

CDA – Les fibres Alimentaire

Définition : Les fibres alimentaires sont des glucides d'origine végétale dont la particularité est de résister à l'action de nos enzymes digestives ; elles ne sont ni digérées ni absorbées dans l'intestin. Elles sont donc consommées par les bactéries présentes dans le côlon.

2 types de fibres : les **fibres solubles** et les **fibres insolubles**

Fibres solubles	Fibres insolubles
Se lient aux molécules d'eau, gonflent et forment un gel visqueux. On y retrouve : <ul style="list-style-type: none">- Pectine (paroi cellulaire des fruits et légumes)- Gommages (caroube des légumineuses)- Mucilages (graines de lin et plantain)- Béta-glucanes (avoine)- Algues (alginate, agar agar, carraghénanes)- Inuline (chicorée, topinambour, ail)- Hémicellulose (50% de solubles 50%insolubles)- Fructo-OligoSaccharides (additif alimentaires)	Elles composent l'enveloppe des végétaux On y retrouve : <ul style="list-style-type: none">- Cellulose (céréales, son, fruits et légumes)- Hémicellulose (50% solubles 50% insolubles. Seigle, légumineuses et blé)- Lignine (seule fibre qui n'est pas un glucide)
Absorbent jusqu'à 3fois leur poids en eau ce qui forme un gel visqueux favorisant le glissement des résidus.	Restent en suspension dans l'eau mais elles gonflent à son contact

Modalité d'action :

Les fibres ne sont pas hydrolysées par les amylases du tube digestif. Elles arrivent intactes dans le colon et sont dégradées par la flore colique. Ainsi elles sont transformées en produits de fermentation. La flore colique rejette alors du dioxyde de carbone, de l'hydrogène et du méthane.

Effets physiologiques :

- Sensation durable sur la satiété au niveau de l'estomac
- Effets métaboliques sur les glucides : les fibres ralentissent la vidange gastrique donc l'action des enzymes donc l'absorption des nutriments est ralentie ce qui fait baisser l'IG des aliments glucidiques
- Effets métaboliques sur les lipides : la lignine et les pectines pièges les sels biliaires.
- Effets sur le colon
- Effets sur le microbiote

Apports nutritionnels :

30g/jour et pour les enfants : âge +5g/jour

Source alimentaire :

Céréales et produits céréaliers (complet)

Fruits et légumes frais et secs

Fruits oléagineux

Graines oléagineuses

Fruits amylacés

Algues