

LES PROBIOTIQUES, C'EST QUOI ?

comment participent-ils au bon équilibre du microbiote ?

En pleine forme pour agir : des micro-organismes morts ne sont pas probiotiques !

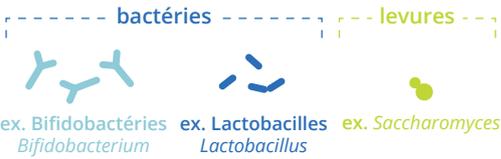
Par voie orale ou locale (ex. cutanée, vaginale...).

Les probiotiques sont des **micro-organismes vivants** qui, lorsqu'ils sont **administrés en quantités adéquates**, confèrent un **bénéfice pour la santé de l'hôte**.

Ni trop, ni pas assez, la juste quantité pour agir efficacement.

C'est-à-dire, un effet bénéfique démontré, sur la santé de celui ou celle qui les prend.

1 Qui sont les micro-organismes utilisés comme probiotiques ?

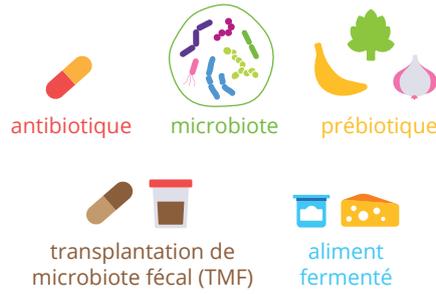


Pour les identifier, ils ont tous un nom latin composé de :

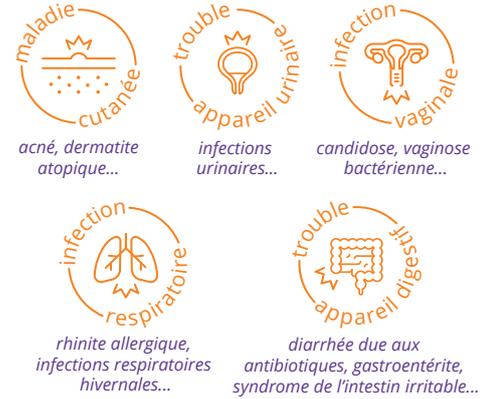
GENRE **ESPÈCE** **SOUCHE** (qui le rend unique)
ex. *Lactobacillus acidophilus* XYZ123



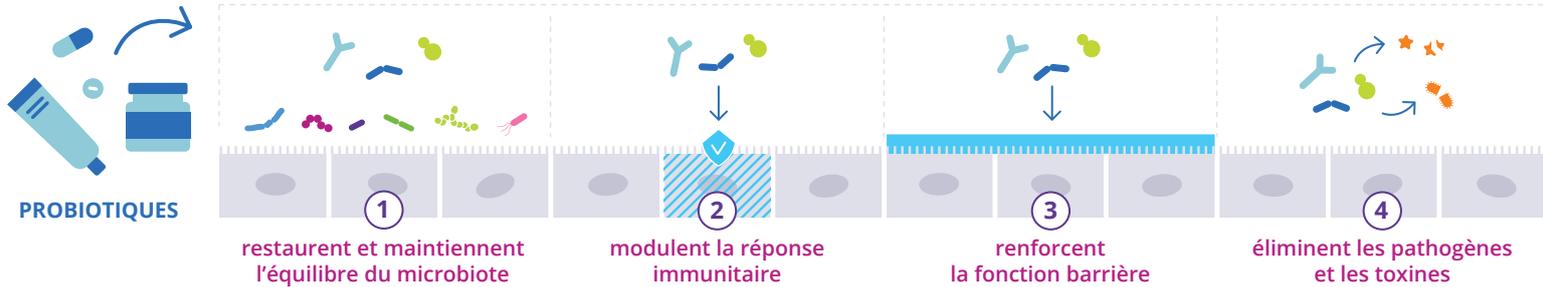
2 Ne pas confondre probiotique avec...



3 Dans quels cas ont-ils montré un intérêt ?



4 Comment agissent-ils sur notre organisme ?



5 Comment sont-ils conçus ?

Un exemple de fabrication

