

Quand faire une cure de probiotiques ?

Publié le 27/06/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Vous cherchez à prendre soin de votre santé de manière naturelle, et vous entendez régulièrement parler des probiotiques ? Mais de quoi s'agit-il exactement ? À quoi servent ces micro-organismes vivants qui peuplent notre flore intestinale et sont-ils indispensables au bon fonctionnement de notre organisme ? Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur les probiotiques avant de vous lancer dans une cure.

Pourquoi les probiotiques ont tout bon ?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants. Ils sont bénéfiques pour notre santé lorsqu'ils sont présents en quantité appropriée. Bien installés au chaud dans nos intestins, ils constituent une partie essentielle de notre microbiote intestinal et vivent en symbiose avec le corps humain.

Le microbiote commence à se développer à la naissance au contact de la mère puis s'enrichit en fonction de l'environnement et de l'alimentation. Sa présence dans nos intestins est **indispensable à notre bonne santé**. Il est à noter que les aliments fermentés comme les yaourts, la choucroute ou le fromage sont particulièrement riches en probiotiques. Les aliments ou les compléments alimentaires qui en contiennent sont donc à intégrer sans modération à nos menus. Leurs **bienfaits sont nombreux et parfois étonnants**. Découvrez le [top 10 des aliments bons pour le microbiote](#) !

Probiotiques : les bienfaits

Les aliments qui contiennent des probiotiques ont un **effet positif sur la santé** qui va au-delà des effets « purement nutritionnels ». Notre intestin contient à la fois de bonnes bactéries, apportées par les probiotiques, et des mauvaises, qu'il ne faut pas laisser proliférer. Un apport régulier de probiotiques permet de **rééquilibrer la flore intestinale** et d'agir sur les troubles rencontrés.

Les probiotiques, en contribuant à un microbiote sain, agissent à plusieurs niveaux :

- **Sur la digestion et le transit** : la flore intestinale joue un rôle important dans la dernière phase de la digestion en produisant des enzymes que nous ne synthétisons pas. Elle assure la fermentation d'aliments non digestibles. Elle régule l'absorption des acides gras, du magnésium, du calcium... Elle est enfin impliquée dans la synthèse de vitamines (vitamine K, B12 et B8). Un microbiote sain permet un transit bien régulé.
- **Sur l'immunité** : le [microbiote et l'immunité](#) sont étroitement liés. La flore intestinale constitue une barrière efficace contre les agressions. Elle limite la prolifération des bactéries pathogènes et les empêche d'entrer en contact avec la paroi intestinale. Enfin, le CNRS nous indique que l'intestin héberge 60 à 70 % de nos cellules immunitaires. La bonne santé de cet organe est donc indispensable à la bonne santé générale.
- **Sur l'équilibre neurologique** : les scientifiques considèrent désormais [l'intestin comme le deuxième cerveau](#). Il communique avec plus de 100 millions de neurones et participe à la synthèse de neurotransmetteurs. Des études ont montré que la sérotonine, impliquée dans la gestion des humeurs et associée à la sensation de bien-être, est produite à plus de 90 % par la flore intestinale. Le microbiote est donc un acteur essentiel de notre mental.

La flore intestinale joue un rôle essentiel sur notre santé et notre confort au quotidien. Nous pouvons veiller à son équilibre, au moyen d'une alimentation équilibrée et de cures de probiotiques. Ces cures participent à soulager un inconfort digestif, des problèmes de transit (diarrhées, constipation...)

Probiotiques : comment évaluer ses besoins ?

Il n'est pas toujours facile d'évaluer soi-même ses besoins en probiotiques. N'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel de santé, de votre médecin traitant notamment, avant de vous lancer dans une cure de probiotiques ou de compléments alimentaires. Nos conseillères spécialisées en micronutrition sont également à votre service pour répondre à toutes vos questions.

Besoin ponctuel ou signes d'inconfort récurrents, les cures de probiotiques peuvent vous aider. **BACTIVIT CONFORT** du Laboratoire Lescuyer associe 4 souches probiotiques et des fibres destinés à soulager les digestions difficiles, les ballonnements et les inconforts intestinaux. **Voir l'étude pour en savoir plus**. Cette cure de probiotiques promet de contribuer à **renforcer votre microbiote** et de **soulager les inconforts du quotidien**. **BACTIVIT TRANSIT** du Laboratoire Lescuyer est quant à lui, un complément alimentaire dont la fonction première est de contribuer au retour d'un **transit intestinal normal** en favorisant des selles plus fréquentes. Il est composé de 5 souches probiotiques (dont le lactobacillus rhamnosus) et d'inuline de chicorée. A prendre en parallèle d'une alimentation riche en fibres. Indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, les fibres alimentaires ne contiennent pas de calories et ne sont pas absorbées. Leur action se situe au niveau du côlon. Elles favorisent le **transit intestinal**. En effet, les fibres permettent de « nourrir » les bactéries du côlon et participent ainsi à **la bonne santé de votre microbiote**.

Cure saisonnière ou solution permanente : quand utiliser les probiotiques ?

Le moment idéal pour débuter une cure de probiotique est propre à chacun. Vous devez avant tout vous écouter. Si vous êtes facilement fatigué aux changements de saison, en hiver ou durant les périodes de stress ? Une cure saisonnière de probiotiques peut vous aider. Elle vous permet d'anticiper et de traverser les périodes où votre santé est fragile, avec **davantage de sérénité**.

Les cures de probiotiques peuvent être conseillées en prévention :

- par exemple en cas de prise d'antibiotiques
- ou avant l'hiver

En cas de troubles :

- diarrhées, constipation, ballonnements, maux de ventre
- flore intime fragilisée

Chez les enfants également : parce que la flore intestinale de votre enfant se développe jusqu'à ses 3 ans, une complémentation en souches microbiotiques peut s'avérer nécessaire pour aider sa flore intestinale à se densifier et se diversifier.

Combien de temps doit-on suivre la cure de probiotique ? La cure peut être ponctuelle ou permanente. Les probiotiques alimentent votre flore intestinale et contribuent votre santé.

Nos solutions pour booster votre microbiote

- **BACTIVIT DÉFENSES** est notre complément alimentaire composé de 3 souches probiotiques associées à des vitamines C et D pour contribuer au bon fonctionnement de vos défenses immunitaires.
- **BACTIVIT ÉQUILIBRE** associe une levure et 3 probiotiques de haute qualité (Lactobacillus helveticus, Lactobacillus rhamnosus et Bifidobacterium animalis ssp. lactis.). Ce complément est conseillé pour régénérer et maintenir l'équilibre du microbiote.
- **BACTIVIT ENFANT** contribue à l'équilibre de la flore intestinale des petits dès la naissance. Composé de 3 ferments lactiques, de fibres, de vitamine D et de calcium. Sa composition est inspirée du lait maternel (association de GOS et FOS). **Pour l'enfant aussi, le rôle du microbiote intestinal est essentiel**, c'est pourquoi nous avons rigoureusement sélectionné nos souches pour contribuer à l'équilibre global du microbiote intestinal des enfants.

Sources :

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02893117>

<https://lejournal.cnrs.fr/articles/les-pouvoirs-mecconnus-du-microbiote-peuple-de-nos-intestins>

<https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/>

<https://www.nature.com/articles/s41467-020-19931-2>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...