

Fibres alimentaires

Propriétés

- Les fibres alimentaires (substances de lest) sont des constituants alimentaires qui ne peuvent pas être dégradés par les enzymes du système digestif humain.
- Les fibres alimentaires ne se trouvent que dans les aliments végétaux.
- Une partie des fibres alimentaires est éliminée telle quelle, le reste, suivant sa nature, est digéré par les bactéries du colon.

Structure

- Les fibres alimentaires sont pour la plupart des polysaccharides (glucides complexes). Elles sont constituées de chaînes, plus ou moins longues, de glucides divers.
- Suivant la structure de ces chaînes, les fibres alimentaires ont une solubilité différente:
 - fibres alimentaires insolubles: p. ex. la cellulose, différentes variétés d'hémicellulose, la lignine;
 - fibres alimentaires solubles: la pectine, l'amidon résistant, l'inuline, les gommages végétales, le mucilage, le bêtaglucane, les gélifiants.

Fibres alimentaires

Fonctions

- Suivant leur constitution, les fibres alimentaires ont des effets différents sur le métabolisme et le système digestif. Elles peuvent, par exemple, influencer la nature des selles et de la flore intestinale, et ainsi réguler la digestion.
- Comme les fibres alimentaires ne sont pas digestibles par les enzymes humaines, elles ne fournissent pas d'énergie au corps. Les produits de dégradation issus de la digestion bactérienne sont néanmoins utilisables par l'organisme.

Fibres alimentaires

Valeurs de référence pour l'apport en fibres alimentaires

(apports proposés en g par jour, ou en g par 1000 kcal)

Enfants	env. 10 g/1000 kcal
Adolescents	env. 10 g/1000 kcal
Adultes	au moins 30 g/jour

Important: un apport de liquide suffisant améliore encore l'effet positif sur l'activité digestive. En revanche, un faible apport de liquide pour un fort apport simultané de fibres alimentaires peut provoquer de la constipation.

Fibres alimentaires

10 g de fibres alimentaires sont
contenus dans:

	22 g	de son de blé
	26 g	de graines de lin
	55 g	de salsifis
	55 g	de haricots blancs secs
	65 g	de pruneaux secs
	65 g	d'amandes
	100 g	de flocons d'avoine
	150 g	de framboises
	150 g	de pain Graham
	170 g	de petits pois
	380 g	de carottes
	400 g	de pain tessinois
	480 g	de pommes
	710 g	de pommes de terre cuites