



LES FIBRES ALIMENTAIRES nos alliées santé!

Union professionnelle
des diététiciens de
langue française
www.lesdieteticiens.be



Le diététicien, le partenaire de votre santé

Sommaire



Introduction	3
Quizz	4
1. Rôles des fibres alimentaires	6
A. Fibres insolubles	6
B. Fibres solubles	6
2. Recommandations	8
3. Aliments riches et teneurs en fibres	12
4. Principaux effets des fibres alimentaires sur la santé	15
5. Mieux comprendre l'étiquetage	16
6. Fibres et durabilité	20
Recettes	22
Jeux	28
Quizz : réponses	30

Les fibres sont des composants glucidiques riches en effets positifs pour la santé. Plus qu'une simple famille alimentaire, elles sont une association de plusieurs aliments qui permettent de fournir une qualité nutritionnelle réelle à notre organisme.

Elles ne sont ni digérées, ni absorbées dans l'intestin grêle mais sont connues pour leurs vertus au niveau du transit intestinal en augmentant le volume des selles et diminuant les inconforts liés à la constipation, et ont un impact majeur sur la satiété, la diminution de l'absorption du glucose et du cholestérol et protègent contre certaines pathologies métaboliques telles que l'hypercholestérolémie et le diabète.

Elles gagnent donc à être introduites tôt dans la vie pour permettre de maintenir une bonne santé digestive et générale longtemps ...



Quiizzzzzz...



1. Il suffit d'augmenter la quantité journalière de fibres alimentaires pour réduire les problèmes de transit.

☐ vrai ☐ faux

2. La banane constipe. !

☐ vrai ☐ faux

3. Il est préférable d'éplucher les fruits pour pouvoir assimiler les fibres.

☐ vrai ☐ faux

4. La quantité de fibres dans un smoothie et dans un jus est la même.

☐ vrai ☐ faux

5. Une consommation suffisante de fibres a un effet préventif contre le cancer du côlon.

☐ vrai ☐ faux

6. Les jeunes enfants doivent consommer la même quantité de fibres que les adultes.

☐ vrai ☐ faux

8. Un repas riche en fibres alimentaires augmente la sensation de satiété.

☐ vrai ☐ faux

7. Les produits céréaliers sont la principale source de fibres alimentaires.

☐ vrai ☐ faux



Découvrez les réponses en pages 30 et 31



1. Rôles des fibres alimentaires

La structure chimique des fibres varie d'une fibre alimentaire à l'autre. Elles possèdent cependant une **caractéristique commune** : ce sont des polymères glucidiques qui ne sont ni absorbés ni digérés par notre organisme.

En effet, le corps humain ne possède pas d'enzyme digestive capable de « **découper** » les différents constituants des fibres : c'est pourquoi la digestion de celles-ci est impossible chez l'homme.

Il existe différents types de fibres que l'on distingue en **2 groupes** en fonction de leur **solubilité**.

A. FIBRES INSOLUBLES

Ces fibres sont, par définition, non-solubles dans l'eau. C'est, par exemple, la cellulose, l'hémicellulose et la lignine (toutes trois composantes des parois végétales).

On en retrouve dans les aliments suivants :

- Certaines céréales : blé entier et ses dérivés (pain intégral, son de blé, germe de blé, céréales petit déjeuner au blé entier, pâtes complètes), graines de lin, boulgour, maïs, épeautre, riz complet
- Certains légumes : chou de Bruxelles, brocoli, pois
- Certains féculents : pomme de terre avec la peau
- Certains fruits : rhubarbe, groseilles, prunes, fruits séchés (pruneaux, figues, dattes), papaye
- Les légumineuses : pois chiches, lentilles

B. FIBRES SOLUBLES

Ces fibres sont, par définition, solubles dans l'eau. C'est, par exemple, la pectine (composantes des parois cellulaires des fruits) et les gommages.

On en retrouve dans les aliments suivants :

- Certaines céréales : seigle, avoine, orge, sarrasin
- Certains légumes : carotte, courgette, asperge, patate douce
- Certains féculents : pomme de terre sans la peau
- Certains fruits : pomme, coing, orange, pamplemousse, pêche, nectarine

FIBRES SOLUBLES PARTICULIÈRES : LES FIBRES PRÉBIOTIQUES

Contrairement à la plupart des fibres alimentaires, les fibres prébiotiques sont des glucides à chaînes courtes. Elles sont naturellement présentes dans certains aliments, et ont la particularité de servir de « nourriture préférentielle » pour les bactéries de la flore intestinale (probiotiques). Les deux principales sont :

L'inuline (type de fructane) (= longues chaînes de fructose) est retrouvée principalement dans la chicorée, l'artichaut, le pissenlit, le topinambour.

Les fructo-oligosaccharides (FOS) sont retrouvés principalement dans les oignons, la chicorée, l'ail, l'asperge, l'artichaut, la banane.

L'apport d'inuline et de FOS stimule la prolifération des bactéries lactiques dans l'intestin (surtout bifidobactéries). Ces bactéries vont fermenter les fibres prébiotiques et les réduire en acides gras à chaînes courtes. Le poids de selles augmente et la consistance devient plus molle.

L'inconvénient de ce type de fibres, c'est qu'au-delà d'une consommation de 10 g/jour, des effets tels que ballonnements, flatulences et douleurs abdominales peuvent apparaître. Il est important de trouver son seuil de tolérance propre, tout en augmentant progressivement la quantité consommée.

La quantité journalière recommandée pour les fibres alimentaires est la même pour les hommes que pour les femmes mais varie avec l'âge.

Période de la vie	Consommation de fibres en g/ jour
Avant la première année de vie	Pas de recommandations spécifiques
Entre 1 et 3 ans	10 g
De 4 à 6 ans	14 g
Jusqu'à 10 ans	16 g
Adolescents entre 11 et 14 ans	19 g
Entre 15 et 17 ans	21 g
Adultes	25 à 30 g

2. Recommandations

Dans la pyramide alimentaire, on retrouve les fibres dans les groupes suivants :

- Féculents
- Fruits
- Légumes
- Oléagineux
- Légumineuses

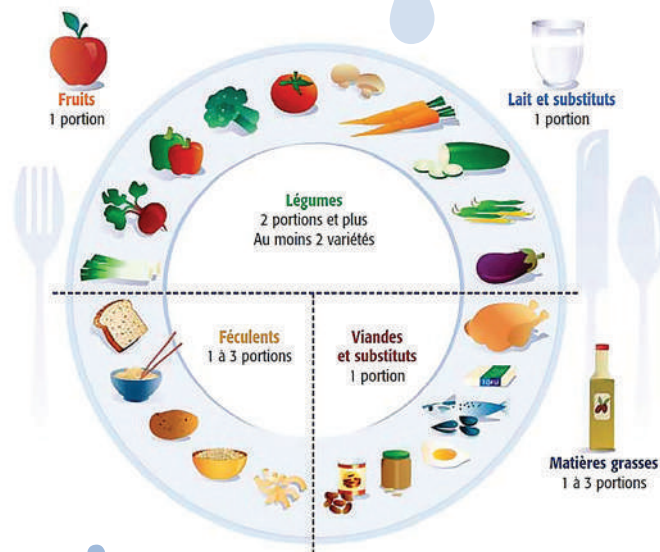
Afin de combler ses besoins journaliers en fibres alimentaires, l'alimentation quotidienne d'un individu doit être composée de glucides complexes (tels que le pain complet, les pâtes et le riz complets), de fruits et de légumes. Les pommes de terre et légumineuses (lentilles, pois secs, haricots secs) représentent également une source importante de fibres alimentaires.

En clair, que représente un apport de 30 g de fibres alimentaires par jour ?

Une alimentation riche en fibres alimentaires comprend :

- Des féculents à chaque repas, de préférence de base complète :
- pain complet, riz et pâtes complets;
- 3 portions de légumes par jour;
- 2 portions de fruits par jour.

Repas	Aliments	Quantité de fibres
Petit déjeuner	3 tranches de pain complet Beurre Confiture 1 orange	5,4 g 4 g
11h	200 ml de potage maison	3 g
Déjeuner	1/2 baguette grise 1 peu de mayonnaise 1 tranche de fromage 1/2 tomates	7,4 g 0,75 g
Goûter	1 pomme	3 g
Dîner	150 g de Saumon 1càs d'huile d'olive 60 g (poids cru) pâtes complètes 200 g de Brocolis	4 g 6,2 g
TOTAL		33,75 g



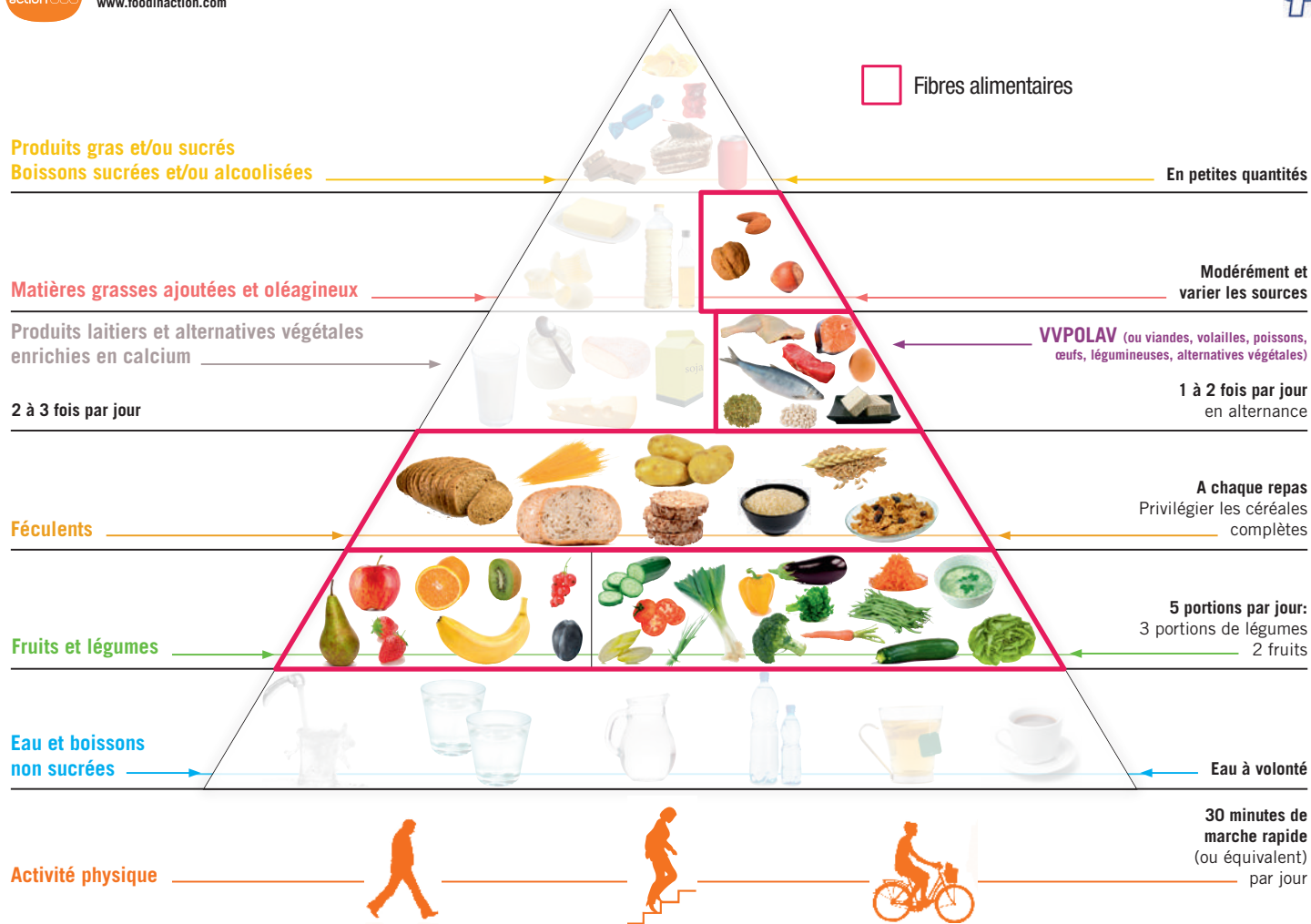
i

Les légumes, riches en fibres, doivent représenter au **minimum la moitié de l'assiette**.

Les féculents doivent représenter **1/4 de l'assiette**. Les céréales complètes telles que pain gris, pâtes complètes, riz complet sont à privilégier car elles contiennent plus de fibres.

Les viandes, volailles, poissons ou œufs doivent représenter **1/4 de l'assiette**. Ils peuvent être remplacés par des **légumineuses qui sont riches en fibres**. Un fruit en dessert complètera l'apport en fibres du repas principal.

La pyramide alimentaire





3. Aliments riches et teneurs en fibres

Catégories	Aliments riches en fibres	Quantité de Fibres
Féculents	50 g Céréales complètes	3,5 g
	50 g de Flocons d'Avoine	4,5 g
	90 g Pains complets soit +/- 3 tranches	5,75 g
	60 g cru de Pâtes complètes	4 g
	60 g cru de Riz complet	2,6 g
Fruits	150 g de Fraise	2 g
	150 g de Fruits rouges	10 g
	1 Banane (130 g)	2,2 g
	1 Pomme (140 g)	3,2 g
	1 Prune (55 g)	1,5 g
	1 tranche d'Ananas (100 g)	1,3 g
	1 Clémentine (35 g)	0,5 g
	1 Mangue (200 g)	2,8 g
Légumes	1 Poire (160 g)	2 g
	200 g Carotte	6,4 g
	200 g Betterave	5 g
	200 g Céleri-rave	9,8 g
	200 g Champignon	3 g
	200 g Chou de Bruxelles	13,2 g
	200 g Chicon	4,4g
	200 g Epinard	2,6 g
	200 g Petit-pois	10,4 g
	1 Tomate (150 g)	2 g
Fruits Oléagineux	30 g Noix	2 g
	30 g Noisette	2,5 g
	30 g Amande	3,9 g
VPOlav : Légumineuses	200 g Lentilles cuites	8,4 g
	200 g Haricots blancs cuits	22,4 g
	200 g Pois chiches cuits	11 g





4. Principaux effets des fibres alimentaires sur la santé

Les fibres alimentaires, principalement les fibres insolubles, contribuent à **prévenir la constipation**. En effet, celles-ci augmentent le poids des selles et réduisent la durée du transit intestinal. Ceci est particulièrement vrai si la consommation de fibres s'accompagne d'une augmentation des apports hydriques journaliers et d'une activité physique suffisante.

Les fibres solubles, quant à elles, ont une action de **réabsorption de l'eau**. En se gorgeant de l'eau disponible dans le tube digestif, elles forment un gel qui permet d'améliorer la consistance des selles, ce qui « adoucit » le transit. Ces fibres sont donc très utiles dans certaines pathologies; intestin irritable, diarrhées. Elles sont également conseillées chez les personnes souffrant de troubles intestinaux car elles favorisent **l'équilibre de la flore intestinale**.

Les fibres solubles **ralentissent la digestion et l'absorption des glucides**. En effet, plus un repas ou un aliment est riche en fibres, plus son index glycémique sera bas. De ce fait, la glycémie post-prandiale (consécutive au repas) aura moins tendance à monter et à créer des malaises liés à l'hyperglycémie. C'est pourquoi, il est conseillé de consommer des repas riches en fibres, d'autant plus chez les personnes diabétiques, afin qu'elles puissent mieux contrôler leur glycémie.

Les fibres alimentaires jouent un rôle dans la **prévention des maladies coronariennes**. Les fibres visqueuses, telles que la pectine, le son de riz et le son d'avoine tendent à abaisser les taux sanguins de cholestérol total et de cholestérol LDL (mauvais cholestérol).

Les fibres contribuent aussi à la **régulation du poids**. Premièrement, en se gorgeant d'eau et en augmentant le poids du bol alimentaire, elles favorisent un effet rassasiant plus long. Deuxièmement, du fait de leur faible charge calorique (2 kcal/g), elles n'ont qu'un faible impact sur l'apport énergétique total.



5. Mieux comprendre l'étiquetage

Les industriels œuvrant dans le domaine agro-alimentaire distillent des messages aux consommateurs par l'intermédiaire **d'allégations**. Encore faut-il parvenir à les décoder. Ces allégations sont soumises à une législation stricte, afin d'éviter tout abus ou information mensongère.

Il existe 2 types d'allégations :

- Les allégations nutritionnelles : qui affirment, suggèrent ou impliquent qu'une denrée alimentaire possède des propriétés nutritionnelles bénéfiques particulières du fait de sa teneur en énergie, en nutriments ou autres substances.

Exemples : « Riche en fibres » (au moins 6 g par 100 g d'aliment ou 3 g par 100 kcal),
« Source de fibres » (au moins 3 g par 100 g d'aliment ou 1,5 g par 100 kcal), ...

- Les allégations de santé : qui affirment, suggèrent ou impliquent l'existence d'une relation entre, d'une part, une catégorie de denrées alimentaires, une denrée alimentaire ou l'un de ses composants, et d'autre part, la santé.

Exemples : « Régule le transit intestinal », « Réduit le risque de maladies coronariennes »,
« Diminue le taux de cholestérol ».



Repérer les fibres dans la composition nutritionnelle

Comparatif :

Biscuit Petit déjeuner aux 5 Céréales Complètes - Biscuit Petit déjeuner au Chocolat

Composition nutritionnelle pour 100g	Biscuits aux 5 céréales	Biscuits au Chocolat
Énergie	1845KJ / 441 kcal	1845KJ / 441 kcal
Matières grasses / Lipides	14,50 g	23,20 g
dont acides gras saturés	3,30 g	12,30 g
Glucides	67,00 g	62,80 g
dont sucres	28,00 g	32,90 g
dont amidon	39,00 g	29,90 g
Fibres alimentaires	6,50 g	3,55 g
Protéines	7,50 g	6,59 g
Sel	0,63 g	0,622 g
Sodium	0,248 g	0,245 g
Vitamine E (tocophérol)	3,60 mg	3,68 mg
Vitamine B1 (thiamine)	0,33 mg	0,343 mg
Fer	4,20 mg	4,83 mg
Magnésium	112 mg	105 mg





Utilisation des fibres alimentaires dans l'industrie :

Les fibres peuvent être utilisées au sein de l'industrie agro-alimentaire comme additif.

Un additif alimentaire est défini comme « n'importe quelle substance habituellement non consommée comme aliment en soi et non employée comme ingrédient, qu'elle ait une valeur nutritionnelle ou non, dont l'addition intentionnelle à l'aliment a un but technologique dans la fabrication, le traitement, la préparation, l'emballage, le transport ou le stockage de l'aliment. »

2 types de fibres peuvent être utilisés en tant qu'additif :

- Fibres insolubles telles que :
 - La cellulose, issue des céréales, des légumes, des fruits, du son
 - Les hémicelluloses, issues du blé, du seigle et des légumineuses
 - La lignine, composante des parties ligneuses des plantes ainsi que du son de blé
- Fibres solubles telles que :
 - Les pectines, composantes des parois cellulaires des fruits (pommes ou coings notamment) et des légumes
 - Le guar ou gomme de guar, issu de la graine du guar, une légumineuse
 - L'inuline, un mélange de polysaccharides reconnu comme prébiotique, et qui sert de réservoir d'énergie à de nombreuses plantes
 - Les Fructo-OligoSaccharides (FOS), aussi utilisés à titre de prébiotiques.

Grâce à leurs propriétés de liaison à l'eau, les fibres alimentaires sont très utilisées en tant qu'agent de texture. Les agents de texture sont des composés utilisés pour apporter texture et onctuosité aux aliments, notamment aux produits allégés. Ils améliorent la présentation et la tenue du produit pour le rendre plus attractif. On distingue les **gélifiants**, les **stabilisants**, les **épaississants** et les **émulsifiants**.

> Les **gélifiants** : d'origine animale (les gélatines), ou végétales (algues, fruits), ils permettent de donner à l'aliment de la consistance, tout en assurant la stabilité de l'ensemble.

> Les **stabilisants** : ils permettent le maintien de l'aliment, stabilisent les phases qui ne se mélangent pas de façon homogène et peuvent être utilisés pour conserver les aliments.

> Les **épaississants** : ils permettent d'augmenter la viscosité des phases liquides des aliments et ont généralement aussi un effet stabilisant.

> Les **émulsifiants** : ils permettent ou facilitent la fine dispersion de deux ou de plusieurs phases qui ne se mélangent pas.

Les 3 principaux additifs alimentaires issus des fibres utilisées qui offrent un éventail important de textures ou ont un intérêt nutritionnel sont les suivants :

1. Les **épaississants** : farine de Caroube et gomme de guar > utilisés dans les pains, les crèmes dessert, les fourrages et nappages, les pâtes de fruits, les mayonnaises, ...
2. Les **gélifiants** : xanthane, agar-agar, pectine, alginates (issus des algues) > utilisés dans les confitures, les gelées, les flans, les mayonnaises allégées, ...

L'astuce consiste alors à utiliser ces glucides pour modifier le comportement de l'eau des aliments : l'épaissir, la gélifier et ainsi maîtriser la texture de ces aliments.

3. Les **prébiotiques** : FOS et inuline > utilisés dans les yaourts, les fromages cottage, le lait fermenté, les barres de céréales,

En termes de législation alimentaire, les industriels sont obligés de mentionner sur l'étiquette soit le nom soit le code de l'agent de texture utilisé. Les agents de texture sont codifiés dans la série des E400 (ex : les pectines E 440).



6. Fibres et durabilité

À l'heure actuelle, notre alimentation représente - à elle seule - un tiers de l'impact de l'homme sur l'environnement. Nous pouvons limiter cet impact en respectant diverses mesures :

- Éviter le gaspillage alimentaire en favorisant par exemple l'utilisation des restes ou en achetant nos denrées en plus petit conditionnement.
- Éviter de consommer des denrées venant de pays éloignés et plutôt favoriser le circuit court en allant par exemple directement chez un producteur de proximité. On favorise de cette manière l'économie locale en limitant les différents intermédiaires. Dans les supermarchés, on favorisera les produits venant de Belgique en prenant soin de vérifier l'origine du produit.
- Planter des légumes dans son jardin. Il existe en effet un circuit encore plus court ! Il suffit pour cela de se mettre au jardinage et faire soi-même pousser ses légumes. Rien de tel pour connaître l'origine exacte des produits et contrôler l'ajout de pesticides tout en maintenant une activité physique non négligeable. Les « jardins partagés » sont une bonne alternative et en voie d'expansion pour les personnes ne disposant pas personnellement d'un jardin.
- Éviter le suremballage en veillant à réutiliser les sacs et en évitant autant que possible les produits préemballés.
- Respecter les saisons (voir tableau dans les brochures de l'UPDLF sur les Légumes et sur les Fruits) permettra notamment de diminuer l'énergie inhérente aux transports ou requise par les serres chauffées. Pour exemple, un kilogramme de concombres cultivé sous serre nécessite 100 fois plus d'énergie qu'un kilogramme de concombres cultivé à ciel ouvert.



La problématique de la consommation élevée des produits animaux a pour conséquence un élevage intensif, et contribue à la déforestation. Pour les poissons, c'est la notion de pêche intensive qui pose problème car elle ne respecte pas la saisonnalité de la reproduction, et entraîne donc une diminution de la population marine et aquatique. Quant aux œufs, les gros élevages de poules posent question par rapport au respect de l'environnement.

Une autre solution immédiate, et à court terme permettant de contribuer à améliorer l'empreinte écologique et en même temps augmenter sa consommation de fibres est de **remplacer les WPO (Viande, volaille, poisson ou œuf) une à deux fois/semaine en utilisant les alternatives végétariennes et les légumineuses.** (Couscous végétarien - Semoule de blé, pois chiche et légumes - Pâtes aux boulettes de lentilles)



ENTRÉE CRÈME AU POTIMARRON ET NOIX

Ingédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de chair de potimarron
- 1 grosse pomme de terre
- 75 cl de bouillon de poule
- 150 g de noix
- 20 cl de crème fraîche
- 1 gros oignon
- 1 c-à-s d'huile
- Sel et poivre



Le potimarron est une courge contenant 1,9 g de fibres pour 100 g; accompagné de noix, qui en contiennent jusqu'à 6,7 g pour 100 g, le résultat est une entrée riche en fibres.

- 1) Faire revenir l'oignon avec 1 c-à-s d'huile. Ajouter 500 g de chair de potimarron coupé en cubes. Ajouter la pomme de terre en dés, ainsi que 75 cl de bouillon de poule.
- 2) Laisser cuire 20 minutes.
- 3) Ajouter 150 g de cerneaux de noix, le sel, le poivre et 20 cl de crème fraîche.
- 4) Mixer le tout finement.
- 5) Servir chaud.

REPAS SALADE DE QUINOA, POMMES ET AMANDES

- ½ tasse de quinoa cru (250 g)
- 160 g de jeunes pousses d'épinard
- 300 g de chicons crus
- 40 g d'amandes effilées
- 120 g de Feta
- 2 pommes Granny (280 g)
- 40 g de graines de chia
- 20 g de graines de tournesol
- 40 ml d'huile d'olive (4 c. à s.)
- 80 ml de vinaigre Balsamique (8 c. à s.)
- 40 ml d'eau du robinet (4 c. à s.)
- 25 g de moutarde
- Sel et poivre



Le quinoa est un féculent sans gluten source de fibres, riche en protéines et en micronutriments (dont le fer) mais pauvre en graisses. Les graines de chia, riches en fibres et acides gras oméga 3, ont des propriétés gélifiantes. En les laissant tremper préalablement dans de l'eau, vous évitez qu'elles absorbent toute la vinaigrette de votre salade.

- 1) Faites cuire le quinoa, pendant ce temps, faites tremper les graines de chia dans l'eau, faites dorer les amandes effilées et les graines de tournesol.
- 2) Coupez la feta en cube.
- 3) Faites la vinaigrette : mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde, l'eau, le sel et le poivre.
- 4) Lavez et émincez finement les chicons.
- 5) Lavez et coupez les pommes en petits cubes.
- 6) Mélangez le quinoa, les graines de chia, la feta, les pommes et la moitié de la vinaigrette.
- 7) Mélangez le chicon émincé et les épinards avec l'autre moitié de la vinaigrette.
- 8) Disposez le mélange quinoa-pomme-feta au centre de l'assiette.
- 9) Tout autour, disposez le mélange épinards-chicons.
- 10) Garnir d'amandes et de graines de tournesol.



REPAS

TAJINE DE POULET AUX PRUNEAUX, ABRICOTS ET AMANDES

3

recettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de poulet
- 2 tomates
- 2 oignons
- 150 g de pruneaux
- 8 abricots secs
- 10 à 20 amandes
- 1 dosette de safran
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de cumin
- Huile d'olive, sel, poivre
- 1 c-à-s de graines de sésame
- 500 ml d'eau



Le pruneau est une source de fibres importante, il a même obtenu une allégation de santé « contribue au fonctionnement intestinal normal ». Les fruits oléagineux comme les amandes, et fruits séchés comme les abricots secs, sont eux aussi une source non négligeable de fibres. Voici un plat riche en saveurs et en fibres !

- 1) Dans une cocotte, dorer la viande découpée en morceaux avec les oignons émincés. Saler, poivrer et ajouter les épices.
- 2) Couper les tomates en dés, les ajouter à la viande et laisser cuire pendant 5 minutes.
- 3) Ajouter le bouillon et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes.
- 4) Ajouter les pruneaux et les abricots, laisser cuire à nouveau 10 minutes.
- 5) Vérifier la cuisson et rectifier l'assaisonnement.
- 6) Accompagner cette préparation de semoule.

DESSERT

MUFFINS FIGUES ET NOIX

Ingrédients (pour 4 personnes):

Pour le crumble aux noix :

- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 40 g de cassonade
- 40 g de noix en poudre

4



Pour le muffin aux figues et noix :

- 60 g de noix
- 225 g de farine
- 5 g de levure
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 75 g de lait
- 150 g d'huile
- 200 g de figes séchées
- Sel

Voici un dessert riche en fibres grâce aux figues et aux noix. En effet, les figes séchées peuvent contenir jusqu'à 11,4 g de fibres pour une quantité de 100 g.

LE CRUMBLE AUX NOIX :

- 1) Mélanger tous les ingrédients à la main ou au batteur, jusqu'à obtenir un mélange qui s'effrite légèrement. Réserver au frais.

LA PÂTE À MUFFINS AUX FIGES ET NOIX :

- 1) Concasser grossièrement les noix.
- 2) Dans un saladier, mélanger au fouet la farine, la levure, le sel et les noix concassées.
- 3) Dans un autre récipient, fouetter le sucre et les œufs.
Ajouter le lait et l'huile, mélanger à nouveau.
- 4) Ajouter le mélange sec (farine, sel, levure et noix), et mélanger au fouet.
- 5) Couper les figes en morceaux et les ajouter à la préparation. Mélanger à nouveau.
- 6) Remplir vos petits ramequins à muffin.
- 7) Emietter le crumble par-dessus la pâte.
- 8) Enfourner pendant 35 minutes à 160°C.
- 9) Une fois cuit, déposer un morceau de figue fraîche par-dessus.

EN-CAS

BISCUITS À L'AVOINE

5

Ingrédients (pour 12 à 15 pièces):

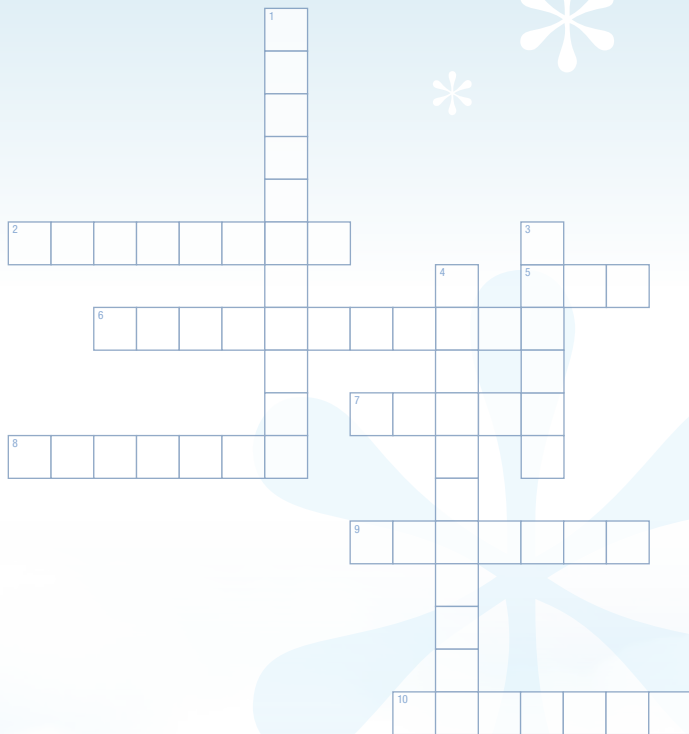
- 60 g de beurre
- 1 œuf
- 4 càs d'airelles
- 50 g de galets de chocolat noir
- 120 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine
- 2 càs de cassonade blonde ou de sucre de canne
- 1 ou 2 càs de sirop d'érable ou de miel
- 1 càc de poudre à lever



Voici un en-cas sain et rassasiant ! Outre son action tendant à améliorer le transit intestinal, l'avoine a reçu une allégation de santé grâce aux fibres solubles qu'elle contient. Ces dernières ont été approuvées par l'autorité européenne comme contribuant à réduire le taux de cholestérol.

- 1) Préchauffer le four à 180°C.
- 2) Faire fondre le beurre doucement, puis le laisser légèrement refroidir.
- 3) Mélanger le sucre, le beurre, les airelles, les flocons d'avoine, la farine, le sirop d'érable, la poudre à lever et les galets de chocolat.
- 4) Battre l'œuf et l'incorporer à la pâte.
- 5) Recouvrir une plaque de four de papier cuisson, et répartir la pâte en petites portions d'environ une cuillère à soupe.
- 6) Cuire les biscuits pendant 8 à 10 minutes à 180°C.

PETIT JEU!



HORIZONTAL

2. Dans la flore intestinale, je fermente les fibres solubles et certains sucres.
5. Je suis un liquide que l'on consomme régulièrement, et je suis éliminé de manière accrue grâce aux fibres alimentaires.
6. Je diminue significativement dans la circulation sanguine grâce aux fibres.
7. Je suis non digérée et non absorbée par l'intestin.
8. Je suis un mélange de sucres complexes produit naturellement par de nombreux types de plantes.
9. Je suis une sensation précoce apportée au cours du repas, et stimulée par un repas riche en fibres alimentaires.
10. Je suis présente dans les parois végétales de nombreux fruits et légumes, et je suis soluble dans l'eau.

VERTICAL

1. Je fais partie d'une famille alimentaire riche en fibres et je peux être combinée aux céréales.
3. Mon poids et ma taille sont augmentés grâce aux fibres.
4. J'ai une action positive sur la santé en stimulant sélectivement la croissance des bonnes bactéries qui renforcent le système immunitaire.



Résultats du jeu : Horizontal : 2. BACTÉRIE, 5. EAUX, 6. CHOLESTÉROL, 7. FIBRE, 8. LISSINE, 9. SATIÉTÉ, 10. PECTINE. Vertical : 1. LÉGUMINEUSE, 3. SELLES, 4. PRÉBIOTIQUES.

1. FAUX

Une augmentation excessive en fibres dans l'alimentation peut causer des troubles digestifs inconfortables (diarrhées, ballonnements, flatulences). L'augmentation doit être progressive et accompagnée d'une consommation suffisante d'eau (1,5L/jour).

2. FAUX

La banane est utilisée en traitement contre la diarrhée mais elle ne constipe pas !

Ce fruit contient des fibres alimentaires dites « solubles » qui contrôlent la consistance des selles. La constipation résulte de manière générale d'une consommation insuffisante de fibres alimentaires, d'un apport hydrique trop faible et d'un manque d'activité physique.

3. FAUX

Les fibres se trouvent en majeure partie dans la peau des fruits dont elles constituent la membrane.

4. FAUX

On trouve des fibres dans la peau et la pulpe des fruits. La quantité de fibres est donc plus élevée dans un smoothie car les fruits y sont mixés dans leur entièreté. Dans la fabrication d'un jus, la peau et la pulpe sont éliminés pour ne garder que le jus des fruits.

5. VRAI

Selon de nombreuses études (*Dietary Fiber and the Risk of Colorectal Cancer: a Case-Control Study, 2015*), manger une grande quantité de fruits, légumes variés, céréales complètes et légumineuses a un effet protecteur contre le cancer colorectal. De plus, ces aliments sont très riches en antioxydants, vitamines et minéraux qui jouent un rôle important dans la santé intestinale.

Les fibres permettent de faire « le grand nettoyage » des parois du côlon, ce qui a pour but d'éviter la stagnation d'éléments cancérigènes au niveau des intestins.

6. FAUX

La quantité de fibres chez les enfants évolue selon l'âge. En effet, un enfant de 3 ans doit manger 10 g de fibres/jour, tandis qu'un jeune de 15 ans doit en recevoir idéalement 21 g/jour. Chez l'adulte, la quantité totale de fibres alimentaires doit être égale ou supérieure à 25 g/jour afin d'assurer une fonction intestinale correcte.

Un apport de 30 g par jour est recommandé afin d'assurer une prévention contre les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'obésité, certains cancers et même réduire le risque d'infections et de pathologies inflammatoires.

7. FAUX

Les fibres alimentaires ne sont pas uniquement présentes dans les produits céréaliers. On les retrouve aussi dans les légumes, les fruits, les légumineuses (légumes secs) et les fruits oléagineux.

8. VRAI

Un repas riche en fibres favorise la sensation de satiété pendant et après le repas. En effet, cette sensation est favorisée par les fibres qui gonflent le contenu du bol alimentaire dans l'estomac.

Par ailleurs, elles trouvent une excellente place dans l'alimentation des personnes désirant perdre du poids.

Sachez ce que vous buvez

Un(e) professionnel(le) des diététiciens de l'Université de Tongue (Université de Tongue)

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Du gras?

Oui, mais pas n'importe lequel!

Un(e) professionnel(le) des diététiciens de l'Université de Tongue (Université de Tongue)

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les féculents

source de carburant

Un(e) professionnel(le) des diététiciens de l'Université de Tongue (Université de Tongue)

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

VIANDES, VÉGÉTALES, POISSONS, OEUFS, LÉGUMES ET ALIMENTES LIÉGÈRES

VVPOLAV quésaco?

Un(e) professionnel(le) des diététiciens de l'Université de Tongue (Université de Tongue)

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les légumes

apportent de la vie dans notre assiette

Un(e) professionnel(le) des diététiciens de l'Université de Tongue (Université de Tongue)

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les produits laitiers

et les alternatives végétales enrichies en calcium

Un(e) professionnel(le) des diététiciens de l'Université de Tongue (Université de Tongue)

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Ayez la pêche avec les fruits

Un(e) professionnel(le) des diététiciens de l'Université de Tongue (Université de Tongue)

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Collations saines

Un(e) professionnel(le) des diététiciens de l'Université de Tongue (Université de Tongue)

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

MALNUTRITIONS

ou les déséquilibres alimentaires des Belges

Un(e) professionnel(le) des diététiciens de l'Université de Tongue (Université de Tongue)

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Vous pouvez demander nos brochures auprès de votre diététicien. Elles peuvent être téléchargées en format électronique sur le site www.lesdieteticiens.be ou commandées dans leur version papier par mail à l'adresse : secretariat.updlf@gmail.com

UDLF www.lesdieteticiens.be

Cette brochure a été réalisée par l'UPDLF en collaboration avec les étudiants de 3ème Bachelier en diététique de la Haute école Lucia de Brouckere.
Comité de rédaction : A Dillis, N Dresse, H Lejeune, MN Pimay, L Reinis et V Zafiroopoulos.