

MONTREAL – Certains probiotiques pourraient aider les femmes à perdre du poids et à le maintenir, selon une étude publiée récemment dans la revue *British Journal of Nutrition* par une équipe de chercheurs supervisée par le professeur Angelo Tremblay, de la Faculté de médecine de l'Université Laval.

Des études ont déjà montré que la flore intestinale des personnes obèses différait de celle des personnes minces. Cette différence serait due au fait qu'une alimentation riche en graisses et pauvre en fibres favorise certaines bactéries au détriment des autres. Le professeur Tremblay et son équipe ont cherché à savoir si un apport en probiotiques pouvait aider à rééquilibrer la dynamique du microbiote intestinal au profit de bactéries favorisant un poids santé.

Pour tester cette hypothèse, les chercheurs ont recruté 125 hommes et femmes présentant un surplus de poids. Ils les ont soumis à un régime amaigrissant de 12 semaines, suivi d'une période de 12 semaines visant le maintien du poids. Durant toute cette période, la moitié des participants devait avaler quotidiennement deux comprimés d'un probiotique de la famille des *Lactobacillus rhamnosus* alors que l'autre moitié recevait un placebo.

Au terme des 12 semaines de régime, les chercheurs ont observé une perte de poids de 4,4 kilos chez les femmes du groupe probiotique contre 2,6 kilos chez celles du groupe placebo. Chez les participants masculins de l'étude, cependant, aucune différence dans la perte de poids n'a été observée entre les deux groupes.

Le professeur Tremblay a dit ne pas comprendre pourquoi le probiotique n'a pas produit d'effet chez les hommes.

Après les 12 semaines de la période de maintien, le poids des femmes du groupe placebo était resté stable, mais la perte de poids s'était poursuivie dans le groupe probiotique pour atteindre 5,2 kilos en moyenne. Ainsi, au terme des 24 semaines qu'a duré l'étude, la perte de poids était deux fois plus grande chez les femmes consommant le probiotique.

Les chercheurs ont également noté chez ces dernières une baisse de leptine, une hormone qui gouverne l'appétit, de même qu'une diminution de l'abondance relative de bactéries intestinales

Certains probiotiques aideraient les femmes à maigrir

Écrit par L'actualité

Mardi, 28 Janvier 2014 16:11 -

liées à l'obésité.

Cet article [Certains probiotiques aideraient les femmes à maigrir](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#)

Consultez la source sur [Lactualite.com](#): [Certains probiotiques aideraient les femmes à maigrir](#)