

# Guide du pharmacien pour choisir le bon probiotique



Les probiotiques sont des "micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, confèrent un bénéfice pour la santé de l'hôte".<sup>1</sup>

1. La première étape, et la plus importante, pour déterminer le bon probiotique à prendre est de vous demander pourquoi vous le prenez, puis de trouver **la bonne souche de probiotique** s'il y en a une, qui a été étudiée pour améliorer vos symptômes.

Les organismes spécifiques sont appelés "souches". Chaque souche porte le nom du groupe (ou du genre), suivi du nom de l'espèce, suivi du nom de la souche.

Ex:

**Bifidobacterium lactis CNCM I-2494**

Genre

Espèces

Souche

Voici quelques utilisations courantes des probiotiques et de leurs souches:

## Diarrhée associée aux antibiotiques

- **Souches de levure (ex. Saccharomyces boulardii)** protègent l'intestin pendant les traitements antibiotiques et ne sont pas détruits par les antibiotiques eux-mêmes.<sup>2</sup>
- **Souches bactériennes (ex. Lactobacillus rhamnosus GG),** ont également prouvé leur efficacité dans la prévention de la diarrhée associée aux antibiotiques.<sup>3</sup>
- D'autres souches efficaces sont Lactobacillus acidophilus, L casei GG, L bulgaricus, Bifidobacterium bifidum, B longum, Enterococcus faecium et Streptococcus thermophilus.<sup>2</sup>



## MII - Colite ulcéreuse

- Des essais cliniques contrôlés ont montré que la souche Escherichia coli Nissle, une combinaison de souches appelée VSL #3 ou "Formulation De Simone", est efficace dans le traitement de la colite ulcéreuse lorsqu'elle est ajoutée à un traitement standard.<sup>4</sup>
- D'autres souches n'auront aucun effet malgré leur utilité dans d'autres troubles, c'est pourquoi il est essentiel de limiter votre recherche.



## Ballonnements et gaz

- Les probiotiques sont utiles pour les personnes souffrant du **syndrome du côlon irritable**.
- Il a été prouvé que le Lactobacillus rhamnosus GG (LGG) permet une réduction significative de la sévérité des symptômes en cas de ballonnements, de gaz et de gêne abdominale générale.<sup>5</sup>



## Autres

**D'autres souches sont indiquées pour l'utilisation de probiotiques :**

- Coliques
- H. pylori
- Vaginose bactérienne
- Constipation et douleurs abdominales fonctionnelles
- Gestion du poids
- Santé bucco-dentaire
- Troubles de l'humeur et plus encore !



## 2. Sécurité et dosage

- ✓ Au Canada, les probiotiques sont considérés comme des produits de santé naturels (PSN). Vérifiez que l'étiquette du produit porte un NPN (numéro de produit naturel) ! You'll want to make sure the dosage form is convenient for you and your lifestyle.
- ✓ Les probiotiques se présentent sous de nombreuses formes, notamment sous forme de gélules, de liquides et de poudres. Choisissez celui qui vous convient le mieux !
- ✓ Veillez à conserver vos probiotiques conformément aux recommandations figurant sur l'étiquette du produit afin de préserver leur viabilité et leur efficacité !

Si vous êtes désorienté(e) à un moment ou à un autre de votre achat de probiotiques, n'hésitez pas à demander l'aide d'un pharmacien ou d'un professionnel de la santé qualifié, n'hésitez pas à demander l'aide d'un pharmacien ou d'un autre professionnel de la santé qualifié !



Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de la part de :

