

# LES FIBRES ALIMENTAIRES

**Les fibres sont des glucides** que l'organisme ne sait ni digérer ni assimiler, et de ce fait, elles **ne fournissent pas d'énergie** comme les autres glucides. Elles proviennent de différentes sources **alimentaires** : son (l'enveloppe) des céréales, légumes et légumineuses, fruits et graines oléagineuses.

On connaît leurs vertus surtout au niveau du transit intestinal car elles augmentent le volume des selles et diminuent les inconforts de la constipation. Mais on connaît moins leur impact sur la satiété, la diminution de l'absorption du glucose et du cholestérol et leur protection contre certaines pathologies du métabolisme.

Il existe deux types de fibres : **les fibres solubles et les fibres insolubles** aux bénéfices santé complémentaires.

## PROPRIETES DES FIBRES SOLUBLES

Ces **fibres** plus douces, solubles forme comme un gel, en leur présence le milieu s'épaissit ou gélifie.

Elles forment une sorte de gel pendant la digestion et permettent :

- De prévenir la **constipation**.
- De **diminuer l'absorption du cholestérol et des graisses alimentaires**. En diminuant l'absorption des graisses et en réduisant le LDL-cholestérol sanguin et les triglycérides, elles jouent un rôle dans la diminution des maladies cardio-vasculaires.
- De **ralentir la digestion des glucides**. En freinant la montée de la glycémie (taux de sucre sanguin), leur consommation aurait un impact important sur la prévention du diabète de type 2.

Douces pour les intestins, elles peuvent être conseillées chez les personnes ayant des intestins fragiles ou un côlon irritable. Elles stimulent moins le transit que les fibres insolubles. Elles prolongent la sensation de satiété et permettent ainsi d'avoir faim moins rapidement et de mieux gérer son poids.

Les fibres solubles favorisent également **l'équilibre de la flore intestinale** et seraient ainsi préconisées dans **la prévention des risques de cancers digestifs et en particulier de cancer colorectal**.

### ➤ Où les trouver dans l'alimentation ?

**L'avoine** (flocons, son, farine), l'orge, le seigle, les légumineuses (haricots rouges, blancs...), les figues sèches, les pruneaux et dans les fruits riches en pectine comme **la pomme**, le coing, l'orange et les légumes frais : carotte, courgette, asperge ... On peut aussi les trouver dans les algues sous forme d'alginate.



## PROPRIETES DES FIBRES INSOLUBLES

La cellulose, l'hémicellulose et la lignine sont des fibres insolubles. Elles se retrouvent dans la peau, les graines, les légumes feuilles et les racines sous forme de cellulose, lignine ou certaines hémicelluloses. En absorbant l'eau, elles gonflent et augmentent le volume des selles et stimulent ainsi les contractions intestinales. En accélérant le transit et la fréquence des selles, elles permettent de lutter contre la constipation. Leur consommation n'est donc pas à recommander en cas de diarrhées ou de selles molles. Les **fibres alimentaires**, notamment les **fibres dures**, ont un fort pouvoir hydrophile, c'est-à-dire qu'elles peuvent gonfler en absorbant jusqu'à 20 fois leur poids en eau.

Cette grande capacité à gonfler et retenir l'eau le long de leur trajet dans l'estomac et

l'intestin facilite la réduction de la quantité des prises alimentaires et permet d'augmenter le volume des selles, ce qui accélère le transit intestinal.

### ➤ Où les trouver dans l'alimentation ?

#### Les céréales complètes renferment de 7 à 15% de fibres

**principalement insolubles.** Citons : le blé entier et ses dérivés (pain intégral, son de blé, germe de blé, céréales du petit déjeuner au blé entier, pâtes complètes, boulgour), épeautre, kamut, graines de lin. On en trouve aussi dans les légumes et les fruits particulièrement dans la rhubarbe, les brocolis, les choux de Bruxelles, les asperges, la poire, les dattes, les figes sèches, les pruneaux, mais aussi les fruits oléagineux comme les amandes, et les légumineux comme les pois chiches, les lentilles.



## SOURCES DE FIBRES (SOLUBLES ET INSOLUBLES) DANS LES LEGUMES ET AUTRES ALIMENTS (SOURCE : CIQUAL)

Aliments les plus riches en fibres	g/100g
Son de blé	40-45
Son d'avoine	17_25
Pruneau sec, amande	15-16
Abricot sec dénoyauté	13,7
Flocon d'avoine, chips	10
Figes sèches	10
Artichaut cuit	9,4
Haricot rouge cuit, Pois chiche cuit, cacahuète, groseille, Haricot blanc cuit, Salsifis appertisé	8-9
lentilles cuites, datte sèche, noisette, cassis, pain complet	7-8
Framboise, raisin sec, fève cuite, Châtaigne, Persil, Petit pois cuits, mûre, noix	6-7
Topinambour, Céleri Rave cru, Flageolet appertisé	5
Pétales de maïs, pois cassé cuit, chou de Bruxelles, biscotte, olive verte, semoule	4-5
Igname cuite, Panais cuit, Pissenlit cru, Fenouil cru, Epinard cuit, Haricot vert cuit, baguette, pain de campagne, petit pois	3-4
Patate douce cru, Chou vert cuit, Cornichon, Brocoli cuit, Poireau cuit, Carotte crue, Chou-fleur cuit, Cresson cru, Champignon de Paris cru, Endive crue, Potimarron cru, Maïs doux appertisé Soja (germe) appertisé, Navet cuit, Aubergine cuite, Cardon, Céleri Branche cru, Poivron rouge cru, Poivron vert cru, Potiron cuit	2-3
Riz complet	1,8
Moyenne fruit	2

**Les céréales complètes** sont particulièrement riches en fibres. Les fibres les plus représentées sont les fibres insolubles.

**Les légumes secs** sont également de bonnes sources de fibres. Les  $\frac{3}{4}$  des fibres sont sous forme de fibres insolubles

**Les fruits et légumes** sont des sources intéressantes mais ils en contiennent moins que les sources précédentes car ce sont des aliments riches en eau. **On trouve 2/3 de fibres insolubles et 1/3 de fibres solubles (pectine).**

**Les graines oléagineuses** et les fruits secs sont également des sources intéressantes mais on en consomme moins.

## APPORTS CONSEILLES

Une valeur **d'au moins 25 à 30 g par jour** est retenue en tant que recommandation pour un adulte bien portant.

Les ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) sont donnés pour la population Française par tranches d'âges en g/ jour

Tranche d'âges	ANC en g / jour
Enfants	Age + 5 g exemple : un enfant de 10 ans = 15 g de fibres
Adultes	25 à 30 g

## CARENCES

L'ingestion journalière moyenne de fibres en France est estimée entre 15 et 22 g, ce qui est insuffisant. 50% de cette consommation provient des aliments céréaliers, 32% des légumes, 16% des fruits et 3% des légumes secs.

## POINT FAIBLE

**Une prise excessive de fibres n'est pas toxique.** Cependant, l'ingestion d'une quantité trop importante de fibres peut entraîner des effets indésirables comme des flatulences, des ballonnements et des diarrhées. Ils peuvent irriter les intestins des personnes les plus sensibles. Pour ces personnes, **préférer les fruits et légumes cuits, la cuisson adoucissant les fibres** et les rendant plus digestes.

## ASTUCES / CONSEIL POUR AUGMENTER SON APPORT EN FIBRE

- Consommer chaque jour 3 ou 4 fruits frais ou secs avec la peau, en privilégiant ceux riches en pectine : pomme, poire, pêche, baies (framboises, mûres). **Les fibres des fruits et légumes sont pour environ un tiers des fibres solubles..**
- Baser l'alimentation sur les légumes crus ou cuits et les légumineuses (lentilles vertes ou corail, pois chiches, pois cassés, haricots rouges ou blancs, fèves etc.). Les légumes secs ont environ 1/4 de fibres solubles
- Opter pour les céréales complètes et les produits céréaliers complets ou semi complets biologiques (pain complet, riz complet, pâtes complètes), les noix et les graines. Plus les céréales sont raffinées (donc moins complètes), moins la teneur en fibres est importante.
- Ajouter dès le petit déjeuner du son de blé et du son d'avoine dans le yaourt ou le fromage blanc par exemple.
- Agrémenter les salades, les crudités, les compotes ou les mueslis maison de noix et de graines (lin par exemple) écrasées ou broyées.
- Boire suffisamment tout au long de la journée pour que les fibres solubles puissent agir pleinement.

**Ayez à l'esprit que tous ces aliments riches en fibres sont à réintroduire progressivement, selon tolérance intestinale, pour ne pas déstabiliser le système digestif. La cuisson rend les fibres plus faciles à digérer, n'hésitez pas à commencer par des légumes cuits plutôt que crus.**