



Corps / Santé

Ces fibres qui vous veulent du bien

Associés aux probiotiques, les prébiotiques, ces fibres extraites des végétaux, cajolent la flore bactérienne et agissent comme des boosters d'humeur, de digestion et d'immunité. On s'y met!

Par Joy Pinto
Illustration Cindy Lo

Aujourd'hui, tout le monde connaît les probiotiques, ces micro-organismes qui tapissent l'intestin et la peau pour garantir leur bonne santé –et la nôtre! Ce que l'on sait moins, c'est que cette flore d'environ deux kilos pour 100 000 milliards de bactéries a besoin de nourriture pour se développer et se maintenir à son meilleur niveau. C'est alors que les prébiotiques entrent en scène! « Ces fibres non digestes déploient un mucus de polysaccharides dans l'intestin sur lequel les bactéries se fixent et se développent », précise Valérie Espinasse, micro-nutritionniste.

Pourquoi en consommer ?

Pour entretenir la flore, donc. Et si la flore du microbiote intestinal est si importante, c'est parce qu'elle participe à la qualité de la digestion, à l'immunité globale du corps (80 % des cellules immunitaires sont secrétées au niveau de la paroi intestinale) et même à la santé mentale. Sa qualité et sa diversité induisent aussi celles des autres microbiotes : vaginal et cutané. Pour maintenir cette flore appauvrie par nos régimes transformés et nos modes de vie maxi stress, le premier réflexe consiste à consommer des probiotiques qui entretiennent les bonnes bactéries et, par effet de balancier, éliminent les mauvaises. Un bon réflexe, certes, mais « les probiotiques apportent et font croître des souches qui sont présentes dans tous les organismes pour une efficacité optimale. Alors que les prébiotiques viennent nourrir l'ensemble de la flore et permettent à des bactéries plus rares de se développer aussi », explique Sandra Gasmi, fondatrice de Demain, une marque de soins In & Out. Idéalement, on combine donc les deux pour apporter à la fois les bactéries et leur nourriture.



Comment ça marche ?

Les prébiotiques sont des fibres solubles, composés glucidiques d'origine végétale. Il en existe plusieurs types : « la pectine, les FOS (pour 'fructo-oligosaccharide') ou encore le psyllium ou le konjac », précise Christophe Jud, nutritionniste Solgar. Autant d'éléments qui existent dans la nature, mais que l'on ne consomme pas en quantité suffisante de nos jours. « Des études ont comparé les flores intestinales de tribus amérindiennes et africaines qui vivent de la chasse et de la cueillette, à celles d'Occidentaux-ales : ces dernier-ère-s avaient moitié moins de bactéries dans l'intestin », appuie Sandra Gasmi. Même écho chez Valérie Espinasse : « pour avoir suffisamment de prébiotiques via l'alimentation, il faudrait manger énormément de feuilles vertes, plutôt le matin, en les mâchant correctement. »

Comment se lancer ?

« Associer les prébiotiques aux probiotiques, avec un ratio d'1/5 et 4/5, à personnaliser en fonction de la qualité initiale de l'intestin du-de la patient-e », poursuit la micro-nutritionniste. Mal dosées sur un intestin pas tout à fait habitué, cet afflux de fibres peut provoquer ballonnements et maux de ventre. « Au lieu d'être transformées en acides gras dans l'estomac pour être utilisées par les bactéries, elles restent à l'état de fibres et forment des gaz », confirme Christophe Jud. L'organisme a besoin de 20 à 30 grammes de fibres par jour pour fonctionner, mais en micro-nutrition, on y va tout doux avec 1 gramme par jour pour commencer. « On augmente tous les trois jours par paliers de 500 milligrammes jusqu'à atteindre 3 grammes », poursuit-il.

Le point bonus !

Certaines de ces fibres possèdent des effets minceurs collatéraux. En échelonnant l'absorption des glucides, le psyllium ou le konjac transforment des aliments à indice glycémique élevé, les sucres rapides notamment, en sucres lents. Et en s'ancrant dans le système digestif, ils absorbent une partie des graisses, notamment le mauvais cholestérol, qui est ensuite éliminée au lieu d'être stockée. Sans oublier leur action non négligeable sur le transit. Seul inconvénient, il faudrait se supplémenter à vie, ou presque. « On peut imaginer que les probiotiques rechargent la quantité de bactéries en quelques mois, mais ces bactéries auront toujours besoin de nourriture », confirme le nutritionniste.

Et ma peau, alors ?

Elle en a besoin, aussi ! « 50 % des femmes ont un microbiote cutané déséquilibré et s'exposent à des rougeurs, des irritations, de la sécheresse ou, au contraire, de l'acné et surtout une grande sensibilité », précise Sandra Gasmi. En cause? Une flore intestinale abîmée qui se répercute au niveau de la peau, mais aussi de mauvais gestes de surface : eau trop chaude, nettoyants trop détergents ou soins bourrés de conservateurs. D'où l'intérêt des prébiotiques. « Au niveau cutané, ils sont plus intéressants que les probiotiques, détruits avant même leur arrivée sur la peau par les conservateurs du produit », explique Sandra Gasmi. La marque Orveda a même testé les siens, issus du yucca in vitro. « On a observé le nombre de bactéries bénéfiques augmenter et produire des peptides qui agissent comme un système immunitaire cutané, mais aussi le nombre de bactéries pathogènes diminuer jusqu'à disparaître complètement », s'enthousiasme sa fondatrice, Sue Nabi. En fait, un bon régime cutané laisserait de côté des molécules pourtant tendance comme les AHA (alpha hydroxy acides) ou le rétinol qui laissent la peau à nue, privée de son film hydrolipidique et de sa flore. À fuir aussi : les soins en cabinet esthétiques comme les peelings ou le laser. « La peau cicatrice peut-être une fois ou deux, mais finit irrémédiablement par être enflammée et fragilisée. Alors, les signes de l'âge sont vite décuplés », poursuit Sue Nabi. À la place, on mise sur des prébiotiques et des bonnes huiles, un cocktail anti-inflammatoire protecteur qui met le frein sur le vieillissement.

NOTRE SÉLECTION



• L'Émulsion prébiotique,
Orveda, 315 € les 50 ml

• Matin Go for Protection,
soin hydratant visage
et complément alimentaire,
Demain, 59,90 € le Duo

• Fibre de cosses de psyllium
500 mg, Solgar, 25 € les 200
gélules