

## Focus sur les fibres Apport recommandé 30g/ jour (adulte)



Les fibres alimentaires n'ont pas de valeur nutritionnelle pour notre organisme et pourtant elles sont essentielles. En effet, elles ne sont ni digérées ni absorbées au niveau du tube digestif ; leur rôle se situe au niveau de la régulation du transit. Elle ont aussi un rôle prébiotique, c'est-à-dire qu'elles stimulent la croissance des bactéries intestinale : le microbiote. On distingue deux types de fibres : solubles et insolubles.

Les fibres solubles sont principalement contenues dans les fruits, les légumes. Elles forment un gel qui contribue à abaisser le cholestérol sanguin et à ralentir l'absorption des glucides.

Les fibres insolubles sont principalement contenues dans les céréales complètes et les légumineuses. Dans l'intestin elles se gorgent d'eau, augmentent de volume et stimulent le transit, aidant ainsi à assurer la régularité de la fonction intestinale. Comme elles ralentissent la digestion, elles favorisent la satiété, ce qui contribue au contrôle de l'appétit et donc poids.

L'action des fibres est influencée par l'eau, il est donc important de boire au minimum 1,5L par jour, pour qu'elles puissent pleinement jouer leur rôle.

### Comment augmenter la consommation de fibres :

En priorité il s'agit d'augmenter sa consommation d'aliments riches en fibres, pour cela:

- Ajoutez des céréales complètes à vos laitages.
- Ajoutez des fruits, des fruits séchés, des noix ou des graines à vos laitages ou au moment du dessert.
- Consommez les fruits frais avec leur peau.
- Consommez des légumes avec leur peau.
- Consommez régulièrement des pâtes complètes et des légumineuses.
- Mélangez de la farine complète ou des farines alternatives, à la farine de blé dans vos pâtes, gâteaux, sauce bechamel ....
- Ajoutez des graines de sésame, des pignons de pin, des noix dans vos salades.
- Privilégiez les pains complets ou aux céréales.

Sinon vous pouvez aussi consommer des produits enrichis en fibres. Les mentions sur les produits sont:

« source de fibres »

pour des teneurs supérieures à 1,5 g pour 100 kcal ou 3 g pour 100 g d'aliment ;

• « riche en fibres »

pour des teneurs supérieures à 3 g pour 100 kcal ou 6 g pour 100 g d'aliment.

Teneur en fibres des aliments (valeurs pour 100g source: table Ciqual (anses))

2,7 g	Orange
1,3 g	Pomme
0,5 g	Jus de pruneau
5,1 g	Pruneau sec
12,5 g	Amandes
1,5 g	Courgette pulpe et peau cuite
1,1 g	Endives crues

8,6 g	Pois chiche cuit
16 g	Farine de pois chiche
6,9 g	Pain complet
10,2 g	Flocons d'avoine