

Les probiotiques, critères d'EFFICACITÉ ET BÉNÉFICES DÉMONTRÉS

L'intérêt pour les probiotiques n'a cessé de croître au cours des 20 dernières années. Leur potentiel thérapeutique est très large et exige des preuves de sécurité et d'efficacité issues d'études scientifiques rigoureuses. Il concerne principalement la sphère digestive mais également la sphère vaginale, les défenses immunitaires ou encore la peau.

Mais tous les probiotiques ne sont pas identiques, leurs effets sont spécifiques de la souche sélectionnée et de la cible à atteindre.

Les probiotiques sont définis comme des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, confèrent un bénéfice sur la santé. Ils peuvent être présents ou introduits dans certains aliments, compléments alimentaires, ou encore des médicaments. Les probiotiques les plus connus sont les bactéries lactiques (lactobacilles, streptocoques et lactocoques) et les bifidobactéries, largement utilisées dans les yaourts et autres produits laitiers fermentés. La classification des probiotiques est stricte et organisée en genres bactériens, composés eux-mêmes d'espèces puis de souches. Le concept de probiotique n'est pas une nouveauté.

Le terme probiotique a été employé pour la première fois en 1965, mais le concept sous-jacent date du début du XX^{ème} siècle. C'est alors qu'Elie Metchnikoff, bien connu pour ses travaux sur la phagocytose, émet ses théories sur l'influence positive des laits fermentés riches en lactobacilles sur la longévité des Bulgares consommant ces produits. En effet, constatant que les paysans bulgares, grands consommateurs de laits fermentés, vivaient très vieux et en bonne santé, Metchnikoff avait alors émis l'hypothèse que l'ingestion de bactéries vivantes, particulièrement des bactéries lactiques, permettrait de réduire les désordres intestinaux et d'améliorer l'hygiène digestive, et donc d'augmenter l'espérance de vie. Depuis, les recherches sur les probiotiques se sont multipliées et la liste de leurs effets santé s'allonge.

A ce jour, plusieurs études cliniques mettant en jeu des probiotiques ont notamment donné des résultats très encourageants et suggèrent que certaines souches sont efficaces sur la santé humaine. Les effets bénéfiques des



probiotiques concernent notamment la digestion du lactose, la prévention et la réduction des diarrhées infectieuses, l'amélioration du transit intestinal ou encore la prévention de la dermatite atopique. Il est cependant très important de considérer que toutes les souches probiotiques n'ont pas les mêmes effets sur la santé. Il est en effet bien démontré que les effets bénéfiques d'une souche ou d'une association de souches lui sont propres et ne peuvent pas être extrapolés à une autre souche même de genre identique. De plus, comme souvent en nutrition, il y a un "effet dose" : le bénéfice santé mis en évidence avec une quantité précise de probiotiques ne le sera pas pour une quantité inférieure. Il est par conséquent important de considérer que les effets bénéfiques des probiotiques sont souches et doses dépendants.

Comment avoir la garantie d'un complexe probiotique efficace ?

Plusieurs critères doivent être pris en compte dans le choix et la sélection d'une souche probiotique. Il est notamment primordial que les probiotiques soient parfaitement tolérés par l'organisme et capables de résister à l'environnement de notre tractus digestif (acidité gastrique et sels biliaires notamment). Ils peuvent aussi présenter des propriétés anti-microbiennes et immunostimulantes. Enfin, d'un point de vue technologique, il est indispensable que, tout au long du processus de production, de conservation et de distribution, la teneur en probiotiques soit maintenue dans le produit fini et que les caractéristiques des souches ne soient pas altérées. Par conséquent, les souches probiotiques doivent être sélectionnées à partir d'études pré-cliniques et cliniques et en utilisant des critères objectifs et mesurables.

Les effets observés dépendent des souches probiotiques utilisées. Les résultats ne peuvent donc pas être extrapolés d'une souche ou d'un mélange de souches à l'autre et il ne faut pas généraliser les effets d'un produit à l'autre. La démonstration de l'efficacité de chaque produit contenant des probiotiques passe impérativement par des essais randomisés en double aveugle contre placebo sur des échantillons représentatifs de la population ciblée. De plus, l'étude doit être réalisée avec le produit pour lequel une allégation est revendiquée afin de prendre en compte et l'effet souche ou structure-dépendant et l'effet de la matrice alimentaire. Ainsi, selon le rapport de l'Afssa établi en 2005, les allégations attribuées à une souche par un fournisseur ne peuvent être utilisées dans le cas où la souche est commercialisée dans un produit fini présentant une matrice différente. A titre d'exemple, les effets mis en évidence pour une souche probiotique consommée sous forme lyophilisée ne le seront plus si la souche est consommée sous forme de lait fermenté et vice versa.

Bénéfices des probiotiques pour la santé humaine

Les bienfaits des probiotiques suscitent aujourd'hui un intérêt croissant grâce à la mise en œuvre d'études scientifiques rigoureuses, randomisées en double aveugle contre placebo. On compte à l'heure actuelle plus de 200 études cliniques référencées sur les effets des probiotiques sur la santé humaine et chaque semaine de nouvelles études sont publiées. Il est parfois difficile



de comparer ces études entre elles et de généraliser les effets santé des probiotiques. En effet, des différences existent entre les populations étudiées (sujets sains ou sélectionnés pour une pathologie bien particulière, enfant ou adulte, ...), les souches administrées (type de souche ou association de souches, dose, durée et galénique), le choix du placebo ou encore la méthodologie utilisée (taille de l'effectif étudiée, critères de jugements, effet curatif ou préventif). Il est néanmoins bien admis par la communauté scientifique qu'un haut niveau de preuve a été obtenu avec les bactéries lactiques du yaourt pour la digestion du lactose et avec différents probiotiques bactériens ou levures pour la prévention ou le traitement des diarrhées associées aux antibiotiques. Ainsi, les souches spécifiques du yaourt (*Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*) améliorent la

digestion du lactose chez les sujets hypolactasiques et permettent d'atténuer les symptômes de l'intolérance au lactose aussi bien chez l'adulte que chez l'enfant. Le rôle bénéfique des probiotiques dans le traitement préventif et curatif des diarrhées infectieuses du nourrisson et de l'enfant et la survenue des gastro-entérites aiguës est également confirmé. Des méta-analyses récentes ont notamment conclu que l'utilisation de certaines souches probiotiques comparées à un placebo pouvait diminuer le risque d'un épisode de diarrhée de plus de trois jours de façon significative ainsi que la durée moyenne de l'épisode diarrhéique de plus de 20 heures ; cet effet étant particulièrement marqué dans les gastroentérites à rotavirus. Les études positives les plus récentes et qui méritent donc d'être encore confirmées concernent la prévention de l'eczéma atopique du nourrisson. L'administration de certaines souches probiotiques durant la gestation et l'allaitement semble en effet offrir un moyen efficace de stimuler le pouvoir immuno-protecteur du lait maternel et offre une protection contre l'apparition de l'eczéma atopique durant les premières années de vie. Enfin, de nombreux travaux cherchent à prouver d'autres effets bénéfiques des probiotiques tels que la diminution du cholestérol ou la prévention de récurrence de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, mais les résultats ne sont pas encore concluants.

Résultats encourageants dans les troubles fonctionnels intestinaux

Tester l'efficacité d'un probiotique n'est pas toujours chose facile particulièrement dans le domaine des troubles fonctionnels intestinaux. En effet, démontrer l'effet bénéfique d'une thérapeutique, d'une complémentation ou d'un régime alimentaire quels qu'ils soient dans cette affection fréquente reste difficile à mettre en évidence notamment du fait d'un effet placebo important dont l'efficacité peut atteindre 50 % d'amélioration. De plus, le traitement des troubles fonctionnels intestinaux doit améliorer à la fois la douleur ou l'inconfort abdominal mais également les troubles du transit (diarrhée, constipation ou alternance des deux). Enfin, dans la majorité des cas, les symptômes évoluent sur un mode intermittent avec des périodes de crise, déclenchées parfois par des facteurs apparents d'ordre psychologique, professionnel ou social, d'où la difficulté de mettre en évidence le succès d'une thérapie.

Depuis 2000, les travaux fondamentaux et cliniques se sont multipliés sur l'effet des probiotiques dans les troubles fonctionnels intestinaux. On en dénombre à ce jour environ 50 dont 14 études cliniques randomisées en double aveugle contre placebo. Les résultats de ces études sont divergents. L'effet bénéfique mis en évidence est de plus dépendant, comme toujours, de la souche ou de l'association de souches testées. Il est également bien souvent limité à un ou deux symptômes et à une sous catégorie de patients (par exemple uniquement chez la femme ou chez les patients avec des troubles fonctionnels intestinaux à prédominance constipée).

Chez les patients souffrant de troubles fonctionnels intestinaux, la douleur abdominale est le signe le plus fréquemment retrouvé. Sur ce symptôme, des résultats

encourageants, à paraître dans la revue Gastroentérologie Clinique et Biologique, ont été obtenus en quatre semaines avec une association de quatre souches probiotiques (Lactibiane Référence/Laboratoire PiLeJe). L'efficacité de ce mélange probiotiques a été testée dans une étude clinique réalisée en double aveugle contre placebo à laquelle 100 patients souffrant de troubles fonctionnels intestinaux et consultants chez leur médecin de ville ont participé. Fait intéressant, cette étude, coordonnée par le Pr Philippe Marteau, chef du département médico-chirurgical de pathologie digestive de l'Hôpital Lariboisière (Paris), fait partie des quatre rares essais internationaux réalisés avec au moins 100 patients. Ce point est important à considérer car démontrer l'efficacité d'un produit nécessite parfois de travailler avec des effectifs importants. Dans cette étude donc, les patients ont été sélectionnés sur la base des critères de Rome II et ont reçu pendant quatre semaines soit un placebo soit Lactibiane Référence 2,5 g, à raison de un sachet par jour. Les résultats obtenus ont permis de mettre en évidence que la consommation d'un sachet de Lactibiane Référence 2,5 g par jour pendant quatre semaines permet de réduire de 42 % les douleurs abdominales et de diminuer l'inconfort digestif (ballonnement, flatulence). De plus, l'analyse en sous-groupe souligne l'intérêt de cette complémentation chez les sujets à prédominance constipée dont le transit est amélioré dès la première semaine de consommation.

*André Burckel,
pharmacien biologiste
Sophie Holowacz,
docteur en sciences, chargée de recherche*



LES PROBIOTIQUES SOULAGENT LES DOULEURS DES COLOPATHES...

ENFIN DES PREUVES SCIENTIFIQUES !

1^{ère} étude clinique en France sur l'efficacité de Lactibiane Référence
sur les symptômes associés au syndrome de l'intestin irritable

Étude randomisée en double aveugle contrôlée versus placebo,
coordonnée par le Pr Philippe Marteau (Département Médico-chirurgical de Pathologie Digestive, Hôpital Lariboisière, Paris)
et publiée dans Gastroentérologie Clinique & Biologique (in press).

Après 4 semaines de prise (1 sachet
de Lactibiane Référence 2,5g/jour) les
douleurs abdominales des colopathes
sont réduites de :

- 42%.



Par ailleurs, Lactibiane Référence améliore significativement la qualité de vie des patients en cas
d'inconfort digestif : ballonnements, flatulences, constipation...

Lactibiane Référence, une solution efficace
pour les 13 millions de Français qui souffrent de troubles fonctionnels intestinaux



4 souches de probiotiques concentrés à 10 milliards de bactéries
par sachet de 2,5g :

- > *Bifidobacterium longum* LA 101
- > *Lactobacillus acidophilus* LA 102
- > *Lactococcus lactis* LA 103
- > *Streptococcus thermophilus* LA 104.

Souches étudiées et déposées par PiLeJe dans la Collection
nationale de Cultures de Micro-organismes de l'Institut
Pasteur.

Lactibiane Référence est disponible en pharmacie.
Pour toutes demandes d'information : 0810 36 28 67



La santé, tout bien pens