

MYTHES ET RÉALITÉS

À PROPOS DES ALIMENTS FONCTIONNELS

PAR JOËL BRODEUR, INF., M.SC.

Les aliments fonctionnels, particulièrement les probiotiques, ont la cote actuellement. Voici quatre affirmations. À vous de départager les mythes des réalités.

VRAI ou FAUX

1. Le terme *aliment fonctionnel* désigne uniquement un aliment auquel on a ajouté un ingrédient, naturel ou non, afin de lui donner des propriétés bénéfiques pour la santé qui sont absentes de l'aliment *non modifié*.
2. La prise de probiotiques aide à traiter la diarrhée infectieuse.
3. L'expression *flore intestinale* devrait être remplacée par le terme *microbiote*.
4. Même si je suis en bonne santé, ingérer des probiotiques de temps à autre, par exemple un yogourt, est un moyen de rester en bonne santé.

RÉPONSES EN PAGE 47

À PROPOS DES ALIMENTS FONCTIONNELS

LES ALIMENTS FONCTIONNELS, PARTICULIÈREMENT LES PROBIOTIQUES, ONT LA COTE ACTUELLEMENT. VOICI QUATRE AFFIRMATIONS. AVEZ-VOUS SU DÉPARTAGER LES MYTHES DES RÉALITÉS ?

PAR JOËL BRODEUR, INF., M.SC.

- 1. Le terme *aliment fonctionnel* désigne uniquement un aliment auquel on a ajouté un ingrédient, naturel ou non, afin de lui donner des propriétés bénéfiques pour la santé qui sont absentes de l'aliment *non modifié*.**

Mythe – Un aliment fonctionnel^{1,2} est un aliment d'apparence conventionnelle qui a des propriétés bénéfiques pour la santé qui ont été démontrées scientifiquement. Certains le sont naturellement, comme les poissons gras qui contiennent des oméga-3, et d'autres le sont par ajout d'ingrédients. C'est le cas de certaines boissons auxquelles on a ajouté de l'huile de lin comme source d'oméga-3 ou encore du lait auquel on ajoute systématiquement de la vitamine D, particulièrement au Québec.

- 2. La prise de probiotiques aide à traiter la diarrhée infectieuse.**

Réalité – Des études cliniques ont démontré que la prise de probiotiques³ peut prévenir et traiter (en complément à une réhydratation) les diarrhées infectieuses. Cependant, ces études n'ont pas réussi à établir, de façon certaine, quelle souche de probiotiques est efficace contre telle souche de diarrhée.

- 3. L'expression *flore intestinale* devrait être remplacée par le terme *microbiote*.**

Réalité – En effet, s'il est question de l'ensemble des micro-organismes qui tapissent notre tractus gastro-intestinal, de la bouche à l'anus, le terme exact est microbiote⁴. Le microbiote humain est composé de 100 000 milliards de bactéries. Cette flore effectue des tâches complexes et importantes comme protéger le système digestif des bactéries pathogènes et compléter la dégradation de certains aliments. C'est pour cette raison, et peut-être parce qu'il pèse 1,3 kg, que le microbiote est parfois appelé organe virtuel⁵.

- 4. Même si je suis en bonne santé, ingérer des probiotiques de temps à autre, par exemple un yogourt, est un moyen de rester en bonne santé.**

Mythe – Le microbiote d'une personne asymptomatique est stable et résistant aux modifications. Un individu qui ne présente pas de déséquilibre actuel ou prévisible (prise d'antibiotiques) n'a aucun avantage démontré à intégrer des probiotiques dans son alimentation. De plus, la prise occasionnelle ou insuffisante de probiotiques est inutile, car une partie de ces micro-organismes vivants ne résiste pas à l'acidité du système digestif. En effet, une quantité importante de probiotiques est nécessaire pour modifier significativement le microbiote humain⁶.

Références :

- 1 www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=aliments_fonctionnels_do.
- 2 www4.agr.gc.ca/AAFC-AAC/display-afficher.do?id=1171305207040&lang=fra.
- 3 www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=probiotiques_ps.
- 4 www.initia-qc.org/pls/htmldb/adu?p=27200903177253914.
- 5 FMOQ, Formation continue, Nutrition et approche intégrée en prévention, Dr Denis Roy, page 37, 2009.
- 6 FMOQ, Formation continue, Nutrition et approche intégrée en prévention, Dr Denis Roy, page 43, 2009.

Envoyez-nous vos suggestions. Des sujets font l'objet de mythes dans votre milieu de travail ? Envoyez-nous un courriel à Revue@oiiq.org et nous tenterons de départager les mythes des réalités.