

FRUITS, LÉGUMES ET MICROBIOTE : UNE ALLIANCE SANTÉ

par Nathalie **DELZENNE**¹

Université Catholique de Louvain

L'alimentation est un des facteurs clés qui régit non seulement la composition, mais également l'activité du microbiote intestinal. La symbiose que nous établissons avec les cent mille milliards de bactéries qui colonisent notre intestin nous amène à leur offrir « le gîte et le couvert ». L'alimentation végétale est particulièrement riche en nutriments considérés comme prébiotiques. Ceux-ci, en interagissant avec les bactéries du microbiote intestinal, permettent notamment la libération dans l'intestin de substances actives qui peuvent jouer des rôles favorables sur la santé. Nous illustrerons comment certaines fibres alimentaires présentes dans les légumes anciens peuvent contribuer à l'amélioration de l'obésité et des maladies associées. Les fibres alimentaires présentes dans les fruits et légumes ne sont pas les seuls nutriments d'intérêt dans ce contexte. Les polyphénols, les flavonoïdes et d'autres dérivés phénoliques sont également des prébiotiques potentiels, et leur interaction avec le microbiote pourrait expliquer une partie de leur effets protecteurs des maladies cardio-vasculaires.

¹ Nathalie.delzenne@uclouvain.be. Metabolism and Nutrition Research Group, Louvain Drug Research Institute, UCLouvain, Brussels, Belgium.



Nathalie M. Delzenne est Professeure à l'Université catholique de Louvain, et exerce ses activités d'enseignement en métabolisme, biochimie et nutrition à la Faculté de Pharmacie et Sciences Biomédicales. Elle dirige le groupe de Recherche en Métabolisme et Nutrition au sein du Louvain Drug Research Institute, institut qu'elle préside depuis 2016. Ses recherches se focalisent sur le rôle de l'alimentation susceptible d'interagir avec le microbiote intestinal et ses conséquences sur la santé.