

SOMMAIRE

LES FIBRES :

Qui sont-elles ?

Des chiffres à connaître

De multiples rôles

Les apports conseillés

Quelles en sont les sources ?

Recommandations, astuces, petits conseils...

Fibres et eau, une alliance incontournable !

A retenir

Vous entendez parler de plus en plus souvent des fibres. Quels sont leurs rôles dans l'organisme ? En quelle quantité faut-il en manger ? Et surtout, comment faire pour en consommer suffisamment au quotidien ? Suivez-nous dans la découverte de ce nutriment aux multiples atouts.



Qui sont-elles ?

Les « fibres » regroupent l'ensemble des composants alimentaires qui ne sont pas du tout, ou très partiellement, digérés par l'organisme. Certaines sont dégradées par la flore bactérienne du côlon.

Les fibres sont essentiellement les constituants des parois végétales. Leurs noms sont : la cellulose, la pectine ou encore la lignine.

La cellulose est un composant de la membrane des cellules végétales. La pectine est une substance gélifiante contenue dans de nombreux végétaux. Elle est utilisée comme épaississant dans les industries alimentaires et pharmaceutiques. Enfin, la lignine est une substance organique qui imprègne les cellules et les vaisseaux du bois et les rend imperméables, inextensibles et rigides.

Des chiffres à connaître

0 à 2 kcal : c'est l'énergie apportée par les fibres.

17 g : c'est la quantité de fibres consommées par jour et par personne aujourd'hui en France.

25 à 30 g : c'est la quantité de fibres qu'il nous est conseillé de consommer par jour et par personne.



De multiples rôles

Le tout premier rôle des fibres est leur effet régulateur du transit intestinal, permettant de lutter efficacement contre la constipation. Les fibres, consommées en quantité suffisante, favorisent également la sensation de satiété et préviennent les envies de grignoter. Elles diminuent la vitesse d'absorption des glucides et réduisent légèrement la glycémie (taux de sucre dans le sang) et la cholestérolémie (taux de cholestérol dans le sang).

Fibres solubles : pectine et gomme
Les fibres solubles présentent le pouvoir de rétention d'eau le plus élevé. Elles forment dans l'eau une solution plus ou moins visqueuse ou encore des gels. En se gonflant d'eau, elles ralentissent la sortie des aliments de l'estomac vers l'intestin. Elles permettent ainsi une meilleure distribution de l'énergie ou des substances énergétiques comme les glucides. Ainsi, elles peuvent jouer un rôle sur la régulation de la glycémie. Les fibres solubles sont présentes essentiellement dans les fruits, les légumes et certaines céréales comme les flocons d'avoine.

Fibres insolubles : cellulose et lignine
Les fibres insolubles se gonflent d'eau et restent en suspension. Elles augmentent le volume et le poids des selles, qui progressent ainsi mieux dans l'intestin. Leur action se prolonge jusque dans le côlon. Elles seraient donc plus efficaces pour lutter contre la constipation. Elles sont présentes dans les produits céréaliers (le plus riche est le son de blé), les légumes secs mais aussi les fruits et les légumes.

Les apports conseillés

Les nutritionnistes recommandent une consommation de **25 à 30 g de fibres chaque jour.**



Quelles en sont les sources ?

| ALIMENTS | Portions | Apports énergétiques à la portion (en kcal) | Apports en fibres à la portion (en g) |
|-------------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| Légumes secs cuits | 200 g | 180 | 16 |
| Céréales au son pour petit-déjeuner | 40 g | 106 | 11,6 |
| Artichaut cuit | 1 unité (partie consommable environ 80 g) | 14 | 7,5 |
| Pruneaux | 3 unités (30 g) | 50 | 4,8 |



Quelles en sont les sources ? ...suite

| ALIMENTS | Portions | Apports énergétiques à la portion (en kcal) | Apports en fibres à la portion (en g) |
|------------------|-------------------|---|---------------------------------------|
| Abricots secs | 3 unités (30 g) | 50 | 4,2 |
| Figues sèches | 2 unités (30 g) | 72 | 3,3 |
| Flocons d'avoine | 2 c.à.s (30 g) | 117 | 3 |
| Pain complet | 2 tranches (40 g) | 95 | 2,8 |
| Amandes | 5 unités (10 g) | 60 | 1,5 |
| Cacao en poudre | 1 c.à.s (10 g) | 25 | 1,2 |

On n'oubliera pas de compléter ces apports avec les 5 fruits et légumes recommandés chaque jour.



Recommandations, actuces, petits conseils...

Il faut consommer 25 à 30 g de fibres par jour. Quel type d'alimentation adopter pour y parvenir ? Voici l'exemple d'une journée qui apporte environ 28 g de fibres.

Exemple d'une "journée fibres" :
Teneurs en fibres exprimées en vert

| Petit-déjeuner | |
|---|------------------------------|
| Thé à la bergamote | |
| 1 c. à s. de céréales au son et 2 c. à s. de pétales de maïs soufflé | 4,3 g 1,4 g |
| Lait froid | |
| Orange | 2,7 g |



Recommandations, astuces, petits conseils...

Suite... Exemple d'une "journée fibres" : Teneurs en fibres exprimées en vert

| Déjeuner | |
|---|-------|
| Tomates au basilic | 1,2 g |
| Escalope de dinde à la moutarde | |
| Haricots verts persillés | 6 g |
| Faisselle au miel | |
| Pomme | 3,1 g |
| 3 tranches de pain complet | 3,3 g |
| Eau | |
| Dîner | |
| Farfalles au pesto | 2,5 g |
| Yaourt aux fruits | |
| Poire | 3,2 g |
| Eau | |
| Total de la journée = 27,7 g de fibres | |

Comment augmenter progressivement votre consommation de fibres afin d'éviter les petits désagréments du type ballonnements ?

- Commencez par atteindre la quantité conseillée de 5 fruits et légumes par jour en les redécouvrant au fil des saisons.
- Alternez les fruits et les légumes crus et cuits.
- Ajoutez ensuite progressivement du pain complet ou aux céréales, des légumes secs ou d'autres aliments riches en fibres ...

Plus de fibres au quotidien...

Vous avez l'habitude de consommer des féculents ? C'est très bien. Pour augmenter facilement et simplement vos apports en fibres, préférez (lorsque vous le pouvez) des céréales complètes.

| Petites comparaisons pratiques | |
|--|------------------|
| 180 g de riz blanc cuit | 0,9 g de fibres |
| 180 g de riz complet cuit | 2,5 g de fibres |
| 3 tranches de pain de campagne (30 g) | 1,2 g de fibres |
| 2 tranches de pain complet (30 g) | 2,2 g de fibres |
| 3 biscottes (30 g) | 1,2 g de fibres |
| 3 biscottes complètes (30 g) | 2,4 g de fibres |
| 40 g de pétales de maïs soufflés | 1,8 g de fibres |
| 40 g de céréales du petit-déjeuner à base de son | 11,6 g de fibres |
| Pâte brisée pour une tarte (6 personnes) | |
| 250 g de farine blanche | 8,8 g de fibres |
| 250 g de farine complète | 22,5 g de fibres |



Fibres et eau, une alliance incontournable !

Consommer des fibres en quantité suffisante, c'est bien. Boire de l'eau en parallèle, c'est mieux. Car l'un ne va pas sans l'autre ! Pour être totalement efficaces, les fibres doivent être associées à l'eau. N'attendez pas d'avoir soif pour boire ! Quelques réflexes pratiques vous permettront d'augmenter votre consommation en eau. Ayez toujours sur vous une petite bouteille d'eau. Fixez-vous de boire au moins 2 verres d'eau à chaque repas. N'oubliez pas la boisson au petit-déjeuner. Profitez des différentes saveurs du thé, du café, des tisanes, des bouillons, des eaux pétillantes, des eaux aromatisées non sucrées...

A retenir

- Nous ne mangeons pas assez de fibres. La quantité conseillée est de 25 à 30 g par jour.
- Les principales sources alimentaires de fibres sont : le son, les céréales complètes, les fruits et légumes secs, les fruits et légumes frais.
- Une alimentation équilibrée permet de couvrir les apports nécessaires en fibres. Un apport en fibres, par le biais de compléments alimentaires est cependant intéressant lorsque l'alimentation est déséquilibrée.
- Les fibres interviennent au niveau de la régulation du transit intestinal. Pour une meilleure efficacité, il est important de boire au minimum 1,5 litres d'eau par jour et de pratiquer régulièrement une activité physique.

Sources :

« Répertoire général des aliments » table de composition de J-C. Favier, J.Ireland-Ripert, C.Toque et M. Feinberg (INRA éditions)

« Apports nutritionnels conseillés pour la population française », 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions TEC&DOC.