



L'alliée du transit

QUÈSACO, LES FIBRES ?

Les fibres, aussi appelées polysaccharides, ne sont pas digérées par les enzymes intestinales. Elles arrivent donc intactes dans le côlon, c'est-à-dire le gros intestin, où elles peuvent agir.



ET LA POMME DE TERRE DANS TOUT ÇA ?

Parmi ses nombreux atouts santé, la pomme de terre est riche en fibres. En effet, une portion de 250 g de pommes de terre contient en moyenne 5 g de fibres : c'est un très bon score, comparable à celui du riz complet et des pâtes. Une portion de pommes de terre cuites à l'eau apporte donc 15 à 20 % des apports journaliers recommandés en fibres.

Quelques aliments riches en fibres

Aliments	Teneur en fibres (g/100 g)
Petits pois	6
Maïs cuit (conservé)	3,92
Pâtes	2,28
Brocolis	2,23
Riz complet	2,16
Carotte	2
Pomme de terre, sans peau, cuite à l'eau	2,01
Pomme de terre, avec peau, cuite à la vapeur	1,8
Asperge	1,7
Pomme de terre, sans peau, cuite au four	1,5
Pomme de terre, en purée, avec lait et beurre	1,4
Courgette	1,35
Riz blanc	1,1

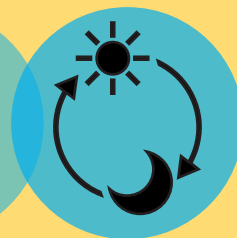
À RETENIR

Grâce à leurs propriétés particulières, les fibres permettent de lutter contre un certain nombre de pathologies.

DES FIBRES, EN QUELLE QUANTITÉ ?

Nos apports en fibres sont souvent insuffisants. Ainsi, le Programme national nutrition santé (PNNS) a fixé comme objectif la consommation de 25 à 30 g de fibres par jour.

25 à
30 g
de fibres
par jour



L'ASTUCE

Les pommes de terre conserveront mieux leurs fibres si vous les cuisez à l'eau et que vous les mangez avec leur peau.

QUELS SONT LES BIENFAITS DES FIBRES ?



DIGESTION : Leur rôle majeur, et le plus connu, est de favoriser le transit en facilitant la digestion, diminuant ainsi la constipation, les ballonnements, etc.



DIABÈTE : En régulant l'absorption des glucides et des lipides, les fibres participent à la diminution de la glycémie et limitent ainsi la quantité d'insuline produite par le pancréas, le diabète de type 2 s'éloigne.



CANCERS : La consommation de fibres pourrait avoir un effet protecteur contre le développement de certains cancers.



CHOLESTÉROL : En régulant l'absorption des lipides, les fibres permettent également d'éliminer une partie du cholestérol et de faire baisser la cholestérolémie, notamment le taux de LDL, c'est-à-dire de mauvais cholestérol.

Références

- Table Ciquel 2013 de la pomme de terre cuite à l'eau, ANSES, www.anses.fr
- Camire ME, Kubow S, Donnelly DJ. Potatoes and human health. *Critical reviews in food science and nutrition* 2009 ; 49 : 823-40.
- King JC, Slavin JL. White potatoes, human health, and dietary guidance. *American Society for Nutrition* 2013 ; 4 : 393S-401S.
- Bamia C, Lagiou P, Jenab M et al. Fruit and vegetable consumption in relation to hepatocellular carcinoma in a multi-centre, European cohort study *Br J Cancer* 2015 ; 112 : 1273-82.
- De Vadder F, Kovatcheva-Datchary P, Goncalves D et al. Microbiota-generated metabolites promote metabolic benefits via gut-brain neural circuits. *Cell* 2014 ; 156 : 84-96.
- Brown L, Rosner B, Willett WW, Sacks FM. Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 1999 ; 69 : 30-42.
- PNNS. <http://www.mangerbouger.fr/PNNS>