

Optimisation de la Santé Intestinale et Performance Sportive : Guide Lactibiane

Pourquoi le microbiote est le moteur du sportif

- Amélioration de l'absorption des nutriments essentiels à l'effort.
- Renforcement de la barrière immunitaire pour éviter les infections post-entraînement.
- Réduction de l'inflammation systémique liée aux exercices de haute intensité.
- Meilleure gestion du stress oxydatif et récupération musculaire accélérée.

Protocole d'utilisation des probiotiques Lactibiane

- Cure de fond : 1 gélule par jour, 20 minutes avant le petit-déjeuner.
- Période de compétition : Démarrer la cure 3 semaines avant l'événement majeur.
- Gestion des troubles digestifs : Utiliser en complément d'une hydratation adaptée pendant l'effort.
- Conservation : Privilégier un endroit frais et sec pour préserver la viabilité des souches.

Checklist : Optimiser votre hygiène intestinale

- Intégrer des fibres prébiotiques (légumes, céréales complètes) pour nourrir les bonnes bactéries.
- Limiter les sucres raffinés et les aliments ultra-transformés avant les séances.
- Maintenir une hydratation constante tout au long de la journée.
- Éviter les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) qui altèrent la perméabilité intestinale.
- Pratiquer une activité physique régulière pour favoriser la diversité du microbiote.

Signes d'alerte : Quand consulter

- Ballonnements chroniques ou douleurs abdominales persistantes.
- Troubles du transit fréquents malgré une alimentation équilibrée.
- Fatigue inexplicable ou baisse de performance prolongée.
- Sensibilité accrue aux infections ORL.