

Sous

la loupe

Les fibres, des « sucres » qui vous veulent du bien

Dans ce numéro le conseil diététique fait le point sur les fibres. Quelles sont-elles, où les trouver, qu'entend-on par « effet fibres » ?

Les fibres alimentaires (FA) ne sont pas des « aliments » mais bien des composants ou « nutriments » contenus dans des aliments principalement du règne végétal.

Elles assurent la structure des fruits, des légumes, des légumineuses, des céréales et dérivés complets, des fruits oléagineux. Elles n'augmentent pas avec la maturité des aliments, mais elles peuvent être plus dures. Tout le monde connaît les fils des haricots verts, des céleris blancs, les cônes durs des chicons, etc. A côté des fibres naturellement présentes dans ces aliments, on peut aussi en extraire sous forme de gommes ou mucilages de certaines plantes, comme la

gomme de guar, la gomme arabe, la gomme de caroube, ..., de certaines algues marines comme les algues brunes, les carraghénanes. Ces différentes gommes sont principalement utilisées comme épaississants dans les aliments et sont identifiées comme additifs alimentaires.

Quelles sont-elles ?

Les FA sont un ensemble de composés végétaux, comprenant des polysaccharides

(= glucides = sucres) comme la cellulose, les hémicelluloses, les pectines. La lignine, bien que n'étant pas un glucide, est aussi une fibre. Les FA ne sont ni digérées, ni absor-

bées par notre organisme et elles n'augmentent pas la glycémie. Elles sont cependant considérées comme des nutriments essentiels, car elles ont un impact positif sur la santé. Sur base de leur solubilité ou non dans l'eau, on les classe en deux grandes familles ayant des propriétés spécifiques.

Les fibres solubles sont l'inuline, les gommes ou mucilages, les pectines. Elles fermentent dans le gros intestin (colon) et ont un effet favorable sur les microorganismes de l'intestin.

Les fibres insolubles sont la lignine et les celluloses. Elles peuvent absorber de grandes quantités d'eau et ainsi gonfler, ce qui contribue à aug-

menter le poids des selles. Elles favorisent la défécation et ont un effet régulateur du transit intestinal par l'encombrement du gros intestin.

Les hémicelluloses occupent une place intermédiaire entre les fibres solubles et insolubles.

Bon à savoir :
les fibres ont besoin de liquide pour avoir un effet bénéfique, manger des fibres sans boire ne sert à rien !

Où les trouver ?

• Naturellement dans les fruits, légumes, céréales

Les fibres solubles se trouvent plutôt dans l'avoine, l'orge, les légumineuses, les fruits et les légumes. Les fibres insolubles se trouvent dans les céréales complètes, pains complets, riz complet, pâtes complètes, fruits oléagineux, les légumes, les fruits, les graines comme celles de potiron. De manière générale, les aliments riches en fibres contiennent un mélange de fibres solubles et insolubles, avec une dominance des unes ou des autres.

En consultant le tableau reprenant les teneurs en fibres des aliments (en page ...), vous constatez que ce sont les céréales complètes qui en sont les plus riches, et que sans vouloir minimiser

les avantages nutritionnels des légumes, il faut manger d'énormes quantités de salade pour avoir quelques grammes de fibres,...

A volume égal dans l'assiette, les céréales complètes sont plus intéressantes pour leur apport en fibres.

• Dans les produits « renforcés » industrielle-ment en fibres

- Soit des pains enrichis en inuline, le label BENEOTM garantit que le produit qui le porte contient suffisamment d'inuline et d'oligofructose, fibres solubles, (extraites de la racine de chicorée) pour favoriser le développement d'une bonne flore intestinale (ex. : pain « Sporting »).
- Soit des biscuits au son, des céréales au son de blé (ex : All Bran plus: 11g de fibres par portion de 40g (29% de fibres), Weetabix 10% de fibres).

• Sous forme de compléments alimentaires

- Le son : en vente dans les magasins « bio » ou « naturels » (+/-50% de fibres) dont on peut saupoudrer les potages ou les ajouter dans des produits laitiers.
- Granules ou poudre de substances de lest: Stimulance®, Fibogel® (ispaghule ou plantain), Colofiber® (ispaghule), Normacol® (gomme de sterculia), Benefiber® (guar), Beneflora® (fibres de pois), Métamucil® (ispaghule), Spagulax® (ispaghule)

• Quand elles sont utilisées comme additifs

- Les alginate (E 400 à E 405)

Sont des fibres d'algues utilisées comme additifs alimentaires qui permettent la reconstruction de certains aliments (cordon bleu, poissons panés) et qui donnent une texture onctueuse à certains produits comme les crèmes glacées.



Sous la loupe

Les fibres, des « sucres » qui vous veulent du bien

- Les carraghénanes (E407) sont des fibres d'algues utilisées principalement comme épaississants. Elles ont supplanté les gélatines animales traditionnelles au moment de l'épidémie de la « vache folle ». De par leurs propriétés gélifiantes, elles sont utilisées dans la plupart des desserts lactés (yaourts, crèmes, flans).

par cas. Par exemple un chocolat enrichi en fibres (souvent de l'inuline) ne pourrait pas porter l'allégation « riche en fibres » s'il contient des sucres ajoutés et des graisses saturées en quantités trop importantes. C'est à suivre car sur base de la faiblesse de divers dossiers, bien des allégations de santé sont refusées par l'Europe.

Que signifient les allégations nutritionnelles concernant les fibres ?

L'étiquetage nutritionnel est réglementé au niveau européen par différents textes. En 2010 on a vu arriver la très attendue liste européenne des allégations nutritionnelles qui précisent ce que l'on entend par aliments riches en fibres.

Les allégations de santé destinées à conseiller le consommateur en donnant une information exacte sur le rôle d'une denrée alimentaire, ne peuvent interférer avec des règles hygiéno-diététiques saines. Elles sont attribuées par l'Europe cas

Qu'appelle-t-on « l'effet fibres » et quels en sont les bénéfices ?

1. **Sur le plan mécanique**, les rôles bénéfiques des fibres sont nombreux, elles ont un rôle protecteur contre certaines formes de cancer (principalement de l'intestin), en augmentant le poids des selles et en réactivant le transit intestinal, elles luttent contre la constipation. Elles nous obligent à mastiquer plus longuement les aliments, et grâce à leurs propriétés abrasives (surtout la lignine), elles luttent contre la carie dentaire. Elles ont un pou-



voir de satiété important. Consommer des céréales complètes aide à éviter les grignotages. Celles-ci sont en outre riches en glucides complexes et ont un index glycémique plus bas que les céréales raffinées.

2. **Sur le plan métabolique**, les fibres solubles diminuent le taux sanguin de cholestérol, par contre les fibres insolubles du son de blé affaiblissent les triglycérides.

Quant au métabolisme glucidique, il est lui aussi favorablement influencé par la consommation de fibres, surtout les fibres solubles qui diminuent les réponses glycémiques post prandiales. Les effets positifs sont essentiellement dus à une diminution de la vitesse de la vidange gastrique (= ralentissement de la vitesse de digestion) et à la formation de gels

au niveau de la muqueuse intestinale. L'absorption des glucides se fait alors plus progressivement.

En quelles quantités ?

L'évolution de nos comportements alimentaires au cours du 20^{ème} siècle a fait chuter brutalement notre consommation de fibres. En effet, la désaffection pour certains aliments (pain complet, fruits, légumes, légumineuses ...) au profit de la consommation de viande et de produits raffinés (pain blanc, viennoiserie) explique cette malheureuse diminution de la consommation de fibres au profit des graisses (saturées) et des sucres (raffinés), beaucoup plus délétères pour la santé.

En Belgique, les recommandations du PNNS, comme celles de l'OMS, sont de 30g/jour.

L'avis de la diététicienne

• Pour atteindre l'objectif de 30g/jour, sachez que :

4 à 5 tranches de pain complet (120,150g)	15g de fibres
2 fruits frais	6g de fibres
1 ration de légumes crus (60g de carottes râpées, 100g de tomates)	2g de fibres
1 potage (150ml)	4g de fibres
1 portion habituelle de légumes cuits (150g)	4g de fibres
200g de pommes de terre ou 30g de riz complet (poids sec)	2g de fibres
1 c à soupe rase (5g) de son de blé	2g de fibres

- Pour éviter les ballonnements et/ou flatulences, il faut introduire progressivement les fibres dans l'alimentation : augmenter d'abord la consommation de légumes et de fruits, introduire ensuite le pain complet et les céréales complètes, consommer de temps en temps des légumes secs et boire beaucoup d'eau.
- Les fibres, bien que virtuellement non assimilables, apportent 2kcal/g.
- Bonne nouvelle : les salsifis qui avaient tellement mauvaise réputation auprès des personnes diabétiques, car on les croyait « trop riches en sucres », sont surtout riches en fibres !

Nous vous proposons d'évaluer votre consommation de fibres pour vous permettre de vous situer par rapport à l'objectif des 30g/jour.

Mangez-vous suffisamment de fibres ?

Le Code Européen contre le Cancer recommande de diminuer la consommation de graisses et d'augmenter les apports journaliers en fibres alimentaires. En Belgique, les professionnels de la santé recommandent des apports de 25 à 30 grammes de fibres par jour. Comment vos habitudes alimentaires se comparent-elles avec cet objectif ?

Pensez à ce que vous avez mangé au cours de la journée d'hier, puis faites le test ci-dessous. Déterminez vos points pour chaque groupe d'aliments et faites votre « Bilan Fibres » comme indiqué. Comparez ensuite vos résultats en fin de questionnaire afin de situer vos habitudes alimentaires par rapport aux recommandations.



Bon à savoir :

L'allégation nutritionnelle

• « **Source de fibres** » signifie que le produit contient au moins 3g de fibres par 100g ou 1,5g par 100kcal.

• « **Riche en fibres** » signifie que le produit contient au moins 6g de fibres par 100g ou 3g par 100kcal.

Sous la loupe

Les fibres, des « sucres » qui vous veulent du bien

Combien de portions de légumes avez-vous mangé hier ?

Ces légumes contiennent 1 à 2 g de fibres alimentaires par portion :

	Points par portion		Total points
Céleri cru (100g)	1	=	
Chicons (100 g)	1	=	
Concombre cru (100 g)	1	=	
Laitue/Salade (100 g)	1	=	
Carottes râpées (30g)	1	=	
Pommes de terre vapeur (100 g) (sans peau)	1	=	
Salsifis (150 g)	2	=	
Tomates crues (100 g)	2	=	
Score	Légumes sous-total A		= -----

Ces légumes contiennent 3 à 4 g de fibres alimentaires par portion après cuisson :

	Points par portion		Total points
Chou (150g)	3	=	
Chou-fleur (150 g)	3	=	
Pois cassés (50 g)	3	=	
Epinards (150 g)	3	=	
Champignons (150 g)	4	=	
Courgettes (150 g)	4	=	
Poireaux (150 g)	4	=	
Brocoli (150 g)	4	=	
Haricots verts (150 g)	4	=	
Score	Légumes sous-total B		= -----

Ces légumes contiennent 6 à 10 g de fibres alimentaires par portion après cuisson :

	Points par portion		Total points
Choux de Bruxelles (150 g)	6	=	
Petits pois (150 g)	6	=	
Score	Légumes sous-total C		= -----

Combien de portions de fruits avez-vous mangé hier ?

Ces fruits contiennent 1 à 4 g de fibres alimentaires par portion :

	Points par portion		Total points
Ananas (1 tranche)	1	=	
Pêche	2	=	
Banane	2	=	
Pomme (moyenne)	2	=	
Raisins (petite grappe)	2	=	
2 mandarines	2	=	
½ pamplemousse	2	=	
Poire	2	=	
Orange	2	=	
Framboises (60 g)	3	=	
Figues sèches (50 g)	5	=	
Pruneaux (50 g)	5	=	
Dattes (50 g)	5	=	
Amandes (50 g)	5	=	
Score	Fruits sous-total D		= -----

Combien de portions de produits céréaliers avez-vous mangé hier ?

Ces aliments ont une teneur variable en fibres alimentaires par portion :

	Points par portion		Total points
Corn flakes (30 g)	1	=	
Pain blanc (25 à 30 g)	1	=	
Pain gris petit (25 à 30 g)	2	=	
Céréales à base de pétales de blé complet et de fruits (30 g)	2	=	
Flocons d'avoine (50 g)	2	=	
Pistolets (50 g)	2	=	
Pain complet (tranche)	3	=	
2 biscottes au son (20 g)	3	=	
Riz complet (150 g)	4	=	
All-bran (40 g)	11	=	
Score	Produits céréaliers sous-total E		= -----
BILAN FIBRES			
Total légumes (A + B + C)		=	-----
Total fruits		=	-----
Total produits céréaliers		=	-----
TOTAL		=	-----

« Bilan fibres »
(1 g de fibres = 1 point)

30 points ou plus :

Bilan très positif, votre consommation quotidienne de fibres est largement suffisante pour couvrir vos besoins. En Belgique, les médecins et nutritionnistes recommandent 25 à 30 g de fibres alimentaires par jour. Un apport de 25 à 30 g de fibres est donc suffisant pour couvrir vos besoins quotidiens.

25 à 30 points :

Félicitations ! Votre consommation de fibres alimentaires est optimale. La meilleure façon de continuer à manger suffisamment de fibres est d'équilibrer

vos aliments quotidiens avec 2 fruits ou plus, 3 portions de légumes et 5 portions de produits céréaliers riches en fibres (son de blé).

15 à 25 points :

Votre consommation en fibres alimentaires est comparable à la moyenne belge (16 à 17 g/jour) mais ce n'est pas suffisant ! N'oubliez pas de consommer quotidiennement 2 fruits ou plus, 3 portions de légumes et 5 portions de produits céréaliers riches en fibres. Si vous n'y arrivez pas, prenez au petit déjeuner un bol de céréales riches en son de blé, afin de vous aider à augmenter votre apport en fibres, et obtenir les 25 à 30 g conseillés.

0 à 15 points :

Votre apport en fibres est au-dessous de la moyenne belge et du niveau recommandé pour une meilleure santé. Pour un bon équilibre alimentaire, vous devez augmenter vos apports en fibres en consommant quotidiennement 2 fruits ou plus, 3 portions de légumes et 5 portions de produits céréaliers riches en fibres. Prendre au petit déjeuner un bol de céréales riches en fibres (son de blé) est aussi un moyen facile d'augmenter votre apport en fibres et vous aidera à atteindre la quantité recommandée de 25 à 30 g par jour.

