

Les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont les constituants de la substance végétale qui résistent à la digestion par les enzymes sécrétés par les humains. « Les fibres alimentaires » est le terme utilisé pour définir les aliments renfermant des parties de plantes que votre organisme ne peut digérer » (Fondation des maladies du cœur). Il s'agit surtout de polysaccharides qui ne sont pas des amidons avec parfois, en plus, d'autres substances associées. Il existe 2 types de fibres : les fibres solubles, qui se dissolvent dans l'eau, et les fibres insolubles. La teneur totale en fibres de la plupart des aliments d'origine végétale se compose des 2 types de fibres dans diverses proportions.

Agence d'inspection des aliments Canada, <http://www.inspection.gc.ca>

Les fibres sont produites exclusivement dans le règne végétal. Les aliments d'origine animale, comme la viande, le poisson, les œufs, en sont donc totalement dépourvus. Les aliments riches en fibres sont :

- Légumes et fruits
- Céréales à grains entiers (non raffinées)
- Noix et graines
- Légumineuses (catégorie d'aliments dont la teneur en fibres est la plus élevée).

Les types de fibres	Source naturelle
Fibres solubles : Fibres douces qui peuvent contribuer à abaisser le cholestérol et à contrôler la glycémie.	Gruau, son d'avoine, légumineuses (haricots secs, pois, lentilles). Aliments riches en pectine (pommes, fraises et agrumes).
Fibres insolubles Fibres plus volumineuses. Elles aident à satisfaire l'appétit et favorisent la régularité intestinale. Il existe certaines preuves selon lesquelles les fibres peuvent aussi prévenir certains types de cancer.	Son de blé, aliments de grains entiers. Fruits et légumes.

Besoins en terme de fibres alimentaires

	Age 50 et moins	Age 51 et plus
Homme	38 grammes	30 grammes
Femme	25 grammes	21 grammes

Mise en garde

Le nouveau Guide alimentaire canadien recommande de favoriser les aliments entiers. Voici une bonne raison :

- Une pomme avec sa pelure (grosseur moyenne) apporte 2,9 grammes de fibres.
- Une compote de pomme (équivalent d'une pomme grosseur moyenne) apporte environ 1 gramme de fibres.
- 200 ml de jus de pomme n'apporte que 0,3 gramme de fibres environ.

Réf. : *Inspection canadienne des aliments*

<http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeli/guide/ch6af.shtml#6.8>

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/sweeten-edulcor/index_f.html

Réf. : *Pratique diététique courante*, C. Thoulon-Page 4^e Édition, p.86

Réf. : *Fondation des maladies du cœur*

<http://ww2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=907&ArticlesID=5327&Src=living&From=SubCategory>

LA CRÉATIVITÉ AU SERVICE DU MIEUX-ÊTRE EN MILIEU DE TRAVAIL

Longueuil 450•670-5930 • Partout au Québec 418•545-7260 • www.olymp.com