

# Le monde des « biotiques »

Le microbiote intestinal contribue à la santé humaine par son activité locale et systémique. Il peut être influencé par les produits pharmaceutiques, le mode de vie, ainsi que par l'alimentation et les interventions connexes, notamment certains aliments (par exemple les aliments fermentés), les régimes riches en fibres et les biotiques.

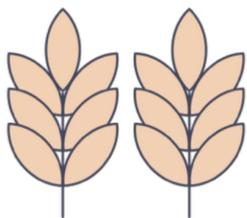


## PROBIOTIQUE<sup>1</sup>

- Médicaments sur ordonnance, médicaments en vente libre, yaourts, compléments alimentaires.
- Micro-organismes vivants

Micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité suffisante, confèrent un bénéfice pour la santé de l'hôte<sup>1</sup>. Les mécanismes varient selon les souches spécifiques. Les effets les plus courants comprennent l'inhibition d'agents pathogènes potentiels et la production de métabolites ou d'enzymes utiles.

Par exemple, *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* XYZ.



## PRÉBIOTIQUE<sup>2</sup>

- Céréales complètes, fruits, légumes et aliments riches en fibres, compléments alimentaires
- Nourriture pour les micro-organismes bénéfiques

Substrat utilisé sélectivement par les micro-organismes de l'hôte, conférant à ce dernier un bénéfice pour la santé<sup>2</sup>. Les prébiotiques agissent en enrichissant les micro-organismes bénéfiques tels que *Lactobacillus* et/ou *Bifidobacterium* spp. Ils ont des effets positifs avérés sur le tractus gastro-intestinal, le métabolisme cardiaque, la santé mentale et l'intégrité osseuse, entre autres.

Par exemple, l'inuline, les *galactooligosaccharides*, les *fructooligosaccharides*.



## SYMBIOTIQUE<sup>3</sup>

Il existe deux catégories de symbiotiques :

- Un mélange de probiotique + prébiotique
- Un microorganisme vivant et un substrat pour sa croissance

Un mélange comprenant des micro-organismes vivants et un ou plusieurs substrats utilisés sélectivement par les micro-organismes de l'hôte, qui confèrent un avantage pour la santé de l'hôte<sup>3</sup>. Les symbiotiques peuvent être « complémentaires » ou « synergiques ». Un symbiotique complémentaire comprend un probiotique et un prébiotique travaillant indépendamment pour obtenir un ou plusieurs bénéfices pour la santé, tandis que dans un symbiotique synergique, les composants sont conçus pour travailler ensemble, le substrat étant utilisé sélectivement par le micro-organisme co-administré.

Par exemple, *Inuline + Bifidobacterium animalis subsp. lactis* XYZ.



## POSTBIOTIQUE<sup>4</sup>

- Médicaments sur ordonnance, médicaments en vente libre (OTC), compléments alimentaires, préparations pour nourrissons.
- Micro-organismes, composants de cellules microbiennes et métabolites microbiens délibérément inactivés

Une préparation de micro-organismes inanimés et/ou de leurs composants qui confère un avantage pour la santé de l'hôte.<sup>4</sup>

Les postbiotiques ont prouvé leurs effets bénéfiques dans des études cliniques contrôlées sur les maladies gastro-intestinales et les diarrhées associées. Ils agissent en modulant le microbiote résident, en améliorant les fonctions de la barrière épithéliale et en régulant les réponses immunitaires locales.

Les postbiotiques peuvent être bénéfiques pour la santé humaine au-delà du tractus gastro-intestinal, en modulant les réponses immunitaires et métaboliques systémiques, et en émettant des signaux via le système nerveux.

Par exemple, *Lactobacillus* LB + milieu de culture fermenté, *Lactobacillus casei*, et *Bifidobacterium bifidum*<sup>4</sup>.