

LES FIBRES ALIMENTAIRES



Les fibres agissent sur la santé, préviennent certains cancers et favorisent le transit. Elles sont présentes en quantité variable dans notre alimentation et ont tendance à disparaître dans les aliments raffinés.

Que sont les fibres ?

Les fibres sont des sucres complexes qui se trouvent dans les végétaux. Elles se divisent en 2 catégories, toutes deux importantes pour notre organisme :

Les fibres insolubles : elles ne se dissolvent pas dans l'eau, mais gonflent en absorbant de l'eau et facilitent ainsi le transit intestinal. Elles sont présentes dans les légumes secs, l'avoine, le son d'avoine, l'orge et dans beaucoup de fruits et légumes.

Les fibres solubles : au contact de l'eau, elles forment un gel épais qui ralentit la vidange gastrique. Elles sont présentes dans le blé complet, le son de blé et de maïs, dans le chou-fleur, les haricots verts, les pommes de terre, et dans les peaux des fruits.

A quoi servent-elles ?

Le rôle des fibres est important dans la régulation du transit intestinal. Elles ne sont pas digérées dans l'intestin, mais stimulent les contractions de l'intestin et favorisent l'activité bactérienne dans le colon. Les fibres sont intéressantes lors de régimes hypocaloriques, car elles favorisent le contrôle des apports énergétiques en permettant un rassasiement rapide. Une alimentation riche en fibres contribue également à réduire le taux de cholestérol sanguin et à réguler la glycémie après un repas. Les fibres auraient un effet protecteur contre le cancer du colon et d'autres pathologies coliques.

Où en trouver ?

On les trouve exclusivement dans les aliments végétaux, fruits, légumes, légumineuses et céréales, essentiellement dans les parties extérieures, il est donc préférable de consommer des céréales complètes, plutôt que des céréales raffinées et de consommer les peaux des fruits.

Quelques exemples d'aliments sources de fibres et leurs teneurs pour 100g :

pain complet (8,5g), pain blanc (3,5g), flocons d'avoine (7,2g), céréales avec du son (29g), abricots secs (13,7g), amandes (15g), pruneaux (16g), pois chiche (15g), haricots verts (3g), pommes (2g), noix (5,9g), lentilles (11,7g), haricots blancs (25,5g).

Conclusion

Un apport quotidien de 30g de fibres est recommandé . Il est facilement atteint en suivant une alimentation variée comprenant des crudités, des légumes verts cuits et des fruits, complétés par des céréales et des légumineuses, mais n'allez pas au-delà de 30g par jour, cela pourrait interagir avec d'autres mécanismes de la digestion et la perturber. Si vous n'avez pas l'habitude de consommer des fibres, il faut augmenter votre apport très progressivement.

Les fibres ont besoin d'eau pour être efficaces. Il est donc conseillé de boire 1 litre à 2 litres d'eau par jour.