



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Les fibres alimentaires



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Les fibres alimentaires

Propriétés

- Les fibres alimentaires (substances de lest) sont des nutriments que les enzymes du système digestif humain ne peuvent digérer.
- Les fibres alimentaires font partie des glucides.
- Les fibres alimentaires apportent 2 kcal/g (fournies par les produits de dégradation des fibres par les bactéries intestinales)

Les fibres alimentaires

Structure

- Les fibres alimentaires sont pour la plupart des polysaccharides à longue chaîne.
- Suivant leur structure, les fibres alimentaires sont solubles ou insolubles.

Les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires solubles

- Pectine, amidon résistant, inuline, oligofructose, gommages végétales, mucilages, bêtaglucane, gélifiants.
- Formation d'un gel au contact de l'eau mais ont peu de capacité de rétention d'eau.
- Dégradées par les bactéries du gros intestin, en acides gras à chaînes courtes par exemple.

Les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires insolubles

- Cellulose, hémicellulose, lignine.
- Gonflent au contact de l'eau (forte capacité de rétention d'eau).
- Elles ne sont que très peu dégradées par la flore intestinale et la plupart sont éliminées avec les selles.

Les fibres alimentaires

Fonctions – les fibres alimentaires solubles

- Baisse du taux de cholestérol.
- Ralentissement de l'absorption des glucides.
- Les inulines et oligofructoses ont un effet pré-biotique, c'est-à-dire qui favorise le développement des bactéries intestinales probiotiques.

Fonctions – les fibres alimentaires insolubles

- Ralentissement de la vidange gastrique.
- Influence sur la consistance et le volume des selles.

Fibres alimentaires

Apport recommandé en fibres alimentaires (OSAV 2009)

Adultes

Minimum 30 g/jour

Important

Un apport de liquide suffisant améliore l'effet positif sur l'activité digestive. En revanche, un faible apport de liquide combiné à un apport élevé de fibres alimentaires peut provoquer une constipation.

Fibres alimentaires

10 g de fibres alimentaires sont contenus dans:

- 20 g de son de clé
- 55 g de salsifis, crus
- 55 g de haricots blancs, sèches
- 150 g de framboises, crues
- 150 g de pain graham

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch