



Fibres alimentaires

Nos sucs digestifs ne peuvent rien contre les fibres alimentaires. Ces composants naturellement présents dans les aliments végétaux ne sont pas inutiles pour notre santé. Bien au contraire.

TEXTE: JÜRG LENDEMANN

Autrefois, on appelait fibres alimentaires les composants que nos propres sucs digestifs ne peuvent pas décomposer. Aujourd'hui, nous le savons: ces substances, exclusivement d'origine végétale, ne sont pas sans intérêt mais, au contraire, très importantes pour notre santé. Comme la plupart des fibres ont une structure fibreuse, elles sont également appelées fibres alimentaires.

Une richesse saine

On distingue les fibres solubles dans l'eau et les fibres insolubles dans l'eau. Les fibres insolubles comprennent la cellulose, l'hémicellulose et la lignine, qui, tout comme la chitine dans les champignons, confèrent de la solidité à la structure. Les fibres insolubles peuvent retenir une grande quantité d'eau – jusqu'à cent fois leur propre poids. Dans l'estomac, les substances gonflantes ou de remplissage signalent au cerveau: «Je suis rassasié!», dans l'intestin, elles stimulent le mouvement intestinal (péristaltisme) et maintiennent les selles molles.

De la nourriture pour les habitants de l'intestin

Les fibres alimentaires insolubles sont presque entièrement éliminées avec les selles. Il en va autrement des fibres solubles, dont font partie la pectine, l'inuline et les mucilages. Elles forment avec l'eau, des composés gélatineux, qui servent de nourriture aux habitants de l'intestin. Environ 70 % de toutes les fibres alimentaires ingérées sont métabolisées par notre flore intestinale par fermentation. Cela augmente le nombre d'habitants de l'intestin et donc la masse fécale, qui se compose jusqu'à moitié de bactéries. D'autre part, les micro-

organismes nous fournissent des substances précieuses pour la santé, telles que des vitamines et d'important acides gras à chaîne courte comme l'acide butyrique.

Les fibres alimentaires ne sont donc pas dépourvues de calories; on leur attribue généralement une valeur énergétique de 2kcal/g.

Les fibres alimentaires comme booster de santé

Une analyse publiée en 2019 de données issues de 243 études au total a montré à quel point les effets des fibres alimentaires sur notre santé étaient vastes. Les personnes qui consomment beaucoup de fibres alimentaires ont comparativement à celles qui en consomment peu:

- > une mortalité globale inférieure de 15 à 30%,
- > une réduction de la mortalité due aux maladies cardiovasculaires,
- > moins de maladies des vaisseaux sanguins du cœur,

Plus de deux tiers des adultes consomment trop peu de fibres.

- > moins d'accidents vasculaires cérébraux et de décès qui en découlent,
- > moins de cas de diabète de type 2 et de cancer du côlon,
- > un poids corporel plus faible,
- > une pression artérielle systolique plus basse,
- > un taux de cholestérol total plus bas, c'est-à-dire moins de troubles du métabolisme lipidique.

On attribue aussi aux fibres alimentaires un effet protecteur contre les hémorroïdes, les calculs biliaires et les appendicites.

Deux tiers sont dans le négatif

Pour profiter de ces avantages, les adultes devraient consommer au moins 30 grammes de fibres alimentaires par jour. Or, selon la seconde étude nationale allemande sur la

De bonnes sources de fibres alimentaires



«C'est le pain, les fruits/produits fruitiers ainsi que les légumes, les champignons et les légumineuses, qui nous apportent la plus grande quantité de fibres alimentaires», résume la deuxième étude nationale allemande sur la consommation (Nationale Verzehrsstudie II). Les bonnes sources de fibres sont (sélection):

- > Son (soja, blé, avoine), germes de blé
- > Légumineuses: haricots, pois, pois chiches, produits à base de soja, lentilles
- > Produits céréaliers complets: seigle, orge, blé, avoine, épeautre, maïs
- > Pain croustillant (céréales complètes)
- > Graines: graines de lin, graines de chia, sésame, amarante
- > Graines de tournesol
- > Fruits à coque: cacahuète, amande, pistache, noix de coco, châtaigne, noisette, noix du Brésil, noix
- > Champignons
- > Baies: framboises, myrtilles, fraises
- > Fruits: datte, avocat, kiwi, poire – en particulier les fruits secs tels que l'abricot, la poire, la prune, la figue, la datte
- > Légumes et salades: topinambour, artichaut, salsifis, chou de Bruxelles, choux verts, poivrons, fenouil, betterave, carotte

Conseil: La base de données alimentaires naehrwertrechner.de répertorie la teneur en fibres de tous les aliments recensés.

Photo: vaaseenaa/stock.adobe.com

consommation alimentaire (Nationale Verzehrsstudie II) de 2008, seuls 32% des hommes et 25% des femmes y parviennent. En d'autres termes, plus des deux tiers des adultes ne consomment pas assez de fibres. Cela s'explique par les changements d'habitudes alimentaires des dernières décennies. Il y a encore 100 ans, on consommait en moyenne, 80 grammes de fibres alimentaires par jour.

Plus de produits céréaliers complets, de légumes, de légumineuses...

Comment peut-on contrecarrer cette tendance?

La recette est simple: consommer moins de produits d'origine animale mais plus de pain, de légumes, de fruits, de champignons et de légumineuses (voir le tableau). Une étude de la Duke University à Durham, USA, publiée en 2022, montre à quelle vitesse le corps réagit. Un jour seulement après avoir ingéré l'une des trois fibres alimentaires disponibles sous forme de compléments alimentaires (inuline, dextrine ou galactooligosaccharides), les bactéries intestinales produisaient davantage d'acide butyrique. Et une étude publiée la même année a montré que, au bout de seulement une journée, les populations de micro-organismes dans l'intestin et leurs gènes utilisés pour digérer les aliments ont été modifiés. Selon l'un des auteurs de l'étude, cet effet positif peut également être obtenu avec une alimentation riche en fibres.

Conseil: Augmentez progressivement votre apport en fibres afin que la flore intestinale puisse s'adapter au changement d'alimentation. Et buvez beaucoup d'eau ou de tisanes non sucrées pour prévenir la constipation. <

JÜRG LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.