

Partagez Article

X



Deux Manières Importantes par Lesquelles Les Probiotiques Peuvent Aider Les Bébé

Par Dr Jeff Habert, médecin de famille

<https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/deux-manieres-importantes-par-...> [1]

[2] [3] [4]



Deux Manières Importantes par Lesquelles Les

Probiotiques Peuvent Aider Les Bébés

Par Dr Jeff Habert, médecin de famille

Jeudi, mai 24th, 2018

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

La popularité des probiotiques a fait son chemin dans le monde de la santé. Mais une certaine confusion persiste autour de ce qu'ils sont et quels sont leurs bienfaits pour les bébés.

Que sont les probiotiques?

En termes simples, les probiotiques ^[6] sont de bonnes bactéries (des microorganismes vivants et non nocifs) naturellement présentes dans certains aliments comme le yogourt, le kéfir et le tempeh, dans le lait maternel, ^[7] ainsi que dans certaines préparations pour nourrissons et dans certains produits de santé naturels. Il a été démontré que certains probiotiques, lorsque consommés en quantités adéquates, procurent certains bienfaits pour la santé, notamment le traitement de la diarrhée (*Lactobacillus rhamnosus*) et l'amélioration du métabolisme du lactose (*S. thermophilus*).^[i]

L'un des probiotiques les plus connus, *B. lactis* ou *Bifidobacterium lactis* est une variété commune de bifidobactérie. Les bifidobactéries sont une variété de bonnes bactéries^[ii] et représentent jusqu'à 90 % de toutes les bactéries naturellement présentes dans l'intestin des bébés allaités en santé.^{[iii],[iv]} La flore intestinale est une communauté délicatement équilibrée qui regroupe plus de 500 différentes sortes de bactéries^[v]. Elles vivent dans notre tube digestif et contribuent à la santé de notre système immunitaire.

Le lait maternel contient naturellement des anticorps et des probiotiques,^[vi] et les spécialistes s'entendent pour dire que l'allaitement maternel exclusif est la meilleure façon de vous assurer que votre bébé reçoive une alimentation optimale ainsi que les bienfaits immunitaires dont il a besoin.^[vii] Pour les mères qui ne peuvent pas ou choisissent de ne pas allaiter, vous pouvez quand même aider votre bébé à tirer profit des probiotiques. Choisissez une préparation comme la préparation pour nourrissons Nestlé^{MD} Bon Départ^{MD} Plus ^[8] qui contient du *B. lactis*, qui contribue au développement d'une paroi intestinale solide et en santé^[viii] (il s'agit de la surface du tube digestif qui absorbe les éléments nutritifs, l'eau et les électrolytes contenus dans la nourriture et qui agit comme barrière protectrice).

Pourquoi les probiotiques sont-ils si importants pour les bébés?

Les probiotiques procurent différents bienfaits pour la santé: ils contribuent entre autres au développement **d'un système immunitaire plus fort** ^[6] et d'un **tube digestif en santé** ^{[9],[ix]} Le tube digestif et le système immunitaire travaillent en étroite collaboration, ce qui veut dire que l'alimentation de bébé – incluant les probiotiques – joue un rôle clé pour la santé de bébé en général. Pour plus de conseils sur le renforcement du système immunitaire de votre bébé, consultez la rubrique Soutenir et renforcer le système immunitaire de bébé ^[10].

Bâtir les défenses naturelles de bébé

De nombreux nouveaux parents peuvent être surpris d'apprendre que le système immunitaire des bébés n'est pas complètement développé à la naissance. C'est lorsque bébé entre en contact avec des microorganismes (bactéries) pendant et après la naissance que ses défenses naturelles commencent à se former.[x],[xi],[xii]

Il a été démontré que *B. lactis* favorise le développement du système immunitaire de bébé en augmentant les anticorps.[xiii] Aussi, en tant que bonnes bactéries, les bifidobactéries peuvent entrer en compétition avec les mauvaises bactéries indésirables présentes dans l'intestin et aider à les empêcher de provoquer des maladies chez bébé[xiv]. Les probiotiques peuvent procurer d'autres bienfaits à votre bébé par leur présence dans le tube digestif en contribuant à son immunité en général.

Intestin en santé, bébé en santé

Une flore intestinale saine fait partie d'une bonne santé intestinale. Les probiotiques comme *B. lactis* peuvent contribuer au développement d'une flore intestinale en santé et équilibrée, ce qui peut aider à équilibrer les bactéries potentiellement nocives présentes dans le tube digestif by l'intestin.[xv],[xvi],[xvii],[xviii]

Les bifidobactéries peuvent également aider à préserver la santé de la paroi intestinale de bébé. Il a été démontré qu'une hausse des taux de bifidobactéries dans le tube digestif de bébé l'aide à développer une barrière protectrice naturelle saine.[xix]

Gardez en tête que vous devriez toujours discuter avec votre médecin de l'allaitement et des sources sûres et efficaces de probiotiques pour votre bébé.

«Cet article est commandité par le Nestlé Bébé & moi, mais tous les commentaires et les points de vue exprimés représentent mon opinion personnelle.»

Toutes les marques de commerce sont la propriété de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse et sont utilisées sous licence. © 2018 Nestlé.



Dr Jeff Habert, MD, CCMF, FCMF

Le Dr Jeff Habert est un médecin de famille établi à Toronto qui compte plus de 28 années d'expérience. Il a étudié la médecine à l'Université de Toronto. Dr Habert est également professeur adjoint au département de médecine familiale et communautaire de l'Université de Toronto et pair évaluateur pour l'Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario.

[i] Kechagia M, Basoulis D, Konstantopoulou S. et coll. Health Benefits of Probiotics: A Review. ISRN Nutrition. 2013;2013:481651. Consulté sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4045285/>. Consulté le 19 avril 2018.

[ii] Saavedra J.M. *Nutr Clin Pract* 2007; 22:351-65.

[iii] Saavedra J.M. *Nutr Clin Pract* 2007; 22:351-65.

[iv] Yoshioka H. et coll. *Pediatrics* 1983; 72: 317-21.

- [v] Brandtzaeg P. et coll. *Gastroenterol* 1989;97:1562–84.
- [vi] Niers L. et coll. *Nutr Rev* 2007; 65:347–60.
- [vii] Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement. La nutrition du nourrisson né à terme et en santé: Recommandations de la naissance à six mois. 2012. Offert à l'adresse suivante: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-fra.php>. Consulté le 19 avril 2018.
- [viii] Stratiki Z. et coll. *Early Hum Dev* 2007; 83:575-579.
- [ix] Marchand V. Comité de nutrition et de gastroentérologie de la Société canadienne de pédiatrie. «L'utilisation des probiotiques au sein de la population pédiatrique». *Paediatrics & Child Health* 2012; 17(10):575; reconfirmé le 26 février 2015.
- [x] Gueimonde M. et coll. *Neonatology* 2007;92:64–66.
- [xi] Cabrera-Rubio R. et coll. *AJCN* 2012;96:544-551
- [xii] Khodayar-Pardo P. et coll. *Journal of Perinatology* 2014; 27 Mar: 1-7
- [xiii] Mohan R. et coll. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2006;45:E36–7 (résumé)
- [xiv] Marchand V. Comité de nutrition et de gastroentérologie de la Société canadienne de pédiatrie. «L'utilisation des probiotiques au sein de la population pédiatrique». *Paediatrics & Child Health* 2012; 17(10):575; reconfirmé le 26 février 2015.
- [xv] Mohan R. et coll. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2006;45:E36–7 (résumé)
- [xvi] Mohan R. et coll. *J Clin Microbiol* 2006;44:4025–31.
- [xvii] Fukushima, Y. et coll. *Bioscience Microflora* 1997;16 :65–72.
- [xviii] Kirjavainen P. et coll. *Gut* 2002; 51:51–5.
- [xix] Stratiki Z. et coll. *Early Hum Dev* 2007; 83:575–579.

Pour en savoir plus ^[12]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/deux-manieres-importantes-par-lesquelles-les-probiotiques-peuvent-aider-les-bebes>

Liens

- [1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/deux-manieres-importantes-par-lesquelles-les-probiotiques-peuvent-aider-les-bebes>
- [2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/deux-manieres-importantes-par-lesquelles-les-probiotiques-peuvent-aider-les-bebes&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/two_key_ways_probiotics_ca_habert_-_offset_comp_21754.jpg&description=Deux Manières Importantes par Lesquelles Les Probiotiques Peuvent Aider Les Bébés](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/deux-manieres-importantes-par-lesquelles-les-probiotiques-peuvent-aider-les-bebes&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/two_key_ways_probiotics_ca_habert_-_offset_comp_21754.jpg&description=Deux%20Manières%20Importantes%20par%20Lesquelles%20Les%20Probiotiques%20Peuvent%20Aider%20Les%20Bébés)
- [3] <https://twitter.com/share?text=Deux%20Manières%20Importantes%20par%20Lesquelles%20Les%20Probiotiques%20Peuvent%20Aider%20Les%20Bébés>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/deux-manieres-importantes-par-lesquelles-les-probiotiques-peuvent-aider-les-bebes>
- [5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1885386>
- [6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/role-des-probiotiques-sur-limmunité-de-bebe>
- [7] <https://www.nestlebaby.ca/fr/node/1298626/>
- [8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/bon-depart-plus1>
- [9] <https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/le-tube-digestif-des-bebes-sous-la-loupe>
- [10] <https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/soutenir-et-renforcer-le-systeme-immunitaire-de-bebe>
- [11] <https://www.nestlebaby.ca/fr/files/drjeffhabert33png>
- [12] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>