

dōTERRA™ | EUROPE

Microbiome



Sommaire

Microbiome - L'organe invisible	03
Votre microbiome et votre santé.....	04
Prenez soin de votre microbiome et il prendra soin de vous	08
Comment choisir et utiliser un complément alimentaire de qualité	10
Découvrez dōTERRA PB Restore™	17
Découvrez dōTERRA PB Assist+™	21
Comment utiliser les compléments alimentaires dōTERRA ProBiome	23
Bibliographie.....	24



Bienvenue



Microbiome - L'organe invisible

Les êtres humains ont évolué au contact de milliers de milliards de petits organismes appelés des microbes. Les scientifiques estiment qu'il y a au moins autant de microbes que de cellules dans un corps humain !

Ces communautés microbiennes sont connues sous le nom de microbiomes et fonctionnent comme des organes invisibles qui influent sur la santé globale au-delà du système digestif. On retrouve des microbiomes dans les diverses parties de l'organisme en contact avec le monde extérieur, comme la peau, la bouche, les yeux, les oreilles, le nez, les poumons, les reins, le système urinaire, et le système reproducteur. Chaque communauté microbienne soutient et communique avec vos cellules et organes vitaux, pour former le fondement de votre santé systémique.

Cependant, des perturbations du microbiome peuvent avoir un impact sur votre santé. Les facteurs de vie, comme le régime alimentaire, le stress, le niveau d'activité, et les influences

environnementales ont tous un impact sur vos communautés microbiennes.

Dans cet e-book, nous nous concentrerons sur les récentes avancées dans la science du microbiome, puis nous aborderons la complexité de l'écosystème des micro-organismes au sein du corps humain et leur impact profond sur la santé digestive, immunitaire, métabolique et mentale.

Plus important encore, nous discuterons également ce que vous pouvez mettre en place pour favoriser un microbiome sain, riche et diversifié dans votre intestin et ailleurs. En comprenant son mécanisme, en adoptant des habitudes adaptées et en utilisant des produits PB, vous pouvez libérer un potentiel pour une meilleure santé et une meilleure vitalité générales.

Le changement macro commence avec votre microbiome.

Votre microbiome et votre santé

Un jardin dynamique

Votre microbiome s'apparente à un jardin dynamique rempli de plantes, de fleurs et d'insectes variés. Les bactéries, les virus et les champignons qui le composent jouent des rôles similaires à ceux de ces différents habitants. Comme un jardin prospère qui nécessite un mélange équilibré de plantes et d'insectes, votre corps a besoin d'un microbiome diversifié et équilibré pour une santé optimale.

Le microbiome intestinal, un élément crucial de votre santé, contribue à la digestion des aliments et à l'absorption des nutriments, à l'instar des jardiniers microbiens qui décomposent les feuilles mortes pour nourrir les plantes. En outre, le microbiome intestinal agit comme une barrière protectrice, de la même manière qu'une clôture de jardin éloigne les nuisibles indésirables.

Cependant, des déséquilibres peuvent se produire dans votre microbiome, tout comme un jardin peut se retrouver envahi d'un trop grand nombre de plantes ou d'insectes. Une mauvaise alimentation, le stress et certains médicaments peuvent perturber cet équilibre et occasionner des problèmes de santé. Pour prendre soin de votre microbiome, il est essentiel d'avoir une alimentation saine et variée, de dormir suffisamment et de gérer son stress. Un bon entretien du microbiome favorise la santé globale, à l'instar d'un jardin bien entretenu et florissant.

Les microbiomes sont leurs propres écosystèmes : ils sont sensibles à la température, au pH, aux nutriments et à l'environnement. Les microbiomes sains (parfois appelés flores) contiennent plus de microbes bénéfiques que d'autres, soulignant l'importance de la diversité. Les microbiomes diversifiés savent gérer les facteurs de stress et s'adaptent efficacement aux changements. La diversité des microbes est essentielle pour métaboliser les aliments, produire des messages de signalisation, et soutenir le système immunitaire et d'autres fonctions vitales.

Prendre soin de son microbiome, c'est comme entretenir un jardin : cela permet aux bonnes bactéries de prospérer et de tenir les mauvaises à distance. Lorsque les bonnes bactéries prospèrent, les agents pathogènes nuisibles ont du mal à se développer, réduisant ainsi les risques d'infections.

Ceci est un exemple des différentes façons dont un microbiome bien entretenu peut contribuer à des fonctions essentielles telles que l'immunité, la digestion, l'énergie métabolisme, le sommeil, la santé du cerveau et du cœur, et la stabilisation du poids. Les perturbations du microbiome ont un lien avec les problèmes de métabolisme.



Votre microbiome et votre santé

Le microbiome est un sujet d'étude lent et complexe. Votre microbiome est unique et complexe. Il a un impact significatif sur votre bien-être, bien qu'il soit minuscule en termes de visibilité. Bien que des recherches restent à mener, de récentes explorations de pointe ont permis de fournir des informations précieuses sur l'impact du microbiome sur la santé et le bien-être.

Dans l'attente de nouvelles découvertes, il est important d'appliquer nos connaissances actuelles sur le microbiome, car son effet sur la santé et le bien-être en général est considérable.



Votre microbiome et votre santé

Votre microbiome est bien plus qu'un intestin

Il est tout à fait naturel de se méfier des bactéries et des virus, cependant, ceux-ci sont primordiaux pour votre santé. Lorsque vous entretenez un microbiome sain, votre corps est équipé pour identifier les bonnes et les mauvaises bactéries. Votre corps contient plus de cellules bactériennes et fongiques que de cellules humaines.

À l'instar des différents habitats naturels, votre corps possède différentes zones où vivent les microbes, notamment la peau, la bouche, l'intestin et autres muqueuses. Ces communautés d'organismes minuscules vivent en vous : champignons, bactéries et virus sains coexistent à l'intérieur de votre corps.

Les organismes de votre microbiome se développent en tant que communauté plutôt que de manière indépendante. Ils dépendent les uns des autres pour survivre. L'équilibre créé par ces espèces, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des communautés microbiennes, est extrêmement bénéfique. Les recherches indiquent qu'un microbiome diversifié est un microbiome sain. Imaginez que vous ne cultiviez qu'un seul type d'aliment dans votre jardin : le manque de diversité ne vous permettrait pas de prospérer.

Dans le monde d'aujourd'hui, le manque de diversité alimentaire est une réalité. 75 % de la nourriture mondiale provient de seulement douze plantes et cinq espèces animales. Les systèmes alimentaires modernes privent votre microbiome de la diversité dont il a besoin pour s'épanouir !

Les recherches ont montré que la présence d'une gamme diversifiée de microbes dans l'intestin peut rendre le microbiome plus performant et plus résistant. Si un microbe n'est pas en mesure de remplir sa fonction, un autre peut prendre sa place. Passons en revue les différents organes de votre corps, en commençant par le sommet de la tête, et résumons comment le microbiome affecte ces organes, tout en étant aussi affecté par ces derniers.

Le cerveau est une unité centrale de traitement qui gère tout ce que vous rencontrez, l'organise en modèles, et transmet ensuite des signaux au reste du corps. Un lien d'acides gras à chaîne courte relie le cerveau et l'intestin. Les scientifiques ont pu déterminer que l'écosystème de microbes qui vivent et communiquent le long de cette chaîne influe sur la santé intestinale, l'humeur, la cognition, la santé mentale et même la sensibilité à la douleur. Lorsque vous vous sentez stressé, votre intestin le sait et réagit en conséquence.

La peau est une barrière physique qui vous protège contre les agents pathogènes étrangers. Cependant, elle aurait du mal à fonctionner sans une équipe de microbiotes diversifiés qui colonisent votre peau, vos yeux, vos oreilles et, pour les femmes, votre appareil reproducteur. À l'instar du microbiote de votre intestin, ces micro-organismes essentiels contribuent à soutenir l'ensemble de votre organisme.



Votre microbiome et votre santé



Maintenant, passons à votre nez, vos sinus et vos poumons. Lorsque vous respirez entre 10 à 20 fois par minute, de nouvelles bactéries, champignons, levures et protozoaires s'introduisent dans votre organisme à chaque respiration. Votre système immunitaire traite des millions d'interactions chaque jour. Un grand nombre d'entre elles ont lieu avec des micro-organismes, dont certains ne sont pas nocifs.

Votre dentiste vous a peut-être déjà parlé des bactéries nocives présentes dans votre bouche. La bouche constituant un environnement idéal pour le développement de micro-organismes, le microbiome buccal diffère des microbiomes intestinal et cutané. Pour maintenir un microbiome buccal sain, vous devez boire suffisamment d'eau, consommer des nutriments essentiels et suivre un régime alimentaire équilibré. Faites attention aux produits d'hygiène bucco-dentaire : des recherches ont démontré que l'utilisation régulière de rince-bouche à base d'alcool peut perturber le microbiome buccal et provoquer des problèmes de métabolisme du sucre, avec une multiplication par 4,5 des problèmes de métabolisme du sucre chez les personnes qui utilisent régulièrement ce type de produit. Ce lien montre le type de recherches auxquelles nous pouvons nous attendre à l'avenir, qui valideront l'interconnexion entre le microbiome et notre santé.

Parlons maintenant de votre intestin. Les communautés microbiennes de l'estomac, de l'intestin grêle et du gros intestin, du foie et du côlon jouent toutes un rôle essentiel dans la santé du corps et doivent fonctionner correctement pour le bien-être au quotidien. Votre microbiome intestinal décide quels nutriments doivent être conservés et ceux qui doivent être éliminés. Il peut même déterminer l'impact de votre alimentation sur vos gènes.

Votre microbiome sert de capteur pour votre environnement extérieur et de réseau de communication à l'intérieur de votre corps. Tout comme le microbiome intestinal communique avec le cerveau par des axes bidirectionnels, il existe également un lien entre le microbiome buccal et le cerveau. Dans tout le corps, votre microbiome communique avec vos tissus et organes et reçoit des informations provenant d'autres communautés microbiennes.

Il est important de noter que le microbiome se modifie avec l'âge. Le microbiome se développe rapidement chez les bébés et les jeunes enfants. La colonisation de la microflore du tractus gastro-intestinal commence à la naissance. En l'espace de quelques jours, un écosystème microbien complexe se met en place. Au bout d'un mois, la microflore d'un nouveau-né est principalement composée de lactobacilles et de bifidobactéries. Après un à deux ans, la microflore ressemble à celle d'un jeune adulte. Ce taux de colonisation est considérable.

Cette première période de croissance et de développement rapides est suivie d'une relative stabilité pendant la majeure partie du début de l'âge adulte. Cependant, le microbiome n'est jamais statique. Avec l'âge, le microbiome intestinal n'est plus le même. Les communautés microbiennes sont moins diversifiées, et le nombre de microbes bénéfiques, comme les lactobacilles et les bifidobactéries, diminuent. Au lieu de cela, on observe une augmentation des populations d'entérobactéries, des bactéries opportunistes qui peuvent causer des infections si l'occasion se présente. De nombreux chercheurs étudient le rôle du microbiome dans le processus de vieillissement.

Prenez soin de votre microbiome et il prendra soin de vous

Des habitudes de vie fondamentales pour un microbiome sain

Des habitudes de vie saines favorisent un microbiome sain, qui favorise à son tour un vieillissement en bonne santé. Les scientifiques ont découvert que les caractéristiques du microbiome intestinal sont différentes chez les adultes âgés qui font de l'exercice et qui mangent bien. Les personnes avec des microbiomes sains ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Si vous prenez soin de votre microbiome en vieillissant, il prendra soin de vous.



Quelles sont les habitudes à adopter pour favoriser des microbiomes sains ? Ces mêmes habitudes de vie qui favorisent un bien-être optimal : une alimentation équilibrée et nutritive, de l'exercice physique et beaucoup de sommeil réparateur.

La nutrition et la digestion sont à la base du Diagramme du bien-être dōTERRA ainsi que le soutien au microbiome. Une alimentation équilibrée composée d'une variété d'aliments complets, de fruits et de légumes crus, et d'aliments fermentés, comme le kimchi, la choucroute et le kéfir, favorise un microbiome sain. Les recherches indiquent que les aliments transformés, y compris les fast-foods, peuvent diminuer le nombre et la variabilité des bactéries dans l'intestin, ce qui peut entraîner des problèmes de poids.

Viennent ensuite le mouvement et le métabolisme. Avoir une activité physique suffisante et prendre soin de sa santé métabolique sont bénéfiques pour les communautés microbiennes. Des études suggèrent que l'exercice améliore et encourage la diversité du microbiome et, à son tour, le microbiome intestinal joue un rôle important dans la santé métabolique.

Vous devez également vous reposer suffisamment et gérer votre stress pour favoriser une flore saine. Bien que le sommeil puisse être facilement négligé, il affecte presque tous les aspects de votre santé, tout comme votre microbiome ! Donner la priorité au sommeil et à la gestion du stress tout en travaillant sur la santé de votre microbiome sera bénéfique dans les deux cas.

Prenez soin de votre microbiome et il prendra soin de vous



Lorsque vous pratiquez de soins personnels éclairés, il est essentiel de penser à adopter des routines quotidiennes complémentaires pour soutenir et entretenir les différents microbiomes. En effet, bien que les désinfectants protègent contre les agents pathogènes, ils peuvent aussi éliminer les microbes bénéfiques, par exemple. Il est parfois plus judicieux de se laver les mains avec de l'eau et du savon au lieu d'utiliser régulièrement des désinfectants.

Au terme de ce chapitre, nous avons pris conscience de l'équilibre complexe des microbiomes et de leur importance pour la santé en général, et de l'évidence de l'impact significatif sur ces communautés microbiennes que peuvent avoir certains modestes ajustements dans nos habitudes quotidiennes. L'une des habitudes les plus simples à adopter est la prise proactive de compléments alimentaires. Dans le chapitre suivant, nous passerons en revue les compléments alimentaires de qualité pour le microbiome et les avantages des produits dōTERRA PB pour vous et votre famille.

Comment choisir et utiliser un complément alimentaire de qualité

Définition des trois P de ProBiome



Prébiotiques

Les prébiotiques sont différents des probiotiques. Les prébiotiques sont des substances alimentaires qui favorisent la croissance des probiotiques, également appelés bactéries bénéfiques. Ils constituent la nourriture / le carburant des probiotiques. Les prébiotiques sont sélectivement fermentés par les bactéries probiotiques commensales pour produire des acides gras à chaîne courte tels que l'acétate, le propionate et le butyrate.



Probiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui procurent des bienfaits chez leur hôte lorsqu'ils sont consommés en quantités suffisantes. Ils entrent en compétition contre les bactéries pathogènes pour les sites de liaison épithéliale sur les cellules, contribuant ainsi au maintien d'une barrière intestinale saine. Pour que les probiotiques soient efficaces, ils doivent survivre et résister aux sécrétions gastriques, biliaires et pancréatiques, et être capables de s'attacher aux cellules épithéliales et de coloniser l'intestin. L'homme consomme des cultures probiotiques depuis des milliers d'années par le biais d'aliments fermentés tels que le yaourt, le kéfir, la choucroute et le soja. Ces derniers temps, les bienfaits d'une complémentation quotidienne en probiotiques de haute qualité pour soutenir le microbiome sont de plus en plus appréciés.

Comment choisir et utiliser un complément alimentaire de qualité

Probiotiques

Les bactéries probiotiques travaillent au sein de l'organisme pour produire des nutriments bénéfiques, tels que les folates, les vitamines B1, B2, et B12, et bien d'autres encore. Considérez-les comme de petits super-héros qui peuvent vous aider dans de nombreux domaines. Par exemple :

- Les probiotiques travaillent en équipe ou en combinaison directe, et combinent leurs efforts pour être plus efficaces.
- Ils peuvent vous protéger par l'exclusion compétitive, en entrant en compétition contre les mauvaises bactéries et en les évinçant afin qu'elles ne prennent pas le dessus et ne créent pas de problèmes.
- Ils peuvent sécréter des composés antimicrobiens, un peu comme des armes de lutte contre les germes qui vous gardent en bonne santé.
- Ils interagissent avec l'hôte, en étant amicaux avec les communautés microbiennes déjà présentes dans votre microbiome.

- Ils améliorent la barrière épithéliale, renforcent les parois de l'intestin pour assurer l'intégrité de la barrière intestinale.
- Ils soutiennent votre système de défense naturel, en modulant le système immunitaire pour renforcer l'immunité naturelle.
- Ils aident votre corps à absorber les électrolytes et les nutriments importants des aliments que vous consommez.
- Ils sont bénéfiques pour la modulation de la mobilité intestinale, contribuant à la fluidité du transit intestinal et à la prévention de problèmes tels que la constipation.

Les probiotiques se sont également révélés efficaces pour modifier les sensations de douleur, ce qui peut contribuer à réduire la douleur ressentie lors de maux d'estomac ou de maladies similaires.



Comment choisir et utiliser un complément alimentaire de qualité



Postbiotiques

Les postbiotiques sont des substances bénéfiques créées par les probiotiques et les bactéries intestinales saines après consommation des fibres prébiotiques. Ces substances, également connues sous le nom de métabolites, procurent des bienfaits durables, et ce, même après que les probiotiques aient traversé le tube digestif. Le but ultime de la consommation de prébiotiques ou de probiotiques est de produire des postbiotiques ! Parmi quelques postbiotiques, l'on retrouve notamment les acides gras à chaîne courte, les vitamines et acides aminés biodisponibles, les peptides, les enzymes, les molécules de détection du quorum, l'indole, le GABA, la dopamine et d'autres neurotransmetteurs.

Les postbiotiques disposent de cinq mécanismes pour soutenir votre santé :

1. Modulation du microbiote résident
2. Amélioration de la fonction de barrière épithéliale
3. Modulation des réponses immunitaires systémiques et localisées
4. Modulation des réponses métaboliques systémiques
5. Signalisation systémique via le système nerveux

Comme vous pouvez le constater, les postbiotiques sont les héros discrets de l'aventure du microbiome !

Comment choisir et utiliser un complément alimentaire de qualité

Choisir un complément de microbiome de qualité

La sensibilisation au microbiome intestinal est sous les feux de la rampe ces dernières années et il est possible que vous preniez déjà des compléments probiotiques. Toutefois, tous les compléments ne se valent pas, et les normes et la qualité varient considérablement d'une gamme de produits à l'autre. Le choix d'un complément de haute qualité pour votre microbiome ne doit pas se résumer à un nombre élevé d'UFC. Voici cinq facteurs qui vous aideront à évaluer la qualité d'un produit pour le microbiome, y compris les produits dōTERRA.

1. Souches et espèces

Vous êtes-vous déjà interrogé sur la signification des noms et les chiffres figurant sur la fiche d'informations d'un complément probiotique ? Les noms font référence à l'espèce de la bactérie, tandis que les chiffres à côté du nom se réfèrent à une souche spécifique au sein de cette espèce.

La diversité microbienne a son importance : un complément pour microbiome doit être composé de nombreuses souches et espèces. Les prébiotiques doivent également servir de nourriture aux probiotiques et alimenter leur croissance et leur survie, pour à terme contribuer à la création de métabolites.

Pour finir, assurez-vous que votre complément ne contient pas de gluten ni de sucre pour éviter d'alimenter les bactéries nocives.

Informations nutritionnelles

Valeurs typiques par portion
1 portion = 1 sachet

Fructo-oligosaccharides	150 mg
<i>Bifidobacterium lactis</i> BS01	2.45 Billion AFU
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG	1.4 Billion AFU
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> LR06	0.7 Billion AFU
<i>Lactobacillus plantarum</i> LP01	350 Million AFU
<i>Lactobacillus plantarum</i> LP02	350 Million AFU
<i>Bifidobacterium breve</i> BR03	350 Million AFU
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> LR04	350 Million AFU
<i>Bifidobacterium longum</i> 04	350 Million AFU
<i>Bifidobacterium breve</i> B632	350 Million AFU
<i>Bifidobacterium lactis</i> BS05	140 Million AFU
<i>Streptococcus thermophilus</i> FP4	70 Million AFU
<i>Lactobacillus reuteri</i> LRE02	70 Million AFU
<i>Lactobacillus salivarius</i> subsp. <i>salivarius</i> CRL1328	70 Million AFU

Comment choisir et utiliser un complément alimentaire de qualité

2. Origine

Lorsque vous choisissez un complément probiotique, il est essentiel de tenir compte de l'origine des souches utilisées dans ce complément. Chez dōTERRA, nous sélectionnons volontairement une variété de sources et des souches d'origine humaine lors de la création de nos produits pour le microbiome. Vous avez peut-être déjà entendu parler de souches d'origine humaine dans d'autres produits pour le microbiome, il est toutefois important de noter que ces souches ne sont pas et ne contiennent pas de sous-produits humains.

Les souches d'origine humaine sont des souches de bactéries qui peuvent se développer dans l'organisme et qui sont largement considérées comme la meilleure source de compléments pour le microbiome. Ces souches ont évolué simultanément avec l'homme et procurent des bienfaits pour la santé. Les souches que nous utilisons chez dōTERRA ont été isolées à partir de cultures humaines et cultivées avec soin pour produire les meilleurs produits possibles.



Comment choisir et utiliser un complément alimentaire de qualité



dōTERRA PB Restore™ contient 28 souches :

L. plantarum 14D
B. animalis ssp. lactis BLC1
L. rhamnosus SP1
L. paracasei NTU101
L. rhamnosus IMC501
L. paracasei IMC502
L. acidophilus LA1
L. paracasei BGP2
L. rhamnosus Lb21
B. breve BBR8
B. lactis Bi1
L. acidophilus LA3
L. brevis SP48
L. lactis LL82
L. rhamnosus CRL1505

P. acidilactici SP29
L. johnsonii SP72
B. bifidum SP9
L. casei BGP93
L. fermentum CS57
L. helveticus SP27
L. reuteri LR92
B. infantis SP37
B. longum SP54
L. bulgaricus-LB2
L. crispatus SP28
L. gasseri LG050
L. salivarius SP2



dōTERRA PB Assist+™ contient 13 souches :

Bifidobacterium lactis BS01
Lactobacillus rhamnosus GG
Lactobacillus rhamnosus LR06
Lactobacillus plantarum LP01
Lactobacillus plantarum LP02
Bifidobacterium breve BR03
Lactobacillus rhamnosus LR04
Bifidobacterium longum O4
Bifidobacterium breve B632
Bifidobacterium lactis BS05
Streptococcus thermophilus FP4
Lactobacillus reuteri LRE02
Lactobacillus salivarius subsp. salivarius CRL1328

Comment choisir et utiliser un complément alimentaire de qualité

3. Puissance

Les compléments probiotiques doivent contenir des cultures bactériennes actives et vivantes. La durée de vie des souches doit être garantie au moment de l'utilisation plutôt qu'au moment de la fabrication.

Le nombre d'unités de formation de colonies (UFC) dans les compléments indique le nombre de cellules bactériennes vivantes. Cependant, certaines entreprises annoncent leur UFC « au moment de la fabrication » plutôt que de s'engager sur une durée de conservation. Cette méthode d'étiquetage permet de commercialiser des produits avec un nombre d'UFC plus élevé que celui que vous ingérez au moment où vous les consommez. N'oubliez pas de vérifier l'étiquette de vos produits pour éviter les dénombrements d'UFC trompeurs.

Une autre méthode de mesure consiste à utiliser des unités fluorescentes actives (UFA). Cette mesure émane d'une méthode moderne et sophistiquée de cytométrie en flux pour le dénombrement précis des cellules vivantes. L'UFA est considérée comme la méthode de dénombrement la plus avancée et la plus précise pour calculer le nombre de cellules viables.

4. Capacité de survie et viabilité

Il est important de tenir compte de la capacité de survie et de la viabilité des probiotiques dans votre complément pour microbiome. L'environnement acide de l'estomac peut s'avérer hostile pour ces microbes. Par conséquent, il est préférable de choisir un complexe probiotique encapsulé, enrobé d'un revêtement gastro-résistant, ou une solution similaire, pour aider les microbes à survivre dans l'estomac et à atteindre l'intestin où on a besoin d'eux.

5. Tests et science

Des centaines de souches et de genres microbiens sont présentes dans le microbiome humain, mais seule une fraction d'entre elles sont disponibles sous forme de compléments probiotiques. De plus, elles sont encore moins nombreuses à avoir été testées cliniquement pour prouver des bienfaits significatifs pour la santé lorsqu'elles sont incluses dans des compléments. Ainsi, lors de la recherche de compléments pour le microbiome, il est essentiel de vérifier si les souches sélectionnées dans un produit ont fait l'objet de recherches approfondies ou ont été testées cliniquement. Il convient également de vérifier si les allégations du fabricant sont confirmées par la science.

Toutes les souches sélectionnées pour les capsules dōTERRA PB Restore et PB Assist+ ont été choisies sur la base de preuves scientifiques et de publications médicales sur ces souches. Notre équipe de chercheurs et d'experts scientifiques et médicaux a étudié méticuleusement tous les travaux de recherche lors de la création des formules de ces produits leaders sur le marché.



Découvrez dōTERRA PB Restore™

« PB » dans dōTERRA PB Restore™ et dōTERRA PB Assist+™ signifie « ProBiome ». Ce terme met en avant notre volonté de toujours offrir le meilleur soutien proactif à votre microbiome afin que vous puissiez profiter pleinement de ses macro-avantages.

Votre microbiome est présent dans tout le corps, et non pas uniquement dans l'intestin. dōTERRA PB Restore™ a été conçu en tenant compte du biome de l'organisme dans sa globalité. Ce produit est formulé pour être un complément alimentaire holistique et fondamental pour votre santé systémique de plusieurs façons.

Le microbiome de l'intestin est une force puissante de l'organisme, et dōTERRA PB Assist+™ a pour objectif de soutenir cette force grâce à sa formule unique. Ce complément contient davantage de souches qui ciblent spécifiquement le microbiome de l'intestin, il est également sûr pour les adultes et les enfants.

dōTERRA PB Restore™ est un complément révolutionnaire pour le microbiome. Proposé dans une gélule à double paroi, il est composé de 30 composants prébiotiques, probiotiques et postbiotiques bioactifs, ce qui représente une quantité de souches triple par rapport aux souches présentes dans l'ancienne formule. Cette formule fait de dōTERRA PB Restore™ le leader du marché en termes de diversité de souches et d'espèces composant un complément pour microbiome !

Chaque gélule de dōTERRA PB Restore™ contient 18 milliards de cellules actives et vivantes au moment de l'utilisation, ce qui représente une puissance triple par rapport aux anciennes gélules.

Pour assurer la survie et la viabilité des cultures bioactives, dōTERRA PB Restore™ utilise une technologie d'encapsulation brevetée avec une gélule interne et une gélule externe. La gélule externe contient le FOS prébiotique et le postbiotique, tandis que la gélule interne à dissolution différée contient 28 souches de probiotiques. Cette technologie unique de gélule à double paroi protège les cultures bioactives de l'environnement hostile de l'estomac, qui prodiguent leurs bienfaits actifs au site d'adhésion dans le tractus intestinal.



Découvrez dōTERRA PB Restore™

Découvrez les 30 composants bioactifs de notre formule. L'un des composants principaux est le prébiotique essentiel fructooligosaccharide (FOS), un glucide naturel présent dans une grande variété de fruits et légumes. Le FOS, qui est une fibre indigestible, est présent dans des aliments tels que les artichauts, les bananes, l'orge, l'ail, le miel, les oignons, le blé et les tomates. Il favorise sélectivement la croissance des bactéries bénéfiques. dōTERRA PB Restore™ contient 28 souches probiotiques soigneusement choisies, chacune ayant démontré ses bienfaits dans de nombreuses études cliniques.

Souches probiotiques principales et bienfaits pour la santé

Synbio *L. rhamnosus* IMC501 + *L. paracasei* IMC502

- Augmente le nombre de bactéries saines, tout en inhibant l'impact des bactéries indésirables.
- Améliore les processus de récupération du corps et la sensation de fatigue après l'entraînement en réduisant le stress oxydatif induit par l'exercice.⁴
- Soutient les fonctions gastro-intestinales.
- Réduit le nombre de métabolites réactifs de l'oxygène après l'effort.⁴
- Maintient la force et l'efficacité du tractus gastro-intestinal.

B. animalis ssp. *lactis* BLC 1

- Favorise la digestion du lactose pour supprimer les ballonnements occasionnels ou l'inconfort digestif.¹
- Maintient des habitudes intestinales saines et la santé digestive, et contribue au traitement de la constipation occasionnelle.¹

L. acidophilus LA1

- Apporte un soutien général à la santé digestive.
- Stimule le système naturel en inhibant les bactéries indésirables.

- Peut améliorer le métabolisme des lipides pour procurer un bénéfice pour la santé générale.
- Produit des enzymes associées à la santé cardiovasculaire.

L. rhamnosus SP1

- Préserve la santé des dents et la muqueuse buccale, qui agit comme une barrière contre les microbes nocifs, lorsqu'il est pris régulièrement.³
- Favorise la santé de la peau et l'amélioration de l'apparence des imperfections occasionnelles ou de la sécheresse.
- Contribue au maintien de la santé bucco-dentaire.³

L. brevis SP48

- Favorise l'augmentation naturelle des niveaux de GABA, un des principaux neurotransmetteurs du système nerveux central.¹

L. rhamnosus LB21

- Préserve la santé bucco-dentaire et favorise des dents saines.³



Découvrez dōTERRA PB Restore™

Souches probiotiques contributrices et bienfaits pour la santé

B. breve BBr8

- Contribue à maintenir un microbiote sain pour une meilleure santé digestive.
- Peut contribuer au maintien d'un poids sain.¹

Enterococcus faecium SF68

- Possède des propriétés antimicrobiennes qui soutiennent le fonctionnement de l'intestin et empêchent la prolifération d'une flore intestinale indésirable.

L. fermentum CS57

- Peut améliorer le métabolisme des lipides pour procurer un bénéfice pour la santé générale.³
- Peut améliorer la qualité de vie à long terme, ainsi que les niveaux de bien-être.³
- Favorise la fonction intestinale en libérant des molécules microbiennes saines spécifiques.³

L. paracasei BGP2

- A un impact positif sur les voies intestinales et procure des bienfaits pour la santé biologique.¹
- Peut améliorer le métabolisme des lipides pour procurer un bénéfice pour la santé générale.¹
- Améliore la santé intestinale.¹

L. plantarum 14D

- Contribue à maintenir un microbiote sain pour une meilleure santé digestive.
- Renforce les bifidobactéries, un type de bactérie bénéfique.¹

S. thermophilus SP4

- Favorise le maintien d'un équilibre sain du microbiote et peut améliorer la digestion du lactose.

L. crispatus SP28

- Conserve la prédominance des lactobacilles.

L. delbrueckii ssp. bulgaricus LB2

- Favorise la digestion.¹
- Contribue à maintenir un microbiote sain pour une meilleure santé digestive.¹

B. longum ssp. longum SP54

- Soutient la barrière intestinale pour aider à inhiber la croissance des microbes indésirables.²

L. gasseri SP33

- Conserve la prédominance des lactobacilles.

1 Basé sur des recherches précliniques. Des recherches cliniques supplémentaires sont nécessaires.

2 Basé sur des recherches sur de multiples souches. Des recherches supplémentaires sur cette souche en particulier sont nécessaires.

3 Basé sur des recherches sur différents modes d'administration. Des recherches supplémentaires impliquant des gélules sont nécessaires.

4 Basé sur des recherches impliquant de jeunes athlètes. Des recherches supplémentaires impliquant d'autres groupes d'âge sont nécessaires.



Découvrez dōTERRA PB Restore™



Dans dōTERRA PB Restore™, la souche postbiotique **L. rhamnosus CRL 1505 HI** fonctionne comme un probiotique fantôme. Bien qu'elle ne soit pas vivante, elle est reconnue par les cellules épithéliales et les cellules.

Le FOS prébiotique et la souche postbiotique sont contenus dans la partie extérieure de la gélule à double paroi, prêts à agir avant la libération des probiotiques à l'intérieur de la partie interne vert foncé.

Favorisez la diversité du microbiome de votre organisme en prenant une gélule à double paroi par jour au cours d'un repas.

Pour résumer, les recherches cliniques et expérimentales sur les 30 composants bioactifs de dōTERRA PB Restore™ suggèrent ce qui suit :

- Bénéfique pour la santé digestive en général et peut contribuer au confort digestif.
- Favorise un effet protecteur et nettoyant et une microflore saine.
- Peut favoriser une peau d'apparence saine.
- Favorise un métabolisme lipidique sain.

Découvrez dōTERRA PB Assist+™

Tandis que dōTERRA PB Restore™ est destiné au microbiome général de votre corps, dōTERRA PB Assist+™ procure des souches ciblées pour soutenir spécifiquement la santé intestinale et digestive.

dōTERRA PB Assist+™ est un mélange probiotique adapté à la famille contenant 13 souches et un prébiotique, et offrant deux fois plus de souches par rapport au produit précédent. Il complète dōTERRA PB Restore™ pour vous offrir une diversité optimale pour la santé intestinale.

dōTERRA PB Assist+™ procure sept milliards d'UFA au moment de l'utilisation (UFA étant l'acronyme d'« unités fluorescentes actives »), représentant des cultures vivantes dans le cadre d'une méthode sophistiquée de comptage des probiotiques.

Comme dōTERRA PB Restore™, dōTERRA PB Assist+™ contient de l'inuline FOS prébiotique, dont les recherches cliniques et expérimentales suggèrent qu'elle peut contribuer la bonne santé du système digestif, au confort digestif et à un bon métabolisme lipidique.

Les enfants et les adultes adorent sa saveur de fraise et de melon, ce qui en fait un complément agréable et puissant, sans danger pour les grands comme les petits.

dōTERRA PB Assist+™ est présenté dans un format unique sous forme de poudre, éliminant le besoin d'une gélule double paroi comme cela est le cas pour dōTERRA PB Restore™. Au lieu de cela, ce produit s'appuie sur la microencapsulation qui permet de s'assurer que les probiotiques survivent à l'acide gastrique et atteignent votre intestin. Bien que le produit semble se dissoudre dans la bouche, n'oubliez pas qu'il s'agit de flores microscopiques et bénéfiques. Les souches probiotiques sont microencapsulées avec une enveloppe protectrice, ce qui permet une distribution efficace dans le tractus gastro-intestinal inférieur, où elles peuvent se développer et commencer à agir.



Découvrez dōTERRA PB Assist+™

Penchons-nous sur chacune des 13 souches probiotiques contenues dans dōTERRA PB Assist+™ ayant fait l'objet de recherches scientifiques :

L. rhamnosus LGG

L. plantarum LP01

L. plantarum LP02

B. breve BR03

B. lactis BS01

L. rhamnosus LR04

L. rhamnosus LR06

B. longum O4

B. breve B632

B. lactis BS05

Streptococcus thermophilus FP4

L. reuteri LRE02

L. salivarius ssp. salivarius CRL 1328



Pour résumer, les recherches cliniques et expérimentales sur les 13 composants bioactifs de dōTERRA PB Assist+™ suggèrent ce qui suit :

- Bénéfique pour la santé digestive en général et peut contribuer au confort digestif.
- Favorise une microflore intestinale saine.
- Favorise une bouche saine chez les enfants.
- Peut favoriser une peau d'apparence saine chez les tout-petits et les enfants.
- Favorise la bonne santé des enfants.

Ces 13 souches diffèrent des 28 souches probiotiques contenues dans dōTERRA PB Restore™. En combinant dōTERRA PB Assist+™ et dōTERRA PB Restore™ vous obtenez un total de 41 souches probiotiques, ainsi que des pré- et postbiotiques : un remarquable ensemble de 43 composants bioactifs ! Pour une diversité et un soutien à la santé optimaux, les adultes peuvent utiliser les deux produits ProBiome au quotidien.



Comment utiliser les compléments alimentaires dōTERRA ProBiome

Après avoir abordé la question de l'identification d'un complément de qualité pour le microbiome et étudié les produits dōTERRA PB Restore™ et PB Assist+™, explorons maintenant la façon d'utiliser ces deux compléments pour microbiome.

La prise de compléments dōTERRA ProBiome est vraiment simple. Vous pouvez prendre un dōTERRA PB Restore ProBiome Complex par jour, juste avant un repas. Vous avez également la possibilité de verser la poudre PB Assist+ directement dans votre bouche ou de la mélanger avec de l'eau froide avant de la boire immédiatement. Elle peut aussi être mélangée avec des aliments froids, comme les yaourts ou les smoothies.

Nous vous conseillons de prendre ces compléments au cours d'un repas. C'est en effet à ce moment que votre système digestif est le plus actif et qu'il fait passer les probiotiques à travers l'environnement hostile de l'estomac au rythme requis pour que la technologie d'encapsulation agisse correctement. Si vous prenez votre complément à un autre moment, avant de vous coucher, par exemple, celui-ci restera alors probablement inactif de manière prolongée dans l'acide gastrique, car la digestion ralentit pendant le sommeil.

Nous conseillons de prendre les probiotiques au cours d'un repas, mais pas avec des aliments dont la température est supérieure à celle du corps ou avec des boissons chaudes, car cela nuit aux composants bioactifs.

N'oubliez pas de prendre vos nouveaux compléments pour le microbiome tous les jours ! Aussi surprenant que cela paraisse, lorsque nous parlons de la colonisation par les probiotiques, cela ne signifie pas que les probiotiques s'installent dans votre corps pour y élire domicile à long terme. Ne laissez pas l'énumération vous induire en erreur. UFC signifie « unités de formation de colonies », toutefois, les probiotiques sont des micro-organismes transitoires. Ils voyagent dans votre tube digestif et activent des bienfaits systémiques par le biais d'interactions avec votre intestin, les nutriments alimentaires et le microbiote intestinal déjà présent dans vos intestins avant de quitter votre corps.

Compte tenu de l'effet transitoire des probiotiques contenus dans vos compléments, leurs bénéfices dépendent d'une utilisation quotidienne et régulière. Tout comme vous avez besoin d'eau pour hydrater vos cellules chaque jour ou que vous prenez le dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ pour bénéficier d'un apport suffisant en micronutriments, dōTERRA PB Restore et PB Assist+ sont recommandés comme compléments alimentaires quotidiens fondamentaux.



Bibliographie

Sender R, Fuchs S, Milo R. "Revised estimates for the number of human and bacteria cells in the body." bioRxiv 036103.

Joshiyura KJ, Munoz-Torres FJ, Morou-Bermudez E, et al. "Over-the-counter mouthwash use and risk of pre-diabetes/diabetes." Nitric Oxide. 2017 Dec 1;71:14–20.

Preshaw PW. "Mouthwash use and risk of diabetes." Br Dent J. 2018 Nov 23;225(10):923–926.

Heiman ML, Greenway FL. "A healthy gastrointestinal microbiome is dependent on dietary diversity." Mol Metab. 2016 May;5(5):317–320.

Knezevic J, Starchl C, Berisha AT, et al. "Thyroid-gut axis: How does the microbiota influence thyroid function?" Nutrients. 2020 Jun; 12(6):1769.

Peeters RP, Visser TJ. "Metabolism of thyroid hormone." 2017 Jan 1.



Rendez-vous sur shop.doterra.com.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Royaume-Uni | doterra.eu

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlande

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Tous droits réservés. Tous les mots portant des symboles de marque commerciale ou de marque déposée sont des marques commerciales ou des marques déposées de dōTERRA Holdings, LLC.