

Les fibres alimentaires

Description

Cela fait plus de 30 ans que les scientifiques discutent sur la définition des fibres alimentaires. Tous sont d'accord pour considérer que ce sont les composants des parois des cellules végétales qui résistent à la digestion dans l'intestin grêle. En revanche, les avis divergent sur l'inclusion ou non dans la définition des fibres de composés d'origine synthétique ou d'origine animale. Elles sont présentes en quantité variable dans notre alimentation et ont tendance à disparaître dans les aliments raffinés. Les fibres ont des actions plus ou moins marquées sur notre santé.

Les principales fibres sont: la cellulose, l'hémicellulose, la pectine, la lignine, les gommes et mucilages, les amidons résistants.

Leur action : en se gonflant d'eau, elles augmentent le volume et le poids des selles. Leur caractéristique est l'impossibilité pour les bactéries du tube digestif de les digérer.

Il y a deux sortes de fibres

- Les fibres solubles se trouvent dans les fruits, les légumes et certaines céréales comme le blé. Ce sont les pectines et les gommes mais aussi les hémicelluloses et les mucilages.

Leur action : capables de se gonfler d'eau, elles forment un gel, qui ralentit la vidange de l'estomac. Une alimentation riche en fibres solubles peut diminuer la glycémie après le repas. Elles ont aussi la capacité de réduire un taux de cholestérol trop élevé dans le cadre d'un régime pauvre en matières grasses.

- Les fibres insolubles sont les plus courantes. Elles se trouvent essentiellement dans les produits céréaliers. La source la plus riche est le son du blé. Ce sont pour la plupart les celluloses, les hémicelluloses insolubles et les lignines.

II

Rôle

Les fibres ne sont ni digérées, ni absorbées dans l'intestin grêle, mais elles sont partiellement ou totalement fermentées dans le côlon, ce qui leur permet d'exercer des effets physiologiques particuliers :

- Augmentation de la production de selles, souvent associée à la diminution de la constipation et du risque de diverticulose (petites hernies qui se localisent le plus souvent sur la partie terminale du gros intestin).

- Lutte contre la constipation. Elles permettent d'augmenter le volume du bol alimentaire par l'augmentation de la masse bactérienne qui se développe en les utilisant. Elles favorisent donc le transit et entretiennent la flore intestinale.
- Diminution de la cholestérolémie à jeun, associée à la diminution du risque cardiovasculaire.
- Stimulation de la fermentation colique, avec par exemple une production importante de butyrate (sel de l'acide butyrique - acide organique entrant dans la composition du beurre et d'autres lipides), qui jouerait un rôle préventif dans le cancer du colon.
- Contrôle calorique de la ration alimentaire. Les fibres sont intéressantes lors de régimes hypocaloriques car elles favorisent le contrôle des apports énergétiques en permettant un rassasiement rapide.

Source

Les aliments les plus riches en fibres sont les céréales, surtout complètes, les légumes secs, les fruits et les légumes.

Fibres (g/100g)

- Muesli : 7,1 - Pain complet : 7 - Lentilles cuites : 7,8 - Carotte cuite 2,2 - Pomme non pelée : 2,1 - Orange : 1,8 - Riz complet cuit : 1,4 - Riz blanc cuit : 0,5

Besoins journaliers

Il serait souhaitable d'en consommer au moins 25 g par jour et le mieux serait 30 g quotidiennement. Aujourd'hui, la consommation moyenne est estimée entre 15 et 22 g/jour, dont 50 % proviennent des aliments céréaliers, 32 % des légumes, 16 % des fruits et 3 % des légumes secs.

Excès

Une trop forte consommation de fibres crues (crudités, fruits frais...) risque d'irriter le côlon et d'augmenter exagérément la rapidité du transit.

Conclusion

Les fibres alimentaires sont intéressantes dans les fruits et les légumes crus ainsi que dans les produits céréaliers complets. Elles agissent sur la santé, préviennent certains cancers et favorisent le transit.