

Mangez des fibres !

Les fibres améliorent le transit, diminuent les risques cardiovasculaires, régulent la glycémie. Trois bonnes raisons de mettre plus de fibres dans vos menus.



Par le docteur
Henry Joseph

Près de cinquante ans de travaux de recherche ont mis en évidence un lien entre une faible consommation de fibres alimentaires et la survenue de certaines maladies chez l'homme.

On sait aujourd'hui que l'insuffisance d'apport en fibres alimentaires est à l'origine de la constipation, de l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires et de l'augmentation des fluc-

tuations de la glycémie et de l'insulinémie. Les fibres alimentaires sont un groupe de glucides que l'on retrouve dans les plantes. A la différence des autres nutriments, les fibres alimentaires atteignent le côlon sans avoir subi de transformations mécaniques ou enzymatiques. Elles n'apportent ainsi aucune calorie. Les fibres alimentaires peuvent être classifiées en deux groupes majeurs. D'une part, les fibres solubles qui, en contact avec l'eau forment un gel visqueux et épais qui ralentit le processus de la digestion. D'autre part, les fibres insolubles qui gonflent en absorbant de l'eau et ce jusqu'à vingt fois leur poids.



Varié les sources de fibres permet de profiter de tous leurs effets. Les apports recommandés en fibres sont de 25 à 30 g par jour mais cette quantité doit être introduite progressivement dans l'alimentation afin d'éviter certains désagréments... ! Il faut ici noter que la plupart des tables de composition des aliments n'indiquent que la teneur en fibres insolubles. L'eau doit être consommée en quantité suffisante (1,5 litre) pour optimiser les effets des fibres et assurer le bon fonctionnement de l'organisme.

Fibres solubles...

Les pectines Le mot pectine vient du grec pectos qui signifie "gelée". Sont riches en pectine les agrumes, carottes, tomates, pommes, abricots pays, banane, tamarin, papaye, mangue, maracuja, pomme liane, melon, pastèque, avocats, goyave, cerises pays, giraumon, prune café.

Les gommes Les gommes végétales sont sécrétées par les plantes. Elles sont utilisées comme épaississants et stabilisants alimentaires telles que les gommes de guar, arabique, xanthane, etc.

Les mucilages De nature très visqueuses, les bonnes sources sont les gombos, la baselle, l'avoine.

L'inuline L'inuline est la réserve glucidique des végétaux qui n'accumulent pas l'amidon. C'est le cas par exemple du topinambour, de la patate douce, du poireau, de la chicorée, de l'artichaut, de l'oignon, de l'ail, les cives. Du fait de son indigestibilité, elle arrive quasiment intacte dans le côlon où, en particulier, de bonnes bactéries -bifidobactéries et certains lactobacilles- l'utilisent et ainsi prolifèrent pour notre bien-être.

La lignine La lignine n'est pas un glucide. C'est un constituant fondamental du bois. Les aliments les plus riches en lignine sont les fruits comportant des graines consommables. La lignine est totalement indigestible. Sources : les graines qui s'avalent telles que la goyave, la pomme liane, le melon, la pastèque, le kiwi, la papaye, la grenade...

...et fibres insolubles

La cellulose Ces aliments sont riches en cellulose par rapport aux autres fibres : céréales (blé et particulièrement le son, maïs), légumineuses (pois de bois, haricot vert, pois boucousou, pois canne), racines (farine de manioc), feuilles et tiges (épinards, cresson, calafou, salade de laitue, chou, tiges de christophine, pourpier...), fruits (ananas, corossol, malaca, carambole, mangue fil, aubergine, christophine, barbadine, sapotille, courgette...), noix (noix de coco).

Hémicellulose Le son de blé et les céréales complètes sont des aliments riches en hémicelluloses.





Les fibres **solubles** contre le **diabète**

Les fibres solubles agissent comme un filtre dans l'intestin. Elles assurent la viscosité et le glissement du bol alimentaire. Elles favorisent l'élimination du "mauvais cholestérol" (LDL). Les fibres solubles aident ainsi à lutter contre les maladies cardiovasculaires. Elles ralentissent la digestion et l'absorption des glucides alimentaires. Elles sont donc bénéfiques pour les diabétiques : le pic de glycémie après le repas est moins élevé et plus étendu dans le temps, le contrôle de la glycémie est ainsi favorisé avec une diminution de l'insulinémie. Les fibres insolubles auraient également un effet bénéfique sur l'absorption de certains minéraux (calcium, magnésium).

Les fibres **insolubles** facilitent le **transit**

Elles agissent comme des petites éponges dans l'intestin, en se gorgeant d'eau, elles aident à éliminer les selles plus facilement. Elles contribuent à la lutte contre la constipation : le poids et le volume des selles sont augmentés, le temps de transit diminué.

Les fibres contre l'**obésité**

Les fibres solubles et insolubles, outre leurs propriétés propres, présentent des effets synergiques. La sensation de faim est moindre après ingestion d'un repas riche en fibres. Ce pouvoir rassasiant, sans apport calorique supplémentaire, contribue à la régulation du poids et permet de lutter contre l'obésité. Les acides gras à chaîne courte issus de la fermentation des fibres sont indispensables au bon fonctionnement du métabolisme des cellules intestinales, au développement d'une flore intestinale efficace et à un transit plus rapide. Les fibres et les dérivés de leur fermentation auraient aussi un rôle préventif contre les cancers intestinaux dont le cancer colorectal. Et en améliorant le transit, les fibres évitent les affections telles que les diverticuloses ou les hémorroïdes.