

► Le pain courant¹, contributeur de l'apport en fibres alimentaires ◀

La consommation de fibres est plébiscitée par les nutritionnistes notamment pour leur intervention sur le fonctionnement digestif et sur la régulation glycémique qui agissent dans la prévention de certaines pathologies. Les apports en fibres des Français sont insuffisants au regard des apports nutritionnels conseillés (15 à 22 g/jour vs 25 à 30 g/jour). Les nutritionnistes recommandent d'augmenter et de diversifier la consommation d'aliments riches en fibres comme les fruits et légumes, les produits céréaliers et les légumineuses (Haricots secs, pois chiche, lentilles...). « Du pain à chaque repas ! » apparaît comme l'une des solutions les plus simples à mettre en œuvre.

► La consommation de fibres : quel bénéfice santé ?

Les fibres sont des constituants végétaux qui se trouvent notamment dans les céréales et produits céréaliers, dans les fruits, légumes et légumineuses² et qui ne sont ni digérées ni absorbées au niveau de l'intestin grêle. Elles sont classées en fonction de leur solubilité dans l'eau. On distingue donc **les fibres solubles qui ralentissent la digestion et les fibres insolubles qui facilitent le transit intestinal et ont une action laxative**. La consommation de fibres alimentaires est très recommandée, car elle présente **de nombreux bénéfices santé**³:

- La diminution de la glycémie après ingestion d'un repas, et la prévention du diabète de type 2

=> Les fibres permettent de limiter l'augmentation de la glycémie après un repas (taux de sucre dans le sang) en ralentissant la vidange gastrique. Elles contribuent également à une meilleure régulation glycémique, en particulier chez le sujet diabétique. Parmi les fibres solubles on retrouve les gommes des légumineuses ou encore les alginates des algues ; les plus efficaces sont les fibres solubles visqueuses, telles que les pectines des fruits et légumes, les fibres d'avoine ou encore la gomme de Guar.

- La diminution de la cholestérolémie et la prévention des maladies cardio-vasculaires

=> Elles peuvent limiter l'absorption intestinale de certains lipides comme le cholestérol. Les effets les plus marqués sont observés avec les fibres solubles visqueuses.

- La régulation de la prise énergétique et la prévention de l'obésité

=> L'absorption de fibres donne un sentiment de satiété et diminue ainsi l'appétit et les prises caloriques.

- La régulation du transit intestinal et la prévention de la constipation

=> Les fibres les plus laxatives sont les fibres des enveloppes de céréales, type son de blé.

- Une participation à la prévention du cancer du côlon

=> Des études ont montré qu'une alimentation riche en fibres réduit le risque de développer un cancer colique⁴ et ⁵. Cependant, cet effet reste controversé au sein de la communauté scientifique.

¹ Le pain courant est défini par les usages comme constitué d'un mélange de farine de blé destiné à la panification, d'eau potable, de sel de cuisine et de levure ou levain. Il contient éventuellement une très faible quantité de farine de fève, de soja et de malt de blé ainsi qu'un nombre limité d'additifs définis par la réglementation européenne (le plus couramment employé étant l'acide ascorbique, communément appelé la vitamine C).

² MARTIN A., *Fibres alimentaires*, In: *Les apports nutritionnels conseillés pour la population française*, 3e édition, Tec-Doc Lavoisier, 2001

³ CHERBUT C., *Fibres alimentaires : que devient l'hypothèse de Burkitt ?*, Les cahiers de nutrition et diététique, 33, 2, 1998.

⁴ SA Bingham et coll., « *European prospective investigation of cancer and nutrition. Dietary fiber in food and protection against colorectal cancer in the European Prospective Investigation into cancer and nutrition (EPIC) : an observational study.* », *Lancet* 361 :1496-501, 2003.

► La consommation de fibres : où en sommes nous ?

La consommation moyenne actuelle de fibres en France est estimée entre 15 et 22 grammes par jour alors que les nutritionnistes recommandent un apport moyen de **25 à 30 grammes par jour**.

Tableau 1 : Teneurs en fibres de différents aliments^{1 et 6}

Aliments	Teneur en fibres (g./100g.)
Riz blanc cuit	0.5
Pâtes cuites	1
Tomate crue	1.2
Ananas	1.4
Orange	1.8
Abricot	2.1
Pomme avec peau	2.1
Brocoli cuit	2.7
Poireau cuit	2.7
Pain courant	3.5
Petits pois cuits	6.1
Pain complet	7
Dattes	7.1
Lentilles cuites	7.8
Figues	11
Son de blé	40-45

Dans les pays industrialisés, on estime que 36 à 65% de l'apport en fibres est réalisé par les céréales, 6 à 24% par les fruits, 22 à 47% par les légumes et 2 à 8% par les légumes secs¹.

En effet, on constate que **pour 100 g consommés, le pain courant par exemple à une teneur en fibres supérieure à celle de bon nombre de fruits et légumes** (Tomate, ananas, orange, abricot...)

► Les fibres : Quelles sont les recommandations des nutritionnistes ?

Les nutritionnistes conseillent également de varier les sources de fibres : fruits, légumes, légumineuses, produits céréaliers. Le PNNS recommande d'ailleurs la consommation de 5 fruits et légumes par jour (400 à 800 g par jour). Cela permettrait de fournir 27 à 54% des apports en fibres recommandés. La consommation **d'un quart de baguette à chaque repas permettrait de fournir en complément 35% des apports en fibres**.

- « Du pain à chaque repas ! », une solution simple pour augmenter l'apport en fibres

Le pain courant présente une teneur en fibres de 3.5 g/100 g et la consommation moyenne de pain (tous types confondus) est estimée à 138 g/jour⁷ en France. **Il contribue ainsi à lui seul à 16 % des 30 g/jour de fibres recommandés**. Les nutritionnistes recommandent une consommation de 300 g/jour de pain, car outre sa teneur intéressante en fibres, le pain se révèle également être une source importante de glucides complexes dont la consommation est recommandée par le PNNS (Programme National Nutrition Santé).

Certains pains, comme le pain complet ont une teneur en fibres plus élevée que le pain courant. Par ailleurs, certains pains spécialement enrichis en son sont très riches en fibres. Cependant, il faut les consommer à doses progressives et boire suffisamment sinon ils peuvent irriter l'intestin des sujets fragiles (enfants, personnes âgées) et entraîner des ballonnements intestinaux. Pour les sujets sains, **une alternance de consommation de pain courant et pain complet contribue à l'apport en fibres et aide à réguler le transit intestinal⁸**.

Service de presse de l'Observatoire du pain
Ligne de presse – Tél : 01 44 88 88 25
observatoiredupain@opinionvalley.com

⁵ SA Bingham et coll., « Is the association with fiber from foods in colorectal cancer confounded by folate intake ? », Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 14 :1552-6, 2005.

⁶ FAVIER et al. *Répertoire général des aliments*, CIQUAL, 1995, Tec et Doc. Lavoisier

⁷ Enquête TNS Sofres/Observatoire du pain, La consommation de pain des Français, 2006

⁸ CHAMP M., *Un aliment utile, sinon indispensable*, 2003, <http://www.cndp.fr/RevueTDC/862-66063.htm>