Catégorie Probiotiques et microbiote

Top 10 des aliments riches en prébiotiques

Publié le 08/03/2023
|
2 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Les prébiotiques permettent aux bactéries bénéfiques de la flore intestinale de proliférer. Indispensables pour une bonne digestion et une bonne santé générale, découvrez comment faire le plein de prébiotiques.

Prébiotiques : qu'est-ce que c'est et à quoi servent-ils ?

Ils sont communément présentés comme les composés dont se nourrissent les « **bonnes bactéries** » de la flore intestinale. Même s'il n'existe pas à l'heure actuelle de définition officielle pour encadrer ce qu'est un prébiotique, les scientifiques s'entendent à dire que ces molécules favorisent la croissance de bactéries intestinales bénéfiques, telles que *Bifidobacterium* (plus communément appelé bifidus) et *Lactobacillus* (les lactobacilles, qui assurent un rôle de protection contre les infections).

Le terme « **prébiotique** » peut donc désigner des composants variés. Ce sont principalement des fructo-oligosaccharides (FOS) et des galacto-oligosaccharides (GOS)[1] : ces sucres fermentescibles (qui peuvent fermenter dans les intestins), représentent un type spécifique de **fibres alimentaires**.

Prébiotiques et probiotiques : quelles différences ?

Les probiotiques sont des organismes vivants, le plus souvent des souches bactériennes naturellement présentes au niveau de la flore intestinale et identifiées comme jouant un rôle positif sur la santé. **Les prébiotiques sont les nutriments dont sont friandes ces bactéries**[2]. **L'apport de probiotiques permet d'enrichir la flore intestinale, celui en prébiotiques permet de la faire croître. Probiotiques et prébiotiques sont donc complémentaires** : ils agissent en synergie pour conserver une bonne immunité, un état de bonne santé globale, favoriser une digestion saine ou relancer le transit quand celui-ci est perturbé.

De très nombreux troubles digestifs sont provoqués par un déséquilibre du microbiote intestinal, appelé dysbiose. Dans ce cas, des bactéries néfastes pour l'organisme prennent le dessus et il peut être nécessaire d'apporter des souches de probiotiques pour rétablir l'équilibre avec le complément alimentaire BACTIVIT EQUILIBRE.

Les compléments alimentaires qui allient probiotiques et prébiotiques sont à privilégier en cas d'inconfort digestif puisqu'ils combinent les micro-organismes nécessaires et les substrats pour les aider à se développer.

BACTIVIT CONFORT du Laboratoire Lescuyer associe quatre souches de probiotiques et des prébiotiques sous forme de fructo-oligosaccharides. La formule est destinée à améliorer les troubles de la digestion les plus fréquents, tels que ballonnements et maux de ventre.

Bactivit Confort
93% of 100
(1369)

Association de probiotiques et prébiotiques pour limiter les ballonnements : 3 utilisateurs sur 4 se déclarent satisfaits*

En savoir plus

Il existe également **BACTIVIT ENFANT** dédié aux plus petits qui contient trois souches de probiotiques sélectionnées pour leur effet sur le microbiote et pour leur totale innocuité. Nous avons associé à ces 3 souches, des galacto-oligosaccharides (GOS) et des fructo-oligosaccharides (FOS) inspirés de la composition du lait maternel. Ces fibres naturelles favorisent le développement d'une flore intestinale équilibrée. Cette formule est recommandée dès 6 ans, pour favoriser la bonne santé du microbiote intestinal. Les personnes sujettes à la constipation peuvent quant à elles opter pour le complément alimentaire **BACTIVIT TRANSIT.**

Quels sont les aliments riches en prébiotiques ?

Afin de maintenir une bonne digestion et un bien-être intestinal, il est recommandé de consommer quotidiennement entre 30 et 45g de fibres. Pourtant, nous n'en consommons en moyenne seulement 15 à 20g[3]! Les fibres sont classées en deux catégories : **insolubles et solubles**. Les premières sont présentes en majorité dans les céréales ou les légumes à feuilles (épinards, salades) et servent à préserver un transit régulier. Les secondes sont les prébiotiques qui nous intéressent ici puisqu'**elles favorisent l'équilibre de la flore intestinale.**

Pour **enrichir votre alimentation en fibres et en prébiotiques**, tournez-vous vers certains fruits, légumes, graines et racines. **Voici les 10 aliments les plus riches en prébiotiques** :

1. La chicorée : 68 % des fibres contenues dans la racine de chicorée sont composées d'inuline[4].
2. L'artichaut apporte 2g d'inuline pour 100 g[5].
3. L'ail
4. L'oignon
5. Les poireaux : ail, oignons et poireaux appartiennent à la même famille et sont très riches en inuline.
6. Les asperges
7. Les bananes : elles apportent en moyenne 2,6g de fibres pour 100g[6].
8. L'orge
9. L'avoine : consommé complet, l'avoine contient des quantités très intéressantes de fibres solubles de la famille des polysaccharides.[7]
10. Les pommes : leur pectine est un excellent prébiotique[8].

Parmi les autres aliments riches en prébiotiques naturels, on peut aussi citer le blé complet, les graines de lin, les racines de konjac et de bardane, les graines de cacao ou encore les algues.

Quelques idées recettes pour faire le plein de prébiotiques

1. **Flocons d'avoine « overnight » sans cuisson** (ingrédients pour 1 personne) :

- 150 g de boisson végétale à l'avoine
- 40 g de flocons d'avoine complets
- 1 à 2 cuillères à café de sirop d'agave
- 1 banane
- des graines de lin
- des pépites de chocolat

La veille, versez la boisson végétale dans un bol avec le sirop d'agave et les flocons d'avoine. Mélangez bien et placez au réfrigérateur. Au moment de servir, passez la préparation 30 secondes au micro-ondes pour « couper le froid ». Saupoudrez de graines de lin et de pépites de chocolat, agrémentez de rondelles de banane et dégustez !

2. **Tartine à l'ail confit** (ingrédients pour 4 personnes) :

- une tête d'ail entière
- 4 tranches de pain complet
- de la fleur de sel, du piment d'Espelette et de l'huile d'olive

Coupez le chapeau de la tête d'ail afin de révéler les gousses. Saupoudrez de sel et de piment, versez généreusement de l'huile d'olive. Enfermez le tout dans une papillote en aluminium et faites cuire au four : 190°C pendant 1 heure. Une fois cuite, écrasez pour récupérer toute la crème d'ail. Cette préparation peut servir pour tartiner du pain et accompagner quasiment tous vos plats !

3. **Mijoté de « superfood » aux prébiotiques** (ingrédients pour 4 personnes) :

- 3 gousses d'ail
- 600 g de patate douce
- 400 g de poireaux
- 400 g de lait de coco
- 400 g de tomates concassées
- 250 g de riz complet cuit
- 400 g de haricots blancs cuits
- 400 g de lentilles vertes cuites
- 1/2 citron

Coupez les poireaux et la patate douce en morceaux de taille similaire, épluchez et hachez finement l'ail. Faites chauffer une poêle antiadhésive à fond large avec 1 cuillère à café d'huile, ajoutez les poireaux et faites revenir pendant 2-3 minutes. Ajoutez ensuite l'ail et les patates douces, une bonne pincée de sel et mélangez bien. Cuire encore 1 minute puis ajouter 50 ml d'eau. Mettre le couvercle et laisser reposer pendant 7 minutes en remuant de temps en temps. Une fois que les patates douces sont tendres et cuites, ajoutez vos lentilles et haricots cuits et mélangez bien. Ajoutez les tomates concassées, le lait de coco ainsi que le zeste et le jus de citron. Ajustez l'assaisonnement à votre goût et servez accompagné d'une portion de riz complet.

1. Gibson, G., Hutkins, R., Sanders, M. *et al.*Expert consensus document: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of prebiotics. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol***14**, 491–502 (2017). https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.75
2. Inserm : C'est quoi les probiotiques et les prébiotiques ? (2020)
3. Dictionnaire Vidal : Les fibres alimentaires, du volume utile (mis à jour le 16 septembre 2019)
4. Ifeoma Chinyelu Nwafor, Karabo Shaleand Matthew Chilaka Achilonu ; Chemical Composition and Nutritive Benefits of Chicory*(Cichorium intybus)* as an Ideal Complementary and/or Alternative Livestock Feed Supplement ; *Scientific World Journal*. 2017; doi: 10.1155/2017/7343928
5. US Department of Agriculture - FoodData Central : Jerusalem-artichokes, raw
6. US Department of Agriculture - FoodData Central : Bananas, raw
7. D. El Khoury, C. Cuda, B. L. Luhovyy, G. H. Anderson, "Beta Glucan: Health Benefits in Obesity and Metabolic Syndrome", *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2012. doi :10.1155/2012/851362
8. Jiang T, Gao X, Wu C, Tian F, Lei Q, Bi J, Xie B, Wang HY, Chen S, Wang X. Apple-Derived Pectin Modulates Gut Microbiota, Improves Gut Barrier Function, and Attenuates Metabolic Endotoxemia in Rats with Diet-Induced Obesity. *Nutrients*. 2016. doi : 10.3390/nu8030126

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

1.
Catégorie Digestion et transit ,

Quels sont les aliments les plus riches en fibres ?

17/08/2021
2 minutes de lecture

Pour avoir un bon transit intestinal, il est important de manger des fibres.

Lire la suite

2.
Catégorie Tout savoir sur les micronutriments ,

Les prébiotiques et probiotiques : les bienfaits

10/05/2020

L’intestin est un organe clé dont l’équilibre est primordial pour le bon fonctionnement de l’organisme. La muqueuse est une frontière entre le milieu extérieur et l’intérieur de l’organisme.

Lire la suite

3.

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Microbiote intestinal : à quoi servent les probiotiques ?

14/09/2021
6 minutes de lecture

Microbiote, prébiotiques, probiotiques, tout le monde en parle, mais de quoi s’agit-il vraiment ?

Lire la suite