

Formation Probiotiques

Guillaume Landry
M.S, Naturopathe

Les informations présentées dans ce webinaire sont uniquement fournies à titre informatif et ne constituent aucunement des conseils médicaux.

Veuillez référer vos clients vers un professionnel de la santé concernant tout diagnostic ou traitement médical particulier.

Guillaume Landry



M.S – Naturopathe



Expérience : Clinique, Management, Conseil, Vente, Marketing, Édition, Rédaction, Formation



Formateur et conseiller naturopathe depuis 2017

landryg@newroots.info



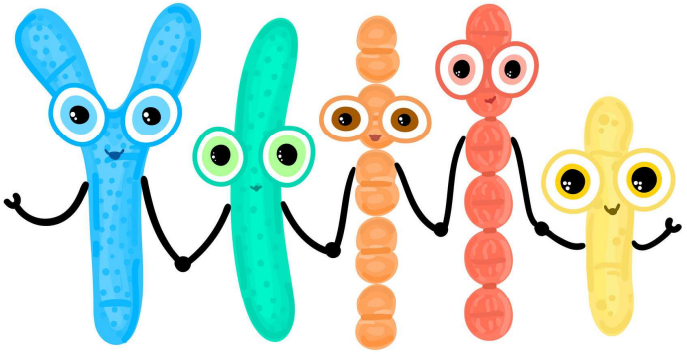
New Roots Herbal

- Entreprise familiale québécoise fondée en 1985 par Peter Wilkes.
- Rayonnement international avec un catalogue canadien de près de 400 références et 8600 partenaires de vente au détail dans 16 pays.
- Liste des produits disponibles en France plus restreinte.
- Gamme de 10 produits probiotiques différents pour travailler avec la plupart des conditions de santé



La Qualité chez New Roots Herbal

- Laboratoire d'analyse à la fine pointe de la technologie et accrédité ISO 17025 : labo *inhouse* qui emploie 22 scientifiques à temps plein uniquement pour les tests de qualité
- Application des plus hauts standard qualité
- Établissement de nouveaux protocoles d'analyses >>> pionnier dans le domaine de l'analyse qualité
- Toutes les matières premières et les produits finis sont testés pour leur identité, leur pureté et leur puissance
- Quand vous choisissez New Roots Herbal vous choisissez la qualité et l'efficacité

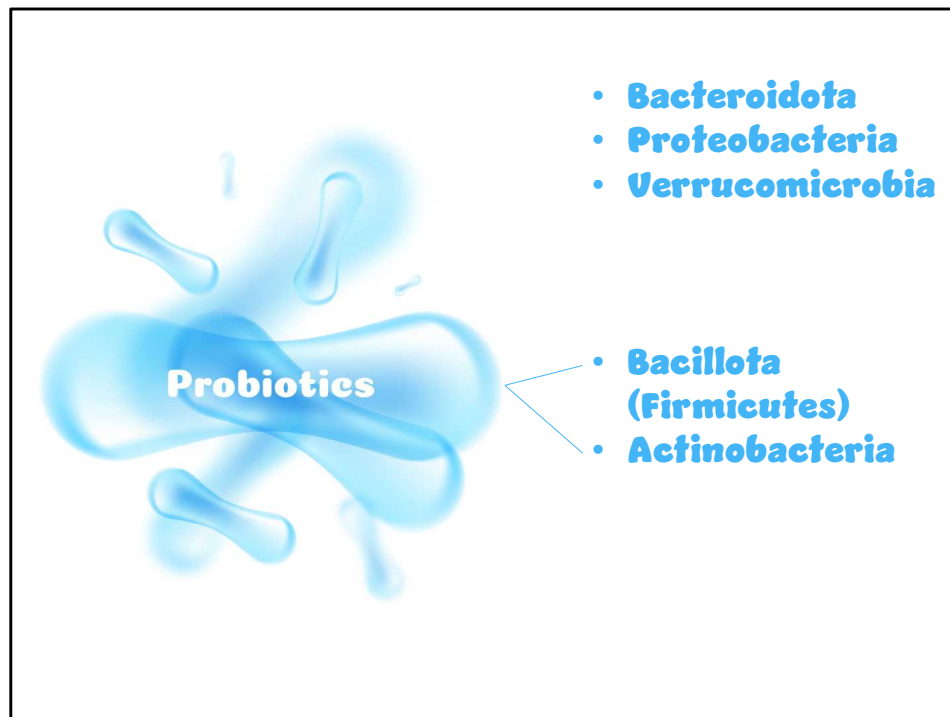


Microbiote intestinal

- 10^{12} à 10^{14} micro-organismes
- Propre à chaque individu
- 160 espèces en moyenne

Microbiote intestinal

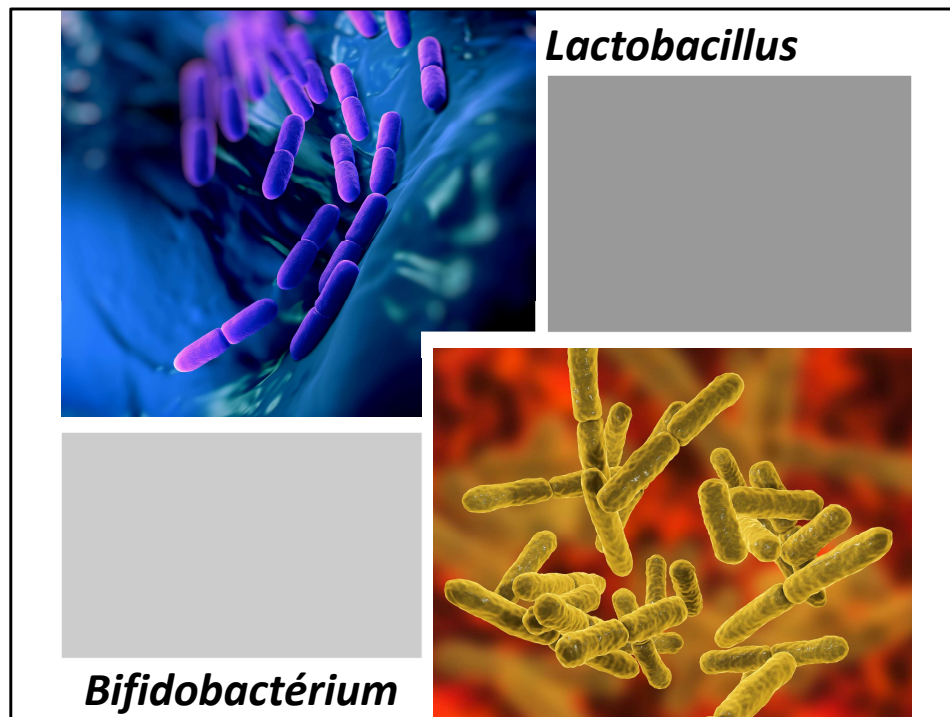
- « *Microbiote* » différent du « *Microbiome* » ! >>> environnement dans lequel se trouve la flore intestinale.
- Microbiotes au niveau de la peau, de la bouche, du vagin - Microbiote intestinal le plus important : 10^{12} à 10^{14} micro-organismes
- 2 à 10 fois plus que le nombre de cellules qui constituent notre corps / 2 kilos pour un adulte / Propre à chaque individu
- Parmi les 160 espèces de bactéries que comporte en moyenne le microbiote d'un individu sain, la moitié est communément retrouvée d'un individu à l'autre
- Socle commun de 15 à 20 espèces en charge des fonctions essentielles du microbiote humain



Classification

Microbiote intestinal : très large majorité de bactéries anaérobies; Et plus de 95 % du microbiote est représenté par 5 grandes familles qu'on appelle phylum:

1. Bactéroidota - Gram neg. / constituent une partie importante de la flore intestinale >> +- pathogène
2. Protéobacteria - Nombreux agents pathogènes, mais pas tous - Ex: Escherichia coli, Shigella, Helicobacter pylori, Yersinia, Legionella
3. Autres - Verrucomicrobia moins largement représentés
4. Bacillota (Firmicutes) - Gram pos. / inclue Lactobacillus, Bacillus, Strepto. / Clostridium difficile, Staphylo., Listeria etc.
5. Actinobacteria - Gram pos. / inclue Bifidobactéries



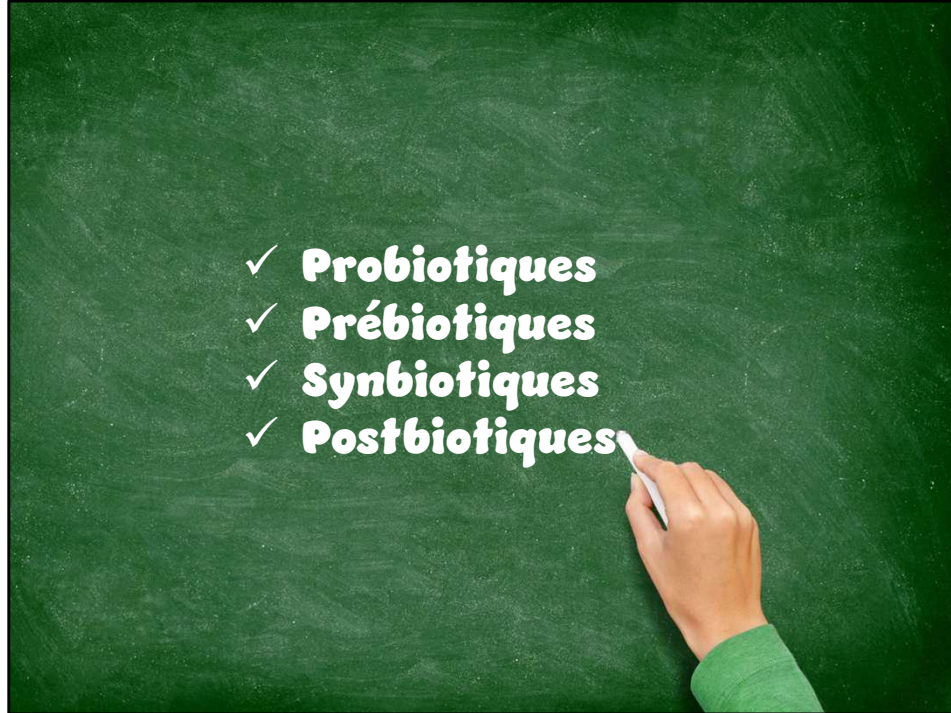
Lactobacilles

- En lien avec l'intestin grêle digestion des nutriments et micronutriments >> vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras
- Transforment le lactose en acide lactique / effet sur l'équilibre du pH intestinal, du grêle jusqu'au colon.
- Produisent l'acide butyrique >> santé des entérocytes donc de la muqueuse intestinale notamment au niveau du colon.
- Produisent certaines vitamines, notamment la B12.

Bifidobactéries

- Tropisme colonique (colon)
- Aussi dans le grêle où ils ont, entre autres fonctions, un rôle de décomposeurs en séparant par exemple certains sucres (oses), donc la partie osidique, des parties actives de molécules de plantes, comme pour la diogénine de l'igname sauvage par exemple.

Donc cette flore intestinale nous permet de mieux disposer, de mieux absorber les principes actifs de plantes, de légumes, et de nos aliments en général – mais pas seulement >> ils présentent aussi une large diversité de bénéfices santé que nous allons détailler.



Définitions

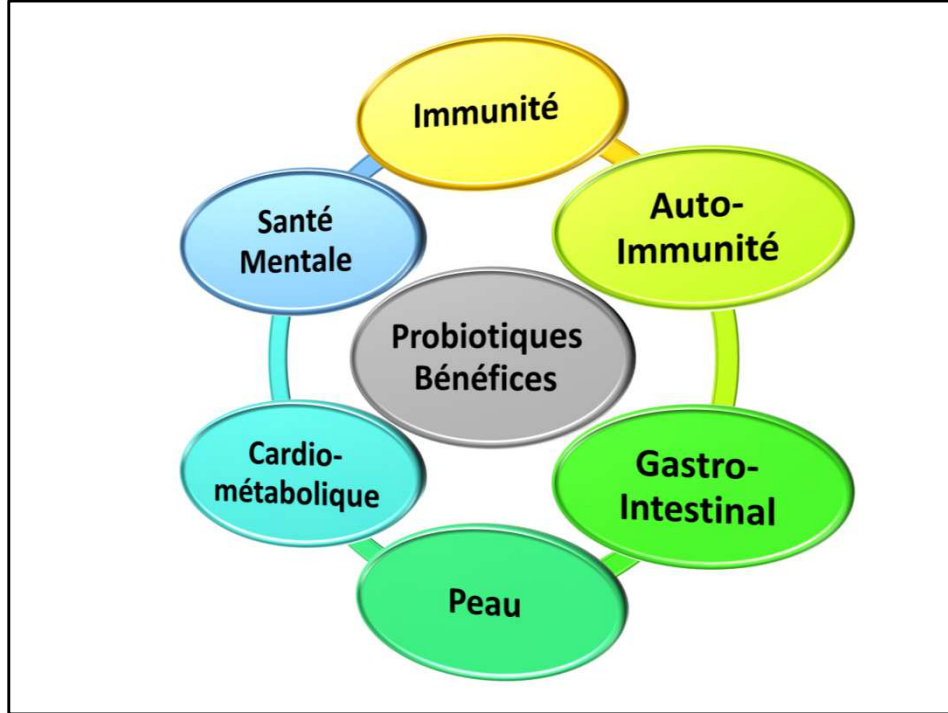
Probiotique Selon la définition de l'Académie nationale de Pharmacie, ce sont des « microorganismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité adéquate, exercent un effet bénéfique sur la santé de l'hôte »; En grec : Pro = en faveur de / Bios = la vie – Bacillus / Lactobacille / Bifidobacterie / Streptococcus / Saccharomyces /

Prébiotique: en termes simples, ils constituent une source de nourriture pour les probiotiques – ce sont typiquement des fibres ou des glucides que souvent le corps ne peut pas digérer.

Synbiotique: l'association Pré + Pro

Postbiotique: probiotiques inanimés – donc leurs composants propres, et leurs sous-produits - qui aussi confèrent certains bénéfices santé. Concrètement, il peut s'agir d'acides organiques, de peptides, de polysaccharides et d'enzymes.

Chez New Roots Herbal – vous trouverez des formules synbiotiques



Ces probiotiques, il faut les voir comme une panacée.

C'est une classe de nutraceutiques qui permet un très large usage clinique:

- Ils protègent contre les infections et ils modulent le système immunitaire pour prévenir les réactions auto-immunes
- Ils contribuent à améliorer la sante gastro-intestinale et à soulager des maladies de plus en plus communes comme le SCI ou les MII
- Ils jouent indirectement sur la santé de la peau et des muqueuses grâce entre autre à leurs effets anti-inflammatoires: psoriasis et eczéma
- Beaucoup de littérature met en lumière toute l'importance du microbiote et des probiotiques sur le système nerveux et en santé mentale - anxiété, dépression, trouble bipolaire, toxicomanie, sommeil etc.
- Et bien des études aussi explorent leurs bénéfices dans les troubles métaboliques, les MCV et les maladies neurodégénératives - Alzheimer, démence, Parkinson.

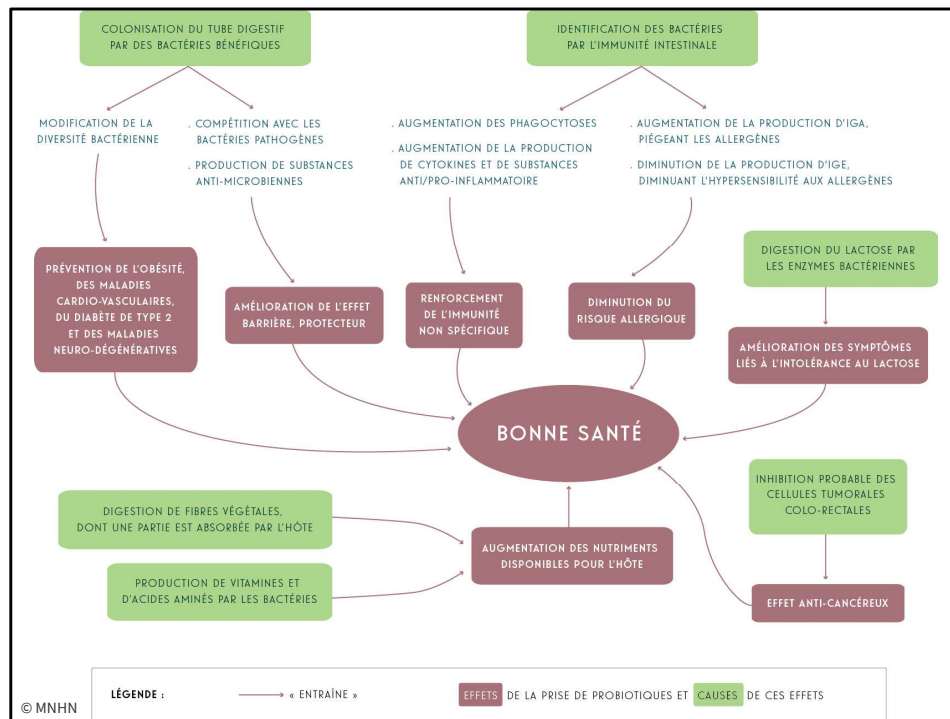


Schéma de vulgarisation du Musée National d’Histoire Naturelle sur les bienfaits de la prise de probiotiques. Ils... :

- ✓ contribuent à fabriquer certains acides aminés et des vitamines du groupe B, K;
- ✓ améliorent la digestion, l’absorption et l’assimilation des fibres, des nutriments et des micronutriments, notamment par la fabrication d’enzymes (qui par exemple vont réduire les intolérances au lactose) - d’acide lactique (lactobacilles), et d’AGCC comme l’acide butyrique : source majeure d’énergie pour les entérocytes du colon;
- ✓ favorisent l’absorption des acides gras, du calcium, du magnésium et ils régulent plusieurs voies métaboliques >>> bénéfiques pour la santé cardio métabolique (en cas de diabète et de cholestérol) mais aussi pour la santé mentale grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires;
- ✓ empêchent la prolifération de parasites, de bactéries et de levures nuisibles – voire de cellules anarchiques;
- ✓ et renforcent l’immunité non-spécifique.



Question : où se trouvent essentiellement dans le système GI, les organismes et les processus biochimiques qui renforcent l’immunité ?

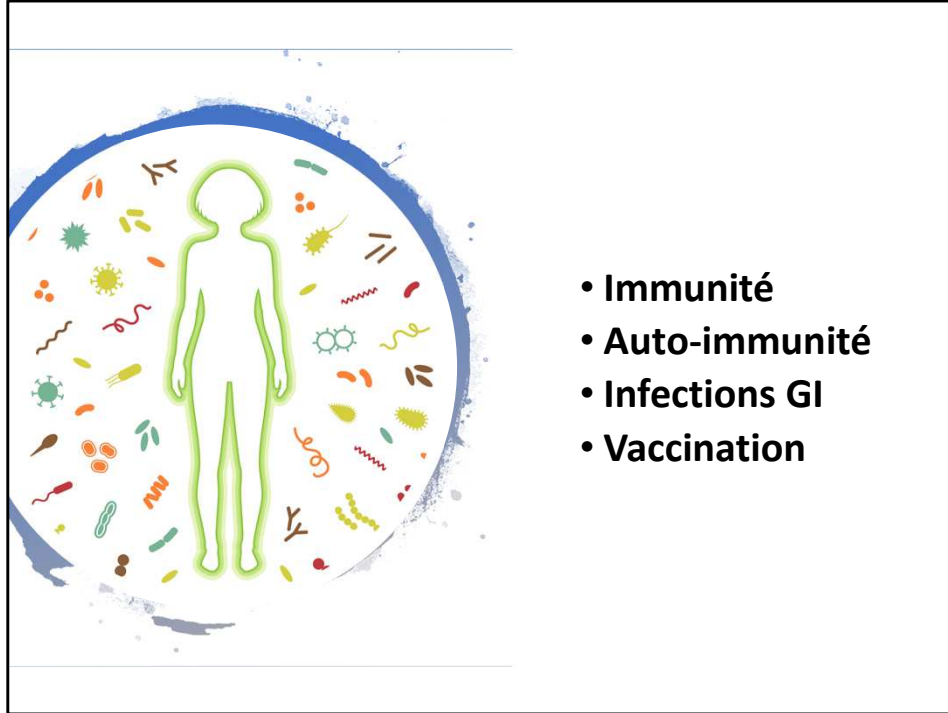
Réponse : dans le petit intestin.

Les probiotiques soutiennent la **tolérance immunitaire**.

Les probiotiques sont des « **adaptogènes immunitaires** »

Ils modulent le système immunitaire :

- D’une part ils limitent les cascades immunitaires hyper-réactives que l’on peut trouver dans des affections comme l’asthme, l’eczéma, l’emphysème, les allergies ou encore les maladies auto-immunes comme l’arthrite rhumatoïde.
- Et d’autre part, à l’inverse, ils renforcent la réponse immunitaire en cas d’infections ou face à des proliférations cellulaires anarchiques par exemple.



- **Immunité**
- **Auto-immunité**
- **Infections GI**
- **Vaccination**

Souches spécifiques – Immunité

- *L. helveticus* et *L. rhamnosus* : améliorent **l'immunité**
- *L. acidophilus*, *L. casei*, *B. bifidum* : réduisent la CRP – un marqueur inflammatoire – et les cytokines pro-inflammatoires, et à l'inverse augmentent les cytokines régulatrices >>> les personnes atteintes d'**arthrite rhumatoïde**, condition auto-immune, voient leurs douleurs et leurs fonctions motrices considérablement améliorées.
- *B. infantis* particulièrement efficace contre les **infections intestinales** pédiatriques
- *B. bifidum* – *L. casei* – *L. gasseri* – *L. johnsonii* – *L. reuteri* et *L. salivarius* : contre ***H. pylori***
- La plupart des souches ci-dessus sont efficaces contre les **diarrhées** de tous types
- *L. casei* en adjuvant du vaccin antirotavirus a la capacité d'aider l'hôte à réagir de manière optimale au vaccin >>> La séroconversion, soit la capacité de produire des anticorps suite aux vaccins, était améliorée avec la prise de probiotiques.



Souches spécifiques - Immunité

- *L. helveticus*, *B. infantis*, *B. bifidum* : effets significatifs dans les **Infections respiratoires**. De manière général, l'intensité et la durée des symptômes du rhume et de la grippe sont réduits avec l'usage de probiotiques.
- **Bifidobactéries** : améliorent les **rhinites allergiques et l'asthme** du fait de leurs propriétés régulatrices des IgE
- *B. infantis*, *B. bifidum* - *L. gasseri* - *L. paracasei* *L. acidophilus* : bénéfiques éprouvés avec des formules symbiotiques multi-souches. Ex. : 6 mois pour réduire les IgE et contrôler la respiration sifflante.
- Lorsqu'ils sont pris avant, pendant et après la grossesse, les probiotiques réduisent le risque de **symptômes atopiques** du nouveau-né (eczéma, asthme, allergie).

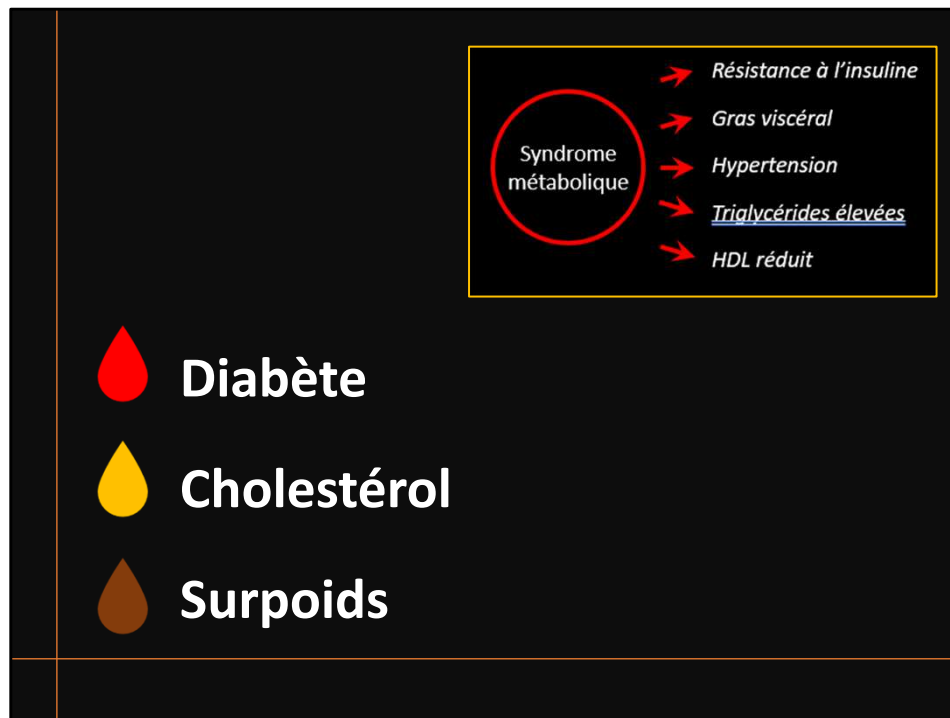


Les probiotiques aident à prévenir la dysbiose et à rétablir l'équilibre de la flore intestinale.

- Régime alimentaire occidental – stress – toxines environnementale >>> **Dysbiose** = changements dans la microflore avec augmentation de la putréfaction, de la fermentation / plus de faiblesse immunitaire, de risque infectieux et de risques de développer des maladies chroniques.
- Par exemple cette dysbiose elle se traduit dans le **SCI** avec beaucoup moins d'espèces de *Lactobacillus* et de *bifidobactéries* et parallèlement une augmentation de protéobactéries pathogènes.
- Dans les **MII** : maladie de Crohn et colite ulcéreuse, on observe une diminution des bactéries productrices de butyrate et donc une altération de la structure et des fonctions de la muqueuse intestinale.

Souches spécifiques – GI

- *B. Longum*, *L. Helveticus*, *S. Thermophilus*, etc. aident à une meilleure motilité et fréquence des selles
- *L. rhamnosus*, *L. casei*, *L. acidophilus*, *B. Bifidus*, *S. boulardii* aident à limiter la diarrhée
- *L. gasseri* contribue à renforcer la barrière intestinale
- *L. rhamnosus*, *L. plantarum*, *B. infantis* etc. soulagent l'inflammation intestinale



Une flore équilibrée va aussi avoir un effet préventif et bénéfique dans le cas de problèmes cardio-métaboliques

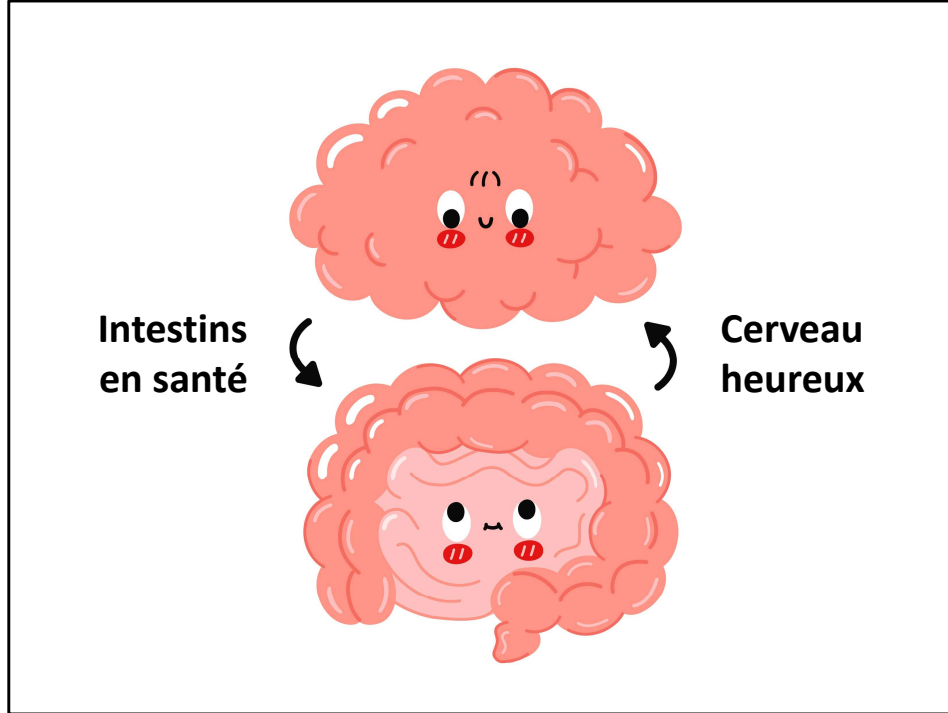
☐ Méta-analyses de Hu et Kocsis : réduction significative du glucose sanguin à jeun et de l'insuline chez les DT2, ainsi que des effets significatifs de réduction du cholestérol total, TG, CRP, HbA1C et de la pression sanguine

- ✓ Plus de bactéroïdètes et moins de firmicutes dans la microflore des personnes **obèses**.
- ✓ Moins de firmicutes dans les intestins des **diabétiques**.
- ✓ Bénéfices des probiotiques notamment pour les personnes avec un **LDL** modérément haut. La prise de probiotique semble plus efficace contre le cholestérol après 4 semaines – avec une baisse des TG à 8 semaines.

Souches spécifiques - Composition corporelle

Essentiellement des lactobacilles : *L. Caséj*, *L. Rhamnosus*, *L. Acidophilus*, *L. Gasseri* (**dans Pro-intensity**), qui :

- impactent positivement le système nerveux entérique et donc certaines hormones qui jouent sur la satiété et le métabolisme en général (leptine, glucagon, granuline) – cela inhibe l'augmentation du tissu adipocytaire;
- contribuent à une bonne digestion en assainissant et en réduisant le volume du bol alimentaire, et en stimulant la motilité;
- et réduisent les gaz, le ballonnement, et le cortisol pro-inflammatoire qui induit du gras abdominal.



Santé mentale

☐ + en + d'études cliniques sur l'effet des probiotiques

- Utilisation excessive d'antibiotiques dans l'enfance >>> risque accru d'anxiété plus tard dans la vie.
- Relation entre dysbiose et dépression...

Axe intestin-cerveau - Quatre différents types de messages :

1. - nerveux : qui passent par les neurones du nerf vague;
2. - immunitaires, avec les cytokines;
3. - endocriniens par le biais des hormones intestinales;
4. - et microbiens via les métabolites produits par le microbiote intestinal à partir des aliments, qui passent dans le système sanguin et qui peuvent activer les trois voies précédentes: en agissant sur les neurones, sur les cellules productrices d'hormones et sur les cellules immunitaires.

Ref. : PNEI (Psycho-Neur-Endocrino-Immunologie) >>> intime connexion de tous les systèmes du corps humain, et plus particulièrement de la psyché.



Santé mentale

En améliorant la qualité du microbiome, les probiotiques ont un impact considérable sur la santé mentale.

- ✓ Plus de **sérotonine** et d'innervation dans l'intestin, notamment au niveau du grêle, que dans le cerveau!
- ✓ La sérotonine, qui est connue pour ses effets antidépresseurs, est fabriquée à 90 % dans l'intestin;
- ✓ Les probiotiques peuvent augmenter la quantité de **tryptophane** dans le sang, lequel est nécessaire pour fabriquer la sérotonine dans le cerveau;
- ✓ Certaines **vitamines du groupe B** que produisent la flore intestinale sont cruciales pour le système nerveux;
- ✓ Tout comme d'autres **neurotransmetteurs** aussi produits par des bactéries intestinales : le GABA, la noradrénaline, la dopamine, l'acétylcholine.



Santé mentale

Effets bénéfiques très importants des probiotiques dans les cas de TDAH, d'autisme, de dépression, d'anxiété, de TIC ou de troubles plus graves tels que la schizophrénie ou la paranoïa.

Souches spécifiques - Santé mentale

- *L. rhamnosus* procure des effets **anxiolytiques** du fait de son impact sur le GABA, et elle est utilisée en préventif lors de la grossesse contre la dépression post-partum;
- *L. helveticus* et *B. longum* modulent les taux de **cortisol**;
- *L. rhamnosus*, *L. helveticus*, *L. casei*, *B. longum* améliorent le BDI (*Beck Depression Inventory*) qui mesure la **dépression**;
- *L. gasseri* et *L. casei* aident à la qualité du **sommeil** en période de stress accru.



Santé mentale

Souches spécifiques - Autisme

Présence courante de dysbiose avec Clostridium élevé et Bifidobactéries basses.
L. reuteri, *L. rhamnosus*, *L. acidophilus*, *L. plantarum*, *B. longum* >>> contribuent à améliorer le comportement social et les dossiers scolaires.

Souches spécifiques - Démence / Alzheimer's

L. acidophilus, *L. casei*, *B. bifidum*

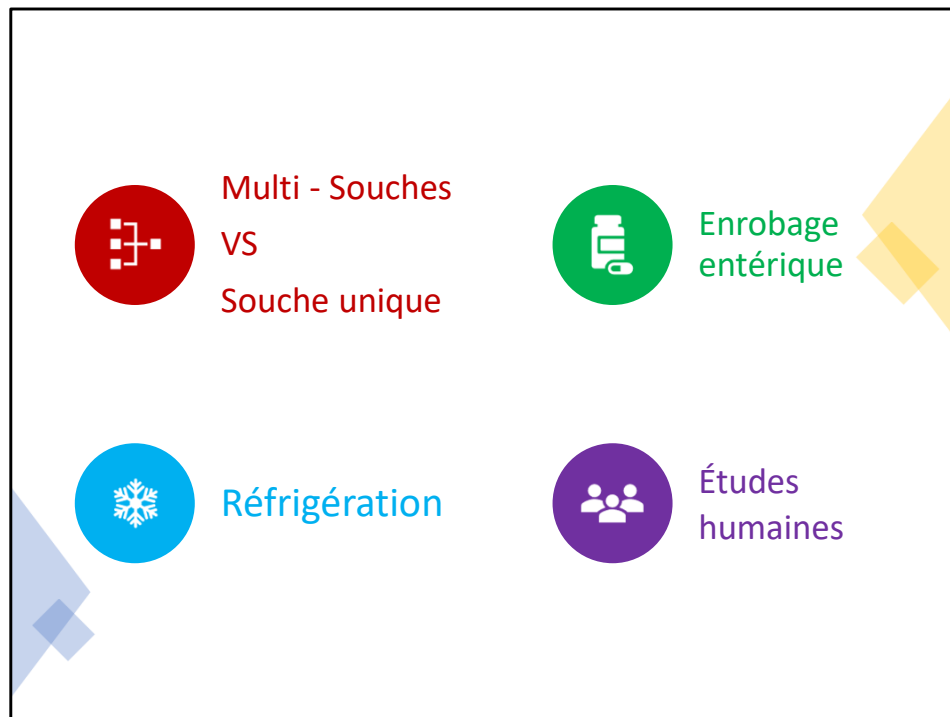
On sait maintenant l'implication du microbiote dans la maladie de **Parkinson**.
Etudes prometteuses avec *L. Rhamnosus* (*étude animale*) pour la **SLA**



Gamme probiotiques New Roots Herbal France

Offrent :

- ✓ des dosages variés allant de 12 à 120 milliards par capsules;
- ✓ ainsi que les souches mentionnées précédemment en **formules symbiotiques** pour travailler avec diverses conditions de santé.



Qualités des probiotiques New Roots Herbal

1. Enrobage entérique

Les acides gastriques détruisent les capsules non protégées d'un enrobage entérique et tuent jusqu'à 90 % de leur contenu en souches probiotiques. Si l'on veut délivrer les bienfaits de tous les probiotiques d'une capsule dans les intestins, l'enrobage entérique est indispensable.

2. Réfrigération

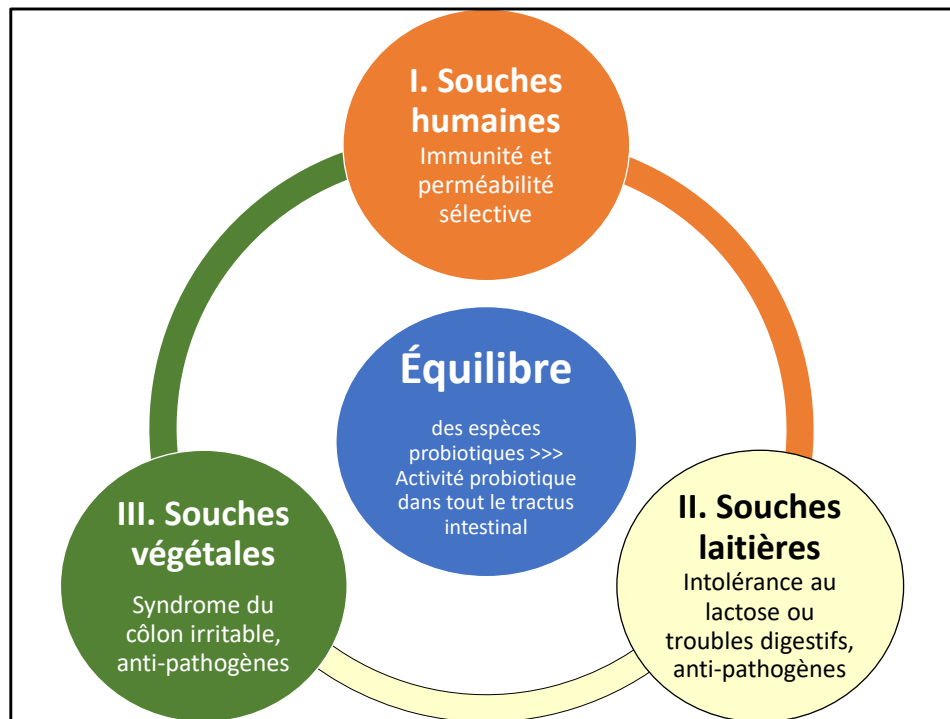
Les différentes souches probiotiques sont plus ou moins résistantes à la température. Les bifidobactéries y sont particulièrement sensibles car on estime qu'après 3 mois à température ambiante, leur taux de survie frise le 0...

3. Formules multi-souches

Notre flore intestinale est extrêmement variée et il y a, comme en phytothérapie, un effet synergique des souches probiotiques entre elles qui doit être considéré. L'efficacité des formules multi-souches VS les souches uniques est observée dans 75 % des études comparatives analysées.

4. Études humaines

La formulation chez NRH implique le choix de souches ayant suffisamment de preuves cliniques et de recul en termes d'années de recherche sur leurs bienfaits.



New Roots Herbal offre des **formules multi-souches d'origines humaines, lactières, et végétales** ; ce qui permet un soutien probiotique dans tout le tractus intestinal.

- Les **souches humaines** sont essentielles à l'immunité et à la perméabilité sélective des intestins.
- Les **souches lactières** sont particulièrement indiquées en cas d'intolérance au lactose ou de troubles digestifs, et pour produire de l'acide lactique qui inhibe la prolifération de microorganismes pathogènes.
- Les **souches végétales** qui se développent sans oxygène, luttent contre les bactéries qui produisent des gaz et qui contribuent par exemple au syndrome du côlon irritable. Elles aident notamment à réguler la putréfaction dans le gros intestin.



Remarques générales concernant les probiotiques et leur usage

Quantité d'UFC (Unités Formant Colonie)

Question : combien de bactéries se trouvent dans notre petit intestin ? **Réponse** : 10 à 100 milliards (10^9)

Dans le colon ? >>> 10 à 100 billions = 10^{12} – soit 1000 fois plus que dans le petit intestin.

Dosages : le plus le mieux ??? pas forcément... il faut plutôt raisonner en fonction de l'organe à traiter et de la nature de la pathologie. Ex. : un produit tel que **Acidophilus Ultra** dosé à 11 milliards d'UFC est parfait pour un **soutien immunitaire** spécifique au petit intestin, là où l'essentiel de l'immunité se joue.

Pour les Pathologies du **colon** (maladie de crohn – colite ulcéreuse – cholestérol) >>> probiotiques à plus haute concentration (**Pro-Urgence**).

Antibiothérapie >>> besoin de formules très concentrées (**Pro-Recovery**).

Nature des UFC

C'est aussi une question de **souches** / exemples :

- *L. Rhamnosus* pour l'immunité – plus concentrés dans **Acidophilus Ultra** et **Pro-Intensity**
- *L. gasseri* pour le métabolisme – dans **Pro-Intensity**
- *S. Boulardii* pour la prévention et le traitement des infections nosocomiales, et des diarrhées de tourista



Acidophilus Ultra – 11 milliards d’UFC + prébiotiques : Inuline et AOS

- 4 souches humaines (dont *B. infantis*, et *L. acidophilus*) à 1,6 M. d’UFC
- 1 souche végétale (*L. plantarum*) à 0,4 M. d’UFC
- 6 souches lactières (dont *L. rhamnosus*, *L. casei*, et *L. bulgaricus*) à 9 M. d’UFC

Souches lactières *L. Rhamnosus* R1011 et R1039 très utilisés et étudiés depuis les années 80, notamment en Asie.

Probiotique idéal pour le petit intestin

- ✓ Usage quotidien pour aider à l’équilibre de la flore intestinale
- ✓ Pour soutenir l’immunité, en prévention et en complément des traitements pour le rhume et la grippe
- ✓ Peut être pris durant la grossesse
- ✓ Lors des étapes de fin de protocole du SIBO

Dosage : 1 à 2 capsules / jour aux repas



Pro-Intensity – 20 milliards d’UFC + prébiotiques : Inuline et AOS + colostrum

- 10 souches humaines (dont *B. infantis*, *L. gasseri* et *L. rhamnosus*) à 16 M. d’UFC
- 2 souches végétales (*L. plantarum* et *L. salivarius*) à 1,5 M. d’UFC
- 4 souches lactières (dont *L. johnsonii* et *L. helveticus*) à 2,5 M. d’UFC

Contient du **Colostrum** qui fournit des polypeptides riches en proline et des immunoglobulines qui ont un rôle de soutien pour le système immunitaire, et qui sont excellents pour la santé de la muqueuse intestinale.

- ✓ Formule idéale contre l’hyperméabilité intestinale,
- ✓ Pour la composition corporelle
- ✓ Aide à la récupération sportive +++
- ✓ Pour soutenir l’immunité en cas d’infections plus tenaces

Dosage : 1 à 2 capsules / jour aux repas

Contre-indication : en cas de sensibilité / allergie aux produits laitiers à cause du colostrum



ProbioMax pour enfants – 10 milliards d’UFC + prébiotiques : Inuline et AOS

Contient deux souches essentielles à la microflore des enfants :

- *Bifidobacterium longum ssp. Infantis*
 - *Lactobacillus rhamnosus*
-
- 7 souches humaines (dont *B. infantis*, *L. rhamnosus* et *L. acidophilus*) à 9,6 M. d’UFC
 - 1 souche végétale (*L. plantarum*) à 0,05 M. d’UFC
 - 4 souches laitières (dont *L. reuteri* et *L. helveticus*) à 0,45 M. d’UFC

Poudre sécuritaire et d’usage pratique, à ajouter dans : yaourt, compote, biberon, sur le sein de maman qui allaite, etc.

! Préférer Acidophilus Ultra dès que l’enfant est capable d’avaler la petite capsule entérique.

Pour aider à soulager :

- ✓ Gastroentérite, Rhume, Grippe
- ✓ Intolérance au lactose
- ✓ Diarrhée infectieuse / Diarrhée associée aux antibiotiques
- ✓ Symptômes *atopiques* (eczéma, asthme, allergies...)

Dosage : ½ à 2 doses / jour aux repas



Pro-Balance – 12 milliards d’UFC + prébiotiques : Inuline et AOS + colostrum

Spécifique au traitement du **syndrome de l’intestin irritable** : bien qu’on le nomme souvent syndrome du côlon irritable (SCI), les symptômes (constipation, diarrhée ou les deux, gaz, ballonnements, crampes chroniques etc.) ne se situent pas uniquement dans colon.

- 8 milliards de **bifidobactéries** associant 2 souches *B. longum* et *B. infantis* lequel a montré son efficacité contre le SCI dans des études cliniques lorsqu’il est associé à d’autres souches, et non seul.
- 4 milliards de **lactobacilles** (*acidophilus – rhamnosus* et *plantarum*) pour soutenir aussi la flore du petit intestin. Pourquoi... car le SCI est de plus en plus considéré en naturopathie comme le résultat multifactoriel de symptômes qui incluent, dans un très fort pourcentage des cas – 60% - le SIBO, trouble de la flore de l’intestin grêle.
- 135 mg de **colostrum** qui joue un rôle important dans le contrôle de l’inflammation intestinale et dans la croissance de *B. infantis*, une souche bénéfique en cas de SCI. *B. infantis* est aussi une des premières souches à peupler le tractus intestinal des nourrissons; elle est d’ailleurs parfois dépeinte comme l’une des plus importantes bactéries bénéfiques pour l’intestin humain.

Dosage : 1 à 3 caps. / jour aux repas

Contre-indication : en cas de sensibilité / allergie aux produits laitiers à cause du colostrum



Pro-Urgence – 50 milliards d’UFC + prébiotiques : Inuline et AOS

- 7 souches humaines (dont *B. infantis*, *B. bifidum* et *L. rhamnosus*) à 31 M. d’UFC
- 1 souche végétale (*L. plantarum*) à 9 M. d’UFC
- 2 souches lactières (*L. helveticus* et *L. paracasei*) à 10 M. d’UFC

Probiotique idéal pour l’accompagnement du traitement de conditions de santé spécifiques tels :

- ✓ des infections chroniques qu’elles soient bactériennes, virales (*B. bifidum* : réduit la durée du rhume et de la grippe) ou autres, notamment la candidose (*L. Rhamnosus* : effets significatifs dans le traitement des candidoses);
- ✓ des maladies cardiométaboliques (diabète, cholestérol, etc.);
- ✓ des troubles de santé mentale;
- ✓ des maladies dégénératives;
- ✓ dans le cas de poussées de symptômes aigus liés par exemple à la maladie de Crohn ou à la colite ulcéreuse;
- ✓ et en cas de diarrhée ou d’antibiothérapie (voir aussi **Pro-Recovery**).

Dosage : 1 à 3 caps. / jour aux repas



Pro-Recovery – 120 milliards d’UFC + prébiotiques : Inuline et AOS

- 13 souches humaines (dont *L. rhamnosus*, *L. acidophilus* et *B. infantis*) à 80,2 M. d’UFC
- 2 souches végétales (*L. plantarum* et *L. brevis*) à 40,2 M. d’UFC
- 5 souches lactières (dont *L. paracasei* et *L. reuteri*) à 9,6 M. d’UFC

Le probiotique le plus concentré par gélule sur le marché

- ✓ Adjuvant à l'antibiothérapie
- ✓ Diarrhée associée aux antibiotiques
- ✓ Pathologies chroniques du côlon
- ✓ Maladie de Crohn

Dosage : 1 caps / jour - 2 à 3 heures avant ou après l'antibiotique



Human Biota – 42 milliards d'UFC + prébiotiques : Inuline et AOS

- 12 souches probiotiques d'origine humaine (7 *Lactobacillus* et 5 *Bifidobacterium*) pour couvrir l'ensemble du tractus intestinal.

Ces souches thérapeutiques sont isolées à partir des selles d'individus sains, puis mises en culture. Elles sont connues pour coloniser temporairement le microbiome, jusqu'à environ 12 semaines après la supplémentation.

Cela dit, les probiotiques d'origine laitière et végétale, plus transitoires, servent de nombreuses niches thérapeutiques tout aussi importantes.

- ✓ Soutien immunitaire
- ✓ Restructuration de la flore après une antibiothérapie

Dosage : 1 caps / jour aux repas



Femina Flora Oral – 55 milliards d’UFC + prébiotiques : Inuline et AOS

Formule de 16 souches spécifiques, dont 10 humaines, idéales pour la santé des femmes

- 10 souches humaines (dont *L. rhamnosus*, *L. acidophilus* et *B. longum*) à 44,3 M. d’UFC
- 1 souche végétale (*L. plantarum*) à 8 M. d’UFC
- 5 souches lactières (dont *L. johnsonii* et *L. reuteri*) à 2,7 M. d’UFC

Il existe une corrélation entre une flore saine des voies intestinales et une flore saine des voies urogénitales : en cas de dysbiose, le déséquilibre de la flore microbienne intestinale se répercute dans le microbiome vaginal.

Femina Flora Oral est une formule à fort dosage pour le soutien de ces deux microflores.

- ✓ Changements hormonaux mensuels
- ✓ SPM
- ✓ Troubles de la ménopause
- ✓ Infection urinaire
- ✓ Vaginose bactérienne.

Dosage : 1 à 3 caps. / jour aux repas



Maternité

Maman qui prend des probiotiques avant, pendant et après la grossesse réduit considérablement :

1. les risques de l'enfant de développer des allergies, de l'asthme ou de l'eczéma;
2. les symptômes de vaginose bactérienne;
3. les risques qu'encourent les fœtus avec la prise d'antibiotiques pendant la grossesse;
4. les risques de diabète gestationnel par 200%;
5. les risques de prééclampsie (extrêmement dangereux).

Souche clef de la grossesse : *L. Rhamnosus* (dont on retrouve plusieurs souches dans **Acidophilus Ultra** et **Femina Flora**)

Dosage: 1–2 caps. / jour aux repas



Pro-Boulardii Plus – 21 milliards d’UFC + prébiotiques : Inuline et AOS

- 4 souches humaines (dont *L. acidophilus* et *B. infantis*) à 1,63 M. d’UFC
 - 2 souches végétales (*S. boulardii* et *L. plantarum*) à 10,45 M. d’UFC
 - 5 souches lactières (dont *L. rhamnosus* et *L. helveticus*) à 8,9 M. d’UFC
- ✓ Traitement et prévention de la gastro-entérite infectieuse, diarrhée infectieuse (tourista)
 - ✓ Affections fongiques tenaces, ex. *Candida albicans*
 - ✓ Prévention et adjuvant aux traitements des infections nosocomiales

Dosage: 1–3 caps. / jour aux repas

Prévention de la tourista : commencer 5 jours avant de voyager et continuer pour toute la durée du séjour. Finir les capsules restantes après le retour.

Contre-indication à l'usage des probiotiques

- **Diarrhée sanglante**

Consultez un médecin
ou un naturopathe agréé en cas de doute

Remarques sur l'innocuité et les effets des probiotiques

De manière générale les probiotiques sont extrêmement sécuritaires. Ils sont à prendre avec les repas, idéalement au milieu (comme la plupart des produits de santé naturelle) >>> pour que le bol alimentaire fasse office de véhicule vers les intestins.

Parfois, les probiotiques peuvent engendrer des effets inconfortables (constipation passagère, ballonnements, maux de tête, etc.) dans les 2 à 3 premiers jours de leur usage : cet effet bien connu des praticiens naturopathes (similaire à la réaction dite de Herxheimer dans le cas de traitements d'infections bactériennes ou parasitaire – comme dans la maladie de Lyme ou la candidose).

Cet effet est normal, le temps que les probiotiques prennent le dessus sur les bactéries pathogènes délogées et combattues, lesquelles libèrent leurs toxines générant ainsi des symptômes passagers.

Toutefois : LA contre-indication principale à la prise de probiotiques concerne la diarrhée sanglante, en raison du risque de septicémie.

probiotics.newrootsherbal.com

PROFITEZ DE TOUS LES AVANTAGES DE VOS PROBIOTIQUES.

Les probiotiques peuvent offrir des bienfaits incroyables pour la santé. Cependant, pour profiter le plus de vos probiotiques, vous devez vous assurer qu'ils arrivent vivants dans vos intestins afin qu'ils puissent se mettre au travail.

Montrez-moi les études!

- ✓ Pour infos et références
- ✓ Voir aussi bibliographie associée



Une sélection de produits New Roots Herbal (spécifiquement pour la femme et pour le protocole de perméabilité intestinale) est aussi disponible via la plateforme en ligne www.SimplyCure.com

Merci pour votre attention

Contact :

Guillaume Landry, M.S, Naturopathe
landryg@newroots.info