

[Les fibres alimentaires](#)

Catégorie : [Diététique](#)

Publié par Anonyme le 01-03-2007 10:20

Les fibres alimentaires

1° - Définition :

Les fibres sont présentes dans bon nombre d'aliments. Ce sont des composants non digérés dans l'estomac et l'intestin grêle. Elles sont acheminées jusqu'au côlon.

Elles sont essentiellement d'origine végétale : on retrouve la cellulose, l'hémicellulose, la pectine, les gommes, la lignine, les alignâtes, les carraghénanes, l'amidon résistant.

On distingue 3 types principaux parmi les fibres :

- les polysaccharides : glucides que l'organisme n'est pratiquement pas capable de digérer.
- la lignine.
- l'amidon résistant : fraction de l'amidon non dégradée.

2°- Propriétés :

Les fibres sont classées en 2 catégories : les fibres solubles et les fibres insolubles.

- Les fibres insolubles : elles ont la capacité d'absorber une grande quantité d'eau (3 à 25g d'eau par gramme de fibre). Elles restent alors en suspension, augmentent le poids et le volume des selles. Ce sont majoritairement la cellulose, l'hémicellulose, la lignine.
- Les fibres solubles : Elle se lient à l'eau pour former un gel visqueux. Ce sont principalement la pectine, les gommes, les mucilages.

3°- Sources :

On retrouve les fibres dans les légumes, les fruits, les légumes secs et les céréales & leurs dérivés.

- les fibres insolubles : essentiellement dans : les céréales complètes, son de blé, légumes, fruits.
- les fibres solubles : essentiellement dans : le son d'avoine, l'orge, les légumes secs, fruits.

Aliment source de fibres : teneur en fibre > 1,5 g pour 100 kcal.

Aliment riche en fibres : teneur en fibres > 3 g pour 100 kcal.

4°- Rôles :

Les fibres jouent un rôle important dans le processus de digestion (« ensemble des processus mécaniques et biochimiques assurant la transformation et l'absorption des aliments »).

- Elles stimulent la contraction des intestins ; ce qui améliore la digestion.
- Effet satiétogène.
- Effet laxatif ou accélérateur du transit : du à la capacité des fibres insolubles qui absorbent beaucoup d'eau et à la capacité des fibres solubles à former un gel visqueux.
- Elles ont des effets positifs sur certaines pathologies : sans rentrer dans les

détails rôle l'hypoglycémiant , rôle hypocholestérolémiant ; prévention des maladies cardio-vascularies...

5°- Déséquilibre des apports en fibres :

- Si l'alimentation est pauvre en fibres, il y a un risque majeur de constipation.
- Si l'alimentation est trop riche en fibres, il y a risque de diarrhée.

Afin d'éviter ces problèmes digestifs, il faut avoir une alimentation normalement riche en fibres (ANC : 21g / jour / personne) : apport de fruits et légumes mais aussi de féculents (céréales et dérivés / légumes secs / pommes de terre).

6°- Devenir / digestion des fibres :

Plus de la moitié des fibres (polysaccharides, amidon résistant, lignine) est digérée au niveau du côlon.

Elles sont fermentées par les bactéries intestinales ce qui libère des gaz. Ce sont ces gaz qui peuvent être à l'origine des sensations de ballonnements, de douleurs abdominales. Le reste des fibres est évacué avec les selles.

On distingue 3 groupes :

- les fibres rapidement fermentées : telles que les oligosides. (ce sont des glucides « courts »).
- les fibres lentement fermentées : paroi des fruits & légumes, amidon résistant.
- les fibres difficilement fermentées : son de blé, fibres des céréales complètes.

7°- Relation MICI et fibres ?

Rappelons rapidement les définitions de la maladie de Crohn et de la RCH.

- Maladie de Crohn : « Affection inflammatoire du tube digestif avec une prédilection pour l'iléon, le côlon et l'anus. La maladie évolue par poussées successives et lèse les parois de intestinales.
Elle se traduit par des diarrhées aiguës et/ou chroniques avec généralement perte d'appétit, amaigrissement, anémie. »
- RCH ou Rectocolite Hémorragique : « Inflammation du côlon et du rectum caractérisée par une émission de mucus et de sang par l'anus.
Elle se traduit par des selles fréquentes (jusqu'à 10 fois par jour) avec mucus et sang, accompagnées de douleurs abdominales, de troubles du transit, fièvre et AEG (Altération de l'Etat Générale). »

Les MICI se traduisent donc par des douleurs abdominales et des troubles du transit. Ces symptômes sont aggravés lors des poussées.

Les fibres ayant un rôle important dans le phénomène de laxation et libérant des gaz, on comprendra qu'il faut les éviter lors des poussées afin de ne pas aggraver les diarrhées et les douleurs abdominales.

En dehors des poussées, les fibres peuvent être normalement intégrées à l'alimentation en prenant garde aux fibres dures essentiellement issues des céréales complètes et leurs dérivés. En effet, ces fibres sont difficilement dégradées ce qui pourra occasionner des douleurs abdominales. Bien sûr chaque individu doit agir en fonction de sa propre tolérance.

Sources Infos :

- Apports Nutritionnels Recommandés pour la population française aux éditions Tec & Doc.
- http://www.chu-limoges.fr/nutrition/c...es_nutri/constitution.htm



- <http://www.senioractu.com>
- Le Petit Larousse de la médecine.