



## L'importance grandissante des fibres pour la santé

**Selon une récente analyse de l'ensemble des études réalisées depuis 40 ans sur le lien entre la consommation de fibres et le développement des maladies chroniques, un apport minimal de 30 g par jour, soit plus du double de la consommation actuelle moyenne, est optimal pour la santé.**

Quand on parle des problèmes de l'alimentation moderne, le premier mot qui vient en tête est « trop » : trop de sucre, trop de gras, trop de viandes rouges, trop d'aliments transformés, etc. Ces excès sont bien entendu réels et il n'y a aucun doute qu'ils contribuent aux maladies d'origine alimentaire, en particulier le développement de l'obésité.

Par contre, il ne faudrait pas oublier que le trop de quelque chose signifie forcément le manque d'autre chose, et dans le cas de l'alimentation moderne, cette surconsommation de calories se fait généralement au détriment d'un apport adéquat en fibres alimentaires.

C'est particulièrement vrai pour les aliments industriels ultra-transformés qui sont conçus pour être mangés rapidement et facilement (souvent sans même avoir besoin d'ustensiles!) et sont en conséquence essentiellement

dépourvus de molécules présentant de la résistance mécanique à la mastication, comme les fibres alimentaires : c'est le « manger mou industriel ».

Cette carence a plusieurs conséquences sur la santé, car les fibres sont fermentées au niveau du côlon par le microbiome intestinal pour générer des produits bénéfiques comme des acides gras à courtes chaînes dotés d'activités anti-inflammatoires.

En parallèle, la fermentation des fibres génère de l'acide lactique qui acidifie légèrement l'intestin, ce qui freine la prolifération de plusieurs micro-organismes pathogènes qui préfèrent des conditions plus clémentes pour croître et réduit du même coup l'inflammation.

En somme, la consommation régulière de fibres permet l'établissement d'un microbiome diversifié, composé principalement de bactéries bénéfiques qui créent un environnement anti-inflammatoire réfractaire au développement de l'ensemble des maladies chroniques.

### PROTECTION TOUS AZIMUTS

Une étude commandée par l'Organisation mondiale de la santé et récemment publiée dans le prestigieux *Lancet* illustre à merveille l'importance d'augmenter l'apport en fibres alimentaires (1). En compilant les résultats d'études

réalisées au cours des dernières années (185 études observationnelles et 58 essais randomisés, ce qui équivaut à 135 millions de personnes par année), les auteurs ont observé que les personnes qui consomment le plus de fibres ont de 15 à 30 % moins de risques d'être touchées par une foule de maladies chroniques, incluant l'infarctus du myocarde, l'AVC, le diabète de type 2 et le cancer colorectal, comparativement à celles qui en mangent peu. Les consommateurs de fibres sont également plus minces et présentent une pression artérielle et des taux sanguins de cholestérol plus près des normales.

L'analyse révèle que ces effets protecteurs peuvent être obtenus par la consommation de 25 à 29 grammes de fibres par jour, mais les données tendent à montrer qu'une consommation encore plus élevée (> 30 g par jour) pourrait procurer des bénéfices additionnels puisqu'une diminution de 15 % du risque de mortalité prématurée a été observée chez les personnes qui consomment 35-40 g de fibres par jour. Puisque l'apport moyen des Canadiens en fibres n'est que de 14 g par jour, ces résultats suggèrent fortement que cette carence pourrait jouer un rôle important dans la forte incidence de maladies cardiovasculaires et de cancer colorectal

qui touche notre société.

Pour augmenter l'apport en fibres, il n'y a pas de miracle : il faut absolument manger plus de végétaux et de produits céréaliers à base de grains entiers. Et ce n'est pas le choix qui manque ! Plusieurs produits céréaliers (pains, bagels, tortillas, pâtes alimentaires) sont disponibles dans des versions grains entiers et peuvent vraiment contribuer à augmenter l'apport en fibres si elles remplacent celles faites à partir de farines raffinées. Même chose pour les légumineuses comme les lentilles ou les fèves ainsi que plusieurs légumes (brocoli, choux de Bruxelles, asperges, aubergines, pois) et fruits (petits fruits, figes, mangue, avocat). Il faut toutefois se méfier des produits industriels enrichis en fibres ou des suppléments de fibres : ces aliments ne contiennent généralement qu'un seul type de fibre et ne peuvent en aucun cas égaler la diversité et la complexité des fibres alimentaires solubles et insolubles présentes naturellement dans les végétaux, absolument essentielles à l'établissement d'un microbiome équilibré.

(1) Reynolds A et coll. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *Lancet* 2019; 393: 434-445.

**Richard  
Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

