

# ATELIERS CULINAIRES DIÉTÉTIQUES FIBRES ET HYDRATATION



Si vous pensez savoir ce que sont les fibres alimentaires et quelles en sont les sources principales, vous serez bien étonnés de découvrir qu'elles se retrouvent dans plus de produits qu'on ne le croit !

Les fibres alimentaires ont plusieurs rôles essentiels. Elles préviennent la constipation, diminuent l'absorption du cholestérol et des graisses alimentaires et ralentissent la digestion des glucides. Elles favorisent également l'équilibre de la flore intestinale.

Elles sont indissociables de l'hydratation. S'hydrater est indispensable afin de préserver sa santé. Boire de l'eau permet d'éliminer les substances toxiques du corps et d'y maintenir une température constante et plus encore en cas de fièvre.

Au cours de cette séance nous apprendrons diverses techniques pour utiliser les fibres et nous réaliserons de multiples recettes à base de fibres différentes.

Dans une atmosphère ludique, nous découvrirons ensemble leurs bienfaits ainsi que leurs limites...



Inscrivez-vous à l'Espace Bien-Être  
4<sup>ème</sup> étage – route 49  
Tél. : 02 764 45 28  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h  
Mail :  
[espacebienetresaintluc@uclouvain.be](mailto:espacebienetresaintluc@uclouvain.be)