

OÙ LES TROUVE-T-ON?

Danone a été l'un des premiers à mettre en avant ces bactéries amies dans ses produits Actimel et Activia, particulièrement riches en probiotiques. Mais deux d'entre eux, le lactobacillus bulgaricus et le streptococcus thermophilus se retrouvent dans tous les yaourts lambda. Ces micro-organismes grouillent aussi dans les croûtes de fromage, le pain au levain, la choucroute, le kéfir, le babeurre, les olives et tous les produits fermentés en général... Flairant le filon santé, les industriels s'emploient à élargir le marché et revoient leurs recettes. Depuis peu, les probiotiques investissent certaines céréales ou chocolats. Mais pas question pour les labos d'abandonner le secteur à l'agroalimentaire. La plupart des spécialistes des compléments alimentaires élargissent leurs gammes et développent des gélules remplies de probiotiques.

QU'EST-CE QUE C'EST?

Des micro-organismes vivants non pathogènes aux noms peu commerciaux (lactobacillus subtilis, lactobacillus acidophilus, bifidobacterium, etc.) qui boostent le fonctionnement de la flore intestinale. Naturellement présents dans le corps humain et dans certains aliments, ils sont aussi cultivés et ajoutés à certaines préparations pour exercer un effet bénéfique sur la santé.

APRÈS LA FOLIE OMÉGA 3, C'EST AU TOUR DE CES GENTILES BACTÉRIES DE COLONISER LES RAYONS FRAIS DE NOS SUPERMARCHÉS. LES INDUSTRIELS SE FROTTENT LES MAINS. MAIS SONT-ELLES DE VÉRITABLES ALLIÉES SANTÉ? Par Gaëlle Renouvel

LES PROBIOTIQUES C'EST FANTASTIQUE ?

Y A-T-IL DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE?

A priori, pas de surdosage ou d'empoisonnement possibles. Car, contrairement aux vitamines et aux minéraux, « les probiotiques ne pénètrent ni dans le sang, ni dans les tissus », explique Irène Margaritis, chef de l'évaluation des risques nutritionnels à l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Attention toutefois aux effets laxatifs en cas de surconsommation. Et pour conserver toute leur efficacité, penser à les garder au frais, à respecter les dates de péremption et à manger vos yaourts rapidement. Les probiotiques n'agissent que vivants.

POURQUOI UN TEL ENGOUEMENT?

« L'alimentation fonctionne par cycles, comme la mode, analyse Xavier Terlet, président de XTC, une agence spécialisée dans les innovations alimentaires. Lancés au début des années 90, les probiotiques refont parler d'eux parce qu'ils répondent à des problèmes très répandus. » Typique, le syndrome de l'intestin irritable à cause du stress, qui représente la première cause de consultation des généralistes. Leur marché affiche d'ailleurs une santé insolente. Il pesait six milliards d'euros en 2003, il est passé à dix milliards en cinq ans et, l'année dernière, trente-neuf nouvelles préparations lactières aux probiotiques ont fait leur apparition au rayon frais.

« ILS POURRAIENT AIDER À LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ »

À QUOI SERVENT-ILS EXACTEMENT?

Pas très glam' mais bien utiles, les probiotiques favorisent la digestion et le transit, deux conditions essentielles pour un ventre plat. « Ils soulagent aussi le classique "mal au ventre" des patients atteints du syndrome de l'intestin irritable », ajoute Thierry Piche, gastro-entérologue au CHU de Nice. Les biologistes commencent aussi à leur reconnaître une influence sur le système immunitaire et peut-être plus encore : dans la prévention de l'acné, des mycoses, des cystites et le renforcement de l'efficacité vaccinale... « Ils pourraient également intervenir dans la lutte contre l'obésité », ajoute le spécialiste. A ce sujet, rien n'a encore été prouvé.

DOIT-ON LES ADOPTER?

« C'est inutile si l'on mange équilibré », affirme Laurent Chevallier, nutritionniste. Ils peuvent être intéressants après un traitement antibiotique pour restaurer une flore intestinale malmenée mais dans ce cas « la bonne vieille ultralevure, qui est un probiotique, a démontré son efficacité », ajoute le spécialiste. Les probiotiques sont, en revanche, très recommandés aux personnes atteintes de colopathies fonctionnelles et de troubles digestifs, en complément d'un autre traitement. Dans ce cas, « ils doivent devenir des compagnons de vie car en consommant pendant quinze jours ne sert à rien », prévient Thierry Piche. Prévoir alors un budget de 30 euros par mois en moyenne et les prendre en dehors des repas car ces bactéries amies semblent ne pas résister à la digestion.