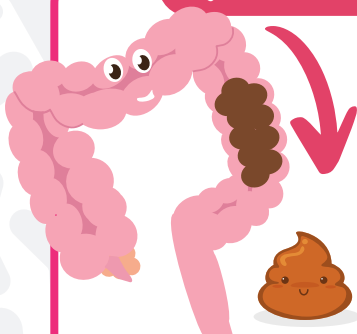


Les prébiotiques comparés aux fibres alimentaires

Les fibres et les prébiotiques constituent tous les deux des composants alimentaires clés pour promouvoir la santé. Il importe de comprendre en quoi ils diffèrent afin de prendre des décisions éclairées au sujet de la santé digestive.

Que sont les fibres alimentaires?



Les fibres se composent d'éléments végétaux que le corps ne peut digérer ou absorber. Contrairement aux matières grasses, aux protéines ou aux glucides que le corps décompose et absorbe, les fibres se lient aux déchets du corps pour les aider à les faire avancer par les voies normales!

Il existe deux types de fibres :

Fibres insolubles

Aident à maintenir la régularité des selles.



Fibres insolubles

p. ex. : cellulose



Grains entiers
Son de blé
Maïs et son de maïs
Noix
Légumes p. ex. : chou-fleur, brocoli, fèves vertes, épinards
Fruits, surtout les pelures de fruits

Fibres solubles

Aident à soit raffermir les selles molles ou ramollir les selles solides. Peuvent également aider à réduire le cholestérol sanguin et à contrôler la glycémie.

Fibres solubles

p. ex. : pectine, bêta-glucane

Légumineuses, p. ex. : haricots, lentilles
Avoine
Orge
Pommes
Agrumes
Avocats
Graines de chia

Quelle quantité consommer?

Bien qu'il n'y ait aucune recommandation quant à la quantité quotidienne de prébiotiques à consommer, Santé Canada recommande de prendre 25 grammes de fibres par jour pour les femmes et 38 grammes de fibres par jour pour les hommes.

CONSEIL : La prochaine fois que vous faites votre supermarché, prenez le temps d'explorer la section des fruits et légumes frais, c'est la plus grosse section du magasin. Remplissez votre panier d'une bonne quantité de fruits et de légumes colorés et essayez de faire l'achat des produits en saison. Ainsi, vous pourrez atteindre votre dose quotidienne de 25 à 38 grammes de fibres, sans même devoir y réfléchir!

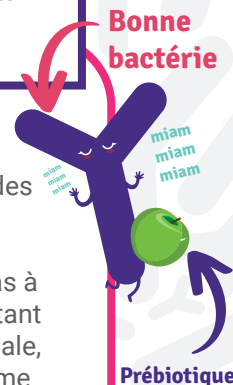
Références :

- Gibson, G.R., Hutkins, R. Sanders, M.E., Prescott, S.L., Reimer, R.A., Salminen, S.J., Scott, K., Stanton, C., Swanson, K.S., Canl, P.D., Verbeke, K., & Reid, G. (2017). Expert consensus document: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of prebiotics. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 14(8), 491-502. <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.75>.
- Hardy, A. (2020). How prebiotics help gut health. Téléchargé le 22 février 2021 de <https://ignitenutrition.com/blog/how-prebiotics-help-gut-health>.
- Holscher, H.D. (2017). Dietary fiber and prebiotics and the gastrointestinal microbiota. *Gut Microbes*, 8(2), 172-184. <https://doi.org/10.1080/2F19490976.2017.1290756>.
- Santé Canada. (2019). Fibres. Téléchargé le 6 mars 2021 de <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>.
- Bélangier, M., Poirier, M., Jbilou, J., & Scarborough, P. (2014). Modelling the impact of compliance with dietary recommendations on cancer cardiovascular disease mortality in Canada. *Public Health*, 128(3), 222-230. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2013.11.003>

Que sont les prébiotiques?

Ils servent à nourrir le microbiote intestinal.

Les prébiotiques sont les parties indigestes des aliments qui fermentent dans l'intestin et alimentent les bonnes bactéries. Les bonnes bactéries produisent ensuite « des acides gras à chaîne courte ». Ceux-ci jouent un rôle important pour nourrir les cellules de la barrière intestinale, contribuant au bon fonctionnement du système immunitaire et encore plus.



En incorporant assez de prébiotiques dans notre alimentation, nous pouvons rehausser la quantité et la variété des bactéries dans nos intestins pour favoriser une meilleure santé intestinale.

Les prébiotiques se retrouvent naturellement dans :



Légumineuses



Fruits



Certaines noix



Graines et céréales

Il existe un certain nombre de produits sur le marché auxquels les fabricants ont ajouté des prébiotiques. Par exemple : céréales, suppléments de protéines, barres énergétiques et biscuits plus "santé."

Même si plusieurs prébiotiques sont un type de fibres, ces dernières ne sont pas toutes classées comme des prébiotiques!



Pour être classées comme des prébiotiques, les fibres doivent passer par les voies gastro-intestinales sous forme non digérée et stimuler la croissance et (ou) l'activité de certaines bonnes bactéries dans le gros intestin.

Les fibres prébiotiques qui se retrouvent dans l'alimentation incluent l'inuline, les fructosanes et les galacto-oligosaccharides. Voici quelques aliments à teneur naturellement élevée en prébiotiques :

Légumes	Topinambours, ail, oignons, asperges, chou, pois mange-tout, pois verts, poireaux, échalotes
Fruit	Pommes, pamplemousses, grenades, nectarines
Grains entiers	Craquelins d'avoine, de blé, d'orge, de seigle
Noix et graines	Pistaches, noix de cajou
Légumineuses	Haricots rouges, fèves de soja, pois chiches, lentilles