

EN QUOI LES FIBRES ALIMENTAIRES SONT-ELLES

UN PILIER DE NOTRE ALIMENTATION ?

Sur la base de l'intervention du Professeur Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste, au webinaire organisé par l'AFDN* x Nestlé Nutripro : Pourquoi est-il si difficile d'atteindre les recommandations en fibres ? – Mai 2025

LA CONSOMMATION DE FIBRES EN QUANTITÉ SUFFISANTE, RÉDUIRAIT LA MORTALITÉ¹ DE



CHEZ LES HOMMES



CHEZ LES FEMMES

LES FIBRES, NUTRIMENTS ESSENTIELS

FIBRES ALIMENTAIRES



GLUCIDES NON DIGESTIBLES
NUTRIMENTS NON ÉNERGÉTIQUES

LES DIFFÉRENTES CLASSIFICATIONS DES FIBRES ALIMENTAIRES

PAR LEUR NIVEAU DE SOLUBILITÉ



SOLUBLES

Pectines, gommes, oligosaccharides...

La plupart sont fermentées
par le microbiote intestinal puis
contribuent ensuite à différentes fonctions.



INSOLUBLES

Cellulose, hémicellulose, lignine...

Très peu transformées dans
le tube digestif, elles participent
au bon fonctionnement du transit.

PAR LEUR NATURE CHIMIQUE



POLYOSIDES

dont la pectine que l'on retrouve
notamment dans la pomme, fait partie.

OLIGOSIDES NON ALPHA GLUCANES

comme les FOS / GOS** contenus
dans certains laits infantiles.



NON-POLYOSIDES

c'est le cas de la lignine retrouvée
dans les céréales complètes.

LES MULTIPLES ACTIONS DES FIBRES SUR L'ORGANISME²

Chaque type de fibre est intéressant : l'idéal est d'en varier les sources dans son alimentation pour profiter de leurs bienfaits complémentaires.

La diversité des fibres est aussi importante que la quantité* !**

EFFET SATIÉTOGÈNE

En stimulant l'hormone GLP-1 et la mastication, permettant de réguler l'appétit

RÉGULATION DU CHOLESTÉROL

En limitant son absorption dans l'intestin et sa récupération par le foie

EQUILIBRE DU MICROBIOTE INTESTINAL

En nourrissant les bactéries intestinales bénéfiques grâce aux fibres prébiotiques

PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

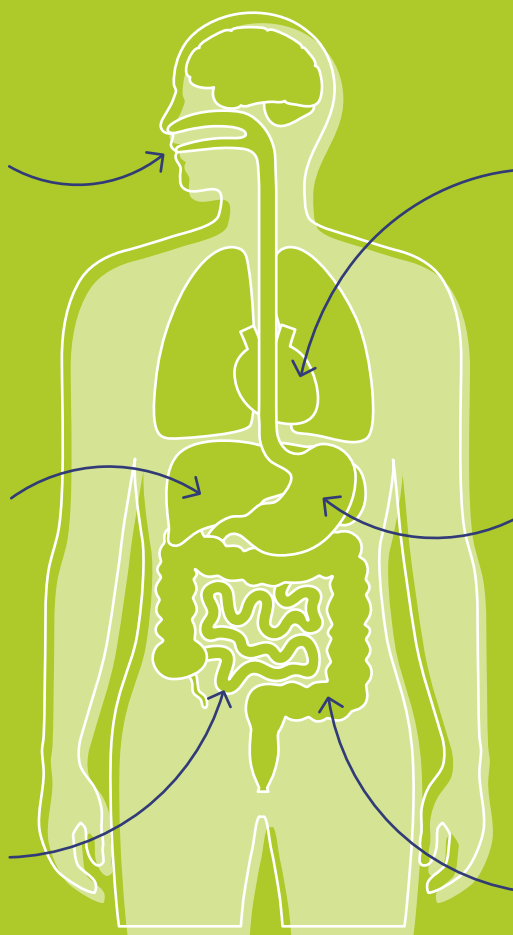
En régulant des facteurs de risques comme le cholestérol ou la glycémie

RÉGULATION DE L'INDEX GLYCÉMIQUE

En ralentissant la vidange gastrique et l'absorption du glucose

RÉGULATION DU TRANSIT

En augmentant le volume des selles par absorption de l'eau



ET POUR ALLER PLUS LOIN³



Augmentation de l'absorption du calcium et de la minéralisation osseuse grâce aux fibres prébiotiques, en abaissant le pH colique



Réduction du risque de développement de cancer colorectal, en limitant le temps de contact entre la muqueuse intestinale et les toxines

*Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

**Galacto-oligosaccharides

*** 25 g de fibres minimum par jour, pour un adulte

1. Katagiri R., et al, Dietary fiber intake and total and cause-specific mortality: the Japan Public Health Center-based prospective study, 2011

2. AFFSA, Effets des probiotiques et prébiotiques sur la flore et l'immunité de l'homme adulte, 2005

3. Abrams S.A et al, A combination of prebiotic short- and long-chain inulin-type fructans enhances calcium absorption and bone mineralization in young adolescents, 2005