

LES FIBRES, UN VÉRITABLE ALLIÉ SANTÉ

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie

Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr



Pourquoi parler de fibres alimentaire?

Les fibres alimentaires sont naturellement présentes dans les fruits, légumes, céréales et les oléagineux. Cependant, avec l'industrialisation et l'essor des régimes alimentaires occidentaux, caractérisés par une forte consommation d'aliments transformés (riches en graisses et/ou sucres), la consommation des fibres alimentaires a considérablement diminuée, pouvant alors induire des répercussions sur notre santé.

Dans cette nouvelle newsletter, venez découvrir le monde des fibres, de leur mode d'action à leur bienfaits sur la santé, sans oublier les recommandations associées à leur consommation.



Que sont les fibres alimentaires?



Composants d'aliments végétaux



Ne fournissent pas d'énergie à l'organisme sous forme de calories



Échappent à la digestion et ne sont pas absorbées par l'intestin grêle



Participent au bon fonctionnement du système digestif et jouent un rôle essentiel dans la santé



Notre consommation

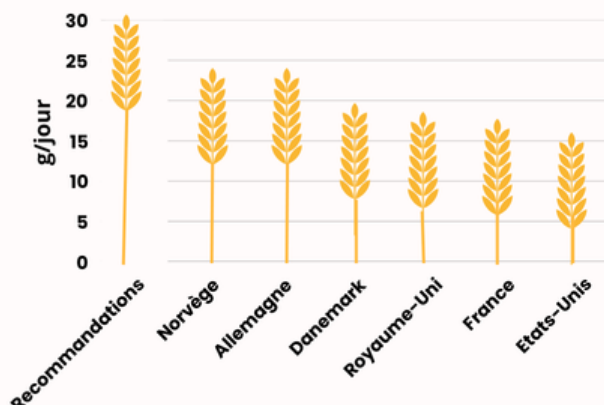
A l'ère paléolithique, les chasseurs-cueilleurs se nourrissaient principalement de fruits et de céréales et consommaient chaque jour jusqu'à 100g de fibres alimentaires.

De nos jours, la consommation de fibres alimentaires a considérablement diminué et est largement en deçà des recommandations notamment à cause d'une consommation de plus en plus importante de produits raffinés et ultra-transformés (cf newsletter).

La consommation moyenne de fibres dans la plupart des pays est aujourd'hui comprise entre 15 et 25 grammes/jour.

→ En France, la recommandation est de 30 grammes/jour.

CONSOMMATION DE FIBRES





Teneur en fibres alimentaires

Comme l'illustrent les graphiques, la teneur en fibres varie d'un aliment à l'autre. Toutefois, il est essentiel de considérer la **quantité de fibres rapportée à une portion standard** pour interpréter correctement ces données.

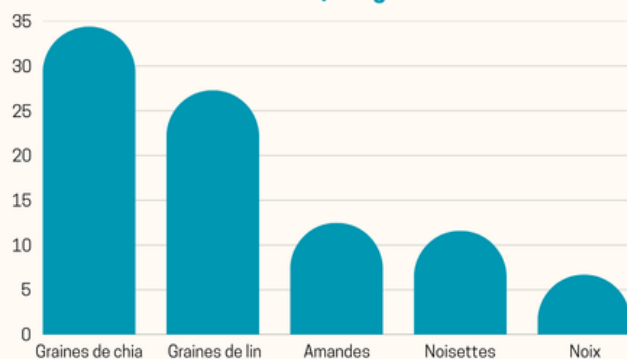


3 cuillères à café de graines de chia (15g) = 5g de fibres

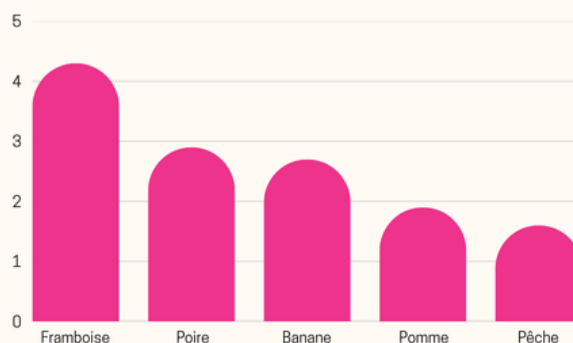


200g de pâtes complètes cuites = 7g de fibres

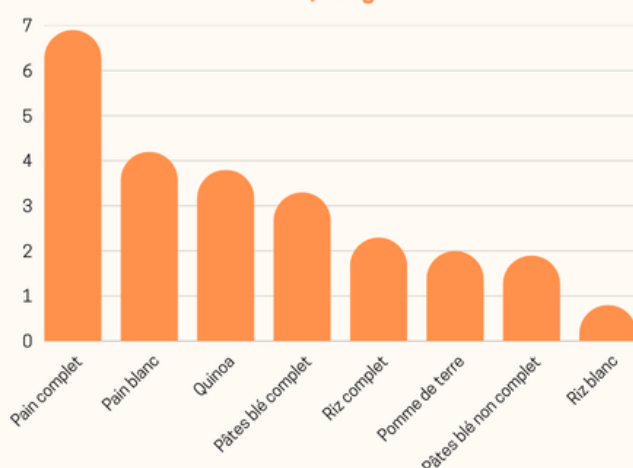
Quantité de fibres dans les oléagineux et graines /100g



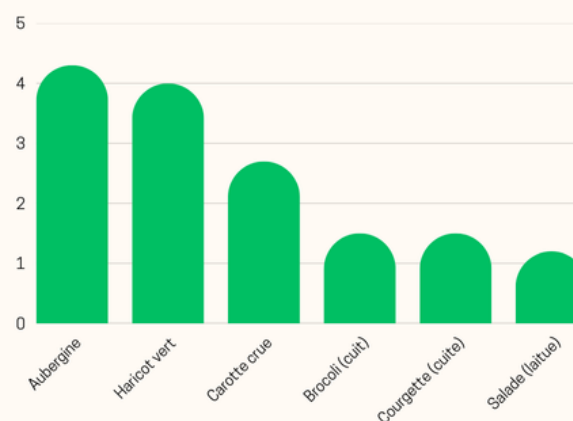
Quantité de fibres dans les fruits /100g



Quantité de fibres dans les féculents (cuits) /100g



Quantité de fibres dans les légumes /100g



Les aliments riches en fibres contiennent **différents types de fibres**. Il est donc essentiel d'adopter une **alimentation variée** afin de profiter pleinement de tous leurs bienfaits.

On distingue deux grandes catégories de fibres : **les fibres solubles** et **les fibres insolubles**.

FIBRES SOLUBLES

- Se dissolvent dans l'eau et forment un gel
- Retardent la digestion et l'absorption des glucides
- Régulent le transit
- Aident à diminuer le cholestérol LDL
- Ex : Fruits (pomme, fruits rouges, figes, prunes..., avoine, graines (lin, chia...), légumineuses (haricots blancs/rouges, lentilles...)...



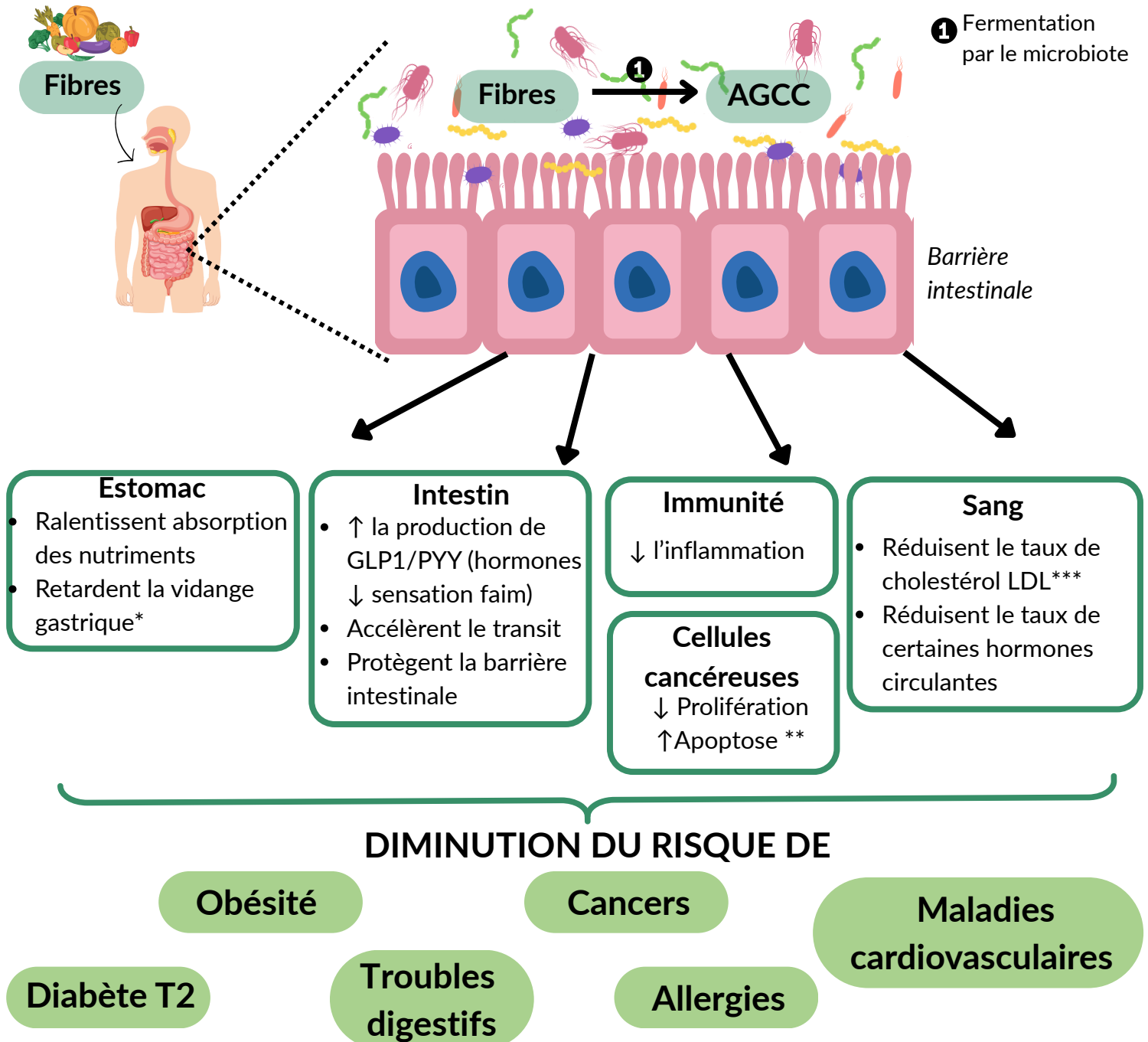
FIBRES INSOLUBLES

- Ne se mélangent pas avec l'eau ; gonflent au contact de l'eau comme une éponge
- Favorisent la satiété
- Régulent le transit
- Ex : Céréales complètes, légumes (épinards, choux, asperges, racines...), légumineuses (pois chiche, lentilles...), oléagineux (noix, amandes...)...



Les fibres alimentaires et leur rôle sur la santé

Les preuves s'accumulent quant **aux effets bénéfiques de la consommation de fibres** alimentaires sur la santé humaine. Les dernières études mettent en évidence que la fermentation des fibres ingérées, par le microbiote, induit la production d'acides gras à chaîne courte (AGCC). Les AGCC favorisent la croissance de microorganismes bénéfiques empêchant ainsi la colonisation de bactéries pathogènes. De plus, les AGCC offrent de nombreux bénéfices pour la santé, illustrés dans le graphique ci-dessous:



L'impact de la consommation de fibres sur la santé dépend **du type de fibres, de la quantité mais aussi de la durée** de cette consommation. Il existe des seuils spécifiques propres à chaque type de fibres, c'est pourquoi il est **essentiel d'avoir une alimentation variée**.

Note : Il est important d'augmenter progressivement votre consommation de fibres pour éviter des effets secondaires comme des gaz et des ballonnements. En cas de problème, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste.

*Évacuation du contenu de l'estomac

**Autodestruction des cellules en réponse à un signal

***Mauvais cholestérol ([cf newsletter](#))



Informations utiles sur les fibres

Il est recommandé de manger 25 sources différentes de fibres par semaine

Seuls 13% des français consomment le seuil minimum de fibres (25g/j)

Les fibres n'apportent pas de calories

Cinq fruits et légumes (environ 500 g) apportent en moyenne 14g de fibres

Les pâtes complètes contiennent 2 à 3 fois plus de fibres que les pâtes blanches

Teneur en fibres :

Fruit entier
>
compote
>
jus

Conclusion

Il est important d'augmenter sa consommation de fibres pour atteindre les recommandations qui sont de **30 grammes de fibres par jour pour un adulte en bonne santé**. La consommation de fibres dans les doses recommandées a de **réels effets bénéfiques pour votre microbiote et donc pour votre santé**. Attention toutefois à ne pas en manger en excès ce qui pourrait également avoir des conséquences néfastes (ballonnements, problème de transit...)



Note: Augmentez progressivement votre consommation de fibres pour éviter des effets secondaires comme des gaz et des ballonnements.

MÉMO

Une journée pleine de fibres

Afin de vous accompagner dans votre consommation de fibres, nous vous proposons un exemple de menu permettant de couvrir les recommandations quotidiennes en fibres.

Il s'agit bien sûr **d'un exemple** et tous les éléments peuvent varier selon vos besoins et vos goûts et doivent varier d'un jour à l'autre. A noter, qu'il ne s'agit pas d'un menu complet mais bien d'un exemple pour voir **comment atteindre facilement l'apport quotidien recommandé** en fibres. Les teneurs en fibres de chaque aliment sont données à titre indicatif.

PETIT DÉJEUNER

2 tartines de pain complet*

≈ [5-8]g

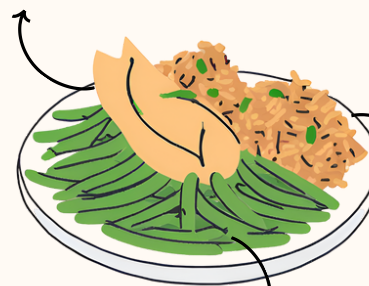
*accompagnement au choix 😊



1 banane ≈ 3g

DÉJEUNER

Poulet ≈ 0 g



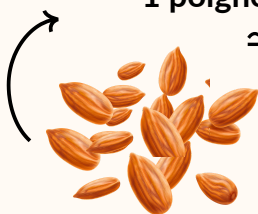
1/4 d'assiette
de pâtes
complètes
≈ [4-7]g

1/2 assiette d'haricots
verts ≈ [3-6] g

COLLATION

1 poignée d'amandes

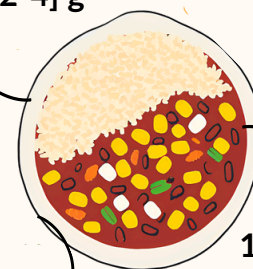
≈ 2,5g



1 pomme
≈ 3,5g

DINER

1/4 d'assiette de riz
complet ≈ [2-4] g



1/2 assiette de
carottes, maïs,
tomates ≈ [2-5] g

1/4 d'assiette
d'haricots rouges ≈
[6-10] g

Note : Pour le plaisir de vos papilles, n'hésitez pas à agrémenter vos plats d'herbes aromatiques (persil, coriandre, ciboulette...) ou d'épices (curry, paprika, muscade...) car eux aussi contiennent des fibres 😊

Références

ANSES. Ciqua - Table de composition nutritionnelle des aliments. Disponible sur : <https://ciqua.anses.fr/>.

Champ Martine. (2017). Devrions-nous manger plus de céréales complètes ? Cahiers de nutrition et de diététique (2018) 53, 22–33

Fu, J., Zheng, Y., Gao, Y., & Xu, W. (2022). Dietary fiber intake and gut microbiota in human health. Microorganisms, 10(12), 2507.

Guan, Z. W., Yu, E. Z., & Feng, Q. (2021). Soluble dietary fiber, one of the most important nutrients for the gut microbiota. Molecules, 26(22), 6802.

He, Y., Wang, B., Wen, L., Wang, F., Yu, H., Chen, D., ... & Zhang, C. (2022). Effects of dietary fiber on human health. Food Science and Human Wellness, 11(1), 1-10.

Miller, K. B. (2020). Review of whole grain and dietary fiber recommendations and intake levels in different countries. Nutrition Reviews, 78(Supplement_1), 29-36.

Nutrition activité physique Cancer Rechercher (NACRe). (2024). Fibres alimentaires et cancer. Disponible sur : <https://www.reseaunacre.eu/prevention-primaire/facteurs-nutritionnels/fibres-alimentaires-et-cancer>

Partula, V., Deschasaux, M., Druesne-Pecollo, N., Latino-Martel, P., Desmetz, E., Chazelas, E., ... & Milieu Intérieur Consortium. (2020). Associations between consumption of dietary fibers and the risk of cardiovascular diseases, cancers, type 2 diabetes, and mortality in the prospective NutriNet-Santé cohort. The American journal of clinical nutrition, 112(1), 195-207.