

Fabuleuses fibres...

Vous l'avez lu dans d'innombrables articles... vous l'avez entendu de la bouche de vos amis et à la radio... vous l'avez vu sur des panneaux publicitaires : MANGEZ PLUS DE FIBRES.

Mais pourquoi tout ce battage? Parce que les prêts-à-manger préemballés d'aujourd'hui causent de graves blocages intestinaux. Le manque de fibres est associé à divers problèmes de santé et maladies.

Dr Lajoie recommande à tous ses patients de consommer suffisamment de fibres. Poursuivez votre lecture et découvrez pourquoi elles sont si essentielles.

Qu'est-ce qu'une fibre exactement?

La fibre provient de certaines plantes et n'est pas digérée dans l'estomac ou le petit intestin (J Am Diet Assoc 2002; 102 : 993-1000).

On la retrouve sous deux formes : soluble et insoluble.

Les fibres insolubles, comme son nom l'indique, ne sont pas dissoutes dans l'eau. Elles agissent comme un bulldozer, gardant en mouvement les matières qui se trouvent dans l'intestin. Les graines et la pelure des fruits et des légumes sont de bonnes sources de fibres insolubles.

La fibre soluble se dissout dans l'eau. La chair de fruits frais, en particulier les pommes et les agrumes, les légumes comme la pomme de terre, les grains comme l'avoine, l'orge et le seigle, de même que les légumineuses en sont de bonnes sources. Les fruits séchés représentent la source de fibres solubles la plus concentrée.

De quelle quantité ai-je besoin?

La American Dietetic Association recommande au moins cinq grammes de fibres par jour pour les enfants et de 20 à 35 grammes par jour pour les adultes (J Am Diet Assoc 2002; 102 : 993-1000).

Les experts recommandent diverses quantités pour les adultes, mais leur message est le même : les fibres sont essentielles à une alimentation équilibrée. « L'Américain moyen consomme seulement dix grammes de fibres par jour environ. Mais il en faut de 25 à 30 g par jour pour en tirer des bienfaits. Pour qu'un produit puisse prétendre offrir une bonne source de fibres, il doit fournir au moins trois grammes de fibres par portion. » (Diabetes Forecast 2002; 55 : 43).

Qu'arrive-t-il si je manque de fibres?

Constipation : Des chercheurs au Japon ont découvert récemment que la constipation s'aggrave avec l'âge, mais cette tendance n'a pas été observée chez les femmes. « Parmi les facteurs alimentaires examinés, seul le riz, principale source de l'apport quotidien en fibres alimentaires au Japon, aurait l'effet de prévenir la constipation chez les deux sexes. La marche est également un facteur de prévention chez les hommes, et l'alcool également inhibe la constipation dans ce groupe. » (Eur J Nutr 2002; 41 : 244-248)

Diverticulite : Sous l'effet d'une pression trop grande, des poches se forment dans le gros intestin et causent une maladie que l'on appelle la diverticulite. Une alimentation riche en fibres – provenant principalement de fruits et de légumes – et faible en gras et en viande rouge réduit les risques de diverticulite.

Comment? Parce que la composante insoluble des fibres garde les matières en mouvement, littéralement (Can Fam Physician, 2002; 48 : 1632-1637).

Cancer : Une étude avec cas-témoins axée sur l'alimentation et le cancer de l'estomac a été menée de 1979 à 1982 à Toronto, à Winnipeg et à St. John's. Après avoir comparé le cas de 246 patients cancéreux à celui de 246 personnes non cancéreuses, les chercheurs ont découvert que « la consommation de fibres alimentaires est associée à un risque moindre de cancer gastrique. » (Am J Epidemiol 1985; 122 : 947-959).

Infosanté par Dr Lajoie

Dr Lajoie aide ses patients à adopter un mode de vie chiropratique axé sur la prévention des maladies.

Cette approche repose sur une alimentation équilibrée, l'activité physique et la correction des zones dysfonctionnelles dans la colonne vertébrale qu'on appelle subluxations vertébrales. Cette affection courante survient lorsque le mouvement de la colonne vertébrale est restreint ou que les vertèbres sont désalignées.

On l'associe à une myriade de problèmes de santé, dont le syndrome du canal carpien, les maux de tête, les maux de dos, les coliques du nourrisson et les infections à l'oreille.

Les chiropraticiens corrigent la subluxation vertébrale à l'aide d'une technique douce et efficace appelée ajustement chiropratique.

Cardiopathies : Comparativement aux personnes qui ont une alimentation riche en fibres, celles qui ont une alimentation riche en gras saturés et faible en fibres alimentaires sont davantage prédisposées aux coronaropathies. Les fibres alimentaires réduisent le cholestérol. Un taux de cholestérol élevé non contrôlé peut mener au « développement et à la progression de l'athérosclérose et de maladies vasculaires, une cause importante de l'infarctus du myocarde. » (Mymensingh Med J 2002; 11 : 133-135).

Obésité : Un repas riche en fibres est digéré plus lentement, ce qui « procure un sentiment de satiété plus rapidement et réduit l'apport en calories, en gras et en sucres ajoutés. Toutes ces caractéristiques sont associées à une stratégie alimentaire visant à traiter et à prévenir l'obésité. » (J Am Diet Assoc 2002; 102-993-1000)

Diabète : Les fibres sont également bénéfiques pour les personnes diabétiques. « La consommation de fibres alimentaires visqueuses réduit le taux de cholestérol sanguin et aide à régulariser les taux de glucose et d'insuline dans le sang. Il faut donc intégrer ces fibres aux diètes destinées à traiter les maladies cardiovasculaires et le diabète de type II. » (J Am Diet Assoc 2002; 102 : 993-1000)

Une recherche menée à la University of North Carolina a révélé que « les patients atteints du diabète de type II qui consommaient des aliments naturellement riches en fibres (50 g de fibres par jour, dont 50 % solubles) pendant six semaines avaient noté des améliorations sensibles en ce qui a trait

Où se cachent-elles?

Les céréales et les pains complets viennent en tête de liste. Prudence : assurez-vous de lire très attentivement les étiquettes des aliments. La mention « farine de blé » est trompeuse. La farine de blé est l'équivalent de la farine blanche lorsqu'il est question de fibres. Dans les deux cas, la transformation a détruit le son - écale qui procure au blé entier ses vertus. La liste suivante propose des aliments riches en fibres solubles et insolubles, et le nombre de grammes de fibres est indiqué entre parenthèses (Am J Clin Nutr 1988; 47 : 440-447)

- Pomme moyenne (0,9 g de fibres solubles; 2,0 g de fibres insolubles)
- Banane moyenne (0,6 g de fibres solubles; 1,4 g de fibres insolubles)
- Brocoli, 1 tige (1,3 g de fibres solubles; 1,4 g de fibres insolubles)
- Carotte, 1 grosse (1,3 g de fibres solubles; 1,6 g de fibres insolubles)
- Son d'avoine, ½ tasse (2,2 g de fibres solubles; 2,2 g de fibres insolubles)
- Haricot, ½ tasse cuit (1,6 g de fibres solubles; 4,9 g de fibres insolubles)

au contrôle [du sucre sanguin] et à l'assimilation des lipides comparativement aux patients dont la diète ne comportait que des quantités modérées de fibres (p. ex., 25 g de fibres par jour, dont 50 % solubles). » (Nutr Revendicateur 2001; 59 : 52-55)

Suppléments de fibres

Plusieurs suppléments de fibres existent sur le marché, dont la plupart sont à base de psyllium : une fibre soluble qu'on trouve sous forme de comprimé ou de poudre qu'on mélange à de l'eau ou à du jus.

Avant de vous précipiter au magasin pour acheter un supplément, prenez rendez-vous avec un chiropraticien. Les chiropraticiens ont reçu une formation approfondie dans le domaine de la nutrition et peuvent vous fournir des recommandations et des conseils inestimables.

Mais comme en toute chose, la modération a sa place. Il est extrêmement important de suivre les directives qui accompagnent les suppléments de fibres afin d'éviter de déclencher des flatulences et de la diarrhée. Et n'oubliez pas de vérifier la liste des ingrédients. Évitez les suppléments qui contiennent des additifs, des colorants alimentaires et des édulcorants, en particulier l'aspartame.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545