

LE SAVIEZ-VOUS ?

COMMENT CHOISIR SON COMPLEXE PROBIOTIQUES ?

Tous les probiotiques ne sont pas équivalents. Il est important de veiller à certains critères pour profiter de tous leurs bénéfices. Revue d'ensemble des principales caractéristiques à prendre en compte :

1 ORIGINE ET INNOUITÉ DES SOUCHES

Les souches doivent être testées au préalable pour valider l'absence d'effets pathogènes chez l'homme.

2 ÉVALUATION DE LA RÉSISTANCE DES SOUCHES AUX CONDITIONS RENCONTRÉES LORS DU TRANSIT DIGESTIF

Les bactéries probiotiques doivent parvenir vivantes et en grand nombre dans le tube digestif pour être efficaces et résister aux conditions physico-chimiques rencontrées dans le tractus digestif.

3 ÉVALUATION DES PROPRIÉTÉS PROBIOTIQUES DES SOUCHES

Des tests permettent de déterminer la capacité des souches à coloniser la muqueuse intestinale pour sélectionner les plus performantes. Les souches à visée probiotique doivent également être capables d'inhiber le développement de germes pathogènes soit en empê-

chant leur adhésion, soit par la production de substances anti-microbiennes.

4 CONCENTRATION DES SOUCHES DANS LE PRODUIT FINI

Les effets des probiotiques ne sont pas seulement souches-dépendants mais également fonction de la dose consommée quotidiennement. Il est indispensable que, tout au long du processus de production, de conservation et de distribution, la teneur en bactéries soit maintenue et que les caractéristiques des souches ne soient pas altérées.

5 SANS OUBLIER... LE CONSEIL DE VOTRE SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION

Nous possédons tous une flore intestinale unique. Selon notre problématique, nos antécédents, notre alimentation, nous pourrions avoir besoin de l'action d'une souche ou d'un mélange de souches spécifiques. C'est pourquoi, le conseil d'un professionnel de santé reste essentiel.

INGRÉDIENTS

L'HUILE DE FOIE DE MORUE

Souvent perçue négativement par tous ceux qui ont eu à la consommer enfant, l'huile de foie de morue est traditionnellement reconnue pour son action « fortifiante ». Et ce à raison car l'huile extraite à partir du foie de la morue présente une **teneur naturelle en vitamines D et A conséquente**. 1 gramme d'huile de foie de morue apporte environ 50 % des AJR* en vitamine D et 40 % des AJR* en vitamine A. **Ces deux vitamines contribuent à optimiser notre système de défense.**

Ce n'est pas là sa seule qualité nutritionnelle ; **elle est également source d'acides gras polyinsaturés oméga 3 (EPA et DHA)**, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Notre laboratoire vous propose une huile de foie de morue sous forme de capsules pour faciliter sa consommation. 3 capsules par jour permettent de fournir 57% des AJR* en vitamine A et 75% des AJR* en vitamine D. 1 capsule = 700 mg d'huile de foie de morue.

*AJR : Apports Journaliers Recommandés de la Directive 90/490/CEE



LE CONSEIL DE PILEJE

LES 5 ALLIÉS MICRONUTRITIONNELS POUR OPTIMISER VOS DÉFENSES

1 LES PROBIOTIQUES

Le geste essentiel ! En effet, ces bonnes bactéries permettent de renforcer le travail de l'écosystème intestinal qui concentre 70% de nos cellules immunitaires. Vous pouvez les retrouver dans les laits fermentés mais aussi sous forme de compléments probiotiques, en sachets ou en gélules.

2 LA VITAMINE D

En grande partie synthétisée par le soleil, elle fait souvent défaut l'hiver. C'est pourquoi, une complémentarité peut s'avérer nécessaire si vos apports alimentaires ne sont pas suffisants.

3 LES VITAMINES ET OLIGO-ÉLÉMENT ANTIOXYDANTS

Vous pouvez faire le plein de vitamine C, bêta-carotène, sélénium et autres antioxydants à retrouver dans les fruits et légumes de saison, compotes, émincés de légumes, purées...



4 LES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS :

Il sera utile d'ajouter des filets d'huile de colza-olive, ou colza-noix dans vos recettes pour bénéficier des oméga 3 indispensables.

5 LE FER :

En cas d'infections à répétition, il faudra penser à vérifier systématiquement son statut en fer.

ENTRE VOUS ET NOUS



Avez-vous des produits pour stimuler la synthèse de la noradrénaline ?

Oui. **Dynabiane** apporte de la tyrosine, un acide aminé qui permet de synthétiser la dopamine et la noradrénaline. Ces deux neurotransmetteurs jouent un rôle dans notre capacité à **bien démarrer le matin et à rester motivé tout au long de la journée**. Dynabiane contient également du guarana et du ginseng pour améliorer les performances physiques et intellectuelles.

À quoi sert le produit Enabiane ?

Les aliments peuvent être classés en 3 catégories, les aliments alcalinisants, les aliments neutres et les aliments acidifiants. Un excès d'aliments acidifiants entraîne une fuite des minéraux (magnésium, potassium, calcium...) qui n'est pas sans conséquences pour le bon fonctionnement de l'organisme. C'est pourquoi, en cas d'alimentation déséquilibrée (régime trop riche en sel, en protéines, faible consommation de fruits et légumes), **Enabiane** peut être conseillé. En effet, cette boisson, proposée sous forme de sticks à diluer dans votre bouteille d'eau, **contribue à renforcer les apports nutritionnels en minéraux et participe à l'équilibre acido-basique.**

Nous vous proposons aujourd'hui une nouvelle saveur pour Enabiane : orange-citron, très agréable au goût et facile à boire, disponible dès à présent.

1 stick = 50% des AJR* en magnésium, 35% des AJR* en calcium, et 27% en magnésium.

(* AJR : Apports Journaliers Recommandés de la Directive 2008/100/CE

NOUVELLE SAVEUR



PiLeJe

LE BULLETIN D'INFORMATION DE LA MICRONUTRITION

Le Trait d'Union

SEPTEMBRE 2009 - N°18

ÉDITO

Parce que notre laboratoire a toujours considéré le « microbiote intestinal » comme un pilier de santé, parce que nous avons mené la première étude clinique française sur l'intérêt d'un complexe probiotiques dans le cadre de la prise en charge des troubles fonctionnels intestinaux, nous sommes naturellement associés à l'action de l'Association François Aupetit (AFA) pour faire avancer la connaissance et les recherches sur le microbiote intestinal.

Aujourd'hui, nous vous proposons un entretien entre une personne atteinte d'une MICI, un médecin micronutritionniste et le directeur de l'AFA pour mieux comprendre ces maladies, leurs conséquences au quotidien et les solutions possibles, en accompagnement des traitements, pour améliorer la qualité de vie des malades.

Un entretien passionnant à découvrir dans le nouveau numéro de notre journal.

Dr Christian Leclerc

DOSSIER

LES MICI VOUS CONNAISSEZ ?



Les MICI : un sigle peu connu du grand public. Derrière ces 4 lettres, se cachent deux maladies chroniques : la maladie de Crohn et la recto-colique hémorragique.

Si ce ne sont pas des « maladies de l'alimentation », la nourriture est au cœur des préoccupations des malades. En effet, les périodes de « poussées » entraînent un changement radical des habitudes alimentaires avec l'adoption d'un régime sans résidus qui exclut fruits et légumes. Entre notre laboratoire et son **intérêt constant pour les problématiques d'écosystème intestinal** et les combats de l'association François Aupetit pour mieux prendre en charge ces maladies, le contact s'est fait naturellement.

Aujourd'hui, nous souhaitons **mieux vous faire connaître les MICI et les accompagnements possibles pour améliorer la qualité de vie des malades**. Qui de mieux placé qu'une personne atteinte de MICI pour parler de sa maladie, son traitement et ses solutions concrètes pour mieux vivre au quotidien ?

Autour de la table pour un échange à bâtons rompus avec Corinne, atteinte de la maladie de Crohn et bénévole à l'AFA, Laurence, médecin généraliste, spécialiste en Micronutrition, et Alain, directeur de l'AFA. ►►

LES MICI, VOUS CONNAISSEZ ?

Le rendez-vous est pris à la maison des MICI. Dans le petit salon, le magnéto est branché et la discussion s'engage autour des parcours de chacun, des bienfaits des probiotiques, de l'intérêt d'un conseil alimentaire adapté et d'une meilleure prise en charge des MICI.

Morceaux choisis, à découvrir ici

TdU : Corinne, pouvez-vous raconter votre parcours ?

CORINNE : J'ai 44 ans. Ma maladie de Crohn a été détectée en 2000 mais j'ai eu un parcours de dysfonctions intestinales particulier. Petite déjà, j'ai été hospitalisée pour des troubles du fonctionnement de l'intestin. J'ai subi enfant pendant un an un régime sans résidus. Lorsqu'on m'a diagnostiqué la maladie de Crohn, je devais être en « poussée » depuis deux ou trois ans mais on me disait que je faisais des gastro à répétition. Pourtant, j'avais déjà perdu une quinzaine de kilos ! Suite à ce diagnostic, j'ai développé un trouble du comportement alimentaire. Je ne mangeais plus rien par peur de la diarrhée. Je pensais qu'en contrôlant mon assiette, je contrôlerais mon intestin. J'ai été nourrie par sonde puis j'ai dû réapprendre à manger. J'ai aujourd'hui une alimentation quasi normale, diversifiée grâce aux conseils de diététiciens hospitaliers.

TdU : Est-ce fréquent cette « peur de manger » chez les malades atteints de MICI ?

ALAIN : Oui, c'est d'ailleurs l'un des objectifs de l'association d'accompagner les malades vers plus de confort alimentaire. Nous avons mis en place une conférence trimestrielle « vaincre ses peurs » et des ateliers de Nutrition menés par une diététicienne qui apporte des conseils pratiques.

LES MICI NE SONT PAS DES MALADIES DE LA DIÉTÉTIQUE

CORINNE : les MICI ne sont pas des maladies de la diététique. Ce n'est pas parce que tu as mangé un fruit que tu as augmenté ta poussée. C'est extrêmement important de le dire. Nous recevons des personnes à l'AFA qui, entre le moment du petit déj' qu'elles prennent 3 heures avant de partir et leur retour du bureau, n'ont même pas bu un verre d'eau tellement elles ont peur de passer en diarrhée. On essaie de leur expliquer que si elles se sous-alimentent, cela va être à l'origine d'autres problématiques.

ALAIN : c'est vrai. Précisons quand même que les attitudes commencent à changer et que désormais, nous voyons beaucoup de malades de MICI manger de tout !

LAURENCE : et puis, il faut aussi donner des recettes, des astuces pour modifier certaines habitudes alimentaires sans pour autant arrêter de manger. Par exemple, quand on ne peut plus boire de lait de vache, il est possible de le remplacer par du lait de soja, d'amande ou de riz. Si on ne supporte pas le gluten, on peut opter pour des aliments à base de sar-



CORINNE, BÉNÉVOLE À L'AFA
ALAIN, DIRECTEUR DE L'AFA DEPUIS 5 ANS

rasin, de quinoa ou de châtaigne. Quant aux légumineuses qui font si peur aux malades de MICI, comme les lentilles... il est possible de les manger sous forme de potages en passant la soupe au chinois. On peut manger sympa et équilibré même quand on est atteint d'une MICI !

TdU : Les probiotiques peuvent-ils aider à mieux digérer lors du retour à une alimentation diversifiée ?

CORINNE : oui, c'est quelque chose qui me tient également à cœur de dire. Quand on réintroduit des aliments solides et qu'on se remet à mâcher, je pense qu'il y a une efficacité des probiotiques qui aident à limiter les ballonnements.

LAURENCE : les ballonnements sont dus à un problème de fermentation, différent quand on se remet à manger de « gros morceaux ». Le fait de prendre des probiotiques contribue

LES MICI, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Les MICI (Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin) regroupent la maladie de Crohn et la recto-colite hémorragique, deux maladies qui se caractérisent par l'inflammation de la paroi d'une partie du tube digestif (liée à une hyperactivité du système immunitaire digestif), source de lésions destructrices (ulcérations). Les causes de ces maladies sont encore inconnues, bien que l'on ait pu déterminer l'implication d'un certain nombre de facteurs : génétiques, environnementaux (notamment le tabac) et immunologiques. Les deux maladies se caractérisent par des phases d'activité alternatives : les « poussées », au cours desquelles les patients présentent des diarrhées impérieuses qui altèrent beaucoup leur état général et des phases de rémission avec un écosystème qui reste capricieux.

Pour en savoir plus, www.afa.asso.fr

à restaurer l'intégrité de la flore intestinale et à la rééquilibrer. Ils améliorent le confort digestif.

IL Y A UNE EFFICACITÉ DES PROBIOTIQUES QUI AIDENT À LIMITER LES BALLONNEMENTS

CORINNE : généralement quand je sors d'une poussée, j'ai tendance à prendre un lait fermenté, c'est ma façon à moi de réintroduire le lait. C'est d'ailleurs ce que j'avais l'habitude de prendre enfant. J'en prends un le matin et après seulement, je consomme le probiotique.

LAURENCE : quand vous prenez le probiotique en mangeant, le problème c'est qu'il est soumis aux sucs digestifs, gastriques, pancréatiques... et les bactéries vivantes qui constituent le probiotique peuvent être endommagées. Ainsi, le probiotique sera moins efficace. C'est pourquoi, on conseille de les prendre plutôt le matin à jeun ou le soir avant le coucher, à distance du repas.

TdU : Les probiotiques ne sont-ils utiles qu'au bien-être digestif ?

CORINNE : oui, quand je parle des probiotiques, c'est pour améliorer mon confort digestif. Cela ne remplace pas les médicaments et ne diminue pas l'inflammation. C'est un vrai complément.

LAURENCE : en effet, en période de poussée, l'inflammation est énorme. Les probiotiques ne remplacent pas les médicaments actifs sur cette inflammation. En revanche, en période de rémission, il existe une inflammation dite « de bas grade » et dans ce cas, les probiotiques

peuvent avoir leur utilité. Mais attention, il y a des probiotiques et probiotiques. Il est possible de sélectionner des souches probiotiques qui ont une action plus spécifique sur l'inflammation de bas grade. Il faut donc être bien conseillé pour savoir quel probiotique est le plus adapté à votre cas.

TdU : Qu'en est-il des déficits micronutritionnels au sortir d'une période de poussée ? Comment sont-ils pris en charge ?

CORINNE : je passe assez peu de temps en régime strict sans résidus. J'ai la chance d'avoir un médecin qui me prescrit des compléments alimentaires.

LAURENCE : c'est super important... Par exemple, quand vous faites une poussée, vous déchargez beaucoup de radicaux libres donc vous avez vraiment besoin d'antioxydants et comme vous ne mangez plus aucun fruit et légume qui en contiennent, il est nécessaire de compléter... De plus, votre écosystème ayant été très malmené, l'assimilation des vitamines, minéraux, oligo-éléments a dû être défectueuse. Il est indispensable de dépister de très probables déficits en micronutriments.

ALAIN : l'accompagnement vers la « réalimentation » n'est pas encore au point.

LAURENCE : et pourtant c'est fondamental car quand vous avez perdu 15 kg, il faut reprendre de la masse musculaire pour retrouver la forme physique et refaire son statut protéinique si important pour l'immunité.

IL EST INDISPENSABLE DE DÉPISTER DE TRÈS PROBABLES DÉFICITS EN MICRONUTRIMENTS

ALAIN : à la sortie de l'hôpital, le malade est souvent laissé à lui-même. A la première feuille de salade ou la première tomate, il va ressentir de petites douleurs qui vont le bloquer alors que c'est normal quand on n'a pas mangé un fruit et un légume depuis plusieurs mois !

CORINNE : se débrouiller sur le plan diététique ne va rien changer à la maladie mais fait partie intégrante du traitement. À l'AFA, au lieu de fonctionner en « interdit », on va fonctionner en « Que s'autorise t'on ? ».

Second message : un aliment qu'on n'a pas digéré à un moment, on le digèrera peut-être plus tard, il ne faut pas l'exclure définitivement. Par contre, on peut essayer de le cuire différemment pour mieux l'accepter.

À L'AFA, AU LIEU DE FONCTIONNER EN « INTERDIT », ON VA FONCTIONNER EN « QU'EST-CE QUE JE M'AUTORISE ? »



LAURENCE, MÉDECIN GÉNÉRALISTE, DIPLÔMÉE EN NUTRITION ET MICRONUTRITION

LAURENCE : on voit bien par rapport à ce que vous dites que le conseil doit être individualisé, adapté aux besoins de chaque patient et qu'il faut éviter de rentrer dans un modèle alimentaire rigide, avec interdiction de ceci ou de cela.



L'AFA EN QUELQUES MOTS

L'AFA est l'unique organisation française à se consacrer exclusivement au soutien de la recherche sur les Maladies Inflammatoires Chroniques Intestinales (MICI).

SES MISSIONS :

- ▶ Promouvoir et développer des programmes de recherche
- ▶ Informer les malades, les proches, les professionnels de santé et le grand public
- ▶ Soutenir les malades et leurs proches

QUELQUES REPÈRES :

Les MICI : 150 000 à 200 000 malades
Les MICI sont révélées comme une maladie prioritaire en éducation thérapeutique

LE 3 OCTOBRE PROCHAIN, AURA LIEU LA JOURNÉE NATIONALE DES MICI. POUR EN SAVOIR PLUS SUR CETTE MANIFESTATION, RENDEZ-VOUS SUR LE SITE INTERNET DE L'AFA : WWW.AFA.ASSO.FR