

# Tout ce que vous ne savez (peut-être) pas sur les fibres

Par Ophélie Ostermann | Le 26 janvier 2017

Réf. : <http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/tout-ce-que-vous-ne-savez-peut-etre-pas-sur-les-fibres-250117-129350>



Selon les nouvelles recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, publiées en début de semaine, les adultes doivent manger plus de fibres. Mais à quoi servent-elles au juste ?

Lundi 23 janvier, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a publié ses nouvelles recommandations alimentaires pour préserver la santé des adultes français. Au menu ? **Moins de viande**, de charcuterie, de **boissons sucrées**... et enrichir nos assiettes de **fibres**. Selon **l'institution**, notre consommation reste inférieure aux 25 à 30 grammes recommandés chaque jour. Ces dernières étant essentielles à la santé, il n'en fallait pas plus pour établir un petit précis de la fibre.

**Les fibres, quésaco ?** Ce sont des nutriments, autrement dit des éléments indispensables au fonctionnement du corps. On les trouve sous les formes **insolubles** (dans l'eau) et solubles. Les premières existent dans le son d'avoine, les farines, le pain (surtout complet) ainsi que dans les légumes secs (haricots, lentilles, pois chiches). Les autres, dites « **solubles** » donc, se puissent dans les fruits et légumes, ainsi que dans les fruits séchés.

**Elles participent à la satiété** \_ Bonne nouvelle. Lors d'un repas, ce sont elles – entre autres – qui informent le corps de la fin des festivités : « Les fibres rassasient l'organisme par le volume qu'elles prennent dans l'estomac », informe le **diététicien nutritionniste Sylvain Roussé**. Alors si la sensation de faim réapparaît en force après un repas copieux, penchez-vous une seconde sur le contenu de votre assiette et rectifiez le tir.

**Elles ralentissent l'absorption du sucre** \_ Une fois ingérées, « les fibres ralentissent également l'absorption des glucides (les sucres) par le système digestif », indique le diététicien nutritionniste. L'intérêt du processus est double : en empêchant que le sucre ne pénètre le sang trop rapidement, les fibres évitent le fameux pic de glycémie qui, en chutant, provoque des fringales. Ensuite, « associées à des féculents (comme des pommes de terre avec des haricots verts, par exemple), elles permettent au corps de bénéficier tout l'après-midi de l'énergie des féculents », ajoute Sylvain Roussé. C'est ainsi qu'il est fortement recommandé d'**associer des légumes aux fruits lors de la préparation de smoothies**.

**À savoir** : un régime riche en fibres est très intéressant pour les personnes souffrant de diabète.

**Elles font du bien à votre ventre** \_ Joli euphémisme pour souligner leur action sur le transit : « Quand le passage dans les intestins est trop rapide, elles le ralentissent. Quand il est trop lent, elles l'accélèrent, en gonflant et en augmentant le volume des selles », informe le professionnel.