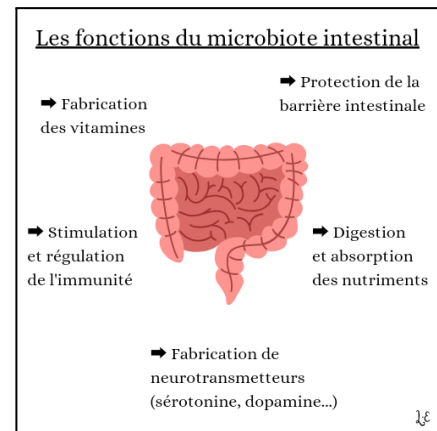


J'invite les probiotiques et les prébiotiques dans mon assiette

Comme vous l'avez lu dans mon article précédent : [“les ennemis de mon microbiote intestinal”](#), il est essentiel d'entretenir l'équilibre de votre microbiote afin de maintenir une bonne digestion ainsi qu'une barrière intestinale efficace et un système immunitaire performant.

Aujourd'hui, voyons ensemble pourquoi consommer des probiotiques et des prébiotiques est fondamental pour conserver un microbiote équilibré et pourquoi cela a un impact si bénéfique sur notre bien-être.



Probiotiques : définition et rôle

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants, plus précisément des levures mais surtout des bactéries non pathogènes ou bonnes bactéries (bifidobactéries et lactobacilles), présents dans notre microbiote intestinal et qu'on retrouve également dans certains aliments ou compléments alimentaires.

Ces probiotiques favorisent l'équilibre du microbiote, fortifient la barrière intestinale et ont des effets positifs sur l'organisme en renforçant le système immunitaire ou en améliorant le transit intestinal par exemple.

Prébiotiques : définition et rôle

Contrairement aux probiotiques, les prébiotiques sont des fibres alimentaires non digestibles qui servent de nourriture aux probiotiques.

Ces fibres prébiotiques (fructo-oligosaccharides : FOS, galacto-oligosaccharides : GOS, inuline) vont être fermentées par les bactéries intestinales (bifidobactéries et lactobacilles) et vont permettre leur développement. Mais pas seulement, elles vont également agir contre les problèmes de constipation et peuvent abaisser les taux de cholestérol (total et LDL) par exemple.

Conclusion

Par conséquent, les probiotiques et les prébiotiques agissent ensemble et permettent de rééquilibrer notre microbiote et de rétablir ses fonctions.

Laurie, conseillère bien-être chez Herbafolia

