



Probiotiques pour bébés : Un guide complet pour traiter les coliques

Qu'est-ce que les probiotiques ?

Micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont consommés en quantités suffisantes, ont des effets bénéfiques sur la santé.

- Présent dans certains aliments fermentés et compléments alimentaires (sous forme de pilules, de poudres et de liquides)
- Contribuer au maintien d'un microbiote intestinal équilibré
- Favorise la digestion et la santé immunitaire

Microbiote intestinal

Le microbiote intestinal d'un bébé se développe au cours des trois premières années de sa vie. Les facteurs qui influencent la santé intestinale sont les suivants

- Mode d'accouchement (voie vaginale ou césarienne)
- Allaitement ou lait maternisé
- Alimentation et environnement

Si un bébé ne peut pas être allaité, les probiotiques pour bébés peuvent être bénéfiques pour aider à établir un microbiote intestinal sain si le lait maternisé que vous utilisez ne contient pas de probiotiques.

Choisir le bon probiotique pour bébé

Les différentes souches de probiotiques offrent des avantages différents !

- Lisez les étiquettes pour connaître les avantages propres à chaque souche
- Recherchez des probiotiques ayant fait l'objet de recherches
- Consultez votre pédiatre, votre pharmacien ou votre diététicien pour vous assurer que vous choisissiez le probiotique le mieux adapté aux besoins de votre bébé.

Avantages des probiotiques pour bébés et souches de probiotiques étudiées

- Traitement de la diarrhée infectieuse aiguë (*Lactobacillus rhamnosus* GG - LGG)
- Prévention de la diarrhée associée aux antibiotiques (LGG, *Bifidobacterium lactis*, *Streptococcus thermophilus*, *Saccharomyces boulardii*)
- Prévention de l'eczéma (LGG)
- Traitement des coliques (*Bifidobacterium longum* subsp. *longum* et *Pediococcus pentosaceus*)

Probiotiques pour bébés pour soulager les coliques

Les coliques touchent de nombreux bébés au cours des quatre premiers mois. Elles se manifestent par des pleurs qui durent plus de trois heures par jour et dont on ne connaît pas la cause. Les coliques peuvent avoir un impact sur le bien-être du bébé et des parents. Des études montrent que certaines souches de probiotiques peuvent aider à soulager les coliques.

Les probiotiques pour bébés sont généralement liquides et beaucoup sont fournis avec un compte-gouttes pratique. Vous pouvez placer les gouttes directement dans la bouche ou le biberon de votre bébé.

Consultez toujours le pédiatre, le pharmacien ou le diététicien de votre bébé pour choisir le probiotique le mieux adapté à ses besoins !

References:

1. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements (2023, November 3). Probiotics: Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved April 25, 2024, from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-HealthProfessionals/>
2. Dogra SK, Dora J, Dama S. (2020). Gut Microbiota Resilience: Definition, Link to Health and Strategies for Intervention. *Front Microbiol.* 11:57921. doi: 10.3389/fmicb.2020.57921
3. Aronow A, Azei L, Martell-Landale M, A Martell M. (2021). Probiotics: Safety and Efficacy Considerations. *Nutrients* (Second Edition). 13:1115. <https://doi.org/10.3390/nu13081115>
4. Thomas DR, Grew FR. (2019). American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics Section on Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition. Probiotics and prebiotics in pediatrics. *Pediatrics.* 126(6):1217-31. doi: 10.1542/peds.2019-0548
5. Simell E, Cox S, R. Rossi M, & Whelan K. (2019). Fermented Foods: Definitions and Characteristics, Impact on the Gut Microbiota and Effects on Gastrointestinal Health and Disease. *Nutrients.* 11(8). <https://doi.org/10.3390/nu11081388>
6. Szepienka K, & Kuchling M. (2019). Systematic review with meta-analysis: *Lactobacillus rhamnosus* GG in the prevention of antibiotic-associated diarrhea in children and adults. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics.* 42(10), 1149-1157. <https://doi.org/10.1111/apt.15404>
7. Di Stefano M, Monti E, Ammend D, Masiarini A, Corazza OR. (2004). Probiotics and functional abdominal bloating. *J Clin Gastroenterol.* 38(6 Suppl):S102-3. doi: 10.1097/01.mcg.0000138939.40408.35
8. Fedorak RN. (2010). Probiotics in the Management of Ulcerative Colitis. *Gastroenterology & Hepatology.* 6(1):68-69. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3023972/>
9. Lyons K, E. Ryan, C. A. Dempsey, E. M. Ross, R. P. & Stanton C. (2020). Breast Milk, a Source of Beneficial Microbes and Associated Benefits for Infant Health. *Nutrients.* 12(4), 1099. <https://doi.org/10.3390/nu12041099>
10. Lemsire A, Thomas V, Adair-Pagett K, & Thomas M. (2020). Pre-, pro-, and synbiotics in infant formulas: What are the immune benefits for infant? *Nutrients.* 12(9), <https://doi.org/10.3390/nu12091231>
11. Lundelin K, Pussas T, Salminen S, Isolauri E. (2017). Long-term safety and efficacy of perinatal probiotic intervention: Evidence from a follow-up study of four randomized, double-blind, placebo-controlled trials. *Pediatr Allergy Immunol.* 28(2):170-175. doi: 10.1111/pai.12675
12. Hojsak I, Fabiano V, Pop TL, Gualdi G, Zuccotti GM, Cokajic F, Petrollo-Mantovani M, Kitalac S. (2018). Guidance on the use of probiotics in clinical practice in children with selected clinical conditions and in specific vulnerable groups. *Acta Paediatr.* 107(9):1627-1637. doi: 10.1111/apa.14270
13. NHS (2022, April 26). Colic. Retrieved April 26, 2024, from <https://www.nhs.uk/conditions/colic/>
14. Culturelle Probiotics (n.d.). Culturelle Baby Calm - Colic Probiotic Drops. Retrieved April 25, 2024, from <https://www.culturellebabe.com/products/baby-calm-organic-probiotic-drops>

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

