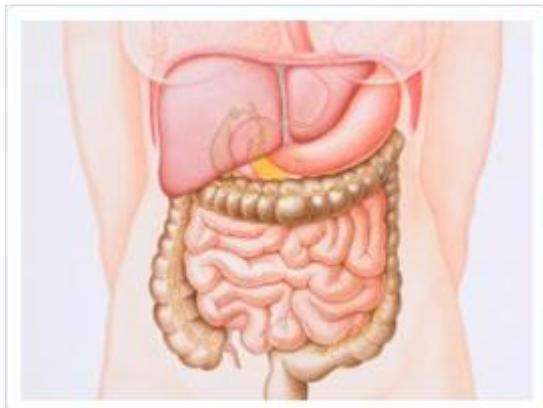


Les probiotiques : pour la vie



Les probiotiques sont des cultures actives de bonnes bactéries. On leur a donné ce nom directement issu du grec et signifiant « pour la vie », à cause de tous les bienfaits qu'ils offrent et qui proviennent surtout de leur capacité à renforcer le système immunitaire.

D'après l'Organisation mondiale de la Santé, les probiotiques sont des « micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont consommés en quantité suffisante dans l'alimentation, sont bénéfiques pour la santé de l'hôte ». 70 % du système immunitaire étant situé dans le tube digestif, notre santé est donc véritablement influencée par ce que nous mangeons.

Les probiotiques ont pour principal bienfait d'aider à renforcer les défenses naturelles du corps.



Fondamentalement, les probiotiques occupent des espaces dans le tube digestif ainsi que dans l'intestin, afin que les bactéries, les virus et autres micro-organismes potentiellement dangereux ne puissent plus s'y installer. Voici comment cela fonctionne :

- les bactéries nuisibles comme l'E. coli, par exemple, sont remplacées par de bonnes bactéries
- les virus comme celui du rhume banal n'ont pas de place pour se fixer
- les bactéries nuisibles sont chassées de l'organisme par l'intestin
- les probiotiques doivent survivre à l'action de l'acide gastrique
- ils doivent être renouvelés tous les jours
- ils agissent en symbiose avec les prébiotiques (que l'on trouve dans les fibres), lesquels constituent pour eux une nourriture naturelle
- le lait représente un milieu idéal pour les probiotiques, puisqu'il contient plusieurs éléments nutritifs

Mais doit-on manger obligatoirement des yaourts pour trouver des probiotiques ? Pas nécessairement ! En effet si les yaourts peuvent contenir des probiotiques bénéfiques, ils contiennent aussi des éléments nocifs pour une grande partie d'entre nous: le lactose !*



Fait très intéressant démontré, le chocolat est un meilleur support pour les bonnes bactéries de l'intestin comparé à maints produits laitiers traditionnels contenant des probiotiques actuellement. Par ailleurs, il a été démontré que, sous cette forme, les probiotiques avaient un taux de survie près de 4 fois supérieur dans le chocolat à celui observé dans les produits laitiers traditionnels.

On considère qu'**1 milliard de probiotiques par jour** est suffisant en entretien de la flore intestinale, soit **3 carrés de Choconat Probiotique** car chaque carré de 10g contient 352 millions de bactéries !

*Les intolérants au lactose ou caséine contenus dans les produits laitiers peuvent absorber leur dose quotidienne de probiotiques en mangeant du chocolat noir **CHOCONAT probiotiques**.