

Le point sur...

La consommation de fibres alimentaires a considérablement diminué dans notre alimentation au cours de ces dernières décennies. Pourtant, elles sont indispensables au bon fonctionnement intestinal et pourraient également jouer un rôle dans l'amélioration de certaines fonctions physiologiques.

Augmenter leur consommation de 50% est un des objectifs du PNNS. Pour y contribuer, les industriels ont un rôle important à jouer dans l'élaboration de leurs recettes.

■ Définition

La définition des fibres a fait l'objet de beaucoup de discussions depuis les années 1970. Elle repose principalement sur leur comportement au cours de la digestion qui va leur permettre d'exercer leur effet nutritionnel : en effet **elles ne sont pas digérées dans l'intestin grêle** et arrivent intactes dans le colon où elles peuvent être fermentées par les bactéries.

Les fibres **sont principalement des constituants des végétaux** : cellulose, hémicelluloses, pectine, lignine, présents dans les parois cellulaires des plantes, mais aussi gommes, mucilages, alginates, amidons résistants... D'autres composés de synthèse sont également inclus dans les fibres tels que les fructooligosaccharides (FOS), le polydextrose... ainsi que quelques substances d'origine animale comme la chitine. Les fibres forment donc un groupe très hétérogène scindé en deux familles : **les fibres « solubles »** dans l'eau (pectine, gommes..., principalement dans les fruits, les légumes frais et secs) **et les fibres « insolubles »** (cellulose, certaines hémicelluloses, lignine..., principalement dans les céréales complètes). Selon leur nature soluble ou insoluble, elles exercent des effets physiologiques différents.

■ Les sources de fibres

Les sources essentielles de fibres dans notre alimentation occidentale sont les céréales (50% en France), les légumes (32%),

les fruits (16 %) et les légumes secs (3%). Plus les céréales sont « complètes », plus elles en contiennent puisque les fibres sont concentrées dans l'enveloppe du grain.

■ Le rôle nutritionnel des fibres

Les propriétés bénéfiques des fibres sont principalement dues à leur capacité de rétention d'eau et à leur fermentation par les bactéries du colon. Les principaux effets reconnus des fibres sont :

Sur la fonction intestinale : les fibres ont la propriété de se gonfler d'eau et d'augmenter ainsi le volume du contenu intestinal, ce qui stimule et régule le transit.

Sur la glycémie : les fibres notamment solubles, en formant un gel, ralentissent la digestion et l'absorption des glucides. Elles réduisent donc l'augmentation de la glycémie consécutive à un repas (post prandiale), ainsi que la sécrétion d'insuline. Cette action peut aider notamment les diabétiques pour le contrôle de leur glycémie.

Sur le cholestérol sanguin : les fibres solubles ralentissent l'absorption du cholestérol, améliorent le profil des lipides sanguins et pourraient jouer un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Sur la satiété : des repas riches en fibres augmenteraient la satiété, pourraient aider à réduire la prise énergétique et contribueraient ainsi à la régulation du poids. D'autres rôles possibles sont évoqués comme celui d'un effet protecteur contre le cancer du colon.

■ Les recommandations

Depuis un siècle, la consommation de fibres a beaucoup diminué du fait du raffinage des farines et d'une moindre consommation d'aliments qui en sont riches (céréales, pain, légumes secs...). En France, l'apport moyen est passé de plus de 30 g par jour à 15- 20 g aujourd'hui (1). **La recommandation de l'AFSSA pour les adultes est d'atteindre au moins 25 g/jour et si possible 30 g/jour, en phase avec les recommandations de l'OMS.** Pour les enfants, l'AFSSA propose l'ingestion de « âge + 5 » g par jour (par exemple, pour

Les fibres alimentaires

un enfant de 10 ans, 10 + 5 = 15 g/jour). Pour bénéficier de tous les effets bénéfiques des différents types de fibres, il est important de varier leurs sources.

■ L'optimisation de la teneur en fibres dans notre alimentation

L'augmentation de l'apport en fibres peut se faire par une consommation plus importante d'aliments naturellement riches en fibres et d'aliments enrichis en fibres. De nombreuses entreprises alimentaires ont entamé cette démarche d'optimisation des teneurs en fibres, comme d'ailleurs pour d'autres nutriments. **Dans les recettes, l'utilisation de matières premières plus riches en fibres doit être favorisée :** dans les produits de panification, céréales du petit-déjeuner, pâtes, plats préparés... Des ingrédients nouveaux sont mis au point et proposés aux industriels pour enrichir les aliments.

Au-delà de leurs atouts nutritionnels, les fibres jouent également un rôle technologique et peuvent permettre d'optimiser le moelleux ou la texture de certains produits, de répartir les inclusions, de stabiliser des boissons...

Au-delà de l'optimisation de la composition nutritionnelle des aliments réalisée par les entreprises, il est indispensable de mener des actions d'éducation alimentaire auprès des consommateurs pour une alimentation équilibrée riche en fibres.

[1] Source Credoc, INCA 1999

Teneur en fibres (/en g/ 100 g)	
Son de blé :	40/45
Figues sèches :	10
Lentilles cuites haricots blancs cuits :	7/8
Pain complet :	7
Pain blanc :	2/3
Légumes :	1/4
Fruits :	1/2,5

Source Ciquat

Les allégations sur les fibres

Les allégations nutritionnelles et de santé sont régies par le règlement européen 1924/2006.

Pour les **allégations nutritionnelles**, les conditions fixées pour toute allégation sur les teneurs en fibres sont :

> « **source de fibres** » : au moins 3 g pour 100 g ou 1,5 g pour 100 kcal.

> « **riche en fibres** » : au moins 6 g pour 100 g ou 3 g pour 100 kcal.

En ce qui concerne **les allégations de santé**, (du type « aide à réguler le transit

intestinal »), **une liste d'allégations autorisées en cours de constitution** sera publiée par la Commission européenne au plus tard en janvier 2010. Toute allégation qui ne figurera pas sur cette liste sera interdite. Chaque Etat membre doit adresser à la Commission une liste d'allégations admises au niveau national d'ici janvier 2008. Les justifications scientifiques seront ensuite évaluées par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (AESAs). En attendant la réalisation de cette

liste, les entreprises françaises peuvent continuer à faire des allégations à condition de disposer des justifications scientifiques, à tenir à disposition des autorités de contrôle.

La complexité et la diversité des fibres rendent leur **dosage difficile**. De nombreuses méthodes ont été développées. En général, la méthode AOAC est utilisée, complétée éventuellement de méthodes spécifiques pour certaines fibres.

Engagements & initiatives de l'industrie alimentaire

■ Charcuterie : des portions définies par la profession pour l'étiquetage nutritionnel

La teneur « pour 100 g » est généralement la référence qui figure sur les étiquettes nutritionnelles des produits, conformément à la réglementation. Mais, ce n'est pas toujours parlant pour le consommateur qui raisonne plutôt en termes de quantité consommée. La recommandation de l'ANIA et de ses fédérations aux entreprises est donc de donner l'information par portion, dans la mesure du possible.

Pour aider et coordonner les initiatives des entreprises soucieuses d'améliorer l'information du consommateur en facilitant sa lecture, **la FICT* a établi des lignes directrices** pour la taille des portions et diffusé des recommandations de libellés.

Ainsi, la portion sera l'unité pour les produits commercialisés en portions ou en regroupement de portions. Par exemple, pour un jambon cuit : « Une tranche (45 g) ».

Pour tous les autres produits, la profession considère que lorsque le produit est consommé en « entrée », la portion est de 30 g pour les salaisons sèches et de 40 g pour les autres charcuteries. Lorsque que la consommation se fait en « viande » du plat principal, elle est de 100 g.

Des portions plus petites sont également proposées pour les produits à destination des enfants.

Pour en savoir plus : fict@fict.fr

FICT* : Fédération Française des Industriels Charcutiers, Traiteurs, transformateurs de Viandes, membre de l'ADEPALE, Association Des Entreprises de Produits Alimentaires Elaborés.

■ Légumes transformés : campagne européenne pour faire évoluer les comportements

Avec la rediffusion à la rentrée de septembre du spot télévisé « Le foot », s'est poursuivie la vaste campagne lancée en 2006 pour promouvoir les légumes transformés, précieux alliés santé, faciles à consommer. Constatant que la consommation de fruits et légumes reste inférieure aux recommandations, **trois interprofessions se sont mobilisées pour démontrer les qualités nutritionnelles des légumes transformés** et leur contribution essentielle pour atteindre les objectifs de santé publique sans se compliquer la vie. L'UNILET* en France, le VLAM** en Belgique et l'AGFPN*** aux Pays-Bas ont lancé conjointement dès mars 2006 une campagne d'information pour valoriser les légumes en conserve et surgelés.

Le soutien financier de la Commission européenne et des ministères de l'agriculture des trois pays a permis le développement d'outils communs et de campagnes d'informations adaptées à chacun.

En France, elles ont d'abord ciblé les professionnels de santé (dossier scientifique, lettre nutrition, annonces presse professionnels de santé, affiches et leaflets pour les patients), les media (dossiers, communiqués, recettes...) et les enseignants (dépliants), puis le grand public (site internet, campagne TV).

Pour en savoir plus : www.legumes-infos.com

*UNILET : Union Interprofessionnelle des légumes transformés

**VLAM : Vlaams Promotiecentrum voor Agro

***AGFPN : Aardappelen, Groenten en Fruit Promotie Nederland

■ La Fondation ISICA lance un prix annuel

L'objectif est de **récompenser les initiatives des entreprises** en matière de bonnes pratiques alimentaires.

La Fondation espère ainsi encourager et convaincre les entreprises et les branches de la filière alimentaire de l'importance d'une alimentation équilibrée dans la performance de leurs salariés et de l'indéniable bénéfice que leur procurera leur exemplarité dans ce domaine.

Trois prix, avec pour chacun un trophée et une dotation de 15 000€, seront décernés pour récompenser trois initiatives : l'une individuelle, l'autre collective et la troisième sera élue par le public lors de la cérémonie.

La date limite de dépôt des dossiers est le 31 mars 2008.

Le prix sera remis fin juin. Le jury sera présidé par Xavier Lerverve, Directeur scientifique de l'INRA, responsable du secteur nutrition humaine et sécurité des aliments.

N'hésitez pas à impliquer votre entreprise ! Renseignez-vous sur le site :

www.fondation.isica.fr ou en contactant la Fondation au 01 53 25 47 06.