



Les fibres alimentaires : un rôle primordial au niveau intestinal

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un « nutriment », les fibres alimentaires représentent une composante importante de notre régime alimentaire. Elles sont indispensables à l'équilibre du tube digestif et à celui de l'organisme et représentent ainsi un facteur de bonne santé. Pourtant, leur consommation ne cesse de baisser (environ 16 g/j en moyenne) alors que les nutritionnistes recommandent d'en ingérer 30 voire 35 grammes.

En lisant ces quelques lignes, découvrez tout ce que vous devez savoir sur ces fibres alimentaires et leurs nombreux bienfaits sur la santé.

Les fibres alimentaires, c'est quoi ?

Les fibres alimentaires sont les parties comestibles d'une plante qui ne peuvent être digérées ou absorbées dans l'intestin grêle et parviennent intactes dans le gros intestin. On les classe en fonction de leur solubilité dans l'eau. Il existe ainsi deux catégories :

- Les fibres solubles : les pectines, les mucilages, qui forment des gels visqueux au contact de l'eau ; certaines fibres solubles peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol et la glycémie ;
- Les fibres insolubles : la cellulose, les hémicelluloses, la lignine. Leur consommation est un véritable atout pour la santé, elle permet une lutte contre la constipation car elles facilitent le transit intestinal.

Les fibres insolubles sont incapables de se dissoudre dans l'eau, ne changent pas en traversant le tube digestif, stimulent le parcours de la nourriture dans l'estomac et l'intestin. Les plus connues sont la **lignine**, la **cellulose** et l'**hémicellulose**.

On les retrouve dans certaines céréales complètes (le son de blé, les fibres sont contenues dans l'enveloppe du grain), les graines oléagineuses (peau des amandes par exemple), les feuilles, les racines, ainsi que dans les fruits et légumes (peau des pommes, etc.)

Les fibres insolubles stimulent et régulent le transit intestinal. Elles augmenteraient l'élimination des substances cancérogènes, préviendraient certains cancers digestifs ou colorectaux car les molécules nocives resteraient moins longtemps en contact avec le côlon. Mais ceci reste à démontrer.

Elles sont également irritantes pour l'intestin, elles aggravent les symptômes du côlon irritable, en accentuant les **ballonnements**, les **douleurs** et les **diarrhées** en provoquant des selles molles.

Les personnes souffrant du **syndrome du côlon irritable doivent en limiter la consommation.**

Les fibres insolubles freinent l'absorption des graisses et réduisent les taux de mauvais cholestérol (LDL) et des triglycérides.

La proportion des fibres solubles et insolubles varient selon les aliments. Les céréales complètent

contiennent 7 à 15% de fibres, principalement insolubles, alors que les légumineuses et les légumes secs contiennent environ 25% de fibres, essentiellement solubles. Les fruits et les légumes représentent des sources d'apports plus modestes (1 à 4%).

Où trouver ces fibres alimentaires ?

On trouve des fibres alimentaires dans les fruits (poires, fraises, mûres, framboises, cassis et groseilles, oranges), les légumes (choux de Bruxelles, artichauts, oignons, ail, maïs, pois, haricots verts, brocolis), les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots) et les céréales complètes (son en flocons et céréales au son d'avoine, pains aux céréales complètes et céréales mélangées).

Un apport de 35 g de fibres par jour est facilement atteint en consommant notamment :

- 150 à 200 g de légumes verts cuits (une portion avec le plat principal).
- 150 à 200 g de légumes crus (deux crudités).
- 150 à 200 g de fruits (2 petits fruits ou un gros). Mais qui fait cela ???

Et en complétant le tout avec des céréales et des légumineuses (lentilles, pois...).

C'est pour cela que nous avons recherché parmi les fibres celles qui étaient le mieux supportées et le plus efficace. Cela nous a demandé près de 2 ans de travail ! Et de plus, nos fibres ont un effet satiétogène important que n'ont pas les autres.

Les Américains utilisent l'inuline tirée de la chicorée, mais il faut 35 g pour bénéficier d'effets Santé optimaux. A ce dosage, les douleurs et les gaz sont insupportables. **ZenFit par contre est très bien supporté !**

Des effets santé multiples !

Comme dit précédemment, les bienfaits des fibres sur l'organisme sont nombreux. Comment cela se passe-t-il ? C'est simple : les fibres ingérées progressent le long du gros intestin où elles fermentent partiellement ou complètement sous l'effet des bactéries intestinales. Des sous-produits, tels que des acides gras à courte chaîne et des gaz, se forment au cours de cette fermentation. C'est l'action combinée de la fermentation et des sous-produits formés qui contribue aux effets bénéfiques des fibres alimentaires sur la santé.

Quels sont les actions Santé des fibres ? Les effets physiologiques tels que l'amélioration de la glycémie et du cholestérol sanguin lui sont attribués. Elles sont aussi particulièrement intéressantes pour les personnes qui souhaitent perdre du poids, puisqu'elles ont un important effet rassasiant.

Mais l'effet le plus documenté et celui qui nous intéresse plus précisément est celui sur la fonction intestinale !

Enfin, les fibres insolubles permettent aussi de réduire le risque de maladie et de troubles comme la diverticulose et les hémorroïdes et permettraient même de protéger l'organisme contre le **cancer du côlon**. Plus l'alimentation est riche en fibres, plus la flore intestinale « amie » se renforce empêchant les germes pathogènes de se développer.

C'est l'exemple même des **prébiotiques** qui exercent une action positive sur la santé en stimulant sélectivement la croissance des bactéries amies qui renforcent notre système immunitaire.

Les prébiotiques ?

Ce sont des fibres solubles qui ne peuvent être digérées par les enzymes de notre organisme mais qui serviront en revanche de nourriture pour les probiotiques.

Les fibres végétales sont par exemple constituées de sucre. La cellulose est une très longue chaîne de glucose, constituée de molécules reliées entre-elles de façon à ne pas pouvoir être digérées par les enzymes de notre organisme. Elles demeurent donc intactes en traversant notre système digestif, améliorant ainsi le transit intestinal et le bon fonctionnement de notre système digestif.

Actuellement, on trouve sur le marché plusieurs prébiotiques, le principal étant le fructo-oligosaccharide ou **FOS**, constitué de courtes chaînes de fructose.

Mais pour être efficaces, les prébiotiques doivent être spécifiques. Ils doivent nourrir les bactéries bénéfiques à notre organisme (*Bifidobactéries* et *Lactobacilles*) sans nourrir les mauvaises bactéries qui pourraient être dangereuses. On désigne ainsi par le terme « symbiotique », la combinaison constituée par le probiotique et son prébiotique. Cet ensemble devrait en toute logique être l'association parfaite, mais malheureusement, les produits trouvés actuellement sur le marché contiennent une proportion de prébiotiques insuffisante. Effectivement, pour que l'effet d'un prébiotique soit mesurable, il faut qu'il représente au moins 3 g par dose. Or les capsules vendues n'en contiennent que 0,2 g...

Notre mélange de ZENFIT est efficace, quant à lui, à partir de 20 g (4 cuillères à café de 5g). Dans notre « régime microbiotique », nous avons opté pour un traitement par **symbiotiques**. Nous conseillons le ZEN FIT dans un yaourt, idéalement préparé à la maison avec sa propre yaourtière.

En conclusion

Il est difficile de passer du jour au lendemain d'une alimentation pauvre en fibre à une alimentation riche en fibres, il faut en effet laisser le temps à l'organisme de s'adapter. Une absorption trop rapide de fibres dans des quantités excessives peut ainsi provoquer des troubles digestifs désagréables qui seront surtout très inconfortables.

Il est donc préférable d'augmenter petit à petit et de façon régulière la quantité de fibres qui compose votre alimentation. De plus pour avoir un effet bénéfique sur l'organisme, les fibres ont absolument besoin d'un apport d'eau important. Sans cet apport, les fibres se révèlent en fait presque inefficaces. Il est donc nécessaire de consommer au minimum 1 litre, voir 1,5 litre d'eau par jour.