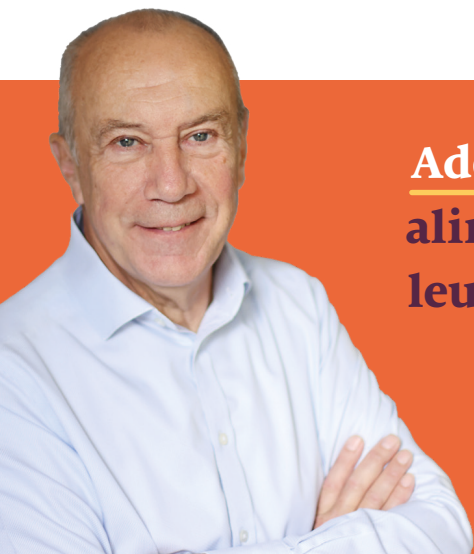


**D<sup>r</sup> Pierre Nys**  
Endocrinologue-nutritionniste

**Surpoids, diabète, cholestérol... :**

# **L'ALIMENTATION QUI CHANGE TOUT !**



**Adoptez les fibres dans votre  
alimentation et bénéficiez de  
leurs pouvoirs insoupçonnés  
sur votre santé !**

**LEDUC** ➔

Surpoids, diabète de type 2, cholestérol, hémorroïdes, émotions dérégées, nervosité, constipation, ballonnements, peau à problèmes, maux de ventre... Et si tout était une question d'alimentation ? Avez-vous pensé aux bienfaits des fibres ?

## **Inuline, fructo-oligo-saccharides, bêta-glucanes, pectines, cellulose... Les fibres alimentaires : ces héroïnes invisibles de notre santé !**

Découvrez dans ce livre :

- **Les fibres mode d'emploi :** c'est quoi ? Quel rapport avec le microbiote ? L'inflammation ? L'humeur ? Pourquoi on en manque ? Comment avoir son quota quand on n'est pas trop « légumes » ?
- **Nos besoins sur mesure :** bébés, ados, adultes, seniors, futures mamans, sportifs.
- **100 astuces simples** pour augmenter facilement sa consommation de fibres.
- **Des expertes anti-soucis :** acné, acouphènes, cancers, diabète de type 2, douleurs intestinales, troubles de l'humeur, longévité, maladies auto-immunes, cholestérol... tout ce qu'elles peuvent faire pour vous !
- **Les 71 aliments champions en fibres :** abricot sec, amande, avocat, banane, graines... Les astuces et meilleures façons de les manger.
- **150 recettes spécial fibres :** porridges, velouté de concombre à la grecque, artichauts à la romaine, salade aux deux haricots, cabillaud en croûte, poulet aux amandes, falafels aux herbes...

## **UN GUIDE AUSSI SAVOUREUX QU'UTILE POUR REMETTRE LES FIBRES À LEUR VRAIE PLACE : AU CŒUR DE NOTRE SANTÉ !**

Le **D<sup>r</sup> Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste et diabétologue. Ancien attaché des Hôpitaux de Paris, il est l'auteur de *Ma bible de l'alimentation antidiabète*, *Plus jamais mal au ventre avec le Régime Fodmaps* et *Incredibles hormones* aux éditions Leduc. Il intervient régulièrement dans les médias spécialisés et grand public, où il partage son expertise pour aider chacun à mieux prendre en main sa santé.

**19 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3448-6



editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayons : Santé,  
diététique

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

*Incroyables hormones*, 2025.

*Je m'initie à l'alimentation sans Fodmaps*, 2025.

*Je m'initie à l'alimentation antidiabète*, 2024.

*Tout vient du foie*, 2024.

### REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez  
des informations sur nos parutions, nos événements,  
nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde  
qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de  
l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux  
Portrait de couverture : © Catherine Delahaye  
Illustrations de couverture : © Shutterstock  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations intérieures : © AdobeStock  
Dessin de l'auteur : © Kevin Épée

© 2025, éditions Leduc  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-3448-6

**Dr Pierre Nys**  
Endocrinologue-nutritionniste

Surpoids, diabète, cholestérol...:

# **L'ALIMENTATION QUI CHANGE TOUT !**

LEDUC 



# Sommaire

C'est pas dingue, ça ?	7
Introduction	9
<b>Les fibres et moi, mode d'emploi</b>	<b>15</b>
<b>Les fibres dans mon corps, ça fait quoi ?</b>	<b>57</b>
<b>Les fibres, expertes anti-soucis</b>	<b>65</b>
<b>Mangez des fibres !</b>	<b>89</b>
<b>150 recettes « super-fibres »</b>	<b>117</b>
Index	285
Table des matières	291



# C'est pas dingue, ça ?

- › Les grands herbivores (gorilles, éléphants, ruminants) consomment 100 à 150 kg de végétaux par jour, contenant jusqu'à 70 % de fibres.
- › Les éléphants mangent entre 150 et 250 kg de végétaux (herbe, branches, écorces, fruits, racines, feuilles, tubercules...) par jour, vous imaginez la quantité de fibres ? Les gorilles, 50 grammes de fibres par kilo de poids corporel (ça reviendrait à 4 kg de fibres par jour pour un humain).
- › Les termites, les koalas, les ruminants (moutons, vaches) dépendent totalement des bactéries, champignons et protozoaires pour digérer les fibres : s'ils n'avaient pas de microbiote, ils mourraient de faim, même avec l'estomac plein.
- › La boisson « simple » la plus riche en fibres c'est le jus de pruneaux ou de figues, non filtré.
- › Les Hadza, peuple de chasseurs-cueilleurs en Tanzanie, consomment environ 100 grammes de fibres par jour (baies, racines, tubercules), soit 5 fois plus que nos recommandations... que nous sommes déjà loin d'atteindre. Ils ne souffrent d'aucune maladie inflammatoire, diabète ni obésité.
- › Un bœzard fibreux, c'est un « bouchon » de fibres qui bloque l'intestin. Il peut être mortel si on ne le traite pas.
- › Un humain commence à avoir des symptômes s'il avale 70 à 100 grammes de fibres par jour : c'est trop. Ce peut être des ballonnements XXL, des diarrhées, de la déshydratation, une obstruction intestinale.



- › Certaines personnes sont hospitalisées pour avoir avalé jusqu'à 120 grammes de fibres par jour, via la prise excessive de graines de psyllium ou son de blé.
- › Il existe des bonbons « riches en fibres », c'est-à-dire bourrés de polydextrose ou d'inuline ajoutés de manière industrielle (fibres solubles isolées), à ne jamais manger. C'est le cas des Haribo Sugar-Free Gummy Bears® (= oursons en gomme Haribo sans sucre). Ils sont responsables de gaz incroyables et de diarrhées carrément foudroyantes. N'essayez pas ! Si vous êtes tenté, allez lire d'abord tous les témoignages du genre « au secours, l'un des pires jours de ma vie » qui pullulent sur Internet à leur propos.
- › Certaines fibres végétales, naturelles, comme celles de lin, de chanvre, de bananier, sont tellement dures qu'elles sont utilisées comme matériau de construction. Elles sont très riches en cellulose, qui « maintient droit », et on en fait du papier, des tissus, ou même elles renforcent le béton.

# Introduction

Les fibres sont la plus grande tendance alimentaire en 2025 et ce succès ne devrait pas se démentir dans les années à venir. Elles ont même supplanté les quasi indétrônables protéines, sous les feux de la rampe depuis une bonne décennie parce qu'elles ont le beau rôle – elles donnent des beaux muscles, réparent, colmatent, renforcent...

En conséquence, on peut le dire : sur un plan médiatique, les fibres sont les nouvelles protéines (même si ce sont des glucides), on les observe avec respect, curiosité, on les classe, les comptabilise, les soupèse, les étudie, les teste, les introduit dans des aliments, les extrait, bref : on les respecte. Enfin.

## **Du manche à balai à l'hormèse et aux mitochondries**

Hier tout juste bonnes pour « couper l'appétit » et « aider au transit » façon balai-brosse, sur fond de léger mépris, les fibres ont acquis ces dernières années leurs titres de noblesse. Au point d'être au firmament diététique aujourd'hui, avec les honneurs des médecins gastro-entérologues, diabétologues, des nutritionnistes. Elles sont au cœur des problématiques du moment : le métabolisme, le microbiote intestinal et même encore plus récent, des recherches sur l'hormèse et les mitochondries, c'est-à-dire aux capacités de chacune de nos cellules à réagir à tout type de stress et donc, finalement, à notre longévité (nous en reparlerons). Ça va loin. Bref : pas un soignant qui ne leur rende hommage.

C'est que les fibres constituent un univers à elles seules. Et leur impact santé est aussi complexe que les protéines ou les oméga 3. On ne parle plus que d'elles dans les congrès médicaux, laboratoires, paillasses des chercheurs, réunions marketing des labos de compléments alimentaires... elles se glissent dans des gélules et poudres proposées à prix d'or, alors qu'il suffit de bien choisir et de bien préparer ses aliments pour avoir son quota.

## **Fodmaps, oxalates, lectines... attention !**

À condition de bien connaître leurs modes d'emploi, les quantités adéquates, vos propres possibilités digestives et autres subtilités ! Et, par exemple, de limiter les végétaux trop riches en oxalates, en Fodmaps, en lectines... des nutriments naturellement présents qu'il ne faut pas absorber en trop grande quantité. Eh oui ! ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est inoffensif, nous vous expliquerons cela en détail au fil des pages. Bref, il faut trier, tempérer, varier, cuire mais pas trop ni pas tout. Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, manger des végétaux pour être en bonne santé n'est pas instinctif. Cela s'apprend, surtout lorsqu'on a une fragilité digestive, rénale ou métabolique.

Dans ce guide complet, pratique, et surtout gourmand car le plaisir reste le meilleur guide de notre assiette, découvrez tous les conseils pour une meilleure santé grâce aux fibres. Elles sont aussi utiles en prévention qu'indispensables pour rétablir un équilibre physiologique aux répercussions bénéfiques sur le corps entier. Elles peuvent même traiter certains troubles, seules ou en accompagnement d'un traitement selon votre situation personnelle.

## **Vous êtes plutôt fibres alimentaires ou fibre optique ?**

Vous les aimez comment ? Fraîches et qui croquent, ou bien chaudes, sous forme de gratin ? À boire ou à croquer ? Ou vous êtes plutôt « fibre optique » ?

A priori, vous savez déjà que vous n'en mangez pas suffisamment, sinon vous n'auriez pas ce livre en main. Mais voyons à quel point. La bonne

nouvelle c'est que plus vous partez de loin, par exemple si vous répondez « C » à la question 8, plus votre marge de progression est élevée, et plus vous allez observer des résultats bénéfiques spectaculaires, très concrets, sur votre bien-être, votre transit, votre santé. Répondez à ce mini-quiz pour savoir déjà où vous en êtes.

## Testez votre quotidien F (fibres)

Pour chacune de ces questions ou propositions, répondez A, B ou C. Résultats à la fin. Personne ne triche, on vous voit.

1. Au petit déj, vous êtes plutôt :

- ☐ A. Tartines de pain blanc + pâte à tartiner + jus de fruits « de base » du commerce
- ☐ B. Flocons d'avoine/lait ou pain complet + beurre + confiture + fruits entiers
- ☐ C. Un café. Je snobe toute nourriture solide avec dignité.

2. Vous allez aux toilettes (= à la selle) :

- ☐ A. 2 à 3 fois par semaine, et ce n'est pas toujours gagné
- ☐ B. Tous les jours, sans souci. RAS
- ☐ C. La constipation, c'est toute ma vie

3. Mon déjeuner type, c'est :

- ☐ A. Steak + frites + pain blanc + crème caramel + café
- ☐ B. Poisson + lentilles + légumes cuits + riz complet + fruit
- ☐ C. Un plat préparé au micro-ondes à base de riz ou de pâtes (sans légumes) + yaourt aux fruits ou quelques bonbons

4. Mon dîner type, c'est :

- ☐ A. Blanc de poulet + riz blanc + compote
- ☐ B. Œuf + épinards à la crème + quinoa + 1 fruit frais
- ☐ C. Un sandwich triangle + soda ou boisson sucrée

5. Et côté sport, ça se passe comment ?

- ☐ A. Zéro sport, mais j'essaie de marcher un peu tous les jours
- ☐ B. Au taquet : 10 000 pas par jour + 1 à 2 séances de sport par semaine
- ☐ C. J'ai mal au ventre rien que d'y penser

6. Mes en-cas préférés :

- ☐ A. Barres chocolatées, chips, crackers
- ☐ B. Fruits entiers, fruits secs, amandes
- ☐ C. Je grignote n'importe quoi, tout me va

7. Côté gaz, ballonnements, flatulences, on en est où ?

- ☐ A. Je fais partie de l'orchestre intestinal, ni plus ni moins qu'un autre
- ☐ B. Rarement, sauf après un chili ou une soupe à l'oignon XXL
- ☐ C. Carrément excessif

8. Les légumes... vous les préférez :

- ☐ A. Une fois par jour, frais, surgelés, parfois en conserve
- ☐ B. À presque chaque repas, avec des crudités aussi, de la soupe, j'adore
- ☐ C. Euh... les frites, ça compte ?

9. Les jus, c'est :

- ☐ A. Un jus d'orange bien filtré, sans pulpe (genre « jus d'orange concentré en brique »)
- ☐ B. Un smoothie maison avec les fruits mixés entiers, ou un citron pressé
- ☐ C. Un soda saveur orange ou une boisson saveur fruits rouges

10. À table ou en en-cas, vous buvez quoi ?

- ☐ A. Milk-shake ou soda
- ☐ B. Eau, smoothie maison avec graines (chia, lin)
- ☐ C. Rien, ou du café

11. Vos snacks préférés :

- ☐ A. Chips, biscuits
- ☐ B. Fruits entiers, fruits secs
- ☐ C. Viennoiseries, barres sucrées

## » Résultats du quiz

### Majorité de A : « Ça passe mais peut mieux faire »

Vous êtes dans la zone grise : vous avalez bien quelques fibres ici et là, mais pas suffisamment. Résultat : une digestion parfois capricieuse, de la fatigue, des ballonnements, des fringales... Rappel : le fameux « 5 portions de fruits et légumes par jour + 1 source de céréales complètes à chaque repas », c'est vraiment la base. Il vous faut déjà tendre vers ce lointain horizon. Entre nous, c'est plutôt 10 qu'il faut viser à long terme, donc, il va falloir s'y mettre sérieusement, d'accord ?

### Majorité de B : « Bravo, Fibre-Friendly »

Votre alimentation est riche en fibres. Votre microbiote considère qu'il a un bon karma d'être tombé « chez vous ». Vous mangez des fruits entiers, des légumes à chaque repas ou presque, des céréales complètes et des légumineuses, des noix, des herbes aromatiques même peut-être. Et, en plus, vous marchez et bougez chaque jour, voire pratiquez un sport régulièrement. Continuez comme ça. Que faites-vous avec ce livre en main, reposez-le vite ! Pensez quand même à bien varier les fibres (solubles/insolubles...), les aliments. Par exemple, des haricots verts et des lentilles c'est super. Tous les jours, non : alternez avec des aubergines, asperges, concombres...

### Majorité de C : « SOS Microbiote »

Vous manquez clairement de fibres. À terme, c'est un coup à risquer gros. Déjà pour des soucis annoncés de constipation, si ce n'est déjà le cas. Il peut aussi y avoir des ballonnements et inconforts divers du fait de « stagnations ». Mais, plus traîtres, il va falloir s'attendre à des dérèglements glycémiques, donc métaboliques, et à un microbiote intestinal appauvri. Or, ces trois points président à l'ensemble de notre santé et de notre longévité. Vous lisez ce livre, c'est un premier pas, mais qui n'augmentera pas votre ration de fibres. Pour cela, il faut modifier un peu vos habitudes alimentaires. Je sais, pour certains c'est difficile, aussi je vous propose de nombreux conseils, menus, recettes pour, dans un premier temps, compléter tranquillement vos apports en fibres sans tout remettre en cause dans votre assiette. Par exemple, personne ne

va vous forcer à abandonner les coquillettes ou le riz basmati pour de la purée d'aubergines ou des courgettes vapeur. En revanche, que pensez-vous d'ajouter à votre repas « normal » une crudité, ne serait-ce que sous la forme d'une tomate ou de quelques radis à croquer, sans rien préparer ? De même, un fruit par jour si vous en mangez zéro, c'est déjà mieux que rien. Pour ruser, vous pouvez aussi verser une cuillère de son d'avoine sur votre plat.

# Les fibres et moi, mode d'emploi

Si votre idée des fibres ressemble à quelque chose comme une botte de paille que l'on rumine avec peine « parce qu'il le faut ». Si vous en êtes resté au stade de « Je ne mange pas ça (maïs, salade...), c'est pour les poules ». Si vous croyez fermement que les nutritionnistes poussant à leur consommation ont comploté et vous veulent du mal. Si vous méprisez « les fibres » et les considérez comme un concept vraiment dépassé, il va falloir revoir toutes vos bases de connaissances en nutrition. On va commencer par le b.a.-ba, et vous allez peu à peu apprendre à redécouvrir ce que votre grand-mère savait probablement déjà, et a essayé de vous inculquer quand vous étiez petit (« Mange tes pruneaux pour faire popo »). Elle avait raison.

En début de chaque année, des experts mondiaux établissent la liste des 5 meilleurs régimes santé du monde. En l'occurrence, depuis de nombreuses années, ce sont les régimes méditerranéen, DASH, Mind (ces deux derniers se basent sur le premier, mais le DASH est, en plus, pauvre en sel pour réduire la tension artérielle, et le deuxième est focalisé sur les nutriments bons pour le cerveau, pour soutenir les fonctions cérébrales), flexitarien (= + de végétaux, moins de viande et de poisson). Ils ont tous un point commun : leur richesse en fibres. Une véritable obsession.



## 10 infos pour faire connaissance avec ces nouvelles superstars de la nutrition

1. *Ce sont des glucides que nous n'absorbons pas.* Car l'être humain ne dispose pas des enzymes nécessaires à leur digestion, contrairement aux vaches ou aux chevaux, par exemple. Donc elles nous apportent zéro calorie ou presque.
2. *Notre microbiote intestinal en est friand.* Car les bactéries qui le composent en grande partie ADORENT les fibres et s'en repaissent.
3. *Hier, on les cantonnait au rang de balais* pour éliminer nos déchets, au mieux. Aujourd'hui, on le sait, elles agissent de multiples manières, dont certaines très subtiles, sur un nombre étonnant de paramètres santé dans notre corps : glycémie (glucose dans le sang), cholestérol, hormèse (voir p. 58), longévité, etc.
4. *Pour augmenter ses fibres sans subir de troubles digestifs, il faut et il suffit de manger davantage de certains végétaux.* Car les fibres se trouvent exclusivement dans les aliments d'origine végétale. Pas du tout du tout la direction prise par certains régimes, comme le cétoène, et encore moins par la consommation toujours plus effrénée de produits ultra-transformés (plats préparés, biscuits industriels, etc.).
5. *Il y a des superaliments super-riches en superfibres :* ils font le maximum pour blinder notre quota, avec le minimum d'inconfort digestif. Par exemple les pruneaux, les figues sèches, les graines de chia.
6. *Côté transit,* certaines sont particulièrement recommandées en cas de diarrhée, d'autres en cas de constipation. Ce ne sont pas les mêmes !
7. *Les femmes enceintes* doivent absolument en manger (un peu) plus. Et ce n'est pas qu'une question de confort.
8. *Elles peuvent aider les sportifs à améliorer leurs performances.* À condition d'en consommer en quantité suffisante lors des périodes d'entraînements, ET de les limiter juste avant une compétition ou une course. Question de timing.
9. *Enfants, ados, adultes, seniors, puissants ou pauvres, femmes, hommes, même combat :* on a TOUS et TOUTES besoin de fibres.
10. *La consommation de fibres* impacte directement notre humeur et nos émotions. Fou, non ?

## C'est quoi les fibres ?

Les fibres sont des composants naturellement présents dans tous les végétaux, et exclusivement dans les végétaux (il n'y en a pas dans les viandes, les œufs...). Elles ont des propriétés santé irremplaçables et extrêmement importantes pour notre organisme. Elles font partie de la catégorie des glucides, mais qu'on ne digère pas (ou pas totalement) car nous manquons d'enzymes : ce sont donc nos bactéries situées dans le côlon qui s'en chargent. Il existe diverses sortes de fibres, des dures, des molles...

Les fibres *insolubles* constituent grosso modo le squelette des plantes ; les fibres *solubles*, leur chair est un peu « gélatineuse ». La plupart des personnes croient que les salades, les fruits et les légumes frais sont les principaux fournisseurs de fibres. Ce n'est pas tout à fait vrai. Certes, ils en renferment un peu, mais pas tant que cela car ils sont surtout riches en eau. Par exemple, 50 grammes de salade verte ne fournissent que 1 gramme de fibres. Or, il nous en faut 30 à 35 grammes chaque jour. Vous voyez le travail...

### » Les légumes secs vs les frais

Les fibres se trouvent principalement dans les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) ainsi que dans les céréales complètes. Mais aussi dans les graines et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...), bien que nous consommions relativement peu de ces derniers, en quantité. Si vous n'avez pas l'habitude de manger chaque jour un ou plusieurs de ces aliments, il y a fort à parier que vous manquiez de fibres, comme la majorité des Français. Cela ne signifie pas que les fibres contenues dans votre salade verte, dans votre purée de courgette ou dans la pomme de votre dessert sont inutiles. Ce sont des petits « plus » non négligeables. Mais à elles seules, elles restent insuffisantes.

Les directives diététiques européennes, dont celles de France, sont de consommer au moins 30 grammes de fibres par jour – vraiment le minimum, 35 voire 40 grammes serait encore bien mieux, si l'on en croit les études. Par exemple, à partir de 30 grammes de fibres par jour, la consommation de fibres est associée à une baisse de 25 % de risque de diabète de type 2. Mais on ne note aucune baisse en revanche

à moins de 25 grammes de fibres par jour. C'est dire si, ici, la notion de quantité est importante, et penser « un peu, c'est mieux que rien », certes, mais ça ne suffit pas.

Les aliments les plus riches en fibres	
Types d'aliments	Teneur en fibres pour 100 g (poids sec)
Légumineuses : pois chiches, haricots, fèves, lentilles...	Entre 15 et 20 g
Céréales complètes : avoine, orge, épeautre, riz, blé...	Entre 10 et 12 g
Fruits séchés : pruneaux, figues, raisins, abricots...	Entre 9 et 10 g
Fruits secs oléagineux : amandes, noix, noisettes...	Entre 7 et 8 g
Légumes frais : chou, épinards, courgettes, tomates, salade...	Entre 1 et 4 g
Fruits frais : pommes, poires, fraises, cerises, abricots...	Entre 0,5 et 2 g
Viandes, volailles, œufs et poissons	0 g
Matières grasses : beurre, huile...	0 g
Eaux et sodas	0 g
Sucre et sel	0 g

Les experts estiment que nous en consommons à peine 50 % de nos besoins. Plus précisément, selon le CIRC (Centre international de recherche sur le cancer), 87 % d'entre nous avalent moins de 25 grammes de fibres par jour. Donc, seuls 13 % des adultes et 2 % (!) des enfants consomment plus de 25 grammes de fibres par jour, ce qui est déjà très insuffisant ! Et encore ce n'est qu'une moyenne, certains en avalent beaucoup moins.

Toujours pour les mêmes raisons : nous consommons trop de produits ultra-transformés, généralement pauvres en végétaux bruts et/ou complets, et en plus nous mangeons trop de produits animaux et pas assez de protéines végétales. Or, les fibres ne servent pas seulement à éviter la constipation (ce qui est déjà très bien !). Elles ont bien d'autres fonctions.

Voici quelques-uns de leurs bons et loyaux services, nous y reviendrons plus tard dans le livre...

- › *Les fibres insolubles* : elles facilitent le transit et calment la faim. Dans le tube digestif, elles gonflent comme des éponges. On les trouve surtout dans les céréales complètes. Ainsi, le son de blé peut fixer jusqu'à 8 fois son poids en liquide, et le son d'avoine plus de 20 fois !
- › *Les fibres solubles* : très douces pour le tube digestif, elles sont surtout intéressantes pour notre bon fonctionnement métabolique. Dans le tube digestif, elles se gonflent aussi de liquide (jusqu'à 20 fois leur poids) et se transforment en gel, véritables pièges à sucres et à graisse. Résultat : elles sont anticholestérol, antidiabète et antikilos. Et aussi, elles jouent un rôle modulateur sur nos hormones, contribuant ainsi à la prévention de certains cancers hormono-dépendants comme ceux du sein et de la prostate.

## **À chaque âge et situation ses besoins en fibres**

Dès notre naissance, nous avons besoin de fibres. Raison pour laquelle il y en a dans le lait maternel, ainsi que dans les laits maternisés. Au fil des mois puis des années, les besoins s'accroissent et s'affinent. Évidemment, les quantités et le type d'aliments pourvoyeurs de fibres dépendent de l'âge et des capacités masticatoires, digestives, de transit, de chaque enfant puis adulte. Petit tour d'horizon de nos besoins en fibres.

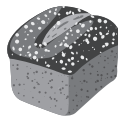
DE COMBIEN DE FIBRES VOTRE ENFANT A-T-IL BESOIN ?

**2 à 5 ans**

15 grammes



céréales



pain complet



brocoli

**6 à 11 ans**

20 grammes



avocat



maïs



patate douce



pois chiches

**12 à 16 ans**

25 grammes



porridge



pomme



chou-fleur



maïs soufflé



banane

**17 et plus  
(adulte)**

30 grammes



poire



figue



pois chiches



pâtes  
complètes



pop-corn

## » Les bébés (0-3 ans)

Les fibres expliquées à Bébé, qui vous observe avec de grands yeux et se plaint, parfois, de son bidou qui grogne.

### *Il était une fois...*

*... une petite brosse douce et toute contente de voyager dans un bidou. Elle s'appelait Fifi la Fibre. Quand Bébé mangeait une purée de carottes ou une compote de pommes, hop ! Fifi entraînait en scène. Elle frottait doucement les murs de l'intestin, chantait des chansons, et faisait de jolis cacas tout faciles à pousser. Sans Fifi, c'était la pagaille : les cacas*

*restaient coincés, Bébé faisait la moue et maman disait « Oh non ! encore un bouchon » et papa disait « C'est comme sur la route, ça n'avance pas avec tous ces ralentissements ! ». Alors, vive les purées avec un peu de fibres, pour que Fifi fasse bien son boulot de nettoyeuse rigolote.*



#### En consultation avec moi

Chez le jeune enfant, les fibres préviennent la constipation et aident à développer un microbiote intestinal de bonne qualité.

Elles favorisent la croissance de bactéries bénéfiques, essentielles pour le développement du système immunitaire. C'est vraiment important car cet équilibre est plus ou moins celui qui restera en place toute la vie, ensuite.

Le lait de maman contient des fibres prébiotiques (oligosaccharides), puisque le nouveau-né a déjà besoin de fibres. Raison pour laquelle les laits maternisés en poudre en contiennent donc aussi, sous forme de GOS/FOS, des fibres comparables à celles du lait maternel. De plus, si la maman a un régime riche en fibres pendant qu'elle allaite, son enfant risquera moins de développer des infections respiratoires graves, selon certaines études. Nous parlons donc ici des fibres en tant que prévention santé en général, dès les premiers mois de vie, et pas seulement de régulation de transit digestif. Et puis bébé grandit.

Une fois « un peu grand », ses besoins en fibres sont de 10 grammes par jour selon l'*European Food Safety Authority*, compte tenu de leur petite taille. Selon certaines directives, 14 grammes de fibres par jour seraient préférables. Difficile d'être très précis, et ça dépend en plus de chaque enfant. Quoi qu'il en soit, elles sont introduites progressivement après 4-6 mois, sous forme de fruits doux (poire, pomme, pruneau), de légumes (carotte, brocoli, chou de Bruxelles, épinard, haricot vert, patate douce...), légumineuses (pois cassé, pois chiche, lentille), céréales complètes (avoine complète, riz brun, quinoa... sous forme de purée tendre, bien cuite). Une étude montre qu'en Chine, les 2-3 ans en consomment environ 4 grammes par jour, c'est étonnant et vraiment très faible, comparativement aux États Unis (10 grammes), à la Russie (12 grammes), au Mexique (13 grammes).



### En consultation avec moi

Les fibres favorisent un bon transit intestinal lors de la diversification alimentaire, mais en trop grande quantité, elles peuvent réduire l'absorption de nutriments.

### Et dans l'assiette, ça donne quoi ?

Les meilleures fibres pour les très jeunes enfants : les fibres douces, solubles, sous forme de purée – purée de carottes, de courgettes, de pommes de terre, riz, pommes.

### » Les enfants (4-10 ans)

#### LES MEILLEURS ALIMENTS CONTRE LA CONSTIPATION



Betterave



Pudding de chia



Porridge de légumes



Haricots,  
banane bien mûre



Avocat, mangues,  
graines de chanvre



Lentilles,  
graines de lin

Les fibres expliquées aux enfants, ça part tout de suite en sauvetage, monstres et compagnie.

***Il était une fois...***

*... un château magique appelé Le Gros Bidon, rempli de tunnels et de tuyaux. Quand la voie était libre, grâce aux gentils nettoyeurs et éboueurs qui passaient comme une voiture-balai après chaque repas, on y entendait l'écho des pas, tout brillait de mille feux et ça se passait bien. Mais quand on mangeait trop de bonbons et pas assez de légumes, les nettoyeurs étaient remplacés par des petits monstres gluants qui venaient tout salir, tout remplir, et qui laissaient leurs détritrus sur place ! Pour tout nettoyer, il fallait appeler la Brigade des Fibres, qui vivait dans les haricots verts, les courgettes, les choux, les pommes. Et tous, ils arrivaient à la rescousse pour ranger et nettoyer le château, exactement comme ta chambre ! Chevalier Brocoli, Capitaine Avoine, et Princesse Poire faisaient équipe pour balayer. En plus, ils aidaient le roi Microbiote à rester en bonne santé. Et à la fin, tout le monde allait faire caca comme des champions.*

Leurs besoins en fibres sont de 10-19 grammes par jour selon l'âge. Pour calculer facilement, ajoutez le chiffre 10 à son âge : il a 4 ans, il devrait consommer 14 grammes de fibres, 8 ans, 18 grammes, etc. (d'ailleurs chez les bébés ça marchait aussi, cette petite règle de calcul : un tout-petit de 2 ans doit consommer  $2 + 10 = 12$  grammes de fibres).

Les fibres sont indispensables pour prévenir la constipation, un problème qui suscite quand même 5 % des consultations en cabinet pédiatrique, ce qui n'est pas négligeable. Elles sont également nécessaires pour garder un microbiote intestinal sain, pilote des défenses naturelles, du comportement, de l'humeur, donc de l'équilibre mental et émotionnel de l'enfant. De plus, les études établissent une corrélation entre alimentation riche en fibres et meilleure performance mentale chez l'enfant : en gros, plus de fibres = de meilleures notes à l'école (c'est évidemment un raccourci).

Elles participent activement à une croissance épanouie, car elles facilitent l'absorption optimale des nutriments. Elles aident à contrôler le métabolisme, donc le poids : il est essentiel d'éviter le surpoids dès le plus jeune âge, car il sera d'autant plus difficile de le maîtriser plus tard si déjà, il dérapait durant l'enfance.





#### En consultation avec moi

Le surpoids expose à énormément de soucis de santé, métaboliques, potentiellement vraiment gênants, voire graves. Alors qu'il est facile d'instaurer de bonnes règles d'hygiène de vie chez les enfants, ce sera bien plus compliqué plus tard, si les « bases » ne sont pas acquises durant les premières années. Je sais bien que la tendance est au « lâcher-prise », du genre « laissez-leur le temps d'être des enfants », mais je vous assure que c'est leur rendre service que de les aider à rester dans les clous. Disons plutôt « laissez-leur une chance de ne pas galérer plus tard » !

### Et dans l'assiette, ça donne quoi ?

Les meilleures fibres pour les enfants sont celles de tous les fruits frais, légumes frais, mais aussi des céréales (pain complet, riz brun) et légumineuses douces (lentilles orange...).



#### En consultation avec moi

Les jus de fruits, c'est comme les fruits ?

Pas du tout ! La plupart sont pauvres en fibres et tous sont beaucoup trop riches en sucre. Même ceux faits à la maison, puisqu'ils sont fabriqués avec plusieurs fruits, tout simplement. Ils ne peuvent donc pas être considérés comme une portion de fruits.

Le site Santé Publique France stipule bien que si vous voulez vraiment en donner à votre enfant, c'est ½ verre par jour maximum avant 11 ans, 1 verre au-delà. Personnellement, je pense qu'il vaut mieux éviter de les habituer à « boire du sucré » chaque jour.

## » Les ados (11-18 ans)

20 aliments appréciés des ados... et anticonstipation (20% d'entre eux ont des soucis de ce côté là, comme les adultes)



Pomme



Crackers scandinaves  
riches en fibres



Lentilles vertes



Épinards cuits



Haricots noirs



Petits pois cuits



Lentilles corail cuites



Graines de chia



Choux de Bruxelles cuits



Artichaut cuit



Patate douce cuite



Haricots blancs



Poire



Graines de lin moulues



Haricots verts cuits



Clémentine  
(ou mandarine)



Orange



Brocoli cuit



Pois cassés cuits



Son d'avoine

Et maintenant, au tour des adolescents, qui se soucient généralement des fibres comme de leur premier skate.

***Il était une fois...***

*... un ado qui croyait que les fibres, c'était juste un mot d'adulte pinailleur sur les emballages. Ou une ruse des darons pour le forcer à avaler des aliments bizarres, verts, à la place d'honnêtes frites et chips. Mais en réalité, c'était une force secrète ! Un genre de Jedi invisible dans son tube digestif. Les fibres formaient un bouclier anti-sucres, faisaient bosser les bons microbes, calmaient la faim sans râler, et même, boostaient l'humeur !*

Et là, révélation : plus de fibres = meilleure peau, meilleur transit, meilleur cerveau. Genre, le Cheat Code nutrition. Alors, pas débile, l'ado a troqué son pain blanc contre du complet, et ses chips contre des noix et des fruits... Et hop ! ventre zen, moins d'acné, tête claire, humeur stable. Comme quoi, les fibres, c'est *le superpouvoir discret*. Je n'irais pas jusqu'à dire qu'avec les fibres, on a plus de chance de pécho et d'avoir une mention au Bac ou de mieux gérer Parcours Sup, mais ça doit pouvoir se démontrer.

Les besoins en fibres des ados rejoignent peu à peu ceux des adultes : 25-30 grammes par jour.

Elles régulent l'appétit, stabilisent la glycémie, soutiennent la santé digestive à un âge où les habitudes alimentaires changent. Car jusqu'à présent, l'enfant mangeait « ce que lui donnaient ses parents » (grosse responsabilité !). Tandis qu'à l'adolescence, c'est bien connu, on n'a plus besoin de conseils, ni de personne pour avancer dans la vie, et on sait très bien se nourrir. Hum !