

### CHOISIR LE BON PROBIOTIQUE

Les probiotiques, issus d'un terme grec qui signifie « pour la vie », sont essentiellement des micro-organismes vivants bénéfiques. Consommés régulièrement en quantités adéquates, ils offrent des bienfaits pour la santé de leur hôte<sup>1</sup>. On peut trouver ces microbes utiles dans divers aliments et suppléments alimentaires, mais les probiotiques ne sont pas tous identiques. Pour qu'un probiotique soit considéré comme efficace, il doit répondre à certains critères, notamment<sup>2</sup> :

#### ■ BIENFAITS PROUVÉS POUR LA SANTÉ

Chaque probiotique présente des bienfaits pour la santé, soutenus par la recherche scientifique.

#### ■ NOMENCLATURE SCIENTIFIQUE

Ils sont identifiés à l'aide d'un système de nommage scientifique précis, qui les classe jusqu'à leur genre, espèce et souche.

#### ■ VITALITÉ À LA CONSOMMATION

Pour que les probiotiques soient efficaces, ils doivent être vivants au moment de la consommation.

#### ■ QUANTITÉS DE CONSOMMATION EFFICACES

Les probiotiques doivent être consommés à des niveaux déterminés par des études scientifiques pour avoir des effets bénéfiques sur la santé.

#### ■ SÉCURITÉ

Par-dessus tout, les probiotiques doivent être sécuritaires à consommer, adaptés à leur usage prévu sans causer d'effets nuisibles.

### COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES DES PROBIOTIQUES : UN GUIDE POUR FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS

Lire les étiquettes des produits est une étape cruciale dans la sélection des bons probiotiques<sup>3</sup> <sup>4</sup>. Voici comment naviguer parmi les options en toute confiance :

- 1. Vérifiez le soutien scientifique:** Commencez par vous assurer que la souche de probiotique est validée scientifiquement. Bien que cela puisse nécessiter un peu de recherche de votre part, des organisations comme l'Association Scientifique Internationale pour les Probiotiques et les Prébiotiques (ISAPP) offrent des ressources précieuses pour aider..
- 2. Identifiez le microbe:** Les probiotiques sont catégorisés par leur genre, espèce et souche. Reconnaître le nom du microbe est essentiel pour comprendre ce que vous choisissez.

#### GENRE

*BIFIDOBACTERIUM*

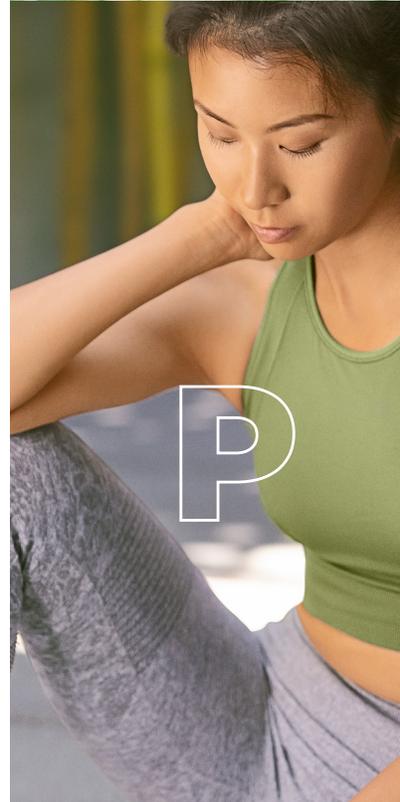
#### ESPÈCE

*ANIMALIS*

#### SOUCHE

DN-173 010

- 3. Comprenez les différences entre les souches:** Il est important de savoir que ce ne sont pas toutes les souches de la même espèce qui sont bénéfiques. Sélectionnez un produit probiotique soutenu par la recherche scientifique, démontrant ses bienfaits pour la santé.





- 4. Suivez les recommandations de consommation:** La portion recommandée ou le dosage et la fréquence de consommation doivent être clairement indiqués sur l'étiquette du produit. Respecter ces directives, ainsi que toutes recommandations de professionnels de la santé, est essentiel pour des bienfaits optimaux.
- 5. Considérez les besoins de conservation:** Les exigences de conservation varient parmi les produits probiotiques. Alors que beaucoup doivent être réfrigérés, d'autres non. Porter attention aux conditions de conservation assure le maintien de l'efficacité des probiotiques.



### Références

1. Probiotics in Food Health and Nutritional Properties and Guidelines for Evaluation. FAO. Disponible au : <https://www.fao.org/3/a0512e/a0512e.pdf>. Accédé le 13 décembre 2021. 2. ISAPP position statement on minimum criteria for harmonizing global regulatory approaches for probiotics in foods and supplements. International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Disponible au : <https://isappscience.org/wp-content/uploads/2018/10/summary-document-probiotics-criteria-ISAPP.pdf>. Accédé le 16 février 2022. 3. National Institutes of Health (NIH) Probiotics Fact Sheet for Health Professionals. Disponible au : <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-HealthProfessional/>. Accédé le 20 février 2022. 4. Probiotic Checklist: making a smart selection. International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Published 2019. Disponible au : <https://isappscience.org/wp-content/uploads/2019/04/Probiotic-Checklist-Infographic.pdf>. Accédé le 16 février 2022.

