



# LES FIBRES ALIMENTAIRES

## Que sont-elles ?

- ★ Il s'agit d'un type de **glucides** (polysaccharides) d'**origine végétale** qui ne sont pas digestibles par les enzymes gastro-intestinales et atteignent l'intestin intactes.
- ★ **Les lignines** sont un type de fibres alimentaires qui **ne sont pas des glucides**.
- ★ Elles sont classées selon leur capacité à se dissoudre dans l'eau, c'est pourquoi elles sont appelées **solubles** ou **insolubles**.

## Fonctions and bénéfices

### FIBRES SOLUBLES



Avoine,  
légumineuses, ail,  
bananes, fraises,  
carottes, chicorée,  
oignons et betteraves

- ★ Retardent la vidange de l'estomac, favorisant une **plus grande satiété**
- ★ Elles ont un rôle dans la **réduction du cholestérol** et **du glucose**, puisqu'elles réduisent leur absorption
- ★ Elles sont fermentescibles et modifient la composition du **microbiote intestinal** (bonnes bactéries intestinales)

### FIBRES INSOLUBLES



Grains entiers,  
graines de lin,  
légumes, fruits  
et graines  
comestibles

- ★ **Accélèrent le transit intestinal** et **augmentent les selles**, car ils ont la capacité d'absorber l'eau

## Combien devrais-je en consommer ?

- ★ **Enfants jusqu'à 19 ans** Utiliser la formule : "âge+5" g de fibres ex : *un enfant de 7 ans aura besoin de 12 g de fibres*
- ★ **Adultes** 30 g/jour

Vos besoins peuvent varier en fonction de votre état de santé ou de vos objectifs.