

TUBE DIGESTIF

Le tube digestif est une partie essentielle de notre système digestif, comprenant l'estomac et les intestins, ainsi qu'une communauté complexe de bactéries connue sous le nom de microbiote intestinal. Cette communauté joue un rôle important dans la digestion des aliments et le maintien de la santé générale.

SANTÉ DIGESTIVE

La santé digestive (ou intestinale) fait référence au fonctionnement optimal du système digestif, assurant une transformation efficace des aliments et une absence de problèmes tels que l'inconfort ou les troubles gastro-intestinaux.

MICROORGANISME

Les microorganismes, ou microbes, sont de minuscules organismes invisibles à l'œil nu, incluant des bactéries, des virus, des levures et des moisissures. Les bactéries, par exemple, peuvent être bénéfiques, inoffensives ou nuisibles à notre santé.

MICROBIOTE

Ce terme décrit la communauté de microorganismes, tels que les bactéries, les champignons, les virus et les levures, vivant dans un environnement spécifique, comme notre intestin.

MICROBIOME

Le microbiome représente l'habitat complet du microbiote, incluant les microorganismes et leur matériel génétique, dans un environnement particulier.

CULTURES VIVANTES ET ACTIVES

Les cultures vivantes et actives désignent des bactéries bénéfiques qui jouent un rôle clé dans les processus de fermentation, une méthode utilisée dans la création de divers aliments et boissons. Au-delà de leur utilisation technologique, ces cultures ont des bienfaits significatifs pour la santé, notamment pour la digestion. Elles aident à décomposer le lactose, ce qui peut être particulièrement utile pour les personnes intolérantes au lactose.

PROBIOTIQUE

Les probiotiques sont des microorganismes vivants qui, consommés régulièrement en quantités adéquates, apportent des bienfaits pour la santé. Ils peuvent aider à équilibrer le microbiote intestinal et soutenir un système digestif sain.

PRÉBIOTIQUE

Les prébiotiques sont des substances qui nourrissent les bactéries bénéfiques de notre intestin, les aidant à se développer et à prospérer, ce qui est bénéfique pour notre santé.

SYNBIOTIQUE

Les synbiotiques sont des combinaisons de probiotiques et de prébiotiques qui travaillent ensemble pour améliorer la santé intestinale en soutenant la croissance des bactéries bénéfiques.

UFC (UNITÉS FORMANT COLONIE)

L'UFC fait référence au nombre de bactéries viables dans un produit, indiquant la quantité de microorganismes vivants qu'il contient. Le nombre d'UFC doit correspondre aux niveaux jugés bénéfiques dans les études scientifiques.

SOUCHE

Une souche est une version spécifique d'un microorganisme, identifiée par un nom unique. Différentes souches de la même espèce peuvent avoir des effets variés sur la santé, rendant l'identification de la souche cruciale pour comprendre les avantages d'un produit.

Sources:

Probiotics, Prebiotics, Synbiotics, Postbiotics and Fermented Foods Defined. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Disponible au : <https://isapscience.org/wp-content/uploads/2021/07/DefinitionsInfographic.pdf>. Accédé le 10 février 2022.

Deciphering a Probiotic Label. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Disponible au : <https://isapscience.org/decoding-a-probiotic-product-label/>. Accédé le 10 février 2022.

Prados A. Why gut health comes up in conversation so often? Gut Microbiota for Health. Disponible au : <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/why-gut-health-comes-up-in-conversation-so-often-five-dietitians-define-gut-health-and-discuss-why-taking-care-of-it-is-so-important/>. Publié le 8 juin 2021. Accédé le 31 mars 2022.

Gut definition & meaning. Merriam-Webster. Disponible en ligne au : <https://www.merriam-webster.com/dictionary/gut#:~:text=2%20%5A%20to%20destroy%20the%20inside%20of%20Fire%20guttled%20the%20building>. Accédé le 31 mars 2022.



VOTRE BIEN-ÊTRE COMMENCE DANS VOS INTESTINS

