

Fibres alimentaires : où en trouver pour satisfaire nos besoins ?



L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain contribue à l'amélioration des connaissances scientifiques, nutritionnelles et sociologiques sur le pain. Sa mission le conduit à participer ou initier des travaux sur le pain, la nutrition et l'alimentation ainsi qu'à informer les professionnels de santé, comme le grand public, des données disponibles en la matière.

Son site Internet www.observatoiredupain.fr présente toutes les informations utiles et met à votre disposition tous les outils de l'Observatoire du pain !

La collection des guides pratiques

- 1 - *Quelle nutrition pour les femmes ?*
- 2 - *L'éducation alimentaire : un jeu d'enfants ?*
- 3 - *Nutrition : de la réflexion des experts aux réflexes des patients !*
- 4 - *Ralentir le processus de vieillissement grâce à la nutrition.*
- 5 - *Nutrition : des habitudes de nos patients aux recommandations des professionnels de santé.*
- 6 - *Glycémie et alimentation : quelle application pour nos patients ?*
- 7 - *Les protéines : quelle place dans l'équilibre alimentaire de nos patients ?*



>> **Pour plus d'informations :**
infosante@observatoiredupain.fr
Tél. : 01 44 88 88 25

Les références citées dans ce guide

- (1) AFSSA, *Les fibres alimentaires : définitions, méthodes de dosage, allégations nutritionnelles*, 2002
- (2) Coordinateur Martin A. *Apports Nutritionnels Conseillés pour la Population Française*. Ed. Tec & Doc Lavoisier. Paris, 3^{ème} édition, 2001.
- (3) InVs, *Etude Nationale Nutrition Santé (ENNS)*, 2006
- (4) CRÉDOC, *Enquête CCAF 2007*
- (5) Conférence fibres, céréales et nutrition, Inra, Irtac et Observatoire du pain, 2 avril 2009
- (6) PNNS, *La santé vient en mangeant*, document d'accompagnement du guide alimentaire pour tous destiné aux professionnels de santé, 2002
- (7) www.afssa.fr/Table_CIQUAL/
- (8) PNNS, *livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé*, 2006
- (9) Directive 2008/100/CE de la Commission Européenne du 28 octobre 2008
- (10) Bourre JM et al., Valeur nutritionnelle (macro et micro-nutriments) de farines et pains français, *Médecine et nutrition*, volume 44, 2008, Observatoire du pain

Les fibres : mobilisons nous pour augmenter leur consommation

Le PNNS valorise les fruits et légumes, les produits céréaliers dont le pain et les légumes secs. Ce sont notamment les apports en fibres qui sont en jeu ! L'objectif est essentiel : **augmenter cette consommation de 50 % d'ici 2010...** mais nos pratiques ne vont pas dans ce sens. Intestins irritables, manque d'appétence pour les légumes, peur du coût : les arguments qu'avancent nos patients pour ne pas les « consommer » sont nombreux.

Bien que les études d'intervention ne soient pas encore probantes, **la plupart des publications scientifiques concluent aux effets bénéfiques des fibres** : relation entre consommation de fibres et mortalité cardio-vasculaire, rôle probable dans la prévention du cancer du côlon. Les fibres solubles ralentissent la digestion, les fibres insolubles facilitent le transit intestinal et ont une action laxative. **Elles sont présentes dans des aliments simples mais insuffisamment consommés : pain, légumes verts, lentilles, etc.**

À nous d'expliquer à nos patients comment en consommer plus facilement !

Bonne lecture,



Dr Pascale Modai

Médecin nutritionniste
Médecin conseil de
l'Observatoire du pain

En collaboration avec *Le Généraliste*

Adopter les fibres, une démarche

Les fibres constituent une clé de l'équilibre alimentaire, intervenant notamment sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et du diabète. Et pourtant, la plupart de nos patients ne couvrent pas leurs besoins en fibres : les carences sont importantes.

Les fibres alimentaires (1) ?

Comment expliquer

1. Ce sont des composés végétaux qui ne sont ni digérés, ni absorbés dans l'intestin grêle.
2. Deux familles intéressantes pour tous :
 - les fibres insolubles, absorbant jusqu'à 25 fois leur poids en eau, augmentent la masse des selles et accélèrent le transit - à rechercher dans le pain et les autres produits céréaliers, les noix, les raisins, les brocolis...
 - les fibres solubles forment un gel visqueux ralentissant l'absorption de certains composés - à rechercher dans les légumineuses, les agrumes, le son d'avoine...
3. L'effet des fibres dépend de la consommation d'eau.

> Nos besoins en fibres

- > **Objectif du PNNS** : augmenter la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers, notamment en augmentant de 50 % la consommation de fibres.
- > **Apports nutritionnels conseillés chez l'adulte** : 25 à 30 g de fibres par jour (2)

> Notre consommation actuelle : une situation préoccupante

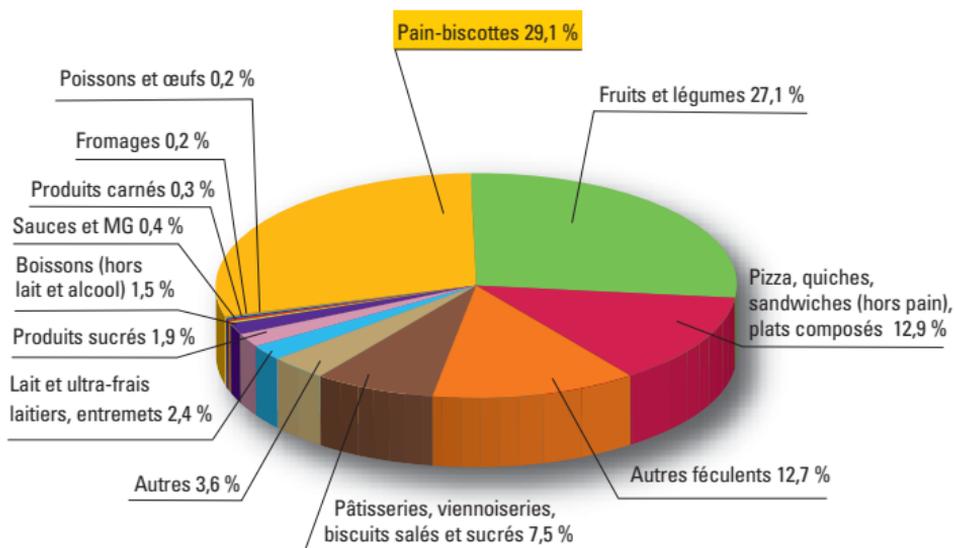
- > **Le point sur la quantité** : les fibres sont sous consommées

	Hommes (18-79 ans)	Femmes (18-79 ans)
consommation moyenne en g/jour (3)	17,6	14,7
personnes atteignant les ANC (> 25 g / jour) (3)	15 %	6,8 %

de prévention

> **Le point sur les sources** : le pain est le premier contributeur en fibres

Contribution nutritionnelle en fibres chez les adultes (4)



> Les bénéfices des fibres pour la prévention santé (5)

Effets	Observation d'une diminution des risques suivants :
Sur la fonction digestive <ul style="list-style-type: none">• Régulation du transit• Entretien de la flore intestinale en équilibre avec l'organisme	<ul style="list-style-type: none">• Diverticulose• Hémorroïdes• Cancer colorectal
Sur la glycémie <ul style="list-style-type: none">• Ralentissement de la digestion et de l'absorption des glucides• Réduction de l'augmentation de la glycémie consécutive à un repas et de la sécrétion d'insuline	<ul style="list-style-type: none">• Diabète de type II
Sur la satiété <ul style="list-style-type: none">• Effet rassasiant	<ul style="list-style-type: none">• Surpoids et obésité
Sur le cholestérol <ul style="list-style-type: none">• Baisse de 5 % du LDL cholestérol et donc amélioration des profils lipidiques (6)	<ul style="list-style-type: none">• Maladies coronariennes

Parole de médecin

« Afin d'éviter des ballonnements provoqués par la digestion de fibres, je propose à mes patients de prendre l'habitude de consommer à chaque repas des aliments sources de fibres, comme la baguette. Je leur conseille aussi d'augmenter pas à pas leur consommation d'aliments riches en fibres (avoir des pruneaux ou des abricots secs chez soi, intégrer du pain complet un jour pas semaine, etc.) »

Agir pour stimuler la fibre prévention

Les fibres doivent retrouver une place de choix dans nos assiettes. À nous de sensibiliser nos patients et de nous assurer qu'ils adoptent progressivement de nouvelles habitudes alimentaires afin de bénéficier des atouts naturels des fibres sans crainte des inconvénients.

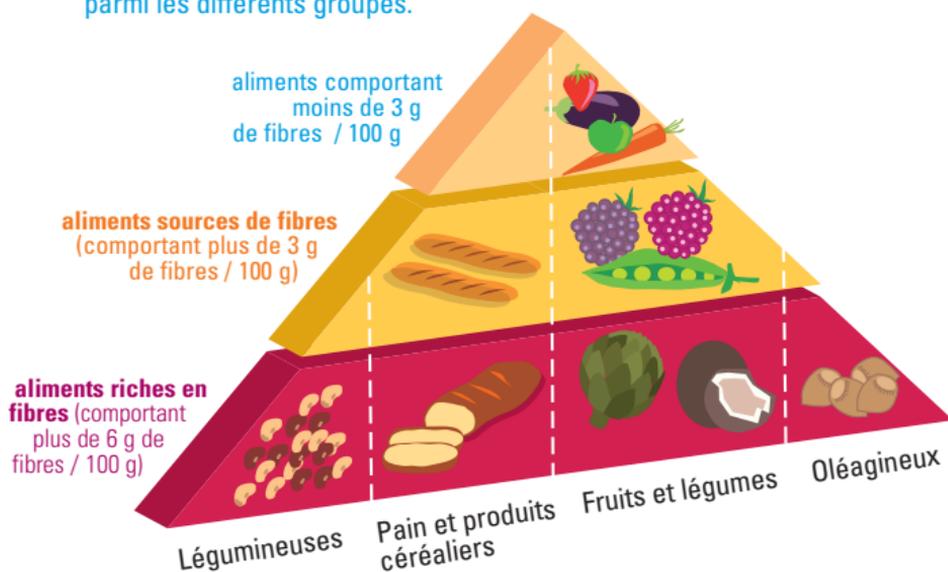
> Premier test pour identifier le profil des patients : une grille à cocher

Consommez-vous	au petit déjeuner	au déjeuner	au goûter	au dîner
Des légumes verts ?				
Des fruits frais ?				
Des fruits secs ?				
Du pain ?				
D'autres produits céréaliers ?				
Des légumineuses ?				

> Moins de 8 cases cochées : il faut prendre le temps avec son patient de déterminer les freins à sa consommation de fibres et lui proposer des astuces pour améliorer ses apports en fibres.

> Des repères concrets pour apprendre à consommer plus de fibres (7)

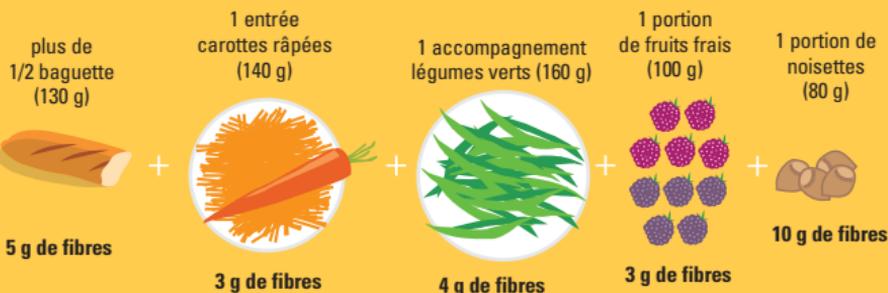
> Donnons des exemples d'aliments apportant des fibres, parmi les différents groupes.



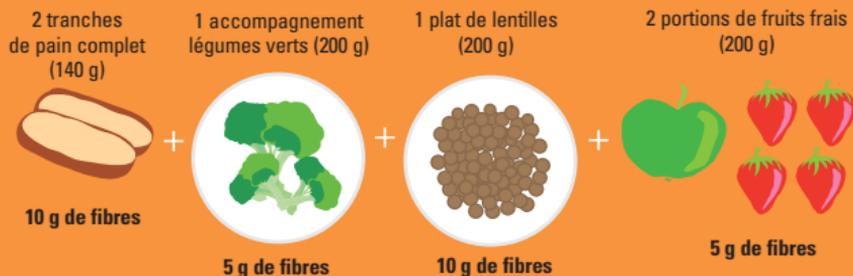
par l'alimentation

> **Des quantités pour aider nos patients à faire des fibres un réflexe quotidien (8)**

25 g de fibres =



30 g de fibres =



> **1 g de fibres équivaut en moyenne à 2 kcal (9)**

> **Quelques règles simples à répéter**

- > **À chaque repas**, du pain et des féculents ou des produits céréaliers
- > **5 fois par jour**, des fruits ou des légumes, en conserve, surgelés ou frais
- > **Boire au moins 1 litre à 1,5 litre de liquide par jour**
- > **Bouger le plus possible**

Parole de médecin

« Je rappelle souvent à mes patients de consommer du pain à chaque repas. Pratiques et appréciés par la majorité d'entre eux, tous les pains apportent des quantités de fibres intéressantes : la baguette de tradition française en contient 3,3 g / 100 g, la baguette courante 3,7 g / 100 g, le pain de campagne 3,8 g / 100 g (10)... Tous les goûts sont admis ! Consommés en quantité suffisante, ils aident à atteindre les objectifs du PNNS. »

> Questions de patients

Paroles de médecin

> **Mon fils de 5 ans n'aime pas les légumes, est-ce un problème ?**

- *Le repas doit rester avant tout un plaisir. Diversifiez les modes de préparation (crudités, soupes, gratins) ou mélangez des produits céréaliers avec les légumes pour qu'il prenne l'habitude d'une alimentation riche en fibres. Il est conseillé de varier les sources de fibres : salades, fruits frais ou secs, pain,...*

> **Mon mari a un taux de cholestérol trop élevé, comment modifier son alimentation ?**

- *Il faut éviter les aliments riches en graisses saturées (viandes, charcuteries, fromages, abats, jaunes d'oeufs). Il est recommandé de favoriser les aliments contenant des glucides complexes et surtout des fibres qui réduisent l'absorption du cholestérol : fruits, légumes, produits céréaliers, pain, légumineuses.*

> **Ma mère âgée souffre de constipation, que peut-elle faire ?**

- *La première recommandation est de privilégier les aliments riches en fibres comme les légumes verts, le pain, les pruneaux... Un bon niveau d'hydratation va améliorer l'efficacité des fibres. Elle devrait boire au moins huit verres d'eau par jour, en privilégiant les eaux riches en magnésium. Une activité physique régulière (marche par exemple) est également recommandée. Si le problème persiste, il faudra qu'elle consulte un gastro-entérologue.*

> **Lorsque je privilégie les soupes, les salades et les fruits, j'ai souvent faim. Quelle est la solution pour ne pas avoir faim quand je mange des fruits et des légumes ?**

- *Vous pouvez privilégier les fruits et légumes les plus nourrissants (pruneaux, figues, bananes, raisins ou abricots secs). Accompagnez-les d'aliments sources des protéines et d'aliments riches en glucides complexes, qui favoriseront la satiété : lentilles, haricots rouges ou pain. Pour les déjeuners rapides, un sandwich baguette composé de crudités et d'un aliment protéiné (jambon, poulet, œuf...) est une solution intéressante d'un point de vue nutritionnel.*

Fibres alimentaires : où en trouver pour satisfaire nos besoins ?



Les fibres : mobilisons nous pour augmenter leur consommation

Le PNNS valorise les fruits et légumes, les produits céréaliers dont le pain et les légumes secs. Ce sont notamment les apports en fibres qui sont en jeu ! L'objectif est essentiel : **augmenter cette consommation de 50 % d'ici 2010...** mais nos pratiques ne vont pas dans ce sens. Intestins irritables, manque d'appétence pour les légumes, peur du coût : les arguments qu'avancent nos patients pour ne pas les « consommer » sont nombreux.

Bien que les études d'intervention ne soient pas encore probantes, **la plupart des publications scientifiques concluent aux effets bénéfiques des fibres** : relation entre consommation de fibres et mortalité cardio-vasculaire, rôle probable dans la prévention du cancer du côlon. Les fibres solubles ralentissent la digestion, les fibres insolubles facilitent le transit intestinal et ont une action laxative. **Elles sont présentes dans des aliments simples mais insuffisamment consommés : pain, légumes verts, lentilles, etc.**

À nous d'expliquer à nos patients comment en consommer plus facilement !

Bonne lecture,



Dr Pascale Modai

Médecin nutritionniste
Médecin conseil de
l'Observatoire du pain