

Côloflore 22-120

LE MICROBIOTE INTESTINAL ET L'USAGE DES PROBIOTIQUES

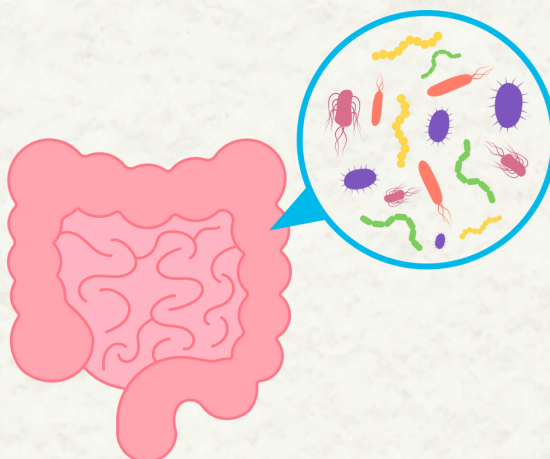
Notre **intestin** abrite un écosystème fascinant composé de milliards de micro-organismes : le **microbiote intestinal**.

Ces **bactéries, levures et archées** participent à de nombreuses fonctions essentielles : **digestion, immunité, équilibre émotionnel et protection de la muqueuse intestinale**.

Face au stress, à l'alimentation transformée ou aux traitements médicamenteux, **cet équilibre peut se fragiliser**.

C'est dans ce contexte que l'on s'intéresse aux **probiotiques**, micro-organismes vivants destinés à soutenir le bon fonctionnement du microbiote.

⚠ *Les informations de cet article sont à visée éducative et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé.*



LE MICROBIOTE INTESTINAL : UN ORGANE À PART ENTIÈRE

Qu'est-ce que le microbiote ?

Le **microbiote intestinal** regroupe l'ensemble des micro-organismes vivant dans notre tube digestif, principalement dans le côlon.

Il joue un rôle majeur dans :

- la **digestion** et l'assimilation des nutriments,
- la **production d'acides gras** à chaîne courte (bénéfiques pour la muqueuse intestinale),
- la **modulation du système immunitaire**,
- la **communication entre intestin et cerveau**.

Un microbiote équilibré contribue ainsi au confort digestif et au bien-être général.

LES PROBIOTIQUES : DÉFINITION ET RÔLE POTENTIEL

Définition

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui sont étudiés pour leur influence possible sur l'équilibre du microbiote intestinal.

Ils peuvent appartenir à différents genres, notamment **Lactobacillus**, **Bifidobacterium** ou **Saccharomyces**.

Des recherches scientifiques s'intéressent à la manière dont certaines souches de micro-organismes interagissent avec le microbiote et l'environnement intestinal.

Mécanismes d'action possibles

- soutien de la diversité microbienne,
- participation au renforcement de la barrière intestinale,
- modulation de la réponse immunitaire locale,
- production de métabolites favorables (comme les acides gras à chaîne courte).

BIEN CHOISIR ET BIEN UTILISER LES PROBIOTIQUES

Pour profiter de leurs effets potentiels, plusieurs critères de qualité sont essentiels :

Critère de qualité	Importance
Identification précise des souche	Chaque souche doit être nommée et référencée (ex. <i>Lactobacillus rhamnosus GG</i>).
Dosage clair	Indiqué en UFC (unités formant colonie) ou milliards de micro-organismes.
Résistance gastrique	Les souches doivent survivre au passage dans l'estomac.
Formulation stable	Bonne conservation, absence d'allergènes inutiles.
Transparence du fabricant	Traçabilité et qualité documentée

💡 Le choix d'un probiotique ne dépend pas seulement du nombre de souches, mais de la qualité scientifique et de la tolérance digestive de chacune.



FOCUS PRODUIT : CÔLOFLORE 22-120 DE DR. WOLZ

Dans le cadre d'une approche globale du bien-être intestinal, certaines formules probiotiques se distinguent par leur qualité de composition.

Parmi elles, CÔLOFLORE 22-120 du laboratoire Dr. Wolz répond à plusieurs critères de qualité reconnus.

Ce qu'il contient :

- **22 souches de bactéries vivantes** soigneusement sélectionnées parmi les genres Lactobacillus et Bifidobacterium.
- Un dosage de **120 milliards de bactéries vivantes par dose**, quantité suffisante pour atteindre l'intestin.
- Une **résistance naturelle aux acides gastriques et aux sels biliaires**, décrite par le fabricant, pour favoriser l'arrivée des souches dans le côlon.
- Une formulation **sans gluten ni lactose**, adaptée aux végétariens.
- Une **stabilité hors réfrigération**, grâce à un conditionnement spécifique assurant la viabilité des micro-organismes.

Ce qu'il ne faut pas en attendre :

CÔLOFLORE 22-120 n'est pas un médicament et ne prétend pas traiter ou guérir des troubles digestifs.

Il s'intègre dans une démarche de soutien du microbiote intestinal, en complément d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée, ni à un traitement médical. En cas de troubles digestifs persistants, consultez un professionnel de santé.

CONSEILS D'ACCOMPAGNEMENT GLOBAL

Pour renforcer naturellement le microbiote :

- **Favoriser les fibres** : fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes selon tolérance.
- **Introduire des aliments fermentés** : kéfir, yaourt, miso, choucroute crue.
- **Réduire les sucres rapides** et les produits ultra-transformés.
- **Gérer le stress** (cohérence cardiaque, respiration, sommeil régulier).

Ces habitudes soutiennent un environnement digestif propice au bien-être global. Ils peuvent avoir un effet sur la flore intestinale et compléter l'effet d'une supplémentation de qualité comme celle de Còloflore 22-120.



QUESTIONS FRÉQUENTES

→ **Peut-on associer plusieurs souches ?**

Oui, si elles sont compatibles et bien documentées. Les formules multi-souches, comme Còloflore 22-120, visent la diversité microbienne.

→ **Combien de temps suivre une cure ?**

En général, 4 à 12 semaines selon les besoins, avant réévaluation.

→ **Faut-il réfrigérer les probiotiques ?**

Cela dépend des produits. Còloflore 22-120 est stable à température ambiante, ce qui en facilite l'usage.

CONCLUSION

Le microbiote intestinal est un acteur essentiel de notre santé globale. Les probiotiques, bien choisis et intégrés dans un mode de vie sain, peuvent contribuer au maintien de cet équilibre délicat.

Les formules de haute qualité, comme **Còloflore 22-120 de Dr. Wolz**, allient diversité de souches, dosage suffisant et bonne tolérance digestive, tout en respectant les normes de sécurité et de transparence attendues pour les compléments alimentaires.

Cet article a pour but d'informer et de sensibiliser sur le rôle du microbiote et l'intérêt des probiotiques dans une approche de santé globale, sans visée thérapeutique.

