



## Partez à la découverte

## d'une saine alimentation

# Plus de fibres !

Les fibres sont des incontournables lorsqu'il est question de promotion de la santé et de prévention des maladies. Elles aideraient à réduire les risques de maladies du cœur, de diabète, d'obésité et de certains types de cancers. Le mot « fibre » est largement utilisé par les professionnels de la santé et de la nutrition. Mais qu'entend-on par « augmenter sa consommation de fibres » ? S'agit-il simplement de manger assez de fibres pour maximiser leurs bienfaits sur la santé ?

### Une nouvelle vision

Grâce à de récentes études, nous en connaissons un peu plus sur les différents types de fibres. De nouveaux termes ont été proposés pour ces diverses catégories de fibres qui aideront à établir les futures lignes directrices en matière de nutrition. Le comité permanent affecté à l'évaluation scientifique des Apports nutritionnels de référence (ANREF) a proposé les définitions suivantes.

Les **fibres alimentaires** sont des composés provenant naturellement des végétaux et que le corps ne peut pas digérer. Parmi celles-ci mentionnons les fibres naturellement retrouvées dans les pains et les céréales de grains entiers, les haricots, les lentilles, les légumes et les fruits.

Les **fibres fonctionnelles** sont des composés synthétiques ou fabriqués industriellement à partir de végétaux ou d'animaux et que le corps ne peut pas digérer. Ces fibres offrent des bienfaits sur la santé, comme la régularité intestinale et le contrôle du cholestérol sanguin et des quantités de sucres dans



le sang. On retrouve ces fibres telles quelles ou ajoutées aux aliments. La B-glycane d'avoine, le psyllium et l'inuline en sont des exemples.

Les **fibres totales** sont la somme des fibres alimentaires et des fibres fonctionnelles.

### Quelle est la différence entre les fibres alimentaires et les fibres fonctionnelles ?

La plupart d'entre nous sont familiers avec le terme « fibres alimentaires ». Ce sont les fibres présentes naturellement dans les aliments et que nous mangeons. Mais peut-être vous demandez-vous pourquoi nous avons besoin d'une définition pour les fibres fonctionnelles ? Avec les avancées technologiques et de transformation alimentaire, il est maintenant possible de créer, d'isoler et de concentrer différentes fibres et différents produits apparentés aux fibres et qui ne cadrent pas avec la définition traditionnelle des fibres. Plus important encore, ces substances peuvent avoir des bienfaits spécifiques sur la santé. Ne soyez donc pas surpris d'entendre, au cours des prochaines années, des recommandations au sujet de fibres fonctionnelles spécifiques.



## Fibres solubles ou insolubles, visqueuses ou fermentescibles ? J'ai besoin d'un dictionnaire !

Les fibres alimentaires et les fibres fonctionnelles comprennent toutes deux des sous-catégories : les fibres solubles et les fibres insolubles. Les experts ne s'entendent toutefois pas encore sur l'utilisation de ces termes, qui ne sont peut-être pas les meilleurs pour décrire les différents types de fibres et leurs effets sur la santé. Ils proposent donc de remplacer ces termes par « visqueux » et « fermentescible ».

On retrouve les fibres solubles dans les aliments comme le son d'avoine, le psyllium, les légumineuses, les légumes (ex. : okra et aubergine), l'orge et certains fruits. Ces fibres sont reconnues pour réduire les quantités de cholestérol sanguin et contrôler les quantités de sucre dans le sang. Avez-vous remarqué que l'avoine et l'orge cuits ont une texture collante et gélatineuse ? C'est à cet aspect « visqueux » que les experts accordent les mérites de ces fibres. Le terme « fermentescible » fait référence à la digestion des fibres solubles par les bonnes bactéries présentes dans les intestins. Celles-ci jouent un rôle de premier plan dans la promotion de la santé. Toutefois, il importe de savoir que toutes les fibres solubles ne sont pas visqueuses et fermentescibles.

Les fibres insolubles, comme celles retrouvées dans le son de blé, le son de maïs, les graines de lin et certains légumes et fruits (particulièrement dans la pelure), traversent votre système digestif pratiquement sans être transformées. Généralement, ces

fibres ne sont pas visqueuses ou fermentescibles. Elles sont tout de même importantes en ce qui a trait à la régularité intestinale. Pour que ce soit efficace, n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau !

## Quelle quantité de fibres devrais-je consommer ?

Actuellement, les recommandations ne sont pas vraiment influencées par les nouvelles définitions des fibres. Beaucoup de Canadiens mangent moins de la moitié des quantités recommandées par jour. Les hommes adultes devraient consommer 38 g de fibres totales par jour et les femmes adultes, 25 g par jour.

Augmentez graduellement la quantité de fibres que vous mangez et buvez beaucoup de liquide. La plupart des aliments contiennent un mélange des types de fibres. Choisissez une variété d'aliments riches en fibres provenant des différents groupes alimentaires pour atteindre votre objectif. Vous bénéficierez ainsi des bienfaits de tous les types de fibres.



**Ce feuillet est distribué gracieusement par :**

Les diététistes sont des sources d'information fiables en matière d'alimentation et de nutrition. Trouvez une diététiste par le biais du site Web des Diététistes du Canada ([www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)) ou appelez les diététistes-conseils du Canada au 1-888-901-7776.

©2007. Les diététistes du Canada. Le téléchargement et la reproduction de ce document en entier sont autorisés à condition de mentionner la source.