

# Où sont les fibres ?



AGENCE FRANÇAISE  
DE SÉCURITÉ SANITAIRE  
DES ALIMENTS

**Dans les pruneaux, les abricots secs, les amandes, les céréales au son ou encore le pain complet.**

**Les fibres contribuent à prévenir les problèmes de transit intestinal, à améliorer le contrôle de la glycémie des personnes diabétiques et à diminuer le taux de cholestérol. Elles ont également un effet rassasiant qui s'avère idéal pour éviter le grignotage.**

Nous sommes en froid avec les fibres ! Ainsi l'étude INCA 2 confirme qu'entre 1999 et 2007, leur consommation est restée stable chez les hommes (18,8 g/j) et elle n'a augmenté que de 6,7 % chez les femmes (16,4 g/j). **Des niveaux qui demeurent inférieurs à la recommandation de l'Afssa fixée entre 25 et 30 g/j.**

Or, il n'est pas si compliqué d'atteindre un apport de 30 g de fibres par jour. Il suffit, par exemple, de manger deux crudités, une portion de légumes verts cuits avec un plat principal, le tout accompagné de pain complet et deux petits fruits (abricot, prune...) ou un gros (pomme, poire...).

L'intérêt des fibres pour notre santé ? Elles contribuent notamment à prévenir **les problèmes de transit tels que la constipation**, en augmentant le poids des selles et en réduisant la durée du transit intestinal. Un effet renforcé, de surcroît, si la consommation de fibres s'accompagne d'une augmentation de la quantité d'eau absorbée.

# Où sont les fibres ?

Autre bienfait : les fibres solubles ralentiraient la digestion et l'absorption des hydrates de carbone et réduiraient ainsi l'augmentation de la glycémie consécutive à un repas, tout comme la sécrétion d'insuline. **Une action qui peut aider les personnes diabétiques à améliorer le contrôle de leur glycémie.**

Quant aux fibres, tels que la pectine, le son de riz ou le son d'avoine, elles contribuent à diminuer le taux de cholestérol.

Sachez encore que les fibres peuvent avoir un effet rassasiant grâce à leur volume, sans apport de calories supplémentaires : idéal, donc, si on cherche à stabiliser son poids.

Enfin, parmi les aliments les plus riches en fibres, citons les pruneaux, les abricots secs, les amandes, les céréales au son ou encore le pain complet. Bon appétit !