

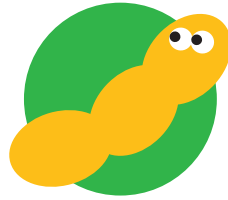
# LA SANTÉ INTESTINALE, LES PROBIOTIQUES ET VOUS

Saviez-vous que votre tube digestif (votre «intestin») abrite plus de 100 000 milliards de micro-organismes, dont des bactéries? Et c'est une bonne chose!

Ces micro-organismes sont connus sous le nom de «microbiote» ou «flore intestinale». Un microbiote équilibré et diversifié favorise la santé intestinale, notamment une bonne digestion, et peut jouer un rôle important dans votre santé et votre bien-être général.

Les aliments que vous mangez peuvent avoir un impact sur votre microbiote. Pour favoriser une bonne santé intestinale, mangez une variété d'aliments favorables à l'intestin, tels que :

- des légumes et des fruits;
- des céréales complètes comme l'orge, l'avoine et le quinoa;
- des aliments contenant des prébiotiques comme les lentilles, les pois chiches, les pistaches, les noix de cajou et les asperges;
- les aliments contenant des probiotiques, comme certains yogourts et kéfirs.



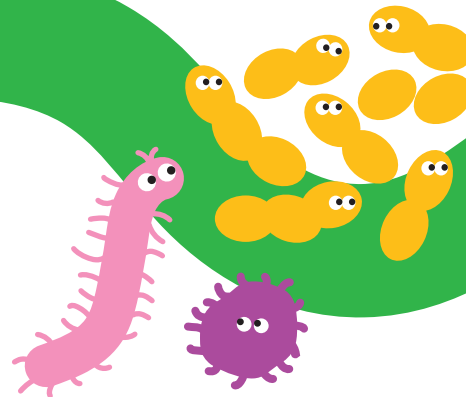
## QUE SONT LES PROBIOTIQUES?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont consommés en quantité suffisante, apportent un bénéfice pour la santé. En termes simples, les probiotiques favorisent la santé intestinale ainsi que celle du tube digestif.



## OÙ PUIS-JE ME PROCURER DES PROBIOTIQUES?

Vous pouvez obtenir des probiotiques sous diverses formes, notamment sous forme de pilules, de poudres et de certains aliments fermentés, comme certains yogourts et certains kéfirs.



## BON À SAVOIR

Activia contient plus d'un milliard de **Bifidobacterium lactis** par portion, un probiotique qui contribue à une flore intestinale saine.



## TOUS LES ALIMENTS FERMENTÉS CONTIENNENT-ILS DES PROBIOTIQUES?

Non. Tous les aliments fermentés sont produits par la croissance contrôlée de micro-organismes (comme certaines bactéries). Par contre, ils ne contiennent pas tous des micro-organismes vivants ou des bactéries vivantes qualifiées de probiotiques dans le produit fini. Les aliments fermentés, comme le kimchi, le tempeh, la choucroute et les kombuchas, ne contiennent pas de probiotiques, alors que certains yogourts et kéfirs, également fermentés, en contiennent.

## COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI MON YOGOURT CONTIENT DES PROBIOTIQUES?

Les yogourts contiennent généralement des bactéries vivantes, mais tous les yogourts ne contiennent pas des bactéries considérées comme des probiotiques. Vérifiez sur l'étiquette si les probiotiques sont mentionnés.

# 3 FAÇONS SIMPLES D'INTÉGRER DES PROBIOTIQUES À VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE



Vous recherchez des aliments nutritifs, délicieux et faciles à préparer, pour que vous et votre intestin soyez gagnants? Les bols de petit-déjeuner préparés avec du yogourt Activia et vos garnitures préférées représentent un moyen simple d'intégrer des probiotiques bons pour l'intestin dans votre journée.

## ESSAYEZ CES COMBINAISONS SAVOUREUSES AVEC DU YOGOURT ACTIVIA NATURE :



### BOL DE YOGOURT AU PAIN AUX BANANES

Des tranches de banane, des noix et un filet de sirop d'érable pour une touche de douceur.



### BOL DE YOGOURT GRENADE-AGRUMES

Des agrumes acidulés, de la grenade et un soupçon de granola et de chocolat noir vont satisfaire vos papilles.



### BOL DE YOGOURT AU CRUMBLE AUX POMMES

Des pommes chaudes et caramélisées à la cannelle avec un crumble d'avoine vous rappelleront votre dessert aux pommes préféré.

POUR D'AUTRES RECETTES À BASE DE YOGOURT PROBIOTIQUE ACTIVIA, VISITEZ [ACTIVIA.CA/RECETTES/](https://activia.ca/recettes/).