

LES BIOTIQUES

par **LESAFFRE** 

Prébiotiques, probiotiques, symbiotiques, parabirotiques et postbiotiques : quelles différences ?

Les biotiques sont des substances qui préviennent le déséquilibre de notre flore intestinale et ses symptômes désagréables : problèmes digestifs, douleurs abdominales, intolérances alimentaires... Ils participent aussi à l'absorption des nutriments et au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Naturellement présents dans notre alimentation, ils peuvent également être pris sous la forme de compléments alimentaires.



PRÉBIOTIQUES

Substances alimentaires non digestibles et fermentables

Utilisés par des micro-organismes

Favorisent la croissance des probiotiques bénéfiques à la santé

Exemples : Inuline, FOS (fructo-oligosaccharides), GOS (galacto-oligosaccharides), fructanes...

PROBIOTIQUES

Micro-organismes vivants

Bons pour la santé lorsqu'ils sont présents en quantités suffisantes

Favorisent le développement des bonnes bactéries au détriment des bactéries pathogènes

Contribuent au maintien de l'équilibre du microbiote intestinal

Exemples : Des bactéries (Bifidobacterium, Lactobacillus...) et des levures (*Saccharomycès boulardii*)

SYMBIOTIQUES

Mélange de micro-organismes vivants et de substances alimentaires utilisés de manière sélective par les microorganismes hôtes



PARABIOTIQUES ET POSTBIOTIQUES

Mélange de micro-organismes inanimés et/ou leurs composants

Issus de la métabolisation des prébiotiques par les probiotiques

Contiennent des cellules inactives ou des éléments de cellules microbiennes (parois cellulaires, protéines, membranes)

Exemples de métabolites : Acides gras à chaîne courte, enzymes, vitamines...

LESAFFRE 

