

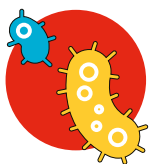
FICHE CONSEILS

PROBIOTIQUES : COMMENT LES CONSEILLER À L'OFFICINE ?

Depuis plusieurs années, le marché des probiotiques est en plein essor. L'industrie pharmaceutique a développé des souches probiotiques assimilables via des gélules, des sachets ou des solutions liquides pour répondre à de nombreuses indications, que le pharmacien d'officine doit connaître.

01

Comprendre les probiotiques



- Le terme probiotique est issu du grec « *pros* » et « *bios* » qui signifie « pour la vie » (en l'occurrence ici, la vie des bactéries).
- Une définition récente du terme probiotique, adoptée par l'Organisation mondiale de la Santé est la suivante : il s'agit de « *micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité suffisante, exerce un effet bénéfique pour la santé de l'hôte* ».

La flore intestinale, écosystème complexe, est composée milliers de ces micro-organismes comprenant 500 à 1 000 espèces différentes et pesant 1 à 2 kg.

02

Connaître les modes d'action des probiotiques



- Il convient de savoir que le mécanisme d'action est unique pour chaque souche de probiotiques. Chaque souche possède ses propres propriétés et il est donc difficile de généraliser sur les modes d'action.
- Néanmoins, il est généralement admis que les probiotiques fonctionnent suivant un mode d'action parmi les trois suivants : **rééquilibrer et moduler le microbiote, moduler le système immunitaire intestinal** (la stimulation du système immunitaire intestinal permet d'augmenter la production d'IgA sécrétoire et de cytokines), et **améliorer la fonction barrière de la muqueuse intestinale**. Chez les femmes, ils peuvent aussi permettre de **rééquilibrer la flore vaginale**.

03



Connaître les principaux risques associés aux probiotiques

- Tout d'abord se rappeler que l'effet des probiotiques est souche dépendant : les risques sont propres à chaque souche. Toutefois, certains risques ont été particulièrement étudiés par les études scientifiques et sont communs à plusieurs souches de probiotiques.
- Il y a notamment quatre types d'effets indésirables à connaître : les infections systémiques, une stimulation immunitaire excessive chez certains individus prédisposés, des activités métaboliques délétères, et un possible transfert de gènes de résistance aux antibiotiques entre les organismes probiotiques et les bactéries intestinales.
- Des effets mineurs ont parfois été rapportés, par exemple des symptômes digestifs ou des troubles du goût.

04



Répondre à trois cas fréquents

Les probiotiques peuvent être proposés dans plusieurs cas en complément à d'autres traitements. Certains cas cliniques reviennent fréquemment.

- **Diarrhée associée aux antibiotiques :** Il s'agit de l'une des complications les plus fréquentes suite à la prise d'antibiotiques. La prise de probiotiques peut aider à prendre en charge ces effets. Les études ont montré que les probiotiques *Lactobacillus rhamnosus* et *Saccharomyces boulardii* sont particulièrement utiles en particulier chez les enfants et chez les personnes âgées.
- **Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin :** Douleurs et symptômes peuvent être aidés par la prise de probiotiques. Des études sont en cours, mais pour le moment un mélange de huit probiotiques a notamment montré des effets positifs : *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus plantarum*, *Streptococcus salivarius subsp. thermophilus*.
- **Pathologies vaginales :** De nombreux produits à base de probiotiques sont utilisés pour renforcer les défenses de la flore vaginale. Ils sont tous formulés à base de lactobacilles. Les lactobacilles probiotiques peuvent donc être proposés en officine avec des bénéfices pour les patientes du fait de leur composition complémentaire à la flore vaginale, et peuvent permettre de prévenir les candidoses vaginales.

05



Pour aller plus loin

- Site de l'Inserm : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale>
- Article The Conversation : <https://theconversation.com/comment-ameliorer-lefficacite-des-probiotiques-102889>

QUIZ

01

Lors d'une candidose, la population de lactobacilles dans la flore vaginale change drastiquement :

- A. Vrai
- B. Faux

02

La souche probiotique *Saccharomyces* est :

- A. Une levure
- B. Une bactérie
- C. Il ne s'agit pas d'une souche probiotique

03

Combien de bactéries sont présentes dans notre microbiote d'après les scientifiques ?

- A. 20 à 30 milliards de bactéries
- B. 40 à 100 000 milliards de bactéries
- C. Plus de 100 milliards de bactéries

04

La définition officielle du terme de probiotique a été adoptée par l'OMS en :

- A. 1998
- B. 2002
- C. 2007

05

Les probiotiques pourraient jouer un rôle positif dans le traitement des troubles anxieux et le stress chronique :

- A. Vrai
- B. Faux

RÉPONSES

01. Réponse B - 02. Réponse A - 03. Réponse B
04. Réponse B - 05. Réponse A