

---

# NATURO CLASSE

Fiches pédagogiques en naturopathie et aromathérapie

---

## Les Lactobacilles

*Bactéries lactiques du genre Lactobacillus*

### 1. De quoi s'agit-il ?

Les lactobacilles sont des bactéries du genre Lactobacillus, aujourd'hui reclassé en plusieurs genres dont Lactiplantibacillus, Lacticaseibacillus et Ligilactobacillus selon la taxonomie récente (Zheng et al., 2020). Pour simplifier, on continue à utiliser le terme commun de lactobacilles.

Ce sont des bactéries de type Gram-positif, ce qui signifie qu'elles ont une paroi cellulaire épaisse. Elles sont dites anaérobies facultatives : elles survivent avec ou sans oxygène. Elles produisent de l'acide lactique en fermentant les sucres, ce qui leur vaut leur nom.

On les trouve naturellement dans l'intestin humain (surtout l'intestin grêle), dans le vagin, dans la bouche et dans les aliments fermentés (yaourts, kéfir, choucroute, miso, kimchi).

Pour les compléments alimentaires, les lactobacilles sont cultivés sur des milieux spécifiques (souvent à base de lait ou de milieux végétaux), puis lyophilisés (séchés par le froid) et conditionnés en gélules. Cette étape préserve leur viabilité pendant toute la durée de conservation.

### 2. Ce que la science en dit

Les lactobacilles sont parmi les micro-organismes les mieux étudiés en nutrition et microbiologie. Voici ce que les recherches cliniques permettent d'affirmer, avec leurs limites.

#### **DIARRHÉE ASSOCIÉE AUX ANTIBIOTIQUES**

Hempel et al. (2012) ont analysé 63 essais randomisés dans le Journal of the American Medical Association. Résultat : les probiotiques (dont les lactobacilles) réduisent le risque de diarrhée post-antibiotique d'environ 42 %. La souche Lactobacillus rhamnosus GG est celle dont les preuves sont les plus solides dans ce contexte.

#### **SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (SII)**

Plusieurs essais cliniques ont évalué les lactobacilles dans le SII. Les résultats sont hétérogènes : certaines souches réduisent les ballonnements et améliorent le confort digestif, d'autres n'ont pas d'effet significatif. Les données disponibles ne permettent pas de conclure à un effet universel.

#### **COLONISATION INTESTINALE**

Zmora et al. (2018, Cell) ont démontré que la colonisation de la muqueuse intestinale par les probiotiques n'est pas identique chez tous les individus. Certaines personnes acceptent les bactéries apportées (elles colonisent réellement la muqueuse), d'autres les éliminent sans effet durable. Ce résultat explique pourquoi les réponses individuelles varient.

#### **SANTÉ VAGINALE**

Plusieurs essais ont montré que *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 et *Lactobacillus reuteri* RC-14 aident à maintenir un pH vaginal acide et à réduire les récurrences de vaginose bactérienne. Ce résultat est spécifique à ces deux souches et ne s'étend pas aux lactobacilles en général.

### LIMITES

La majorité des études sont de courte durée (4 à 12 semaines). Les effets à long terme restent peu documentés. Les résultats sont souvent souche-spécifiques et ne se généralisent pas d'un produit à l'autre.

## 3. Ce que la tradition rapporte

L'utilisation des aliments fermentés est ancienne dans la plupart des civilisations humaines. Le yaourt est consommé depuis au moins 5 000 ans en Asie centrale et au Moyen-Orient. Le kéfir, originaire du Caucase, est transmis de génération en génération sous forme de grains. C'est Élie Metchnikoff, biologiste et prix Nobel (1908), qui a le premier proposé, au début du XXe siècle, que les bactéries lactiques présentes dans le yaourt pourraient contribuer à la longévité. Il avait observé que certains peuples des Balkans, grands consommateurs de lait fermenté, vivaient particulièrement vieux. Cette hypothèse, formulée avant que l'on dispose des outils pour la tester rigoureusement, est considérée comme l'origine conceptuelle du concept de probiotique.

Ces usages traditionnels sont clairement identifiés comme tels : ils ne constituent pas une preuve scientifique, mais ils ont orienté les recherches modernes et témoignent d'une intégration ancienne de ces aliments dans les pratiques alimentaires et de santé.

## 4. Ce que l'on en attend en naturopathie

Dans une approche naturopathique, les lactobacilles sont introduits pour soutenir l'équilibre du microbiote intestinal, en complément d'une alimentation adaptée. Ils ne remplacent pas l'alimentation : ils l'accompagnent.

Les contextes dans lesquels je les utilise le plus souvent en consultation :

- Pendant et après une antibiothérapie, pour limiter le déséquilibre bactérien induit par le traitement.
- En cas de troubles digestifs fonctionnels (ballonnements, transit irrégulier) dans le cadre d'un bilan naturopathique.
- En soutien immunitaire hivernal, en association avec d'autres mesures diététiques et hygiéno-diététiques.
- En soutien de la flore vaginale, avec des souches spécifiquement documentées pour cet usage.

Je ne les présente jamais comme un traitement. Leur rôle est de soutenir un terrain, pas de traiter une maladie.

## 5. Comment les utiliser

### FORMES DISPONIBLES

Les lactobacilles se trouvent sous forme de gélules, de sachets de poudre (à diluer dans un liquide froid), et de comprimés. Les gélules gastrorésistantes sont préférables pour assurer la

survie des bactéries jusqu'à l'intestin.

### **DOSAGE USUEL EN COMPLÉMENTS**

10 à 20 milliards d'UFC (unités formant colonies) par jour, en une ou deux prises. En dessous de 1 milliard d'UFC, l'effet est généralement considéré comme insuffisant. Pour les enfants, la dose est adaptée selon l'âge et la souche ; se référer aux recommandations du fabricant ou à un professionnel de santé.

### **MOMENT DE PRISE**

Le matin à jeun, ou au début du repas avec un grand verre d'eau. Éviter les liquides chauds (thé, café) au moment de la prise : la chaleur réduit la viabilité des bactéries.

### **DURÉE DE CURE**

1 à 3 mois selon le contexte clinique. Après une antibiothérapie, 1 mois minimum. En prévention hivernale, 2 à 3 mois sur la période automne-hiver. Faire une pause entre les cures.

### **ALIMENTS FERMENTÉS**

En complément ou en alternative aux gélules : yaourt nature (lait entier, non pasteurisé après fermentation), kéfir, choucroute crue non cuite, miso, tempeh. Une portion par jour est un objectif réaliste.

## **6. Les précautions**

**Les lactobacilles sont généralement bien tolérés par la population adulte en bonne santé. Il existe cependant des situations qui méritent une attention particulière.**

### **CONTRE-INDICATIONS ET PRUDENCE**

- Personnes immunodéprimées (greffés, chimiothérapie, VIH, traitements immunosuppresseurs) : l'utilisation de probiotiques vivants nécessite un avis médical préalable. Des cas rares de bactériémie (bactéries dans le sang) ont été rapportés.
- Nourrissons prématurés ou très immatures : ne pas utiliser sans avis médical.
- Personnes avec une pathologie cardiaque grave ou une prothèse valvulaire : avis médical recommandé.

### **INTERACTIONS**

- Antibiotiques : espacer la prise d'au moins 2 heures pour éviter que l'antibiotique détruise les bactéries du complément.
- Antifongiques : même précaution en cas de traitement concurrent.
- Immunosuppresseurs : ne pas associer sans avis médical.

### **EFFETS INDÉSIRABLES COURANTS**

En début de cure, des ballonnements ou des gaz transitoires peuvent apparaître, en particulier si la dose est augmentée trop rapidement. Ces effets disparaissent généralement après 5 à 10 jours.

### **CONSERVATION**

Certains produits requièrent une conservation au réfrigérateur ; d'autres sont stables à température ambiante. Consulter les indications du fabricant.

---

*Cette fiche n'est pas un avis médical. Pour tout usage thérapeutique, rapprochez-vous d'un professionnel de santé compétent.*

---

## **7. Bibliographie**

Hempel S et al. Probiotics for the prevention and treatment of antibiotic-associated diarrhea. JAMA, 2012. DOI : 10.1001/jama.2012.3507

Zmora N et al. Personalized gut mucosal colonization resistance to empiric probiotics is associated with unique host and microbiome features. Cell, 2018. DOI : 10.1016/j.cell.2018.08.041

Zheng J et al. A taxonomic note on the genus Lactobacillus: Description of 23 novel genera, emended description of the genus Lactobacillus Beijerinck 1901. International Journal of Systematic and Evolutionary Microbiology, 2020. DOI : 10.1099/ijsem.0.004107

Doron S, Snyderman DR. Risk and safety of probiotics. Clinical Infectious Diseases, 2015. DOI : 10.1093/cid/civ085

Macklaim JM et al. Comparative meta-RNA-seq of the vaginal microbiota and differential expression by Lactobacillus iners in health and dysbiosis. Microbiome, 2013. DOI : 10.1186/2049-2618-1-12

Thursby E, Juge N. Introduction to the human gut microbiota. Biochemical Journal, 2017. DOI : 10.1042/BCJ20160510

---