

Articles Food Today

Les fibres : quel rôle dans le cadre d'un régime alimentaire sain ?

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un «nutriment», les fibres alimentaires représentent une composante importante de notre régime alimentaire, essentiellement parce qu'elles traversent l'organisme sans être absorbées.

Qu'est-ce que les fibres alimentaires ?

Les fibres alimentaires ou «aliments de lest» sont les parties comestibles d'une plante qui ne peuvent être digérées ou absorbées dans l'intestin grêle et parviennent intactes dans le gros intestin. Il s'agit des polysaccharides autres que l'amidon (par ex. la cellulose, l'hémicellulose, les gommes, les pectines), des oligosaccharides (par ex. l'inuline), de la lignine et des substances végétales associées (par ex. les cires, la subérine). Le terme «fibres alimentaires» recouvre également un type d'amidon appelé amidon résistant (présent dans les légumes secs, les graines et céréales partiellement moulues et certaines céréales pour petit-déjeuner) car il résiste à la digestion dans l'intestin grêle et arrive intact dans le gros intestin.

Les sources de fibres alimentaires

On trouve des fibres alimentaires dans les fruits (poires, fraises, mûres, framboises, cassis et groseilles, oranges), les légumes (choux de Bruxelles, artichauts, oignons, ail, maïs, pois, haricots verts, brocolis), les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots) et les céréales complètes (son en flocons et céréales au son d'avoine, pains aux céréales complètes et céréales mélangées).

Les différents types de fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont souvent classées en fonction de leur solubilité, en fibres solubles et insolubles. Ces deux types de fibres sont présents en proportions variables dans les produits alimentaires contenant des fibres. L'avoine, l'orge, les fruits, les légumes frais et les légumes secs (haricots, lentilles, pois chiches) constituent de bonnes sources de fibres solubles, tandis que les céréales complètes et le pain complet sont riches en fibres insolubles.

Les fibres alimentaires et la santé

Les fibres alimentaires ingérées progressent le long du gros intestin où elles fermentent partiellement ou complètement sous l'effet des bactéries intestinales. Plusieurs sous-produits, des acides gras à chaîne courte et des gaz, se forment au cours du processus de fermentation. C'est l'action combinée du processus de fermentation et des sous-produits ainsi formés qui contribue aux effets bénéfiques des fibres alimentaires sur la santé.

Les principaux effets physiologiques attribués aux fibres alimentaires concernent :

• La fonction intestinale

Les fibres alimentaires, particulièrement les fibres insolubles, contribuent à prévenir la constipation en augmentant le poids des selles et en réduisant la durée du transit intestinal. Cet effet est renforcé si la consommation de fibres s'accompagne d'une augmentation de la quantité d'eau absorbée. Les acides gras à chaîne courte, qui se forment lorsque les fibres fermentent sous l'effet des bactéries intestinales, constituent une source importante d'énergie pour les cellules du côlon et inhiberaient la croissance et la prolifération des cellules cancéreuses de l'intestin.

En améliorant la fonction intestinale, les fibres alimentaires réduisent également le risque de maladies et de troubles tels que la diverticulose et les hémorroïdes et pourraient également avoir un effet protecteur contre le cancer du côlon.

• La glycémie

Les fibres solubles ralentiraient la digestion et l'absorption des hydrates de carbone et réduiraient donc l'augmentation de la glycémie consécutive à un repas (post prandiale), ainsi que la sécrétion d'insuline. **Cette action peut aider les diabétiques à améliorer le contrôle de leur glycémie.**

• **Le cholestérol sanguin**

Les résultats de plusieurs études épidémiologiques identifient un autre rôle des fibres alimentaires dans la prévention de la maladie coronarienne : l'amélioration des profils lipidiques. Des essais cliniques confirment les résultats de ces études. Les fibres visqueuses isolées, telles que la pectine, le son de riz et le son d'avoine abaissent le taux de cholestérol sérique total et le taux de cholestérol LDL (à lipoprotéines de basse densité ou mauvais cholestérol). Parallèlement, des études visant à démontrer qu'un régime riche en fibres alimentaires de toutes sortes protège également contre la maladie coronarienne se poursuivent.

• **Les autres effets**

Outre la prévention de la constipation, l'amélioration de la glycémie et des profils lipidiques qui constituent les principaux résultats bénéfiques d'un régime alimentaire riche en fibres, il existe d'autres effets intéressants. **Par exemple, les fibres peuvent avoir un effet rassasiant grâce à leur volume, sans apport de calories supplémentaires, contribuant ainsi à la régulation du poids.**

Pour profiter de tous les effets intéressants des fibres, il est important d'en varier les sources. Les régimes comportant des fruits, des légumes, des lentilles ou des haricots secs et des céréales complètes n'apportent pas seulement des fibres alimentaires, mais également de nombreux autres nutriments et composants indispensables à une bonne santé..

Références

1. Anonymous. Position of the American Dietetic Association: Health implications of dietary fibre. Journal of the American Dietetic Assoc. July 2002; Vol. 7: 993-1000.
2. Bessesen, D.H. The Role of Carbohydrates in Insulin Resistance. Journal of Nutrition (2001)131: 2782S – 2786S.
3. De Vries, J. On defining dietary fibre. Proc. of the Nutrition Society (2003): 62, 37-43.
4. Lupton, J.R., Turner, N.D. Dietary Fibre and Coronary Disease: Does the evidence support an association? Current Atherosclerosis Reports (2003): 5, 500-505.
5. Carbohydrates: Nutritional and health aspects. 2003 ILSI Europe Concise Monograph Series. ILSI Press.