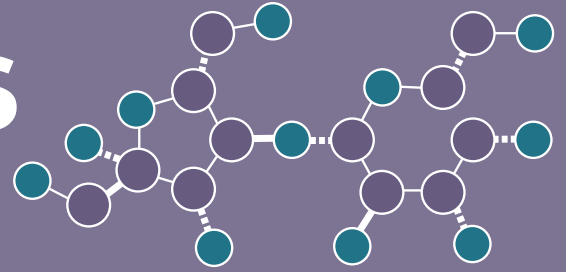


Prébiotiques



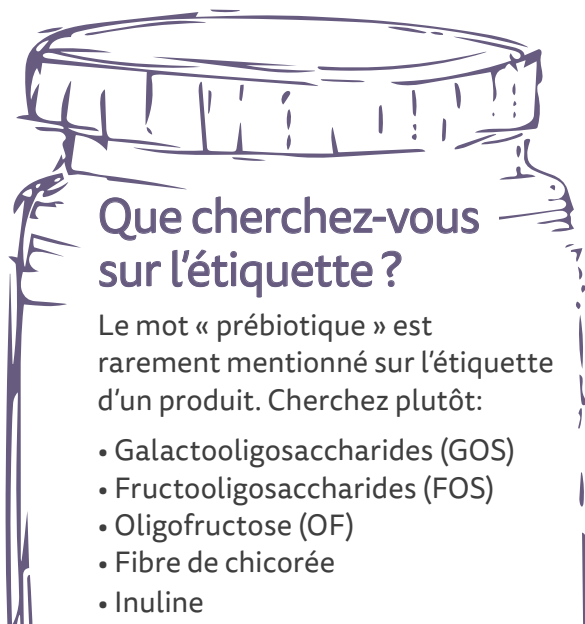
Que sont les prébiotiques?

Ce sont des substrats sélectivement utilisés par les microorganismes de l'hôte et qui confèrent un bénéfice pour la santé. Plus simplement, ce sont des aliments pour les microbes bénéfiques qui vivent sur ou en nous.

Faits sur les prébiotiques

- Les prébiotiques ont des bienfaits sur la santé en modifiant spécifiquement la composition ou fonction du microbiote intestinal.*
- Les prébiotiques se trouvent de façon naturelle dans les aliments, et sont ajoutés à certains compléments alimentaires et aliments, y compris les aliments pour nourrissons.
- La plupart des prébiotiques sont des fibres alimentaires, mais toutes les fibres alimentaires ne sont pas des prébiotiques.
- Comme pour les fibres alimentaires, des gaz ou ballonnements peuvent être induits par une surconsommation de prébiotiques. Commencez par de petites quantités et laissez votre intestin s'adapter.

* Le système digestif humain contient 100 000 milliards de cellules bactériennes. Ces bactéries, dénommées le microbiote intestinal, sont importantes pour notre santé.



Que cherchez-vous sur l'étiquette ?

Le mot « prébiotique » est rarement mentionné sur l'étiquette d'un produit. Cherchez plutôt:

- Galactooligosaccharides (GOS)
- Fructooligosaccharides (FOS)
- Oligofructose (OF)
- Fibre de chicorée
- Inuline

Les prébiotiques pour votre santé

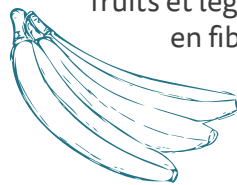
Les prébiotiques ont le potentiel de:

- Améliorer la fonction digestive (régularité intestinale)
- Soutenir les défenses naturelles du corps
- Améliorer l'absorption des minéraux
- Aider à réguler l'appétit, la balance énergétique, et le métabolisme glucidique

Les prébiotiques dans les aliments

Certains prébiotiques (oligofructose et inuline) se trouvent dans les onions, l'ail, les bananes, la racine de chicorée, les topinambours, mais sont habituellement présents en faibles quantités.

Pour augmenter votre prise quotidienne, incluez dans votre alimentation des prébiotiques en compléments ou des aliments avec des prébiotiques ajoutés. Les prébiotiques peuvent être ajoutés aux yahourts, lait maternisé, céréales, pain, biscuits / cookies, desserts ou boissons. Essayez d'ingérer au moins 5 grammes de prébiotiques par jour. Consommer des céréales complètes, des fruits et légumes et d'autres aliments riches en fibres peut aider.



Les prébiotiques dans le lait maternel

Le lait humain maternel constitue une source riche en prébiotiques pour le bébé allaité. Ces prébiotiques favorisent la bonne santé du nourrisson en soutenant les microbes intestinaux bénéfiques.



INTERNATIONAL
SCIENTIFIC ASSOCIATION
FOR
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

Pour plus d'informations, visitez la page [ISAPPscience.org/prebiotics](https://www.isappscience.org/prebiotics) ou suivez-nous sur Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)