ces données soutiennent la conclusion selon laquelle la prise quotidienne de deux portions d'ACTIVIA, contenant le probiotique

**Figure 1 : Graphique en forêt du score composite de la fréquence des problèmes digestifs mineurs. LSmeans = moyenne des moindres carrés ; IC = intervalle de confiance ; N = nombre de sujets ayant terminé l'étude ; test d'hétérogénéité  $P > 0,10$  ; test de l'effet global  $P = 0,003$ .**



# ÉTUDES CLINIQUES D'ACTIVIA AVEC B. LACTIS DN-173 010/CNCM I-2494

L'effet d'Activia avec B. lactis DN-173 010/CNCM I-2494 sur le bien-être gastro-intestinal et les inconforts digestifs mineurs chez les femmes en santé signalant des problèmes digestifs mineurs

*Bifidobacterium animalis lactis* DN-173 010/CNCM I-2494, peut réduire efficacement l'inconfort digestif mineur chez les femmes adultes en santé lorsqu'elles sont consommées dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.

De plus, une analyse regroupée des données des deux études, représentant la plus grande cohorte de sujets pour ce probiotique spécifique dans ce domaine de recherche, a confirmé la réduction significative des problèmes digestifs mineurs sur deux et quatre semaines de consommation d'ACTIVIA. Cette analyse regroupée renforce la conclusion selon laquelle ACTIVIA atténue significativement les inconforts digestifs mineurs.

De plus, le bien-être GI auto-déclaré s'est amélioré de manière significative dans le groupe ACTIVIA par rapport au groupe témoin, comme en témoignent les études individuelles et l'analyse regroupée. Ces résultats confirment que les avantages d'ACTIVIA, y compris l'amélioration du bien-être GI et la réduction des problèmes digestifs mineurs, sont constants et significatifs de deux à quatre semaines de consommation.

L'analyse combinée des données de deux études complètes a fourni la série de données la plus étendue à ce jour sur l'efficacité de ce probiotique spécifique dans le domaine de la recherche sur la santé digestive. Cette analyse a révélé que les participantes consommant ACTIVIA ont connu une réduction notable des problèmes digestifs mineurs tels que les ballonnements, les gaz, les inconforts et les gargouillis à la fois sur des périodes de deux semaines et de quatre semaines.

L'analyse combinée des deux études révèle que la consommation d'ACTIVIA pendant des périodes de deux semaines et de quatre semaines réduit de manière significative les problèmes digestifs mineurs. Spécifiquement, le groupe ACTIVIA a connu une diminution notable des niveaux d'inconforts par rapport au groupe témoin, avec une signification statistique ( $P < 0,003$ ) observée à la fois à la marque de deux semaines [LSmean -0.50; IC à 95 % (-0.82; -0.17)] et à quatre semaines [LSmean -0.48; IC à 95 % (-0.80; -0.16)]. Cette analyse complète renforce la conclusion selon laquelle ACTIVIA peut aider à réduire efficacement la fréquence des problèmes digestifs mineurs.

De plus, les évaluations auto-déclarées du bien-être GI des participantes pendant les périodes d'étude ont appuyé ces conclusions. Selon la recherche de Guyonnet et coll. (2009), une partie importante du groupe ACTIVIA a signalé des améliorations du bien-être GI après deux et quatre semaines de consommation, avec une signification statistique notée ( $P=0,004$  après deux semaines et  $P < 0,006$  après quatre semaines). Cependant, une étude ultérieure de Marteau et coll. (2013) n'a pas trouvé de différence statistiquement significative dans les améliorations du bien-être GI entre les groupes ACTIVIA et témoin à ces mêmes intervalles. Malgré cela, lorsque les données des deux études ont été regroupées, le pourcentage global de sujets notant un bien-être GI amélioré était significativement plus élevé dans le groupe ACTIVIA à la fois à deux semaines ( $P=0,002$ ) et à quatre semaines ( $P=0,014$ ) par rapport au groupe témoin.

Intéressamment, l'ampleur de l'amélioration des symptômes digestifs et du bien-être GI global signalée par les participantes était cohérente sur les périodes de consommation de deux semaines et de quatre semaines. Cette cohérence suggère que les avantages d'ACTIVIA commencent tôt et sont maintenus avec une consommation continue.

En résumé, les preuves issues de ces études et de leur analyse regroupée soutiennent fortement la conclusion selon laquelle l'incorporation d'ACTIVIA deux fois par jour dans une alimentation équilibrée et un mode de vie sain peut être efficace pour réduire la fréquence des problèmes digestifs mineurs. Ce bienfait semble être constant dans le temps, offrant une option prometteuse pour ceux qui cherchent un soutien à la santé digestive.

