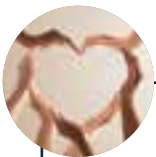


Fiche d'informations sur les fibres

Les fibres : le super-glucide secret

Les fibres sont un groupe de glucides complexes que l'on peut trouver dans les légumes, les fruits, les légumineuses et les céréales comme le pain complet ou céréales complètes. Les fibres ne sont pas décomposées et absorbées dans votre intestin grêle comme d'autres types d'aliments, ce qui vous donne une sensation de satiété qui dure plus longtemps. L'augmentation de l'apport en aliments riches en fibres a été associée à une réduction des risques de maladie cardiaque et de diabète. Cela peut également aider à maintenir un poids sain, à aller régulièrement à la selle et c'est très important pour une bonne santé intestinale.

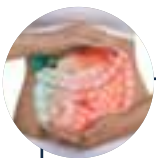
Les fibres en chiffres



Une consommation de 7 grammes de fibres par jour diminue votre risque de maladie cardiaque de 9 %, d'après le British Medical Journal.



The Harvard School of Public Health a découvert que la consommation d'aliments riches en fibres augmente l'espérance de vie de 17 %.



Une consommation de 10 grammes de fibres diminue votre risque de cancer colorectal de 10 %, d'après une étude publiée par les Annals of Oncology.

Dix aliments qui contiennent plus de fibres qu'une pomme :

- Les framboises
- Les haricots noirs
- Les avocats
- Les artichauts
- Les lentilles
- Les patates douces
- Les pâtes complètes
- Les pois chiches
- Les flocons d'avoine
- Les petits pois

Les trois types de fibres

Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et permettent de réduire les taux de cholestérol dans l'organisme et de sucre sanguin. Les fibres insolubles vous permettent d'aller régulièrement à la selle et de ne pas être constipé(e). Les fibres fermentescibles permettent d'augmenter la quantité de bactéries saines dans le côlon.

Les fibres alimentent les bonnes bactéries intestinales

Les bonnes bactéries qui composent votre microbiome s'alimentent de fibres – et se multiplient! Environ 500 différentes espèces de bactéries vivent dans nos intestins. Certaines de ces bactéries sont essentielles pour notre santé, y compris pour notre poids, le contrôle de notre sucre sanguin, notre fonction immunitaire et notre fonction cérébrale.