

# Les fibres, c'est bien plus qu'une question de transit

Petit-déjeuner presse

Paris, le 9 octobre 2014



**Martine CHAMP**

Directrice de recherche  
INRA à Nantes et directrice adjointe du Centre de Recherche en Nutrition Humaine Ouest

## 1/ QUID D'UN EXCÈS DE FIBRES ALIMENTAIRES ?

Il n'y a pas, a priori, de risques à consommer beaucoup de fibres alimentaires si celles-ci proviennent de sources variées. Le risque est de modifier trop brutalement sa consommation de fibres, car le tube digestif et le microbiote qu'il héberge doivent s'adapter à un apport massif de fibres.

## 2/ QUID DES ALLERGIES AUX FIBRES ALIMENTAIRES ?

Il n'y a pas d'allergie aux fibres alimentaires car celles-ci sont de nature glucidique mais il peut y avoir des intolérances suite à une consommation excessive de fibres très fermentescibles dans le côlon (consommation importante d'ail, artichaut et autres aliments contenant de l'inuline ou de légumes secs par des sujets qui n'en ont pas l'habitude) ou de fibres majoritairement insolubles et rigides (par exemple le son de blé peu broyé) qui peuvent être irritantes pour un tube digestif fragile.

## 3/ COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À BASE DE FIBRES : SANS RISQUES ?

La consommation de compléments alimentaires à base de fibres ne devrait être réservée qu'aux personnes qui souffrent d'un gros déficit en fibres et qui se sentent incapables de rectifier ce déficit par un retour progressif à une alimentation diversifiée et équilibrée. Dans ce cas, il est important que les compléments alimentaires apportent des fibres aux propriétés variées.

## 4/ QUELS PRODUITS "TENDANCES" PRÉSENTENT UN APPORT INTÉRESSANT EN FIBRES ?

On peut évoquer les préparations mixtes intégrant des féculents et des légumes ou des fruits (pâtes aux légumes ou aux légumes secs, produits de panification et biscuits ou barres de céréales aux fruits secs) et les aliments (encore peu nombreux) ou compléments alimentaires contenant des prébiotiques « ajoutés », mais dont l'essor est encore freiné par le manque d'allégations nutritionnelles autorisées.

## 5/ FIBRES & SATIÉTÉ : QUELS LIENS ?

Les fibres alimentaires ont en moyenne une valeur énergétique de 2 kcal/g (contre 4 kcal/g pour les glucides digestibles, amidon des féculents ou sucres) ; elles sont donc peu énergétiques et assurent un sentiment de satiété qui aide à réduire sa consommation énergétique.

## **6/ CONSOMMATION DE FIBRES PLUS FORTE EN ÉTÉ (CF FRUITS ET LÉGUMES) : COMMENT COMPENSER EN HIVER ?**

En hiver, nous avons tendance à consommer moins de fruits et de crudités mais les fruits et légumes de saison ainsi que les légumes secs cuisinés de multiples façons peuvent tout à fait contribuer à couvrir nos besoins en fibres. Les produits céréaliers (si possible, en partie « complets » ou riches en fibres ou avec des graines) consommés toute l'année doivent compléter cet apport.

## **7/ LÉGUMES SECS TYPE LENTILLES PEU APPRÉCIÉS DES CONSOMMATEURS : COMMENT Y REMÉDIER ?**

Il y a de nombreuses façons d'accommoder les légumes secs : salades, purées, légumes d'accompagnement, seuls ou cuisinés, en mélange avec des céréales, des tomates... Nous pouvons nous inspirer des cuisines régionales françaises et du monde.

## **8/ RÔLE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ : COMMENT LES SENSIBILISER ?**

Les professionnels de santé n'ont souvent pas été formés à la nutrition au cours de leurs études. La publication d'articles de synthèse dans les revues spécialisées des différents métiers de la santé devrait constituer une priorité des spécialistes de la nutrition. Il appartient également aux pouvoirs publics de mieux diffuser l'information concernant la prévention des maladies chroniques tant aux professionnels de santé qu'à la population générale, notamment par l'intermédiaire du Plan national nutrition santé (PNNS).

## **9/ COMMENT AMÉLIORER LA CONSOMMATION DE FIBRES CHEZ LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS ET LES SENIORS ?**

Les adolescents sont souvent de faibles consommateurs de fibres, les seniors souffrent souvent de constipation. Il faut continuer à proposer aux différents consommateurs une grande variété de produits sources de fibres (légumes, fruits, fruits secs, produits céréaliers, etc) pour répondre aux goûts, envies et appétits de chacun.

## **10/ OÙ TROUVER DES SOURCES D'INFORMATIONS FIABLES SUR LES FIBRES ?**

Pas facile de trouver des informations fiables en français accessibles à tous... Il existe en revanche des revues scientifiques en anglais qui décrivent les preuves scientifiques de l'intérêt des fibres alimentaires. Parmi ces sources, les publications de l'EFSA (European Food Safety Agency) sont très bien documentées (voir par exemple : <http://www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/doc/1462.pdf>).

**Contact presse :**

Houney Touré-Valogne - 01 46 67 63 55 - [h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr](mailto:h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr)