



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

Les fibres alimentaires



2022

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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	g par jour
Enfants et adolescents	
7-10 ans	16
11-14 ans	19
15-17 ans	21
Adultes	
18-65 ans	30
66 ans et plus	25-30
Femmes enceintes	30
Femmes allaitantes	30

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.

Teneur en fibres alimentaires de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Son de blé	45 g	2.3 g par cs (5 g)
Graine de lin	27 g	2.7 g par cs (10 g)
Haricot commun (grain), sec	22.5 g	13.5 g par portion de 60 g
Salsifis noir, cru	18.5 g	22 g par portion de 120 g
Pâtes alimentaires au blé complet, sèches	11.5 g	6.9 g par portion de 60 g
Abricot, sec	8.5 g	2 g par portion de 25 g
Pain complet	7 g	3.5 g par tranche de 50 g
Baie, crue	3 g	3.5 g par portion de 120 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

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