

Les fibres : pourquoi faut-il en manger ?



Les sons de blé et d'avoine, les céréales complètes, les légumes secs et les fruits secs sont riches en fibres.
(©Comstock, Inc)

On ne cesse de nous recommander de manger plus de fibres alimentaires. En dix questions-réponses, explications et mode d'emploi.

1) Vous avez dit fibres ?

Les fibres sont des constituants des végétaux, qui ne sont ni digérés ni absorbés dans l'intestin grêle.

2) Les fibres, pour quoi faire ?

Les fibres augmentent la production de selles et agissent sur la motricité de l'intestin. Elles ralentissent l'absorption des nutriments à travers le tube digestif (intéressant vis-à-vis des sucres et des graisses). Elles peuvent aider à diminuer la consommation alimentaire : à volume égal, une alimentation riche en fibres est moins calorique qu'une alimentation pauvre en fibres. Les fibres procurent plus vite la satiété. Certaines fibres, enfin, ont un effet "prébiotique", favorisant la prolifération

dans l'intestin de certaines bactéries favorables (bifidobactéries, lactobacilles).

3) Quels bénéfices pour la santé ?

- Intestin. Les fibres sont utiles pour traiter et surtout éviter certaines constipations et maladies intestinales.
- Obésité. Les fibres peuvent

aider à lutter contre la prise de poids.

- Diabète, cholestérol, maladies cardiovasculaires... Les fibres peuvent apporter une aide (modérée) pour mieux contrôler et surtout prévenir l'hyperglycémie et l'hyperlipidémie.

- Cancers. Les gros mangeurs de fibres risqueraient moins d'être atteints par le cancer du côlon, voire certains cancers du sein et de l'estomac...

4) Combien de fibres ?

Il est recommandé de consommer 25 à 30 g de fibres par jour. En France, les apports moyens de fibres se situent aujourd'hui entre 15 et 22 g.

5) Pourquoi ne mangeons-nous pas assez de fibres ?

Notre consommation énergétique moyenne a beaucoup diminué avec le temps, de même que la consommation de produits céréaliers, de pain et de légumes secs.

6) Quelles fibres ?

Les meilleures sont celles qui proviennent des aliments, où elles sont associées à d'autres micronutriments. Les bénéfices santé des fibres sont établis pour la plupart à partir des aliments, et non des "compléments" ou

des "aliments enrichis".

7) Où les trouver ?

L'association fruits et légumes + produits céréaliers est indispensable. La teneur en fibres de la plupart des fruits et légumes est trop faible pour assurer la totalité des apports recommandés. Il faut leur ajouter des produits de panification, si possible pas trop raffinés : pain complet, pain aux céréales, etc... Le pain blanc apporte aussi des fibres, en quantité moindre.

8) Quels sont les aliments les plus riches en fibres ?

Les sons de blé et d'avoine, les céréales complètes, les légumes secs (lentilles, haricots) et les fruits secs (pruneaux, abricots).

9) Comment augmenter sa consommation de fibres ?

En mangeant plus de fruits et légumes, plus de légumes et de fruits secs, plus de produits céréaliers (au détriment des aliments et produits gras et sucrés).

10) Quel est le régime fibres idéal ?

- un légume vert cuit au moins une fois par jour (soit 200 à 300 g répartis sur un à deux repas) en association avec du pain ou un féculent.
- une crudité à un ou deux repas

(150 à 200 g par jour) ;

- deux à trois fruits par jour ;
- une portion de légumes secs deux à trois fois par semaine.

■ Cerin/Nutrines

En +

Glaces, crèmes glacées, et sorbets, quelles différences ?

La glace peut être à base d'œufs (glace à la vanille, au café, au chocolat...) et contenir du lait ou de la crème, du sucre et des arômes. Elle peut aussi être à base de fruits (glace à la fraise...) et contenir alors du lait ou de la crème, du sucre et des fruits. La crème glacée se démarque par son onctuosité et son apport énergétique plus important : c'est une glace à laquelle on ajoute de la crème chantilly. Le sorbet ne contient pas de lait mais de l'eau, du sucre et des fruits. Il est le plus léger, le plus hydratant et peut même apporter quelques vitamines. La glace, grâce à la présence de lait apporte du calcium. L'apport calorique de ces desserts dépend donc des ingrédients utilisés. (Cerin)