

Recherche UCLouvain

50 recettes UCLouvain pour stimuler son intestin et sa santé

EN BREF :

- Deux chercheuses de l'UCLouvain concrétisent 30 ans de recherche en publiant **un livre de 50 recettes** pour booster l'apport en **fibres alimentaires prébiotiques**
- **Objectif** : permettre aux consommateurs·rices de **moduler** naturellement leur **microbiote intestinal** et de **favoriser un bon état de santé**
- **Quelques recettes ?** Lapin et gratin de **topinambours** au curry, **poireaux** à la marinière, ragoût de veau aux **salsifis**, pain de viande accompagné **d'artichauts** et de patates douces, oignons rouges farcis...

INFOS: [HTTPS://PUL.UCLOUVAIN.BE/BOOK/?GCOI=29303100453660](https://pul.uclouvain.be/book/?GCOI=29303100453660)
CONTACT PRESSE :

Nathalie Delzenne, professeure à la faculté de pharmacie et sciences biomédicales à l'UCLouvain : **0486 75 77 23**, nathalie.delzenne@uclouvain.be

« **Nourrir son microbiote intestinal** », ou comment la **recherche scientifique** peut prendre la forme d'un **livre de recettes de cuisine**. **Nathalie Delzenne** et **Audrey Neyrinck**, deux **chercheuses UCLouvain**, viennent de publier aux [Presses Universitaires de Louvain](#) un ouvrage compilant 50 recettes mettant à l'honneur les aliments riches en prébiotiques.

Les **prébiotiques**? Ce sont des **fibres alimentaires** contenues dans de nombreux légumes-racines. Elles échappent partiellement à la digestion, mais elles jouent un **rôle crucial** pour notre état de santé général en **nourrissant notre microbiote intestinal**. Cet écosystème, que l'on nommait auparavant « flore intestinale », est constitué de cent mille milliards de bactéries principalement localisées entre l'intestin grêle et le côlon.

Depuis plus de 30 ans, des scientifiques UCLouvain s'attellent à comprendre le rôle des prébiotiques. Après avoir été les **premiers** à démontrer que **l'inuline** extraite des racines de chicorée pouvait **nourrir notre microbiote**, les scientifiques ont élargi leurs recherches aux légumes-racines régionaux dans le cadre du projet [FOOD4GUT](#). « *Nous avons mis en évidence le fait qu'il en existait dans le topinambour, les salsifis, l'ail, les poireaux...qui sont tous cultivés dans nos régions* », explique Nathalie Delzenne.

Quels sont les **bienfaits** des fibres prébiotiques? Elles favorisent notre **immunité**, les **fonctions digestives, métaboliques et neurologiques**. Elles peuvent aussi contribuer à contrôler l'obésité, à améliorer **la santé mentale, uro-génitale, intestinale**, de la **peau** et des **os**...

Le fruit de ces longues recherches se concrétise aujourd'hui dans ces 50 recettes élaborées en collaboration avec quatre étudiant·es en diététique de la Haute Ecole Léonard de Vinci. « *Nous voulions sortir de l'aspect scientifique et aider les gens à trouver un équilibre alimentaire.* » **Objectif** : montrer que l'on peut **stimuler son microbiote**, « **sans avoir recours à des compléments alimentaires.** »

Pour aider les consommateur·rices à enrichir leur microbiote, les deux chercheuses UCLouvain ont inventé le « **Prebio-score** », qui évalue la richesse d'un plat en fibres prébiotiques. Chaque recette renseigne également un **Nutri-Score** et son apport en lien avec les **cinq priorités de l'Epi**

alimentaire. Les recettes sont classées suivant les quatre saisons pour encourager une **alimentation saine, locale et durable.** A noter également que le livre se présente sous forme de cahier à spirales doté d'un support permettant de poser le livre et de cuisiner tout en ayant la recette sous les yeux.

L'ouvrage est disponible en **librairie.** Il sera également disponible à la Foire du livre de Bruxelles au stand des Presses Universitaires de Louvain.