

Aliments Fonctionnels: Le pouvoir des probiotiques

Qu'est-ce qu'un aliment fonctionnel ?

Tout d'abord, il n'y a pas de consensus sur la définition des aliments fonctionnels. Santé Canada a proposé de définir un aliment fonctionnel comme étant

« Semblable en apparence aux aliments conventionnels, il fait partie de l'alimentation normale et il procure des bienfaits physiologiques démontrés et(ou) réduit le risque de maladie chronique au-delà des fonctions nutritionnelles de base » ¹

Exemples de composants alimentaires fonctionnels: ²



Fibres, aident à la régularité intestinale

Contribuent à la santé du microbiote intestinal

Aliments probiotiques

Sont considérés comme des aliments fonctionnels parce qu'ils offrent des avantages pour la santé au-delà de leur fonction nutritionnelle de base.



Exemple: Yogourt probiotique

Probiotiques

« micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, confèrent un bénéfice pour la santé de l'hôte » ³

Ailments fermentés avec des microbes vivants

- Kombucha
- Kimchi
- Choucroute



Ailments fermentés contenant des probiotiques

- Yogourt (certains)
- Kéfir (certains)



Ces aliments contiennent des cultures vivantes, mais ne répondent pas à la définition d'un probiotique.

Les aliments probiotiques doivent contenir des souches spécifiques de microbes dont les effets bénéfiques sur la santé sont scientifiquement prouvés, et doivent être présents en quantités adéquates.

Bifidobacterium lactis CNCM I-2494

Genre Espèces Souche



Lorsque vous achetez un yogourt probiotique :

- Tous les yogourts ne sont pas considérés comme étant probiotiques. L'étiquette du produit devrait indiquer clairement s'il s'agit d'un probiotique.
- Les produits doivent afficher la désignation de chaque souche, bien qu'un nom de marque simplifié de certains probiotiques vendus sur le marché peut parfois être utilisé à la place.

Références:

1. Santé Canada. 2002. Document d'orientation - Produits nutraceutiques/aliments fonctionnels et allégations de santé sur les aliments.
2. Agence canadienne d'inspection des aliments. 2019. Allégations de santé sur les étiquettes des denrées alimentaires - Allégations fonctionnelles.
3. Hill C et coll. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 2014;11(8):506-514.

Cette infographie a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de :