

# Les probiotiques

Un probiotique est un micro-organisme vivant (bactérie ou levure) qui, ingéré en quantité suffisante, a un effet bénéfique sur la santé de l'hôte

En 2016,

- ***La Société Nationale Française de Gastro-Entérologie (SNFGE)*** cite *Bifidobacterium longum* 35624 comme la seule souche recommandée.
- ***La World Gastroenterology Organisation (WGO)*** positionne *Bifidobacterium longum* 35624 **en première intention** dans les traitements du SII.

