

Qu'est-ce qu'une fibre ?

Quand je laisse trop de fils dans la soupe au céleri, mes enfants se consolent en se disant que, au moins, ils mangent des « fibres » et que c'est bon pour leur santé.

Mais le fait qu'un légume soit filandreux n'a rien à voir avec le fait qu'il contienne, ou non, des fibres alimentaires.

Un des aliments les plus riches en fibres que vous puissiez trouver est le jus de poire.

Il est donc inutile de vous étrangler à essayer d'avaler des poireaux ou des asperges coriaces pour faire le plein de fibres.

Définition d'une fibre alimentaire

Les fibres alimentaires sont des bouts de cellules de végétaux que vous ne digérez pas, parce que vos enzymes de la digestion, c'est-à-dire les produits qui cassent vos aliments en petits bouts pour les faire passer dans votre sang, n'arrivent pas à les attaquer.

Les fibres sont microscopiques : elles proviennent de la paroi des cellules (cellulose, hémicellulose, pectine, lignine) ou alors de l'intérieur de la cellule.

Dans le premier cas, ce sont des fibres non solubles, qui vont donc rester solides dans vos intestins. Dans le second cas, les fibres sont gélatineuses, et peuvent se dissoudre dans l'eau, pour former une sorte de gel. Ce sont des fibres solubles. Techniquement, ces fibres solubles sont des gommes, par exemple la gomme arabique, qui provient de l'acacias et sert à faire des loukoums, des pectines, qui permettent de faire la gelée de coing ou de groseille, des mucilages, c'est-à-dire les substances qui donnent un aspect gélatineux à certaines racines, par exemple la racine de guimauve.

On le voit, les loukoums, la gelée de framboise et la guimauve ne sont pas des aliments particulièrement difficiles à avaler (malheureusement !). Et pourtant, ils sont bourrés de fibres.

Pourquoi manger des fibres ?

Fibres solubles et fibres non solubles ont chacune leur utilité.

Les fibres solubles, qui forment donc une sorte de gel, protègent la paroi de l'intestin et l'empêchent d'absorber des substances nocives. Elles freinent l'absorption de la graisse et du sucre, ce qui en fait un aliment recommandé contre les maladies du cœur et contre le diabète.

Les fibres non solubles permettent au transit intestinal de mieux fonctionner. Elles donnent du volume aux matières non digérées, et accélèrent l'évacuation des toxines. Si elles ne peuvent pas être digérées, cela ne veut pas dire pour autant qu'elles ressortent intactes de votre corps. Car lorsqu'elles arrivent dans votre côlon, la partie de l'intestin avant la sortie, elle font le délice de milliards de bactéries qui s'en nourrissent. Elles subissent alors un processus de fermentation au cours duquel elles se transforment et libèrent des produits biologiquement actifs.

Ce sont donc des prébiotiques, le nom qu'on donne aux aliments que vous ne digérez pas, mais qui permettent de nourrir votre flore intestinale, centre essentiel de votre immunité.

Dans la mesure où les fibres vous remplissent l'estomac et l'intestin, alors que vous ne les digérez

pas, elles donnent un sentiment de satiété. Elles aident les personnes qui cherchent à perdre du poids à moins manger.

Où trouver des fibres ?

Le son de blé, avec lequel est fabriqué le All-Bran, ne contient quasiment que des fibres (non solubles), c'est-à-dire que vous n'en digérez rien. Mais une nouvelle fois, manger des fibres n'impliquent pas forcément de s'infliger une telle auto-punition.

Les pruneaux, les fruits rouges, les bananes, les poires et les pommes sont d'excellentes sources de fibres alimentaires.

Vous en trouvez également dans les légumineuses : petits pois, haricots blancs et rouges, fèves, lentilles.

Les amandes, les noix et les autres oléagineux (noisettes, noix de cajou, etc.) sont riches en fibres aussi.

Mais des légumes aussi communs que la carotte, l'oignon, les pommes de terre, les courgettes et les choux-fleurs vous apportent aussi beaucoup de fibres.

Et voilà : vous voyez qu'il ne sera pas très compliqué d'augmenter vos apports en fibres, et ce sans vous auto-flageller.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis