

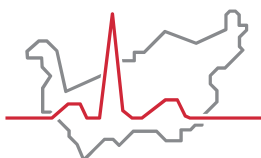
Santé la fibre !

INFORMATIONS



**Les fibres alimentaires font partie
d'une alimentation saine.**

Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)
Service de pédiatrie – Programme Contrepoids®



Hôpital du Valais
Spital Wallis



Auteur

Dre Dominique Durrer

Médecin Interniste Généraliste FMH

Médecin associée HUG

Département Maladies Communautaires
et Enseignement Thérapeutique

QU'EST-CE QU'UNE FIBRE ALIMENTAIRE ?

Les fibres alimentaires sont les parties des végétaux (fruits, céréales et légumes) que nous consommons. Elles font partie de la catégorie des hydrates de carbone complexes (glucides). Les fibres ne sont pas transformées ni absorbées par le système digestif. Elles favorisent et sont même indispensables au bon fonctionnement de notre transit intestinal. Les fibres jouent également un rôle dans la diminution du taux de cholestérol, la régulation de la glycémie ou encore dans la gestion du poids. Elles contribuent au sentiment de satiété ce qui permet de diminuer l'apport énergétique durant les repas. La quantité de calories qu'elles apportent oscille entre 0 et 2 kcal par gramme.

Il existe les fibres insolubles et les fibres solubles (dans l'eau). Leurs caractéristiques sont différentes.

LES FIBRES INSOLUBLES

Les fibres insolubles se trouvent dans les céréales complètes (le son de blé, le seigle), le riz complet, les feuilles (chou, etc.), les racines (betteraves, etc.), les fruits et les légumes, les féculents (peau des pommes de terre, etc.), les oléagineux (noix, amandes, etc.) ou encore le cacao en poudre brut.



Elles parcourent le tube digestif de manière inchangée, stimulant le parcours de la nourriture (transit intestinal). Ce sont la cellulose, l'hémicellulose et la lignine. Elles ne sont que très partiellement dégradées par la flore intestinale et la plupart sont éliminées par les selles.

Les bienfaits des fibres insolubles pour notre santé sont :

- l'augmentation du volume et de la fréquence des selles ;
- l'accélération du transit intestinal ;
- elles luttent contre la constipation s'il y a un apport en liquide suffisant (environ 1.5 l/j., selon l'âge, la température extérieure et l'activité physique).

Elles peuvent avoir un effet constipant si l'apport en liquide n'est pas suffisant!

LES FIBRES SOLUBLES

Les fibres solubles se trouvent au cœur des végétaux comme les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges ou noirs, etc.), l'avoine, les pommes de terre, l'orge, le seigle, les carottes, les pommes, les fraises, les agrumes ou encore les algues. Parmi celles-ci, nous distinguons les fibres solubles dites prébiotiques (inuline, oligofructose) qui stimulent la croissance des bactéries intestinales favorables à la santé (bactéries bifidus). Nous les trouvons dans les artichauts, les topinambours, les poireaux, la chicorée, les oignons ou encore dans l'ail.



Elles forment une sorte de gel pendant la digestion. Ce sont la pectine, l'amidon résistant aux enzymes digestifs, l'inuline, les gommages végétales, le mucilage ou encore les gélifiants. Douces pour les intestins, elles peuvent être conseillées aux personnes ayant des intestins fragiles ou un colon irritable.

Les fibres solubles contribuent à:

- Réduire le taux de cholestérol sanguin. Il est recommandé de consommer au moins 10 g de fibres solubles par jour afin de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.
- Régulariser la glycémie (taux de sucre). Ceci est utile autant en cas de diabète, de risque de diabète ou d'hypoglycémie. En abaissant l'index glycémique des glucides, elles contribuent à éviter les pics d'insuline après le repas, particulièrement néfastes à court et à long terme.
- Augmenter la sensation de satiété pour contribuer à régulariser le poids.
- Combattre la diarrhée et les selles défectueuses.
- Atténuer les symptômes du colon irritable.
- Rendre le colon plus sain en augmentant le nombre de bactéries saines (microbiote).
- Réduire le risque d'ulcères intestinaux.
- Favoriser l'équilibre de la flore intestinale. Elles sont préconisées dans la prévention des risques de cancers digestifs et en particulier du cancer colorectal.

LES FIBRES DANS LA PRATIQUE

Combien de fibres devrions-nous manger ?

Environ 20-38 g/jour



de 19-50 ans	38g
+ de 50 ans	30g



de 19-50 ans	25g
+ de 50 ans	21g

Quelle est la quantité d'aliments nécessaire pour apporter 10 g de fibres? (env. 1/3 des apports recommandés)

45 g d'haricots verts

500 g de laitue romaine

200 g d'endives

300 g de lentilles

1 avocat

280 g de choux de Bruxelles

30 g de son de blé (céréales petit déjeuner)

75 g de pruneaux

1 tasse de 250 ml de petits pois verts cuits

60 g d'avoine

90 g d'amandes (riches en calories !)

1 tasse de 250 ml de framboises

2 artichauts

400 g de pommes (env. 2 pommes)

1 tasse de 250 ml de mûres

300 g de pommes de terre cuites avec la peau

2 poires avec la peau

1 tasse de 200 ml de légumineuses cuites

Constat

La consommation quotidienne de fibres a diminué au cours des siècles, passant de 50 g au paléolithique à 31 g en 1900 et à 15 g aujourd'hui, alors que les chercheurs recommandent d'en ingérer 25 à 30 g.

De nos jours, les consommateurs préfèrent les céréales et les produits raffinés (pauvres en fibres) et consomment moins de fruits, de légumes et surtout de légumineuses. De plus, la disponibilité des produits bruts et complets (non raffinés) est faible et ils sont paradoxalement plus chers. Or, la plupart des études épidémiologiques convergent pour dire que les populations qui consomment beaucoup de fibres sont moins touchées par l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et le cancer du côlon.

Comment augmenter notre apport de fibres ?

En consommant plus de fruits, de légumes et de légumineuses dans notre alimentation quotidienne.



- Pensez aux pommes, cassis, mûres, framboises, goyaves, groseilles, pruneaux, abricots, mangue, noisettes, amandes, noix, raisins secs, cacahuètes, dattes et figes.
- Mangez davantage de fruits. Limitez votre consommation de jus de fruits et mangez plutôt des fruits frais. N'oubliez pas de manger la pelure des fruits comme les pommes et les poires. C'est là qu'on y retrouve le plus de fibres (si possible bio).



- Privilégiez les céréales complètes plutôt que les céréales raffinées.
- Mangez quotidiennement une petite poignée d'oléagineux.
- Choisissez des pains multicéréales et des pâtes complètes de grains entiers et de blé entier.
- Remplacez la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier dans vos recettes favorites.



- Consommez davantage de légumes verts à feuilles : épinards, blettes, oseille, endives, salades. Les légumes verts à feuilles contiennent un maximum de fibres et de micronutriments (vitamines, minéraux, antioxydants) pour un minimum de calories.
- Ajoutez des haricots et des lentilles à vos plats, comme dans vos salades, votre sauce pour vos pâtes ou vos soupes.
- Réapprenez à cuisiner des légumes peu utilisés, mais à forte teneur en fibres comme les navets, les artichauts, les salsifis, les poireaux, le fenouil, etc.
- Pensez également à l'avocat.
- Privilégiez les crucifères. Ils apportent des vitamines, minéraux et nutriments anti cancer. Le chou-fleur, le brocoli, le chou vert ou rouge et les autres légumes de la même famille sont riches en fibres.

Conseils pour enrichir son alimentation en fibres

- Rappelez-vous d'ajouter les fibres graduellement à votre alimentation. Passer brusquement d'une alimentation pauvre en fibres à un régime riche en fibres peut provoquer de la constipation et des crampes abdominales.
- Assurez-vous de boire beaucoup d'eau quand vous augmentez votre consommation de fibres. Visez entre 1,5 l et 2 l (6 et 8 tasses) par jour.
- Si vous avez un intestin irritable, mangez plutôt des fibres solubles. Elles se transforment en une sorte de gel visqueux pendant la digestion et sont douces pour l'intestin. Elles stimulent également moins le transit que les fibres insolubles.
- Privilégiez surtout les aliments riches en fibres solubles qui contiennent du son d'avoine (sans blé entier), du gruau, de l'orge, du seigle ou du sarrasin.
- Consommez les légumes suivants cuits : carotte, pomme de terre sans peau, courge, courgette, asperge, patate douce, igname.
- Consommez les fruits suivants frais: pamplemousse, fraise, nectarine, orange, pêche.

CONCLUSION

Pour manger sainement, équilibré et rester en bonne santé, augmentez progressivement votre apport de fibres. En régularisant le transit intestinal, les fibres permettent de lutter efficacement contre la constipation et donc de réduire les risques de maladies diverticulaires de l'intestin. De plus, l'action positive des fibres sur la flore intestinale permet de réduire l'incidence des cancers colorectaux ; en effet, c'est dans les pays où l'on consomme le plus de fibres que ce type de cancer est le moins fréquent. Enfin, en participant à la baisse du cholestérol et à l'aplatissement de la courbe glycémique, les fibres contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires et du diabète.

Recommandation générale et simple : Remplacer simplement, pas à pas, les produits raffinés par des aliments complets tout en augmentant progressivement l'apport de légumes et de fruits.

CONTACT



Hôpital du Valais

Hôpital de Sion

Service de pédiatrie - Contrepoids

Av. du Grand-Champsec 80

1950 Sion

T 027 603 42 18

F 027 603 46 51