

Probiotiques

J'ai l'habitude de prendre régulièrement des probiotiques et après lecture de votre article dans « Plantes & Santé », j'aimerais savoir s'il est judicieux de procéder comme préconisé, c'est-à-dire de mélanger les gélules avec de l'eau minérale 12 heures avant la prise et dans l'affirmative, s'il faut ouvrir ou non les gélules ?

Daniel P. — par mail

Vous faites référence à l'article du mois de mars 2008 de Plantes & Santé (n°78) et effectivement, dans cet article que j'ai signé, il est précisé de mélanger les gélules de probiotiques avec de l'eau minérale 12 heures avant la prise.

En fait, il y a eu une petite polémique entre les personnes qui ont relu cet article et moi-même puisque nous n'étions pas d'accord sur la meilleure façon d'utiliser les probiotiques. Certains ont annoncé qu'il fallait utiliser ce procédé que vous citez et pour lequel je pense qu'il n'y a pas pertinence en terme d'emploi. Le rédacteur en chef de la revue a choisi de privilégier cette option.

Je reste personnellement attaché à l'usage qui est indiqué sur les boîtes que nous vendons à Natura Mundi (à savoir 1 gélule le matin à jeun et 1 gélule le soir au coucher).

Dans ce cas, évidemment, les gélules n'ont pas besoin d'être ouvertes au préalable pour être consommées.