



## Quantafllore

### La santé de l'intestin pour une forme physique optimale

Notre flore intestinale possède de multiples fonctions bien connues des scientifiques. Elle garantit la bonne assimilation des nutriments, participe aux fonctions immunitaires, elle est la barrière protectrice entre l'environnement extérieur et l'intérieur de notre organisme. Probiotiques et prébiotiques sont indispensables pour le fonctionnement de l'intestin.

### Flore intestinale et Sport

La flore intestinale contient 10 fois plus de bactéries que de cellules dans notre corps. Elle est considérée comme un organe à part entière. D'abord l'intestin représente une barrière essentielle entre le sang, « l'intérieur » de l'organisme, et la lumière intestinale, « l'extérieur », puisque l'intestin est un tuyau ouvert aux 2 bouts ! Cette barrière doit trier tout ce qui passe dans l'intestin pour assimiler ce qui nous est indispensable (nutriments essentiels) et bloquer les éléments néfastes (molécules étrangères, microbes, polluants, grosses molécules non digérées...).

Ensuite, l'intestin héberge 60% des cellules du système immunitaire. Des amygdales à l'appendice en passant par les plaques de Peyer, le système immunitaire est partout présent dans ce tube digestif qui doit à la fois nous défendre et participer à la maturation de notre système de défense.

Il contient aussi une partie du système nerveux dont le rôle est majeur. Enfin, la flore intestinale joue un rôle direct dans la nutrition des tissus et dans la protection de l'organisme (digestion et détoxification du bol alimentaire, compétition vis-à-vis des germes pathogènes ...).

Chez les sportifs la quantité de nutriments nécessaires aux activités physiques sollicite énormément les fonctions intestinales. Il est donc essentiel d'avoir un parfait équilibre de la flore intestinale pour atteindre les performances.

### Probiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes ayant une action bénéfique sur le corps en agissant sur la flore intestinale. Les plus connus sont les bactéries lactiques (qui se nourrissent de lactose) et les bifido-bactéries largement utilisées dans toutes sortes de produits laitiers fermentés.

### Prébiotiques

Les prébiotiques se définissent comme des fibres végétales résistantes aux étapes de la digestion et de l'absorption intestinale, pour servir de substrat à la flore colique normale. Ce sont essentiellement des oligosaccharides comme l'inuline ou les fructo-oligosaccharides qui, en favorisant la croissance et l'activité des bactéries, améliorent l'absorption de nombreux minéraux (Ca, Mg, Fe, Zn, Cu).

### AVANTAGES

- Maintien de l'équilibre de la flore intestinale
- Meilleure assimilation des nutriments
- Maintien des défenses immunitaires
- Protection contre le « syndrome de reperfusion » du sportif à travers le rôle protecteur d'une flore saine et équilibrée pour la muqueuse
- Amélioration de l'intolérance au lactose

### CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 1 à 2 gélules par jour, selon les besoins, à jeun ou au réveil avec un grand verre d'eau.