

Fibres : des bienfaits multiples

Les petits pois. Les céréales. Les amandes. L'orge. Les poires. Les lentilles. Les pruneaux. Le son de blé. Les oranges...

Tous ces aliments partagent un atout en commun : ils sont riches en **fibres**.



Présentes dans les fruits et légumes, les légumes secs (les légumineuses), les graines et les céréales, les **fibres ont la particularité de ne pouvoir être digérées ou absorbées par notre intestin grêle.**

Elles apportent donc **zéro calories**, ce qui en fait des alliées précieuses pour ceux et celles qui veulent contrôler leur poids.

Elles ont encore bien d'autres atouts : amélioration du fonctionnement intestinal, réduction des risques cardiovasculaires et de certains cancers, de même que du risque de maladies inflammatoires de l'intestin.

Elles constituent donc une composante importante de notre alimentation.

A chacune ses forces

Les fibres ne sont pas toujours « **fibreuse** » , comme dans l'ananas ou le poireau. Une grande partie d'entre elles, par exemple dans la pomme ou le petit pois, se présentent sous forme « **soluble** » .

Les fibres « solubles » et « insolubles » n'ont pas exactement les mêmes propriétés.

Les fibres **insolubles** sont des constituants de l'enveloppe des végétaux, par exemple, le son de blé que l'on trouve dans certains pains ou céréales du petit-déjeuner, ou dans des légumes tel le chou.

Dans l'intestin, ces fibres se gorgent d'eau, comme des éponges. Par effet de masse, elles augmentent le volume des selles et accélèrent le transit en stimulant les mouvements du tube digestif.

Les fibres **solubles** se trouvent le plus souvent à l'intérieur des cellules végétales et, en particulier, dans les fruits riches en pectine (pommes, agrumes), les légumes (asperges, haricots et pois verts, choux de Bruxelles, carottes), les légumineuses, l'avoine et l'orge.

Lorsqu'elles parviennent dans l'intestin, elles forment une sorte de gel qui ralentit la digestion de certains constituants du bol alimentaire et facilitent l'évacuation d'autres.

Dans le côlon, elles font l'objet d'une fermentation par les bactéries coliques.

Feu orange : pour produire leurs effets, les fibres ont absolument besoin d'eau : au moins 1,5 litre par jour.

Des atouts multiples

En premier lieu, les fibres contribuent à la fonction intestinale.

Les fibres insolubles permettent de **prévenir la constipation** – à condition de les accompagner d'eau en suffisance.

En améliorant la fonction intestinale, les fibres participent aussi à la réduction des risques de problèmes comme la diverticulose (des sortes de petites hernies de la muqueuse intestinale à travers la paroi du côlon -voir notre [dossier](#) consacré aux maladies de l'intestin) et les hémorroïdes.

Un effet protecteur contre le cancer du côlon est également probable.

A hautes doses et mangées tous les jours, les fibres solubles jouent également un rôle sur la glycémie : en ralentissant la digestion et l'absorption des glucides, elles réduiraient la hausse de glycémie consécutive aux repas, et la sécrétion d'insuline.

Plusieurs études mettent aussi en évidence un impact favorable des fibres alimentaires sur le taux de cholestérol, ce qui contribuerait à prévenir les maladies coronariennes.

Les fibres solubles interagissent aussi avec les bactéries intestinales ce qui contribue à l'équilibre de cette flore et au maintien des fonctions intestinales. L'effet bénéfique sur la flore intestinale pourrait à son tour influencer favorablement l'immunité (prévention de maladies auto-immunes).

Par ailleurs, leur effet rassasiant permet d'éviter l'apport de calories supplémentaires, ce qui est un atout en matière de contrôle du poids.

Feu vert: outre l'apport en eau, l'activité physique renforce l'effet des fibres contre la constipation.

De nouveaux réflexes

L'apport en fibres alimentaires totales devrait, chez l'adulte, être égal ou supérieur à 25 g par jour. Voire plus, car selon le Conseil supérieur de la santé en Belgique, un apport de 30 g par jour de fibres alimentaires est recommandé pour la prévention des maladies cardiovasculaires ou du diabète de type 2.

Pour profiter des apports respectifs des différents types de fibres, il est recommandé de varier leurs sources en puisant dans les différentes familles d'aliments qui en sont riches.

En pratique :

- Privilégiez les produits céréaliers complets (pain, riz, pâtes) ou les moins raffinés (pain gris ou aux multigrains). Ils contiennent davantage de fibres mais aussi d'éléments nutritifs (vitamines, minéraux ou des éléments protecteurs comme des antioxydants).
- Du matin au soir, consommez 5 portions (ou plus) de fruits et de légumes, cuits ou crus, soit au moins 400 grammes de ces aliments. Variez-les, par exemple en fonction des saisons. De la citrouille aux mûres, des asperges aux artichauts, de la patate douce aux haricots verts, le choix est vaste !
- Intégrez régulièrement aux repas les lentilles, les haricots secs, les pois. Ces aliments trop souvent oubliés sont excellents pour la santé. Ils ont l'avantage d'être pauvres en graisses, riches en protéines végétales, en vitamines, en minéraux, en antioxydants, et de libérer très progressivement leur énergie dans le corps.
- Pensez aussi aux fruits secs comme les amandes, les noix, les abricots secs, les pruneaux, les dattes, les

figues.

Feu orange : si vous n'avez pas l'habitude de consommer régulièrement des fibres, il est conseillé d'augmenter progressivement leur apport pour éviter des désagréments liés à la fermentation (flatulence, ballonnements).

Feu vert: un repas pauvre en lipides (en graisses) et riche en fibres comble davantage la sensation de faim et réduirait même la consommation alimentaire au cours du repas suivant.

Photo © Christian Jung – Fotolia.com

Mise à jour le 20/09/2021

Référence

[Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016](#). Avis n° 9285 du Conseil supérieur de la santé.