



PROBIOTIQUES :
HORRIBLES?

Le fardeau de la preuve

Lyndsie Bourgon

Pour Jeffrey Roberts, 49 ans, de Toronto, c'est l'évidence même : les probiotiques ont littéralement changé sa vie. Jeffrey est atteint du syndrome du côlon irritable (SCI) depuis plus de vingt ans. « J'ai tout essayé comme traitement, mais aucun ne m'a véritablement soulagé. Il y a trois ans, j'ai découvert les probiotiques.



J'ai commencé à en prendre tous les jours et les résultats ont été spectaculaires. Aujourd'hui, j'ai envie de grimper au sommet d'une montagne et de crier haut et fort à quel point les probiotiques sont salutaires ! »

Jeffrey Roberts dirige un groupe de soutien en ligne — IBS Self Help and Support Group (www.badgut.com) — spécialement destiné aux personnes qui souffrent, comme lui, du syndrome du côlon irritable. Dans le cas de Jeffrey, les crises aiguës dont il a souffert et sa difficulté à gérer les symptômes ont été pour lui un véritable enfer, tant dans sa vie professionnelle que personnelle, et l'ont de plus entraîné dans la dépression.

Pour toutes les personnes qui sont aux prises avec des problèmes intestinaux et divers troubles de la digestion, les probiotiques constituent un remède de plus en plus répandu et apprécié.

UN REMÈDE À BIEN DES MAUX GASTRO-INTESTINAUX

Les probiotiques offrent plusieurs avantages aux personnes qui souffrent de problèmes gastriques, puisqu'ils permettent de lutter contre les bactéries nocives et de protéger les bactéries qui sont bénéfiques pour la santé. À cet égard, des études ont démontré que la prise de probiotiques peut soulager les symptômes de diarrhée associés aux problèmes gastriques.

Le syndrome du côlon irritable (SCI) est un trouble digestif répandu. Malgré le fait que ses causes soient encore inconnues, les preuves sont faites que les probiotiques jouent un rôle prépondérant dans le soulagement des symptômes de cette maladie. Le SCI se manifeste par des douleurs abdominales et des ballonnements, lesquels sont accompagnés de diarrhée ou de constipation. Le système intestinal, toutefois, ne présente ni infection ni inflammation et n'est affecté par aucune lésion permanente. Les symptômes du SCI sont intermittents : ils peuvent être présents pendant une certaine période, disparaître, puis réapparaître un peu plus tard. Il est important qu'un médecin confirme le diagnostic du syndrome du côlon irritable.

COMMENT FONCTIONNENT LES PROBIOTIQUES ?

Selon Santé Canada, les probiotiques favorisent la santé digestive en augmentant le nombre de bactéries protectrices, tout en réduisant la population de micro-organismes responsables du SCI. Les probiotiques peuvent aussi enrayer l'activité de certains enzymes bactériens liés au développement du cancer de l'intestin.

Les probiotiques sont ni plus ni moins des micro-organismes qui se retrouvent naturellement dans l'intestin. Quand ils sont consommés en quantité adéquate, les probiotiques jouent, dans la plupart des cas, un rôle bénéfique dans la digestion en contribuant à fractionner les aliments. Toutefois, ces micro-organismes peuvent aussi stimuler le système immunitaire, ce qui leur a valu le surnom de « bonnes bactéries ». Les problèmes surviennent en cas de déséquilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries. Cela peut survenir quand une personne essaie d'augmenter le nombre de probiotiques dans son système gastro-intestinal. Certains probiotiques sont reconnus pour leur rôle bénéfique au plan de la santé. Ils peuvent, par exemple, améliorer la capacité d'absorption des minéraux, abaisser le taux de cholestérol et favoriser une meilleure tolérance au lactose.

Les probiotiques sont surtout présents dans les produits laitiers comme le yogourt et le fromage. On les retrouve aussi sous

formes de suppléments ou encore dans certains aliments préparés, disponibles dans les magasins spécialisés dans les produits de santé naturels.

AVERTISSEMENTS

Récemment, on a remis en cause le nombre de probiotiques contenu dans les portions individuelles de produits alimentaires particulièrement appréciés par les consommateurs, notamment le yogourt. À l'automne 2009, la multinationale Danone s'est retrouvée dans l'eau bouillante quand on a découvert qu'elle avait amplifié les effets bénéfiques des probiotiques contenus dans ses produits. L'affaire s'est soldée par un règlement à l'amiable.

Selon les experts, la majorité des yogourts ne contiennent pas suffisamment de bactéries pour améliorer la santé digestive. « Pour augmenter le nombre de probiotiques dans l'estomac, il faut en faire une consommation régulière et permanente », d'expliquer le Dr Richard Fedorak, professeur de gastro-entérologie à l'Université de l'Alberta à Edmonton. « Les bactéries probiotiques disparaissent de notre estomac dès que nous cessons d'en consommer. »

Selon le diététiste Doug Cook de Toronto, les affirmations concernant le yogourt sont fondées sur des preuves scientifiques sérieuses, « (...) mais pour obtenir la quantité de probiotiques nécessaire à une bonne santé intestinale, il faudrait multiplier par cinq ou six la portion régulière de yogourt. »

Le diététiste nous recommande plutôt Bio-K+ CL1285®, un produit alimentaire similaire au yogourt qui contient un nombre impressionnant de bactéries probiotiques. Le Dr Fedorak, quant à lui, nous recommande deux autres produits se révélant particulièrement bons pour les personnes atteintes du syndrome du côlon irritable : VSL no 3 et TuZen®.

Le diététiste Doug Cook et le gastro-entérologue Richard Fedorak sont d'accord pour dire que d'autres études s'imposent pour améliorer l'efficacité des produits probiotiques. « La réglementation de Santé Canada concernant les probiotiques est inadéquate, si bien que n'importe qui peut vendre ces produits en ligne », de dire le Dr Fedorak, lequel ajoute que l'Agence de la santé publique du Canada souhaite remédier à la situation par l'entremise de la Direction des produits de santé naturels.

Selon M. Cook, le plus important obstacle que nous ayons à surmonter en ce qui a trait aux suppléments de probiotiques est leur capacité de survivre à l'acidité intestinale. « Il faudrait des formules bactériennes qui permettent cette survie, ce qui n'est pas le cas de la majorité de ces formules. »

Quelques suppléments probiotiques sont dotés d'une couche protectrice qui favorise la résistance à l'acidité, mais comme l'explique Doug Cook : « Il faudrait que ces suppléments fassent l'objet de tests par des organismes indépendants. On pourrait ainsi déterminer avec précision la sécurité et l'efficacité de ces produits. »

« En réalité, tout repose sur la vigilance des consommateurs », de dire Doug Cook. Ceux-ci devraient rechercher les suppléments qui comptent un nombre très élevé de probiotiques, soit dix milliards de bactéries.

Pour obtenir plus de renseignements sur le syndrome du côlon irritable et sur les probiotiques, visitez le site de l'Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles du Québec au www.amgif.ca, et celui de la Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive au www.masantedigestive.ca. 