

# Pro-Urgence

30 capsules végétales à enrobage entérique GPS™ / Code FF1798



**Pro-Urgence** est une formule probiotique parmi les plus puissantes et efficaces pour rétablir une flore intestinale saine. Cette formule concentrée et exclusive fournit 10 souches probiotiques complémentaires et dont l'efficacité est cliniquement établie. Ce groupe de probiotiques à Gram positif participe à l'élimination des bactéries pathogènes telles qu'*Escherichia coli*, et aussi des virus. Ensemble, ils réduisent les toxines telles que l'ammoniac issu du métabolisme de l'azote et de la synthèse des protéines ; et ils renforcent le système immunitaire au niveau de l'intestin pour prévenir de nombreuses maladies graves. **Pro-Urgence** est tout approprié pour aider au traitement de maladies telles que le syndrome du côlon irritable SCI, les diarrhées, la constipation et les colites, ou pour faire suite à un traitement antibiotique. L'entretien de la flore intestinale est aussi crucial pour optimiser l'absorption des nutriments, des vitamines et des minéraux.



Le SCI est une maladie qui affecte jusqu'à 15 % des adultes dans les pays développés, et qui peut être provoqué par la consommation d'alcool, de boissons caféinées, de sodas, de diurétiques ou de traitements pharmaceutiques, notamment d'antibiotiques. Le stress peut également nuire au bon fonctionnement du tractus gastrointestinal en perturbant son équilibre acide-base. Les symptômes du SCI comprennent ballonnements, crampes et douleurs abdominales, ainsi que diarrhées et constipation.

Les capsules gastro-résistantes GPS™ protègent les souches probiotiques des sucs gastriques acides et assurent un acheminement optimal vers les intestins, là où les probiotiques délivrent leurs bienfaits.

**FORMAT :** 30 capsules végétales à enrobage entérique GPS™

## FORMULE

**Ingrédients :** Amidon de pomme de terre, culture bactérienne (50 milliards de micro-organismes viables par capsule; voir déclaration nutritionnelle), inuline (de racine de chicorée, *Cichorium intybus*), arabinogalactane (de mélèze d'Amérique, *Larix laricina*), antioxydant: acide ascorbique, anti-agglomérant: sels de magnésium d'acides gras végétales, capsule végétale avec enrobage entérique GPS™ (agent d'enrobage : hydroxypropylméthylcellulose; solution aqueuse d'enrobage entérique; eau purifiée).

Déclaration nutritionnelle :	2 capsules entériques
<i>Bifidobacterium longum ssp. Longum</i> UB7691 <sup>1</sup>	18 Mrd d'UFC
<i>Lactobacillus casei</i> UB1499 <sup>1</sup>	18 Mrd d'UFC
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> UB5115 <sup>1</sup>	18 Mrd d'UFC
<i>Lactobacillus acidophilus</i> UB5997 <sup>1</sup>	2 Mrd d'UFC
<i>Bifidobacterium bifidum</i> UB4280 <sup>1</sup>	2 Mrd d'UFC
<i>Bifidobacterium breve</i> UB 8674 <sup>1</sup>	2 Mrd d'UFC
<i>Bifidobacterium longum ssp. infantis</i> UB9214 <sup>1</sup>	2 Mrd d'UFC
<i>Lactobacillus plantarum</i> UB2783 <sup>2</sup>	18 Mrd d'UFC
<i>Lactobacillus helveticus</i> UB7229 <sup>3</sup>	18 Mrd d'UFC
<i>Lactobacillus paracasei</i> UB1978 <sup>3</sup>	2 Mrd d'UFC
Inuline	30 mg
Arabinogalactane (AOS)	30 mg
Vitamine C (acide L-ascorbique)	12 mg (15%*)

Source de souches : <sup>1</sup> humaine / <sup>2</sup> végétale / <sup>3</sup> laitière

UFC : Unités Formant Colonies / Mrd : Milliards

\*VNR : Valeur nutritionnelle de référence en %.

**Avvertissements :** Il est conseillé de consulter un professionnel de santé avant utilisation en cas de nausées, fièvre, vomissements, diarrhées sanglantes, fortes douleurs abdominales, ou en cas de problème médical particulier. Ne pas utiliser si vous êtes immunodéprimé. Interrompre l'utilisation en cas de troubles digestifs persistant plus de 3 jours.

**Dose journalière recommandée :** 2 capsules par jour. Si vous prenez des antibiotiques, prenez ce produit 2-3 heures avant ou après ceux-ci. **À conserver au réfrigérateur.**

## Indications et utilisations :

- Maladies inflammatoires de l'intestin
- Rectocolite hémorragique
- Maladie de Crohn
- Diarrhée associée aux antibiotiques
- Diarrhées aiguës
- Intolérance au lactose
- Maladies cardiovasculaires
- Stress et dépression

## INGRÉDIENTS :

***BIFIDOBACTERIUM LONGUM*, *B. BIFIDUM*, *B. INFANTIS*, *B. BREVE*** : ces quatre souches de bifidobactéries présentes dans **Pro-Urgence** font partie des espèces probiotiques les plus importantes pour nous maintenir en bonne santé jusqu'à l'âge adulte. Elles s'installent dans le tube digestif à la naissance et représentent 95 % de la flore intestinale du nouveau-né, pour ensuite diminuer à environ 25 % chez l'adulte <sup>(1)</sup>.

***BIFIDOBACTERIUM LONGUM* ssp. *LONGUM*** : **Pro-Urgence** contient la souche probiotique UB7691 de source humaine. Un facteur protéique produit par *B. longum* inhibe l'adhésion de la bactérie entérotogène *Escherichia coli* <sup>(2)</sup>. *B. longum* possède aussi des propriétés anti-inflammatoires et il est indiqué pour les troubles gastro-intestinaux tels que la colite ulcéreuse <sup>(3)</sup>, la diarrhée associée aux antibiotiques <sup>(4,5)</sup>, le syndrome du côlon irritable <sup>(6)</sup> et les allergies saisonnières <sup>(7,8)</sup>. Elle favorise la formation d'acide lactique et d'acide formique, équilibrant ainsi le pH des intestins pour empêcher la prolifération de bactéries nuisibles <sup>(9)</sup>. Elle est également un producteur important de vitamines du groupe B <sup>(10)</sup>.

***LACTOBACILLUS CASEI*** : **Pro-Urgence** contient la souche probiotique UB1499 de source humaine. *L. casei* réduit la durée et l'incidence des infections telles que la bronchite, la pneumonie et la rhinopharyngite <sup>(11-13)</sup>. Il renforce l'immunité contre les infections bactériennes (par exemple à *Escherichia coli*) et virales, et potentialise la vaccination contre la grippe <sup>(14-17)</sup>. Chez les enfants, il améliore les symptômes de la rhinite allergique <sup>(18)</sup>, il aide à éradiquer *Helicobacter pylori* en conjonction avec une antibiothérapie <sup>(19)</sup>, il est efficace contre les diarrhées virales <sup>(20)</sup>, et il réduit l'incidence générale des infections <sup>(21)</sup>.

***LACTOBACILLUS RHAMNOSUS*** : **Pro-Urgence** contient plus de 9 milliards d'UFC par capsule de la souche probiotique UB5115 de source humaine, l'une des plus étudiée du fait de sa relative tolérance au pH acide de l'estomac.

En colonisant la membrane intestinale, *L. rhamnosus* offre de nombreux avantages pour la santé <sup>(22)</sup> : il augmente notamment la production d'acide lactique et réduit activement la croissance de bactéries nocives telles que *Salmonella* <sup>(23)</sup>. Il est efficace pour prévenir la diarrhée associée aux antibiotiques <sup>(24)</sup> et la diarrhée associée à *Clostridium difficile* <sup>(25)</sup>. Il aide à moduler le système immunitaire <sup>(26, 27)</sup> et constitue un bon adjuvant pour le vaccin contre la grippe <sup>(28)</sup>. Il améliore la fonction de la barrière intestinale pour soulager les maladies auto-immunes comme l'arthrite <sup>(29)</sup> et les allergies <sup>(30)</sup>. Il améliore le profil lipidique sanguin <sup>(31)</sup> et réduit le cholestérol <sup>(32)</sup>. Il peut aussi prévenir ou soulager les symptômes de la dépression et de l'anxiété post-partum <sup>(33)</sup>, régénérer la flore vaginale des femmes en réduisant la colonisation par les bactéries et les champignons buccaux <sup>(34)</sup>, et réduire la prévalence du diabète sucré gestationnel <sup>(35)</sup>. Chez les enfants, il réduit la fréquence et la durée des diarrhées et des vomissements <sup>(36)</sup>, des diarrhées à rotavirus <sup>(37)</sup> et des diarrhées associées aux antibiotiques <sup>(38)</sup>. Il réduit également l'incidence de la dermatite atopique <sup>(39, 40)</sup> et il a été observé que boire du lait supplémenté en *L. rhamnosus* réduisait le risque de carie dentaire chez les enfants <sup>(41)</sup>.

***LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS*** : **Pro-Urgence** contient la souche probiotique UB5997 de source humaine. *L. acidophilus* améliore les symptômes généraux des patients atteints du syndrome du côlon irritable <sup>(42)</sup>. Il aide à maintenir le pH du tractus intestinal pour empêcher la croissance de bactéries nocives, et réduit les diarrhées associées aux antibiotiques <sup>(43)</sup>. Il réduit le cholestérol plasmatique total et le cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL) <sup>(44, 45)</sup>. Il aide à améliorer la santé digestive en maintenant l'intégrité de la barrière intestinale, en restaurant la flore intestinale, en améliorant la digestion, en renforçant le système immunitaire et en soutenant les bactéries bénéfiques qui se développent dans le côlon <sup>(46)</sup>. Il aide à améliorer les symptômes de la rhinite allergique <sup>(47)</sup>, du rhume des foies <sup>(48)</sup> et de la dermatite atopique <sup>(49)</sup>. Il contribue aussi à la cicatrisation lors d'infections vaginales, et réduit la production de toxines en contrôlant la putréfaction microbienne dans l'organisme <sup>(50)</sup>.

***BIFIDOBACTERIUM BIFIDUM*** : **Pro-Urgence** contient la souche probiotique UB4280 de source humaine. *B. bifidum* se trouve sur la muqueuse de la dernière partie de l'intestin grêle où se regroupent les souches prédominantes qui

colonisent le gros intestin. *B. bifidum* favorise la santé et les fonctions de l'intestin, réduit le cholestérol sérique et dissout les sels biliaires<sup>(51, 52)</sup>. *B. bifidum* augmente la production intestinale d'IgA, renforçant ainsi les défenses du tube digestif contre les agents pathogènes<sup>(53, 54)</sup>. *B. bifidum* régule la réponse du système immunitaire<sup>(55-57)</sup> permettant de réduire la durée et la gravité des rhumes<sup>(56)</sup>, et de contribuer à traiter la grippe et plus généralement les infections des voies respiratoires supérieures<sup>(54)</sup>. Il a aussi été démontré que *B. bifidum* : exerce une activité antibactérienne contre *Helicobacter pylori*<sup>(58, 59)</sup>, réduit l'apoptose dans l'épithélium intestinal d'enfants atteints d'entérocolite nécrosante<sup>(60)</sup> exerce une activité anti-inflammatoire dans les maladies chroniques du gros intestin (par ex. le syndrome du côlon irritable)<sup>(61, 62)</sup>, et réduit l'incidence de la diarrhée induite par la radiothérapie chez les patients atteints de cancer du col de l'utérus<sup>(63)</sup>.

**BIFIDOBACTERIUM BREVE** : **Pro-Urgence** contient la souche probiotique UB8674 de source humaine. *B. breve* maintient l'homéostasie du côlon en réduisant l'inflammation par l'induction des cellules Tr1 productrices d'IL-10 au niveau intestinal<sup>(64)</sup>. Elle protège la fonction du côlon, soulage la constipation et réduit les gaz, les ballonnements et la diarrhée<sup>(64, 65)</sup>.

Elle améliore les symptômes de la colite ulcéreuse<sup>(66)</sup>. En outre, elle stimule le système immunitaire notamment via ses lymphocytes T<sup>(65, 67)</sup>, inhibe *Escherichia coli*<sup>(68)</sup> et lutte contre les levures à *Candida albicans*<sup>(69)</sup>. Elle réduit la masse grasseuse et l'inflammation systémique chez les personnes sujettes à l'obésité<sup>(70)</sup>. Chez les nouveau-nés, elle améliore les problèmes gastro-intestinaux en stabilisant la flore intestinale<sup>(71)</sup>, et réduit l'incidence de l'entérocolite nécrosante<sup>(72)</sup>. Chez les enfants atteints de maladie cœliaque, elle réduit la cytokine pro-inflammatoire TNF-alpha<sup>(73)</sup>. Elle améliore aussi les effets indésirables chez les patients sous chimiothérapie, tels que la fièvre, les infections et les troubles intestinaux<sup>(74)</sup>.

**BIFIDOBACTERIUM INFANTIS** : **Pro-Urgence** contient la souche probiotique UB9214 de source humaine. *B. infantis* est l'une des premières espèces à coloniser le tractus gastro-intestinal des nourrissons<sup>(75)</sup> et elle est essentielle chez les adultes pour la santé intestinale et la fonction du système immunitaire<sup>(76)</sup>. *B. infantis* survit très bien aux acides gastriques et biliaires<sup>(77)</sup> et elle est généralement capable d'adhérer aux tissus intestinaux<sup>(78)</sup>. Elle produit de l'acide acétique et inhibe ainsi les bactéries pathogènes<sup>(79)</sup>. Elle produit en outre des bactériocines, qui agissent contre les *Salmonella*, *Shigella* et *E. coli*<sup>(80, 81)</sup>. Elle soulage de nombreux symptômes du syndrome du côlon irritable (SII) (par exemple, douleurs, ballonnements), aide à normaliser le transit intestinal, et à réguler le rapport IL10/IL-12<sup>(82-84)</sup>. Elle réduit les biomarqueurs pro-inflammatoires systémiques dans les maladies inflammatoires chroniques telles que la colite ulcéreuse, le syndrome de fatigue chronique et le psoriasis. Cela démontre que les effets immunomodulateurs du microbiote ne sont pas limités à la muqueuse intestinale mais agissent sur le système immunitaire de manière systémique<sup>(85)</sup>. *B. infantis* peut aussi atténuer les symptômes de la maladie cœliaque non traitée<sup>(86)</sup>.

**LACTOBACILLUS PLANTARUM** : **Pro-Urgence** contient la souche probiotique UB2783 de source végétale. *L. plantarum* améliore les symptômes du syndrome du côlon irritable (SCI), tels que les gaz excessifs, les ballonnements et l'inconfort abdominal<sup>(87-91)</sup>, et ceux de la colite ulcéreuse<sup>(92, 93)</sup>. Il régule la réponse immunitaire et il est bénéfique dans le traitement de la dermatite atopique chez les enfants<sup>(94)</sup>. Il a des effets immunostimulants chez les personnes âgées, permettant de réduire le nombre d'infections<sup>(95)</sup>. Il améliore les symptômes gastro-intestinaux pendant une antibiothérapie<sup>(96)</sup>. Il réduit les facteurs de risque cardiovasculaire et peut être utile comme agent protecteur dans la prévention primaire de l'athérosclérose chez les fumeurs<sup>(97)</sup>. Chez les adultes souffrant d'hypercholestérolémie, il réduit le cholestérol et l'hypertension artérielle, ce qui, par conséquent, peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires<sup>(98)</sup>. En association avec un autre probiotique, il améliore les symptômes de l'intolérance au lactose, tels que la diarrhée et les flatulences<sup>(99)</sup>. Avec d'autres espèces de *Lactobacillus* administrées par voie orale, il peut restaurer la flore vaginale en améliorant le pH et donc améliorer les symptômes de la vaginose bactérienne<sup>(100)</sup>. Enfin cette souche d'origine végétale s'avère efficace contre les bactéries indésirables, en particulier dans le syndrome du côlon irritable et, dans la plupart des cas, dans la rectocolite hémorragique<sup>(101, 102)</sup>.

**LACTOBACILLUS HELVETICUS** : **Pro-Urgence** contient la souche probiotique UB7229 de source laitière. *L. helveticus* protège le tractus gastro-intestinal en renforçant la réponse immunitaire humorale systémique et celle de la muqueuse intestinale chez les athlètes d'élite<sup>(103)</sup>. Il a été démontré qu'il provoque un effet antidépresseur chez les animaux, probablement en raison de la connexion entre le microbiote et l'axe intestin-cerveau<sup>(104)</sup>. Le lait fermenté avec *L. helveticus* améliore la fonction cognitive<sup>(105)</sup> et abaisse la pression sanguine<sup>(106)</sup>. Chez les animaux, il augmente la densité osseuse et le contenu minéral des os<sup>(107)</sup>. Chez les femmes ménopausées, il a un effet positif sur le métabolisme du calcium<sup>(108)</sup>. Il contrôle les micro-organismes et bactéries intestinaux indésirables

(*Salmonella enteritidis*, *Campylobacter jejuni*, *Escherichia coli*, *Candida albicans*, etc.), il régule la réponse immunitaire, et réduit l'intolérance au lactose<sup>(109)</sup>.

**LACTOBACILLUS PARACASEI** : **Pro-Urgence** contient la souche probiotique UB1978 de source laitière. *L. paracasei* améliore significativement la réponse immunitaire spécifique chez les personnes en bonne santé qui ont reçu le vaccin contre la grippe<sup>(110)</sup>. Il améliore la fonction digestive<sup>(111)</sup> et les symptômes (en particulier les symptômes oculaires) chez les patients atteints de rhinite allergique traités par des antihistaminiques oraux<sup>(112)</sup>. Il est également efficace contre les infections à *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* et *Salmonella*<sup>(113-115)</sup>. Il soulage la fréquence et la durée de la diarrhée aiguë chez les enfants<sup>(116)</sup>. Il améliore la fonction neurocognitive chez les patients atteints du syndrome de fatigue chronique lorsqu'il est utilisé en association avec d'autres probiotiques<sup>(117)</sup>.

**INULINE** : un fructo-oligo-saccharide (FOS) extrait de la racine de chicorée (*Cichorium intybus*). L'inuline agit en tant que prébiotique en fournissant aux souches probiotiques, ou micro-organismes bénéfiques, une source alimentaire pour se reproduire plus rapidement et en plus grandes quantités<sup>(118-120)</sup>. Elle permet l'accroissement de la population de *Bifidobacterium* dans le côlon, tout en permettant la réduction de métabolites toxiques et d'enzymes nocives. Enfin, elle prévient la diarrhée, la constipation et protège la fonction hépatique<sup>(121)</sup>.

**ARABINO GALACTANE (AOS)** : c'est un arabino-oligosaccharide (AOS) d'origine végétale provenant du mélèze d'Amérique (*Larix laricina*). C'est un excellent prébiotique<sup>(122)</sup> qui augmente la production par la microflore intestinale d'acides gras à chaîne courte (principalement le butyrate), qui servent de substrat énergétique aux cellules épithéliales du côlon et qui protègent la muqueuse intestinale<sup>(123)</sup>. L'AOS renforce l'effet des probiotiques en stimulant sélectivement leur croissance et leur activité dans le côlon, et en améliorant le fonctionnement et la motilité gastro-intestinale, ainsi que l'élimination des selles. Il fait partie des substances utiles au système immunitaire pour qu'il fonctionne en permanence au mieux de ses capacités, afin d'identifier et d'éliminer les organismes invasifs<sup>(124)</sup>. Il est utile dans la lutte contre les infections en raison de sa capacité à diminuer l'adhérence bactérienne<sup>(125, 126)</sup>. En outre, il régule le pH intestinal et améliore l'absorption des minéraux<sup>(127)</sup>.

---

## Références :

- 1) Femia, Angelo Pietro, et al. "Antitumorigenic activity of the prebiotic inulin enriched with oligofructose in combination with the probiotics *Lactobacillus rhamnosus* and *Bifidobacterium lactis* on azoxymethane-induced colon carcinogenesis in rats." *Carcinogenesis* 23.11 (2002): 1953-1960.
- 2) Fujiwara, Shigeru, et al. "Proteinaceous factor (s) in culture supernatant fluids of bifidobacteria which prevents the binding of enterotoxigenic *Escherichia coli* to ganglioside GM1." *Applied and environmental microbiology* 63.2 (1997): 506-512.
- 3) Furrer, Elizabeth, et al. "Synbiotic therapy (*Bifidobacterium longum*/Synergy 1) initiates resolution of inflammation in patients with active ulcerative colitis: a randomised controlled pilot trial." *Gut* 54.2 (2005): 242-249.
- 4) Orrhage, K., B. Brismar, and C. E. Nord. "Effect of supplements with *Bifidobacterium longum* and *Lactobacillus acidophilus* on the intestinal microbiota during administration of clindamycin." *Microbial Ecology in Health and Disease* 7.1 (1994): 17-25.
- 5) Koning, Catherina JM, et al. "The effect of a multispecies probiotic on the intestinal microbiota and bowel movements in healthy volunteers taking the antibiotic amoxicillin." *The American journal of gastroenterology* 103.1 (2008): 178-189.
- 6) Ortiz-Lucas, María, et al. "Effect of probiotic species on irritable bowel syndrome symptoms: A bring up to date meta-analysis." *Rev Esp Enferm Dig* 105.1 (2013): 19-36.
- 7) Xiao, Jin-zhong, et al. "Clinical efficacy of probiotic *Bifidobacterium longum* for the treatment of symptoms of Japanese cedar pollen allergy in subjects evaluated in an environmental exposure unit." *Allergy international* 56.1 (2007): 67-75.
- 8) Takahashi, N., et al. "Immunostimulatory oligodeoxynucleotide from *Bifidobacterium longum* suppresses Th2 immune responses in a murine model." *Clinical & Experimental Immunology* 145.1 (2006): 130-138.
- 9) Makras, Lefteris, and Luc De Vuyst. "The in vitro inhibition of Gram-negative pathogenic bacteria by bifidobacteria is caused by the production of organic acids." *International Dairy Journal* 16.9 (2006): 1049-1057.
- 10) LeBlanc, J. G., et al. "B-Group vitamin production by lactic acid bacteria—current knowledge and potential applications." *Journal of Applied Microbiology* 111.6 (2011): 1297-1309.
- 11) Guillemard, E., et al. "Consumption of a fermented dairy product containing the probiotic *Lactobacillus casei* DN-114 001 reduces the duration of respiratory infections in the elderly in a randomised controlled trial." *British journal of nutrition* 103.1 (2010): 58-68.
- 12) Cobo Sanz, JMa, J. A. Mateos, and A. Muñoz Conejo. "Efecto de *Lactobacillus casei* sobre la incidencia de procesos infecciosos en niños/as." *Nutrición Hospitalaria* 21.4 (2006): 547-551.
- 13) Turchet, P., et al. "Effect of fermented milk containing the probiotic *Lactobacillus casei* DN-114001 on winter infections in free-living elderly subjects: a randomised, controlled pilot study." *The journal of nutrition, health & aging* 7.2 (2003): 75-77.
- 14) Isolauri, Erika, et al. "Improved immunogenicity of oral D x RRV reassortant rotavirus vaccine by *Lactobacillus casei* GG." *Vaccine* 13.3 (1995): 310-312.

- 15) Matsuzaki, T., et al. "The effect of oral feeding of Lactobacillus casei strain Shirota on immunoglobulin E production in mice." *Journal of Dairy Science* 81.1 (1998): 48-53.
- 16) Ingrassia, Isabelle, Antony Leplingard, and Arlette Darfeuille-Michaud. "Lactobacillus casei DN-114 001 inhibits the ability of adherent-invasive Escherichia coli isolated from Crohn's disease patients to adhere to and to invade intestinal epithelial cells." *Applied and environmental microbiology* 71.6 (2005): 2880-2887.
- 17) Boge, Thierry, et al. "A probiotic fermented dairy drink improves antibody response to influenza vaccination in the elderly in two randomised controlled trials." *Vaccine* 27.41 (2009): 5677-5684.
- 18) Giovannini, Marcello, et al. "A randomized prospective double blind controlled trial on effects of long-term consumption of fermented milk containing Lactobacillus casei in pre-school children with allergic asthma and/or rhinitis." *Pediatric research* 62.2 (2007): 215-220.
- 19) Sykora, Josef, et al. "Effects of a specially designed fermented milk product containing probiotic Lactobacillus casei DN-114 001 and the eradication of H. pylori in children: a prospective randomized double-blind study." *Journal of clinical gastroenterology* 39.8 (2005): 692-698.
- 20) Guarino, Alfredo, et al. "Oral bacterial therapy reduces the duration of symptoms and of viral excretion in children with mild diarrhea." *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition* 25.5 (1997): 516-519.
- 21) Merenstein, D., et al. "Use of a fermented dairy probiotic drink containing Lactobacillus casei (DN-114 001) to decrease the rate of illness in kids: the DRINK study A patient-oriented, double-blind, cluster-randomized, placebo-controlled, clinical trial." *European journal of clinical nutrition* 64.7 (2010): 669-677.
- 22) Alander, M., Satokari, R., Korpela, R., Saxelin, M., Vilpponen-Salmela, T., Mattila-Sandholm, T., & von Wright, A. (1999). Persistence of colonization of human colonic mucosa by a probiotic strain, Lactobacillus rhamnosusGG, after oral consumption. *Applied and Environmental Microbiology*, 65(1), 351-354.
- 23) De Keersmaecker, Sigrud CJ, et al. "Strong antimicrobial activity of Lactobacillus rhamnosus GG against Salmonella typhimurium is due to accumulation of lactic acid." *FEMS microbiology letters* 259.1 (2006): 89-96.
- 24) Szajewska, H., and M. Kołodziej. "Systematic review with meta-analysis: Lactobacillus rhamnosus GG in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea in children and adults." *Alimentary pharmacology & therapeutics* 42.10 (2015): 1149-1157.
- 25) Goldenberg, Joshua Z., et al. "Probiotics for the prevention of Clostridium difficile-associated diarrhea in adults and children." *The Cochrane Library* (2013).
- 26) Braat, H., van den Brande, J., van Tol, E., Hommes, D., Peppelenbosch, M., & van Deventer, S. (2004). Lactobacillus rhamnosus induces peripheral hyporesponsiveness in stimulated CD4+ T cells via modulation of dendritic cell function. *The American journal of clinical nutrition*, 80(6), 1618-1625.
- 27) Schultz, M., Linde, H. J., Lehn, N., Zimmermann, K., Grossmann, J., Falk, W., & Schölmerich, J. (2003). Immunomodulatory consequences of oral administration of Lactobacillus rhamnosus strain GG in healthy volunteers. *Journal of dairy research*, 70(02), 165-173.
- 28) Davidson, Lisa E., et al. "Lactobacillus GG as an immune adjuvant for live-attenuated influenza vaccine in healthy adults: a randomized double-blind placebo-controlled trial." *European journal of clinical nutrition* 65.4 (2011): 501-507.
- 29) Baharav, Ehud, et al. "Lactobacillus GG bacteria ameliorate arthritis in Lewis rats." *The Journal of nutrition* 134.8 (2004): 1964-1969.
- 30) Thomas, Debra J., et al. "Lactobacillus rhamnosus HN001 attenuates allergy development in a pig model." *PLoS One* 6.2 (2011): e16577.
- 31) Kekkonen, Riina A., et al. "Effect of probiotic Lactobacillus rhamnosus GG intervention on global serum lipidomic profiles in healthy adults." *World journal of gastroenterology: WJG* 14.20 (2008): 3188.
- 32) Costabile, Adele, et al. "Effect of soluble corn fibre with Lactobacillus rhamnosus GG and the pilus-deficient derivative GG-PB12 on faecal microbiota, immune function and metabolism in healthy elderly (Saimes study)." *Frontiers in Immunology* 8 (2017): 1443.
- 33) Slykerman, R. F., et al. "Effect of Lactobacillus rhamnosus HN001 in pregnancy on postpartum symptoms of depression and anxiety: a randomized double-blind placebo-controlled trial." *EBio- Medicine* 24 (2017): 159-165.
- 34) Reid, Gregor, et al. "Oral use of Lactobacillus rhamnosus GR-1 and L. fermentum RC-14 significantly alters vaginal flora: randomized, placebo-controlled trial in 64 healthy women." *Pathogens and Disease* 35.2 (2003): 131-134.
- 35) Wickens, Kristin L., et al. "Early pregnancy probiotic supplementation with Lactobacillus rhamnosus HN001 may reduce the prevalence of gestational diabetes mellitus: a randomized controlled trial." *British Journal of Nutrition* 117.6 (2017): 804-813.
- 36) Basu, Sriparna, et al. "Effect of Lactobacillus rhamnosus GG in persistent diarrhea in Indian children: a randomized controlled trial." *Journal of clinical gastroenterology* 41.8 (2007): 756-760.
- 37) Szymanski, H., et al. "Treatment of acute infectious diarrhoea in infants and children with a mixture of three Lactobacillus rhamnosus strains—a randomized, double-blind, placebo-controlled trial." *Alimentary pharmacology & therapeutics* 23.2 (2006): 247-253.
- 38) Ruszczynski, M., A. Radzikowski, and H. Szajewska. "Clinical trial: effectiveness of Lactobacillus rhamnosus (strains E/N, Oxy and Pen) in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea in children." *Alimentary pharmacology & therapeutics* 28.1 (2008): 154-161.
- 39) Wu, Yi-Jie, et al. "Evaluation of efficacy and safety of Lactobacillus rhamnosus in children aged 4–48 months with atopic dermatitis: An 8-week, double-blind, randomized, placebo-controlled study." *Journal of Microbiology, Immunology and Infection* 50.5 (2017): 684-692.
- 40) Kalliomäki, Marko, et al. "Probiotics in primary prevention of atopic disease: a randomized placebo-controlled trial." *The Lancet* 357.9262 (2001): 1076-1079.
- 41) Kaye, Elizabeth Krall. "Daily Intake of Probiotic Lactobacilli May Reduce Caries Risk in Young Children." *Journal of Evidence Based Dental Practice* 17.3 (2017): 284-286.
- 42) Sinn, Dong Hyun, et al. "Therapeutic effect of Lactobacillus acidophilus-SDC 2012, 2013 in patients with irritable bowel syndrome." *Digestive diseases and sciences* 53.10 (2008): 2714-2718.
- 43) Gao, Xing Wang, et al. "Dose-response efficacy of a proprietary probiotic formula of Lactobacillus acidophilus CL1285 and Lactobacillus casei LBC80R for antibiotic-associated diarrhea and Clostridium difficile-associated diarrhea prophylaxis in adult patients." *The American journal of gastroenterology* 105.7 (2010): 1636-1641.
- 44) Ooi, L-G., et al. "Lactobacillus acidophilus CHO-220 and inulin reduced plasma total cholesterol and low-density lipoprotein cholesterol via alteration of lipid transporters." *Journal of dairy science* 93.11 (2010): 5048-5058.
- 45) Rerksuppaphol, Sanguansak, and Lakkana Rerksuppaphol. "A randomized double-blind controlled trial of Lactobacillus acidophilus plus Bifidobacterium bifidum versus placebo in patients with hypercholesterolemia." *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR* 9.3 (2015): KC01.
- 46) Bader J, et al. "Processing, consumption and effects of probiotic microorganisms." *Encyclopedia of Life Support Systems*. (2012).
- 47) Ishida, Y., et al. "Clinical effects of Lactobacillus acidophilus strain L-92 on perennial allergic rhinitis: a double-blind, placebo-controlled study." *Journal of Dairy Science* 88.2 (2005): 527-533.
- 48) Ishida, Yu, et al. "Effect of milk fermented with Lactobacillus acidophilus strain L-92 on symptoms of Japanese cedar pollen allergy: a randomized placebo-controlled trial." *Bioscience, biotechnology, and biochemistry* 69.9 (2005): 1652-1660.
- 49) Torii, Shinpei, et al. "Effects of oral administration of Lactobacillus acidophilus L-92 on the symptoms and serum markers of atopic dermatitis in children." *International archives of allergy and immunology* 154.3 (2011): 236-245.

- 50) Gandhi A, Shah, N.P. (2014). Crecimiento celular y actividad proteolítica de *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus*, y *Streptococcus thermophilus* en leche, ya afectado por la suplementación con fracciones de péptidos. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 65(8):937-941.
- 51) Klaver, F. A., and Roelof Van Der Meer. "The assumed assimilation of cholesterol by *Lactobacilli* and *Bifidobacterium bifidum* is due to their bile salt-deconjugating activity." *Applied and Environmental Microbiology* 59.4 (1993): 1120-1124.
- 52) Zanotti, Ilaria, et al. "Evidence for cholesterol-lowering activity by *Bifidobacterium bifidum* PRL2010 through gut microbiota modulation." *Applied microbiology and biotechnology* 99.16 (2015): 6813-6829.
- 53) Park, J. H., Um, J. I., Lee, B. J., Goh, J. S., Park, S. Y., Kim, W. S., & Kim, P. H. (2002). Encapsulated *Bifidobacterium bifidum* potentiates intestinal IgA production. *Cellular immunology*, 219(1), 22-27.
- 54) Langkamp-Henken, B., Rowe, C. C., Ford, A. L., Christman, M. C., Nieves, C., Khouri, L., & Dahl, W. J. (2015). *Bifidobacterium bifidum* R0071 results in a greater proportion of healthy days and a lower percentage of academically stressed students reporting a day of cold/flu: a randomised, double-blind, placebo-controlled
- 55) Fu, Yu-Rong, et al. "Effects of *Bifidobacterium bifidum* on adaptive immune senescence in aging mice." *Microbiology and immunology* 54.10 (2010): 578-583.
- 56) De Vrese, Michael, et al. "Probiotic bacteria reduced duration and severity but not the incidence of common cold episodes in a double blind, randomized, controlled trial." *Vaccine* 24.44 (2006): 6670-6674.
- 57) Park, Ji-Hee, et al. "Encapsulated *Bifidobacterium bifidum* potentiates intestinal IgA production." *Cellular immunology* 219.1 (2002): 22-27.
- 58) Shirasawa, Y., et al. "*Bifidobacterium bifidum* BF-1 suppresses *Helicobacter pylori*-induced genes in human epithelial cells." *Journal of dairy science* 93.10 (2010): 4526-4534.
- 59) Chenoll, E., et al. "Novel probiotic *Bifidobacterium bifidum* CECT 7366 strain active against the pathogenic bacterium *Helicobacter pylori*." *Applied and environmental microbiology* 77.4 (2011): 1335-1343.
- 60) Khailova, Ludmila, et al. "*Bifidobacterium bifidum* reduces apoptosis in the intestinal epithelium in necrotizing enterocolitis." *American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology* 299.5 (2010): G1118-G1127.
- 61) Guglielmetti, Simone, et al. "Randomised clinical trial: *Bifidobacterium bifidum* MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life—a double-blind, placebo-controlled study." *Alimentary pharmacology & therapeutics* 33.10 (2011): 1123-1132.
- 62) Kim, Namju, et al. "Oral feeding of *Bifidobacterium bifidum* (BGN4) Prevents CD4+ CD45RB high T cell-mediated inflammatory bowel disease by inhibition of disordered T cell activation." *Clinical Immunology* 123.1 (2007): 30-39.
- 63) Chitapanarux, Imjai, et al. "Randomized controlled trial of live *Lactobacillus acidophilus* plus *Bifidobacterium bifidum* in prophylaxis of diarrhea during radiotherapy in cervical cancer patients." *Radiation Oncology* 5.1 (2010): 31.
- 64) Jeon, Seong Gyu, et al. "Probiotic *Bifidobacterium breve* induces IL-10-producing Tr1 cells in the colon." *PLoS pathogens* 8.5 (2012): e1002714.
- 65) Tabbers, M. M., et al. "Is *Bifidobacterium breve* effective in the treatment of childhood constipation? Results from a pilot study." *Nutrition journal* 10.1 (2011): 19.
- 66) Ishikawa, Hideki, et al. "Beneficial effects of probiotic *bifidobacterium* and galacto-oligosaccharide in patients with ulcerative colitis: a randomized controlled study." *Digestion* 84.2 (2011): 128-133.
- 67) Mullié, Catherine, et al. "Increased poliovirus-specific intestinal antibody response coincides with promotion of *Bifidobacterium longum*-infantis and *Bifidobacterium breve* in infants: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial." *Pediatric research* 56.5 (2004): 791-795.
- 68) Sheehan, Vivien M., et al. "Improving gastric transit, gastrointestinal persistence and therapeutic efficacy of the probiotic strain *Bifidobacterium breve* UCC2003." *Microbiology* 153.10 (2007): 3563-3571.
- 69) Mendonça, Fabio Henrique Boarini Pacheco, et al. "Effects of probiotic bacteria on *Candida* presence and IgA anti-*Candida* in the oral cavity of elderly." *Brazilian dental journal* 23.5 (2012): 534-538.
- 70) Minami, Jun-ichi, et al. "Oral administration of *Bifidobacterium breve* B-3 modifies metabolic functions in adults with obese tendencies in a randomized controlled trial." *Journal of nutritional science* 4 (2015).
- 71) Kitajima, Hiroyuki, et al. "Early administration of *Bifidobacterium breve* to preterm infants: randomised controlled trial." *Archives of Disease in Childhood-Fetal and Neonatal Edition* 76.2 (1997): F101-F107.
- 72) Braga, Taciana Duque, et al. "Efficacy of *Bifidobacterium breve* and *Lactobacillus casei* oral supplementation on necrotizing enterocolitis in very-low-birth-weight preterm infants: a double-blind, randomized, controlled trial." *The American journal of clinical nutrition* 93.1 (2010): 81-86.
- 73) Klemenak, Martina, et al. "Administration of *Bifidobacterium breve* Decreases the Production of TNF- $\alpha$  in Children with Celiac Disease." *Digestive diseases and sciences* 60.11 (2015): 3386-3392.
- 74) Wada, Mariko, et al. "Effects of the enteral administration of *Bifidobacterium breve* on patients undergoing chemotherapy for pediatric malignancies." *Supportive care in cancer* 18.6 (2010): 751-759.
- 75) He, Fang, et al. "Comparison of mucosal adhesion and species identification of *bifidobacteria* isolated from healthy and allergic infants." *Pathogens and Disease* 30.1 (2001): 43-47.
- 76) Ishibashi, N., T. Yaeshima, and H. Hayasawa. "Bifidobacteria: their significance in human intestinal health." *Malaysian Journal of Nutrition* 3.2 (1997): 149-159.
- 77) Sun, Wenrong, and Mansel W. Griffiths. "Survival of *bifidobacteria* in yogurt and simulated gastric juice following immobilization in gellan-xanthan beads." *International Journal of Food Microbiology* 61.1 (2000): 17-25.
- 78) Bernet, Marie-Francoise, et al. "Adhesion of human *bifidobacterial* strains to cultured human intestinal epithelial cells and inhibition of enteropathogenic cell interactions." *Applied and environmental microbiology* 59.12 (1993): 4121-4128.
- 79) Gibson, G. R., and Xin Wang. "Regulatory effects of *bifidobacteria* on the growth of other colonic bacteria." *Journal of Applied Microbiology* 77.4 (1994): 412-420.
- 80) Cheikhoussef, Ahmad, et al. "Antimicrobial activity and partial characterization of bacteriocin-like inhibitory substances (BLIS) produced by *Bifidobacterium infantis* BCRC 14602." *Food Control* 20.6 (2009): 553-559.
- 81) Cheikhoussef, Ahmad, et al. "Bifidin I-A new bacteriocin produced by *Bifidobacterium infantis* BCRC 14602: Purification and partial amino acid sequence." *Food Control* 21.5 (2010): 746-753.
- 82) Whorwell, Peter J., et al. "Efficacy of an encapsulated probiotic *Bifidobacterium infantis* 35624 in women with irritable bowel syndrome." *The American journal of gastroenterology* 101.7 (2006): 1581-1590.
- INFORMATION RÉSERVÉE AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ Janvier 2023 Code : FF2018 – 30 capsules entériques GPSTM végétales
- 83) Brenner, Darren M., and William D. Chey. "*Bifidobacterium infantis* 35624: a novel probiotic for the treatment of irritable bowel syndrome." *Reviews in gastroenterological disorders* 9.1 (2009): 7-15.
- 84) O'Mahony, Liam, et al. "*Lactobacillus* and *bifidobacterium* in irritable bowel syndrome: symptom responses and relationship to cytokine profiles." *Gastroenterology* 128.3 (2005): 541-551.
- 85) Groeger, David, et al. "*Bifidobacterium infantis* 35624 modulates host inflammatory processes beyond the gut." *Gut microbes* 4.4 (2013): 325-339.
- 86) Smecuol, Edgardo, et al. "Exploratory, randomized, double-blind, placebo-controlled study on the effects of *Bifidobacterium infantis* natrene life start strain super strain in active celiac disease." *Journal of clinical gastroenterology* 47.2 (2013): 139-147.
- 87) Niedzielin, Krzysztof, Hubert Kordecki, and Bożena Birkenfeld. "A controlled, double-blind, randomized study on the efficacy of *Lactobacillus plantarum* 299V in patients with irritable bowel syndrome." *European Journal of Gastroenterology & Hepatology* 13.10 (2001): 1143-1147.
- 88) Kim, H. Jae, et al. "A randomized controlled trial of a probiotic, VSL# 3, on gut transit and symptoms in diarrhoea-predominant irritable bowel syndrome." *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 17.7 (2003): 895-904.
- 89) Nobaek, Sören, et al. "Alteration of intestinal microflora is associated with reduction in abdominal bloating and pain in patients with irritable bowel syndrome." *The American Journal of Gastroenterology* 95.5 (2000): 1231-1238.

- 90) Nikfar, Shekoufeh, et al. "Efficacy of probiotics in irritable bowel syndrome: a meta-analysis of randomized, controlled trials." *Diseases of the Colon & Rectum* 51.12 (2008): 1775-1780.
- 91) Ducrotte, Philippe, Prabha Sawant, and Venkataraman Jayanthi. "Clinical trial: *Lactobacillus plantarum* 299v (DSM 9843) improves symptoms of irritable bowel syndrome." *World Journal of Gastroenterology: WJG* 18.30 (2012): 4012.
- 92) Kumar, CSV Satish, et al. "Protective effect of *Lactobacillus plantarum* 21, a probiotic on trinitrobenzenesulfonic acid-induced ulcerative colitis in rats." *International Immunopharmacology* 25.2 (2015): 504-510.
- 93) Bibiloni, Rodrigo, et al. "VSL# 3 probiotic-mixture induces remission in patients with active ulcerative colitis." *The American Journal of Gastroenterology* 100.7 (2005): 1539-1546.
- 94) Han, Youngshin, et al. "A randomized trial of *Lactobacillus plantarum* CJP133 for the treatment of atopic dermatitis." *Pediatric Allergy and Immunology* 23.7 (2012): 667-673.
- 95) Mane, J., et al. "A mixture of *Lactobacillus plantarum* CECT 7315 and CECT 7316 enhances systemic immunity in elderly subjects. A dose-response, double-blind, placebo-controlled, randomized pilot trial." *Nutricion Hospitalaria* 26.1 (2011).
- 96) Lönnemark, Elisabet, et al. "Intake of *Lactobacillus plantarum* reduces certain gastrointestinal symptoms during treatment with antibiotics." *Journal of Clinical Gastroenterology* 44.2 (2010): 106-112.
- 97) Naruszewicz, Marek, et al. "Effect of *Lactobacillus plantarum* 299v on cardiovascular disease risk factors in smokers." *The American Journal of Clinical Nutrition* 76.6 (2002): 1249-1255.
- 98) Costabile, Adele, et al. "An in vivo assessment of the cholesterol-lowering efficacy of *Lactobacillus plantarum* ECGC 13110402 in normal to mildly hypercholesterolaemic adults." *PLoS One* 12.12 (2017): e0187964.
- 99) Roškar, Irena, et al. "Effects of a probiotic product containing *Bifidobacterium animalis* subsp. *animalis* IM386 and *Lactobacillus plantarum* MP2026 in lactose intolerant individuals: Randomized, placebo-controlled clinical trial." *Journal of Functional Foods* 35 (2017): 1-8.
- 100) Strus, Magdalena, et al. "Studies on the effects of probiotic *Lactobacillus* mixture given orally on vaginal and rectal colonization and on parameters of vaginal health in women with intermediate vaginal flora." *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* 163.2 (2012): 210-215.
- 101) Meijerink, M., Van Hemert, S., Taverne, N., Wels, M., De Vos, P., Bron, P. A., & Wells, J. M. (2010). Identification of genetic loci in *Lactobacillus plantarum* that modulate the immune response of dendritic cells using comparative genome hybridization. *PLoS One*, 5(5), e10632.
- 102) van Hemert S, et al. Identification of *Lactobacillus plantarum* genes modulating the cytokine response of human peripheral blood mononuclear cells. *BMC microbiology*, 10(1), 1 : 293. 2010
- 103) Michalickova, Danica M., et al. "Lactobacillus helveticus Lafti L10 Supplementation Modulates Mucosal and Humoral Immunity in Elite Athletes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 31.1 (2017): 62-70.
- 104) Liang, S., et al. "Administration of *Lactobacillus helveticus* NS8 improves behavioral, cognitive, and biochemical aberrations caused by chronic restraint stress." *Neuroscience* 310 (2015): 561-577.
- 105) Chung, Young-Chul, et al. "Fermented milk of *Lactobacillus helveticus* IDCC3801 improves cognitive functioning during cognitive fatigue tests in healthy older adults." *Journal of Functional Foods* 10 (2014): 465-474.
- 106) Jauhiainen, Tiina, et al. "Lactobacillus helveticus fermented milk lowers blood pressure in hypertensive subjects in 24-h ambulatory blood pressure measurement." *American Journal of Hypertension* 18.12 (2005): 1600-1605.
- 107) Narva, Mirrka, et al. "Effects of long-term intervention with *Lactobacillus helveticus*-fermented milk on bone mineral density and bone mineral content in growing rats." *Annals of Nutrition and Metabolism* 48.4 (2004): 228-234.
- 108) Narva, Mirrka, et al. "The effect of *Lactobacillus helveticus* fermented milk on acute changes in calcium metabolism in postmenopausal women." *European journal of nutrition* 43.2 (2004): 61-68.
- 109) Taverniti, Valentina, and Simone Guglielmetti. "Health-promoting properties of *Lactobacillus helveticus*." *Frontiers in Microbiology* 3 (2012).
- 110) Rizzardini, Giuliano, et al. "Evaluation of the immune benefits of two probiotic strains *Bifidobacterium animalis* ssp. *lactis*, BB-12® and *Lactobacillus paracasei* ssp. *paracasei*, L. casei 431® in an influenza vaccination model: a randomised, double-blind, placebo-controlled study." *British Journal of Nutrition* 107.6 (2012): 876-884.
- 111) Riezzo, G., et al. "Randomised clinical trial: efficacy of *Lactobacillus paracasei*-enriched artichokes in the treatment of patients with functional constipation—a double-blind, controlled, crossover study." *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 35.4 (2012): 441-450.
- 112) Costa, D. J., et al. "Efficacy and safety of the probiotic *Lactobacillus paracasei* LP-33 in allergic rhinitis: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial (GA2LEN Study)." *European Journal of Clinical Nutrition* 68.5 (2014): 602-607.
- 113) Bendali, Farida, Nassim Madi, and Djamilia Sadoun. "Beneficial effects of a strain of *Lactobacillus paracasei* subsp. *paracasei* in *Staphylococcus aureus*-induced intestinal and colonic injury." *International Journal of Infectious Diseases* 15.11 (2011): e787-e794.
- 114) Tsai, Yueh-Ting, Po-Ching Cheng, and Tzu-Ming Pan. "Immunomodulating activity of *paracasei* subsp. *paracasei* NTU 101 in enterohemorrhagic *Escherichia coli* O157H7-infected mice." *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 58.21 (2010): 11265-11272.
- 115) Jankowska, Alicja, et al. "Competition of *Lactobacillus paracasei* with *Salmonella enterica* for adhesion to Caco-2 cells." *BioMed Research International* 2008 (2008).
- 116) Passariello, A., et al. "Randomised clinical trial: efficacy of a new synbiotic formulation containing *Lactobacillus paracasei* B21060 plus arabinogalactan and xilooligosaccharides in children with acute diarrhoea." *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 35.7 (2012): 782-788.
- 117) Sullivan, Åsa, Carl E. Nord, and Birgitta Evengård. "Effect of supplement with lactic-acid producing bacteria on fatigue and physical activity in patients with chronic fatigue syndrome." *Nutrition Journal* 8.1 (2009): 4.
- 118) Institute of Food Technologists (IFT). What are fructooligosaccharides and how do they provide digestive, immunity and bone health benefits *ScienceDaily* (2013).
- 119) Gibson, Glenn R. "Dietary modulation of the human gut microflora using the prebiotics oligofructose and inulin." *The Journal of nutrition* 129.7 (1999): 1438S-1441S.
- 120) Flamm, Gary, et al. "Inulin and oligofructose as dietary fiber: a review of the evidence." *Critical reviews in food science and nutrition* 41.5 (2001): 353-362.
- 121) Cardarelli, Haïssa R., et al. "Inulin and oligofructose improve sensory quality and increase the probiotic viable count in potentially synbiotic petit-suisse cheese." *LWT-Food Science and Technology* 41.6 (2008): 1037-1046.
- 122) Niness, Kathy R. "Inulin and oligofructose: what are they?" *The Journal of nutrition* 129.7 (1999): 1402S-1406S.
- 123) Rao, A. V. "Dose-response effects of inulin and oligofructose on intestinal bifidogenesis effects." *The Journal of nutrition* 129.7 (1999): 1442S-1445S.
- 124) Robinson, Ramona R., Joellen Feirtag, and Joanne L. Slavin. "Effects of dietary arabinogalactan on gastrointestinal and blood parameters in healthy human subjects." *Journal of the American College of Nutrition* 20.4 (2001): 279-285.
- 125) Gibson, Glenn R. "Dietary modulation of the human gut microflora using the prebiotics oligofructose and inulin." *The Journal of nutrition* 129.7 (1999): 1438S-1441S.
- 126) Flamm, Gary, et al. "Inulin and oligofructose as dietary fiber: a review of the evidence." *Critical reviews in food science and nutrition* 41.5 (2001): 353-362.
- 127) Van Loo, Jan, et al. "On the presence of inulin and oligofructose as natural ingredients in the western diet." *Critical Reviews in Food Science & Nutrition* 35.6 (1995): 525-552.