

Ressource n°3: Les fibres alimentaires

Doc1 : Ce que sont les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont des molécules indispensables à une alimentation saine et équilibrée. Elles sont toujours d'origine végétale, autrement dit on ne peut pas trouver des fibres alimentaires dans la viande, le poisson ou les produits laitiers. On peut trouver des fibres dans plus ou moins tous les aliments d'origine végétale, il y a toutefois de grandes différences de quantité entre chaque végétal. Les fibres alimentaires ne sont pas digérées... Une fibre alimentaire ne contient pas d'énergie.

Doc2 : Effets des fibres alimentaires sur le corps

Le coeur	Pour chaque portion de 10g de fibres ajoutée à vos menus, vous faites baisser le taux de cholestérol* de 12 % et diminuer le risque cardiovasculaire.
Le cerveau	Une étude anglaise a mis en avant l'efficacité des fibres dans la prévention des AVC** (= Accidents vasculaires cérébrales). Une augmentation de 7 g par jour de la consommation de fibres serait associée à une baisse de 7 % du risque d'AVC.
Les reins	Une consommation quotidienne de 21 g de fibres alimentaires réduit de 22 % le risque de calculs rénaux (=sorte de pierre qui vient boucher le vaisseau menant à la vessie) chez les femmes.
Le sang	Les fibres ont un effet bénéfique sur le contrôle de la quantité de sucre dans le sang. Elles réduisent donc le risque de diabète (= maladie responsable d'une quantité anormale de sucre dans le sang)
Le tube digestif	Plus l'alimentation est riche en fibres, plus les bonnes bactéries présentes dans le tube digestif, friandes des fibres, vont pouvoir se multiplier. A court terme, cela protège de la constipation. A long terme, du cancer du côlon (= partie terminale du gros intestin). Les aliments riches en fibres peuvent aussi occasionner des troubles digestifs : ballonnements, diarrhées et flatulences. Si on veut en manger plus, il faut le faire progressivement pour laisser le temps au système digestif de s'y habituer.

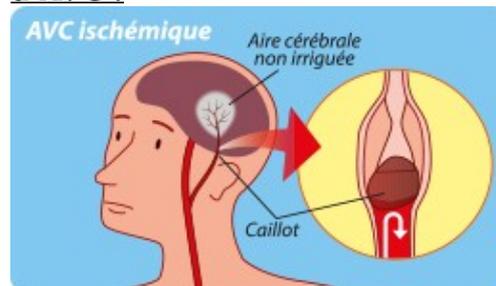
Doc. 3 Aliments riches en fibres



*Doc4 : Plaque de cholestérol dans un vaisseau sanguin



**Doc. 5 Schéma d'un type d'AVC :



N.B : Un caillot est du sang solidifié