

Les fibres alimentaires et leurs bienfaits

Recettes
et conseils



Connaissances
spécialisées
et conseils
pratiques.

CSS

Sommaire

Santé et vitalité grâce aux fibres alimentaires	3
L'alimentation, notre première médecine	3
Toute l'importance des fibres	4
Muqueuses intestinales saines et altérées	6
Teneur en fibres de certains aliments d'origine végétale	7
Effets	8
Importance pour le métabolisme	8
Hier et aujourd'hui	11
Sur la piste des aliments complets	11
Aliments classés selon leur degré de transformation	13
Bon à savoir	15
Conseils pour consommer plus de fibres au quotidien	15
Questions à Lara Hüsler sur les fibres alimentaires	18
Recettes	20
Curry de betteraves et pois chiches avec millet	20
Burger végétarien au chou-fleur et sauce à la harissa	21
Barre de muesli exotique sans sucre	22
Soupe aux lentilles façon turque	23
Médillons lentilles-quinoasur lit de salade	24
Epeautre crémeux aux champignons et aux artichauts	25
Muffins aux pommes pour le petit-déjeuner	26
Légumes arc-en-ciel grillés accompagnés de sarrasin	27

Mentions légales

Editrice: CSS Assurance

Autrice: Lara Hüsler (food4life.ch)

L'alimentation, notre première médecine

Un corps sain et plein de vitalité est la meilleure condition pour vivre une vie épanouie et sans souci. Une alimentation variée au quotidien contribue dans une large mesure à atteindre cet équilibre. Or les fibres alimentaires, ces composantes qui ont un effet très positif sur notre bien-être, sont de plus en plus souvent exclues de notre alimentation.

Un apport suffisant en fibres indigestes est fondamental pour préserver la santé de l'intestin, et donc de tout le corps. Outre leur effet régulateur sur la digestion et l'élimination des toxines, les fibres végétales constituent la principale base alimentaire de nos bactéries intestinales. Ces dernières produisent des métabolites essentiels qui nourrissent la muqueuse intestinale et maintiennent le corps en bonne santé.

Si l'apport en fibres est trop faible en raison d'une mauvaise alimentation, les bactéries intestinales sont privées de nourriture et se mettent en alerte. Les rayons des supermarchés regorgent de produits carnés, de pain blanc, de boissons gazeuses et surtout d'aliments transformés industriellement. Cette tendance alimentaire, appelée «le régime occidental» par les expertes et experts, peut provoquer le syndrome de l'intestin perméable, des problèmes digestifs, le cancer de l'intestin et favoriser le développement de la plupart des maladies chroniques.

C'est pourquoi il est essentiel de nourrir notre microbiome et notre corps avec suffisamment de fibres alimentaires.

Dans cet e-book, nous vous montrons l'importance des fibres alimentaires pour notre santé, comment s'inspirer des connaissances scientifiques actuelles et quels aliments contiennent les meilleures fibres.

A propos de l'autrice:

Lara Hüsler est une fervente gastronome, une créatrice de recettes et une styliste et photographe culinaire passionnée. Cette Lucernoise aime les recettes saines, en particulier celles riches en fibres. Après avoir souffert de constipation chronique pendant des années, elle s'est débarrassée de ses problèmes digestifs grâce à une alimentation équilibrée et riche en fibres ainsi qu'à une activité physique régulière.



Toute l'importance des fibres

Les fibres alimentaires constituent un groupe important de composants alimentaires indispensables. Elles sont considérées aujourd'hui comme des éléments clés d'une alimentation saine, qui permet de rester en bonne santé et de prévenir diverses maladies.

Les fibres alimentaires appartiennent au groupe des hydrates de carbone et ne peuvent pas être dégradées ou digérées par les enzymes de l'organisme dans l'intestin grêle. C'est pourquoi les différents polysaccharides à longue chaîne parviennent pratiquement tels quels dans le gros intestin. Ils constituent alors la nourriture de base des bactéries intestinales et fermentent partiellement ou entièrement.

Présence dans l'alimentation

Dans la nature, il ne faut pas chercher bien loin pour trouver des fibres indigestes: elles sont présentes dans presque tous les aliments d'origine végétale. En tant que composantes des parois cellulaires et de la substance constitutive, elles confèrent aux plantes (comestibles) stabilité et résistance. Voici cinq bonnes sources de fibres:

.....
1 Céréales complètes

.....
2 Légumineuses

.....
3 Fruits (y compris fruits séchés)

.....
4 Légumes

.....
5 Noix, graines et pousses

.....
Les aliments qui sont particulièrement riches en fibres sont présentés dans le graphique en page 7.



Recommandation d'apport

La Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande un apport minimum de 30 g de fibres par jour pour les adultes, avec un apport suffisant en liquide. Pour couvrir les besoins, le régime alimentaire doit être composé des cinq sources de fibres mentionnées, qui devraient être consommés chaque jour et dans des déclinaisons le plus variées possible.



Les nutriments et les fibres se conservent mieux dans les céréales non transformées. Dans la mesure du possible, il faut préférer les céréales et les (pseudo-)céréales non transformées, contenant des grains entiers, aux céréales industrielles.

Eva Eifert, diététicienne

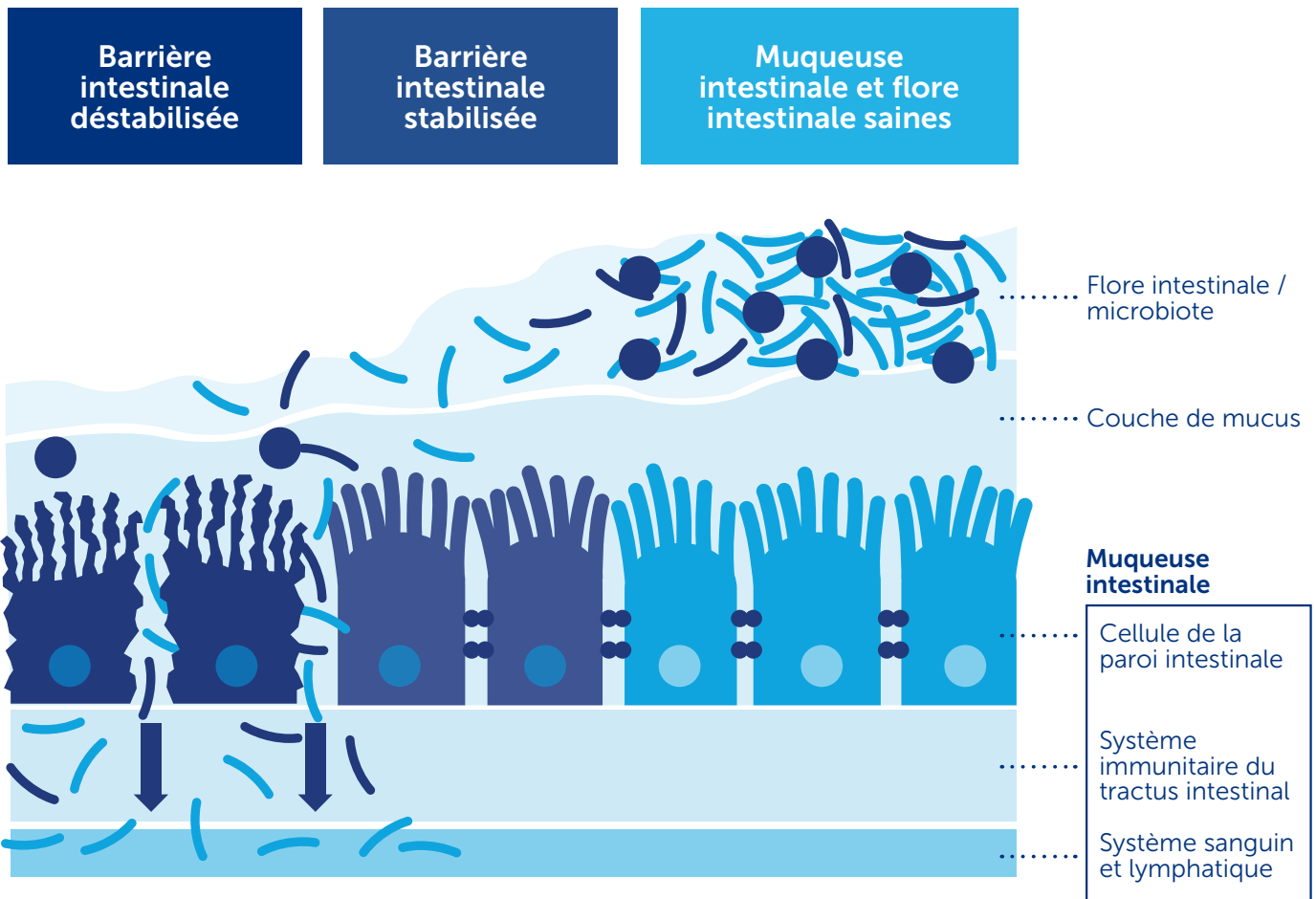
Fibres alimentaires solubles et insolubles

Les fibres alimentaires ont des structures différentes. Les fibres insolubles sont surtout utiles pour leur grande capacité de rétention d'eau. Elles font des miracles en cas de paresse intestinale et chez les personnes qui ont des problèmes de constipation. Ces fibres gonflent, augmentant ainsi le volume des selles et signalant aux récepteurs de la paroi intestinale qu'il y a de la nourriture à digérer. Cela stimule la digestion.

Pour leur part, les fibres solubles forment un composé gélatineux au contact de l'eau et sont dégradées dans le gros intestin par les bactéries qui y vivent. Ce processus de dégradation entraîne la formation de précieux acides gras à chaîne courte, ce qui favorise la croissance de bactéries intestinales utiles et assure le bon fonctionnement de la muqueuse intestinale. Le graphique à la page suivante montre une comparaison entre une muqueuse intestinale saine et une muqueuse endommagée.

La liste à la page 10 présente les principales fibres alimentaires solubles et insolubles.

Muqueuses intestinales saines et altérées

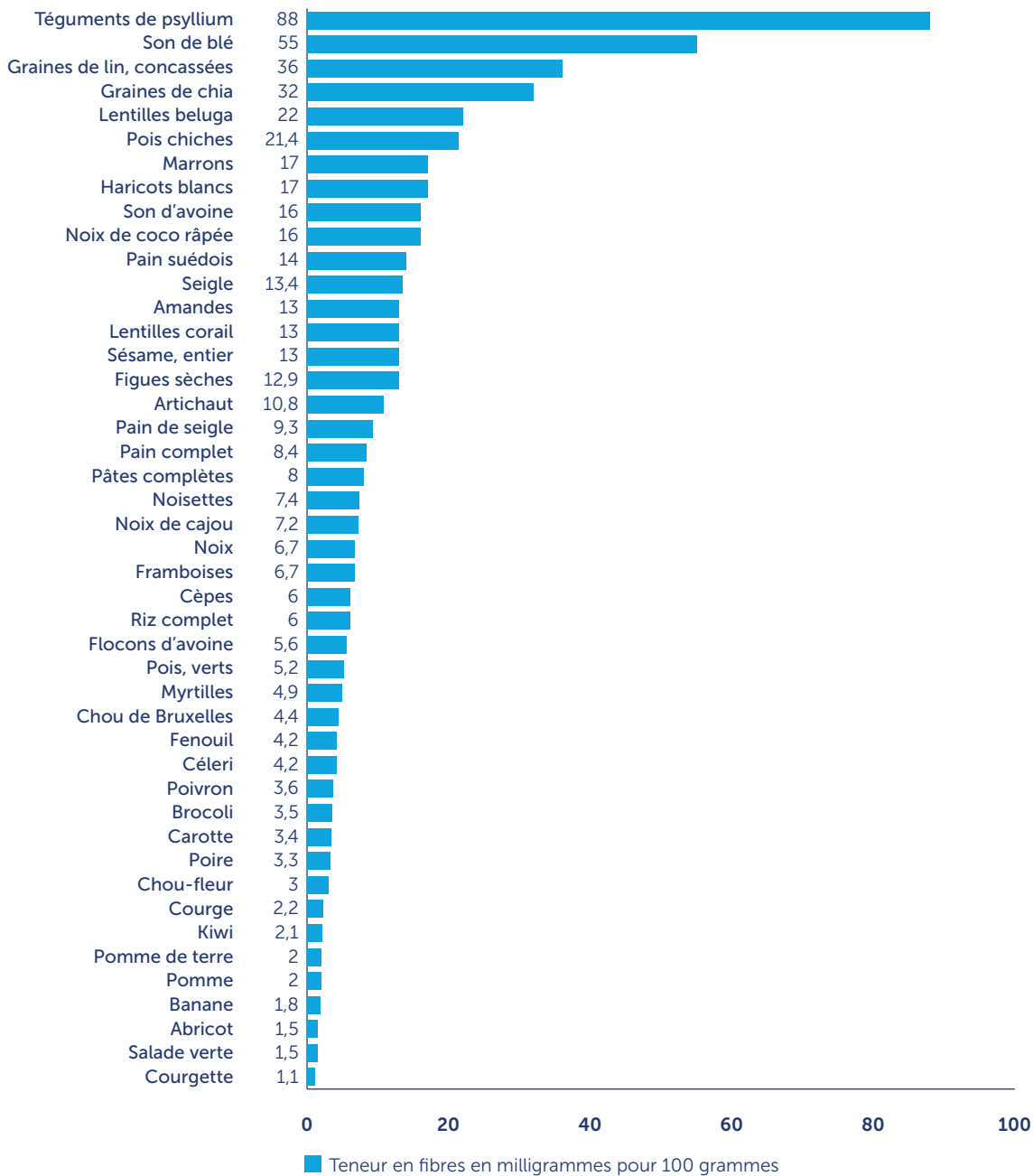


Lorsque les jonctions serrées sont altérées, des germes nocifs pénètrent dans l'intestin avec la circulation sanguine, ce qui favorise les maladies et déclenche des inflammations.

Des jonctions serrées intactes protègent des germes nocifs.

- Germes nocifs
- Flore intestinale / microbiote
- Germes probiotiques
- Jonctions serrées (protéines de liaison des cellules)

Teneur en fibres de certains aliments d'origine végétale



Importance pour le métabolisme

Les effets positifs commencent déjà dans la bouche

Bien que la majorité des fibres alimentaires ne contribuent pas à l'approvisionnement énergétique du corps humain, on leur attribue des bienfaits notables pour le transit gastro-intestinal.



Les fibres alimentaires

.....
favorisent la santé dentaire (prévention des caries) grâce à une mastication plus intensive et plus longue.

.....
augmentent le volume d'un repas sans ajouter de calories.

.....
renforcent la sensation de satiété en ralentissant la vidange gastrique et préviennent les fringales.

.....
stimulent les mouvements péristaltiques et réduisent la durée des substances cancérogènes dans le corps (protection contre le cancer du côlon).

.....
favorisent des selles molles à intervalles réguliers et préviennent la constipation et les hémorroïdes.

.....
ont un effet bénéfique sur la flore intestinale et la muqueuse intestinale.

.....
aident le corps à se débarrasser des toxines, car elles attirent les métaux lourds et les substances nocives, qui sont ensuite éliminés avec les selles.

Ces bienfaits sont surtout attribuables aux fibres alimentaires insolubles, comme la cellulose, l'hémicellulose ou la lignine, qui sont indispensables pour un tractus intestinal sain. Les aliments qui contiennent des fibres alimentaires solubles et insolubles sont énumérés à la page 10.

Site de production d'acides gras à chaîne courte

Le deuxième groupe, celui des fibres solubles, comprend notamment la pectine, l'inuline, le guar, le psyllium et les mucilages. Lorsque ces substances parviennent dans le gros intestin, elles peuvent être décomposées par les bactéries intestinales qui y vivent et transformées en acides gras à chaîne courte. Il en résulte les acides gras suivants:

.....
Acide butyrique (butyrate)

.....
Acide propionique (propionate)

.....
Acide acétique (acétate)

.....
Les acides gras à chaîne courte servent surtout de «nourriture» aux bactéries intestinales, qui ont une fonction protectrice particulière pour nous, les humains. De plus, ces acides gras ont également des effets positifs directs sur le corps humain.

Mieux vaut prévenir que guérir

Jusqu'à il y a quelques années, l'importance des micro-organismes présents dans nos intestins

pour la santé de l'organisme était largement sous-estimée.

On attribue désormais aux trois acides gras à chaîne courte mentionnés d'énormes bienfaits pour la santé. Selon les connaissances actuelles, l'acide propionique et l'acide acétique ont un effet régulateur sur les lipoprotéines de basse densité (cholestérol LDL). Une certaine quantité de LDL est nécessaire pour transporter le cholestérol du foie vers les cellules du corps. Il est nécessaire pour produire des hormones et des membranes cellulaires. Si le taux de LDL est trop élevé, le système cardiovasculaire est mis à rude épreuve. Des dépôts se forment dans les vaisseaux, ce qui entrave la circulation sanguine. Si rien n'est fait pour lutter contre les dépôts ou le taux élevé de cholestérol LDL, un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale peuvent survenir dans le pire des cas.

L'acide propionique semble augmenter la production d'insuline dans le pancréas et améliorer la sensibilité des cellules à l'insuline. De ce fait, il peut aider à prévenir l'apparition d'un diabète de type 2. Même en cas de diabète de type 2 existant, les recherches indiquent que le traitement médicamenteux peut être réduit. Il n'est pas encore possible de se prononcer sur la possibilité d'une guérison complète, car il y a encore trop peu de données disponibles.

Moins de risques de maladies

La principale source d'énergie pour les cellules de l'intestin est l'acide butyrique. Cette énergie est essentielle à la santé et au bon fonctionnement de l'intestin, car elle permet de réparer les dommages, de renouveler les cellules et de produire suffisamment de mucus pour la barrière intestinale. En outre, l'acide butyrique peut contribuer à réduire les processus inflammatoires silencieux dans le corps. Cette étape est importante pour le maintien de notre système immunitaire intestinal. En acidifiant le milieu du gros intestin, l'acide butyrique favorise la croissance des bactéries utiles et élimine les agents pathogènes nocifs. En 2017, des chercheuses et chercheurs ont découvert que la consommation de noix favorisait la croissance des bactéries productrices d'acide butyrique.

De plus, un apport quotidien suffisant en acide butyrique peut réduire l'apparition de calculs urinaires et rénaux, de calculs biliaires, de diverticulose, de symptômes dépressifs, du syndrome du côlon irritable ainsi que de la maladie de Crohn et de la colite ulcéreuse.

Stimuler la croissance des bactéries saines

Les prébiotiques ont un effet positif sur les micro-organismes déjà présents dans l'intestin. Contrairement aux probiotiques, qui contiennent des micro-organismes vivants tels que des bactéries lactiques (p. ex. yogourt, choucroute), les prébiotiques appartiennent à la catégorie des fibres

alimentaires indigestes. Les principales sources de prébiotiques sont l'inuline, les FOS (fructo-oligosaccharides) et les GOS (galacto-oligosaccharides). Ces trois prébiotiques ont en commun de stimuler la multiplication des bifido-bactéries dans le gros intestin tout en réduisant la colonisation de souches bactériennes potentiellement nocives (p. ex. Escherichia coli et Clostridium). Le bon côté des choses: ces prébiotiques bénéfiques pour la santé sont présents dans de nombreux fruits et légumes locaux. Ils se composent principalement de chaînes de différentes longueurs du fructose, qui est un sucre simple.

Avantages pour l'industrie

L'inuline et les FOS sont devenus des additifs populaires dans l'industrie alimentaire, car ils développent des propriétés avantageuses dans les aliments transformés. Ils sont souvent utilisés comme des édulcorants dans les aliments à teneur réduite en calories. Ils améliorent le goût et la texture des yogourts ou des produits de boulangerie. L'inuline et les FOS sont considérés comme des ingrédients bénéfiques pour la santé et non comme des additifs à éviter.

Fibres alimentaires insolubles

Cellulose	Céréales, légumes, fruits, légumineuses, noix, amandes
Hémicellulose	Céréales complètes, avoine, blé, orge, seigle, légumineuses
Lignine	Enveloppe des grains de céréales, noyaux de fruits
Amidon résistant	Pommes de terre, riz, pâtes et légumineuses. L'amidon résistant se forme chez les féculés lorsqu'ils refroidissent complètement après le processus de cuisson.

Fibres alimentaires solubles

Pectine	Carottes, (peaux de) fruits, pommes, coings
Inuline	Topinambour, salsifis, racines de manioc, racines de chicorée, artichaut, chicorée, poireau, ail, oignon, asperges, avoine, banane, son de blé, farine de seigle
Guar	Gomme de guar, haricot de guar
Psyllium	Téguments de psyllium
Mucilages	Avoine, légumineuses, graines de lin
FOS et GOS	Mêmes sources que l'inuline

Sur la piste des aliments complets

La transformation industrielle élimine les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont bien plus que des fibres végétales inutiles que l'on peut tout aussi bien avaler sous forme de capsule ou saupoudrer sur son yogourt. Lorsque les fibres alimentaires sont présentes dans leur environnement naturel, c'est-à-dire dans une pomme ou une céréale complète, elles déploient tout leur précieux potentiel. Par contre, les fibres présentes dans du jus de pomme transformé ou des céréales sucrées pour le petit-déjeuner, même si elles portent la mention «source de fibres», sont loin de produire le même effet. Sans la structure du fruit ou du grain entier, les bactéries intestinales ne peuvent pas être nourries, et les substances nocives ne sont pas éliminées. Les sources complètes dont la structure de fibres est intacte (grains de céréales entiers, légumineuses, noix, etc.) fournissent en outre tout ce dont notre corps a besoin au quotidien: une grande quantité de glucides complets, de précieuses protéines, des acides gras polyinsaturés, des vitamines, des substances végétales secondaires, pour ne citer que quelques exemples.



Remarque importante

Nos ancêtres consommaient environ 150 g de fibres alimentaires quotidiennement! De nos jours, de nombreuses personnes ont du mal à atteindre l'apport minimal recommandé de 30 g de fibres par jour.

Plats préparés

Depuis que les aliments peuvent être préparés industriellement, la teneur en fibres n'a cessé de diminuer. On trouve à chaque coin de rue ce que l'on appelle la «convenience food», qui signifie «nourriture pratique». Il s'agit de plats préparés, de plats surgelés, de mélanges à cuire, de plats instantanés ou de conserves. Ces plats contiennent le plus souvent des matières premières bon marché et fortement transformées. De plus, on y trouve souvent un cocktail de sel, d'édulcorants artificiels, de graisses hydrogénées et de diverses substances qui améliorent la

Noix

Il est conseillé d'intégrer chaque jour une poignée de noix dans son régime alimentaire.

conservation, le goût et la consistance. Les personnes qui recherchent ici de précieuses fibres alimentaires seront déçues. En effet, la modification des fibres par la chaleur, le broyage ou divers procédés d'extraction détruit presque entièrement la précieuse structure fibreuse, ce qui élimine par la même occasion les bienfaits des fibres.

Conséquences des carences en fibres

Un apport insuffisant en fibres alimentaires peut se traduire par des signes avant-coureurs tels qu'une digestion paresseuse et des problèmes de constipation. Lorsque le régime alimentaire manque d'importantes substances gonflantes et mucilagineuses, le transit intestinal est ralenti. Par conséquent, les selles s'épaississent, ce qui

rend leur élimination difficile et douloureuse. L'élimination des toxines et des métaux lourds est en outre retardée.

Les personnes qui n'ont pas assez de fibres dans leur alimentation sont plus souvent sujettes à de fortes variations de la glycémie de sucre. Le taux d'insuline augmente alors rapidement et redescend tout aussi rapidement. S'ensuivent des fringales, des fluctuations de poids et un risque accru de diabète de type 2. Diverses maladies métaboliques telles que l'hypertension, l'augmentation des taux de lipides sanguins ou le cancer de l'intestin peuvent également être associées à une consommation de fibres insuffisante.



Aliments classés selon leur degré de transformation

Groupe	Degré	Transformation	Exemple	Consommation
1	Aliments frais non transformés ou peu transformés	Frais, séchés, pressés, congelés, fermentés, chauffés	Légumes, fruits, champignons, herbes, épices, noix, graines, céréales (complètes), farine (complète), pommes de terre, légumineuses, fruits, viande / poisson frais, œufs, fromage, yogourt nature, thé, café	Base de l'alimentation, à consommer quotidiennement
2	Ingrédients légèrement transformés	Ne se mangent pas seuls, à consommer seulement sous forme de condiments	Sel, sucre, sirop d'érable, miel, huiles végétales, beurre, amidon de céréales	A consommer en petites quantités, pour la préparation des repas
3	Aliments transformés	Combinaison des groupes 1 et 2	Compote de fruits, légumes au vinaigre ou à l'huile, pain, fromage, confiture, viande ou poisson fumé/e, thon, bière, vin, noix salées	A consommer en petites quantités, en accompagnement des repas
4	Aliments ultra-transformés	Ingrédients fabriqués avec des aliments industriels	Plats préparés, margarine, céréales pour le petit-déjeuner, barres de céréales, boissons lactées, yogourts aux fruits, pâtisseries, chocolat, boissons sucrées et light, glaces, bonbons, saucisses	A consommer à l'occasion seulement et avec modération

Tableau basé sur la classification NOVA

Exemple de la teneur décroissante des fibres due au traitement des aliments

Pomme > compote de pommes > jus de pomme

Pain complet > pain bis > pain blanc

Pommes de terre > frites > chips

Poire / carotte non épluchée > poire / carotte épluchée

Hierarchie des céréales complètes

le plus bénéfique



Céréales complètes intactes
p. ex. épeautre entier, riz brun, quinoa

Céréales complètes coupées
p. ex. boulgour complet, gruau d'avoine

Céréales complètes concassées
p. ex. flocons d'avoine à texture granuleuse

Céréales complètes égrugées
p. ex. avoine complète égrugée, blé égrugé

Céréales complètes moulues
p. ex. pain complet, pâtes complètes

Céréales complètes en flocons
p. ex. flocons d'épeautre complet

Céréales complètes soufflées
p. ex. amarante soufflée



le moins bénéfique



Conseils pour consommer plus de fibres au quotidien

Un choix varié

La diversité alimentaire est gigantesque et peut être exploitée à souhait. Plus les aliments sont variés et colorés, mieux c'est. Comme les fibres produisent des effets différents selon les groupes d'aliments concernés, l'idéal est de couvrir la moitié de vos besoins quotidiens par des céréales complètes et l'autre moitié par des fruits et légumes frais et de saison. Privilégiez les aliments naturels et principalement d'origine végétale.

Changez vos habitudes, petit à petit

Il est important de vous laisser du temps. Si vous n'avez pas l'habitude de consommer beaucoup de produits à base de céréales complètes ou de légumineuses, il est conseillé de modifier votre alimentation progressivement. Cela permet à l'appareil digestif de mieux s'habituer à une alimentation riche en fibres et de réduire les effets indésirables tels que les ballonnements. De plus, cela vous permet de déterminer votre seuil de tolérance et d'adapter votre apport en fonction de ce dernier.

Pour les légumes, la règle est la suivante: les variétés plus fermes, comme les carottes, les choux ou le fenouil, fournissent plus de fibres que les variétés riches en eau comme le concombre, les salades vertes ou les courgettes. Commencez par les aliments les plus faciles à digérer tels que les carottes, les potirons, le panais, les pommes de terre, le riz complet et les céréales complètes. Augmentez peu à peu la consommation de légumineuses et de choux.

Si vous aimez déguster une tranche de pain au petit-déjeuner ou au dîner, vous pouvez continuer de le faire. Il existe une multitude de variétés de pains savoureux. Ici aussi, nous vous encourageons à profiter de la diversité. Si vous n'aimez pas trop la farine complète grossière, vous pouvez opter pour de la farine complète finement moulue, comme le pain complet à l'épeautre, le pain multicéréales, le pain de seigle ou le pain au levain.

Congelez le pain

Le pain se congèle très bien. Pour cela, il suffit de couper en tranches le pain fraîchement acheté ou cuit à la maison (complètement refroidi), de l'emballer dans un film plastique ou un sac de congélation et de le placer au congélateur. Si nécessaire, les tranches de pain peuvent être réchauffées en quelques minutes dans le grille-pain.

Pour les autres sources de glucides, préférez les produits céréaliers à base de grains entiers comme le seigle, l'orge, l'avoine, le riz complet ou le maïs et les alternatives aux céréales com-



plètes, qui sont plus sains que leurs produits dérivés. Les pseudo-céréales (sarrasin, quinoa, amarante) et les légumineuses (haricots, lentilles, pois) sont également très nutritives. A la page 13, les aliments sont classés par degré de transformation et, à la page 14, vous trouvez des exemples d'aliments plus ou moins transformés et leur teneur en fibres, ainsi qu'une hiérarchie des céréales complètes bénéfiques.

Sources riches en fibres: les téguments de psyllium

Vous pouvez également tirer profit des sources particulièrement riches en fibres alimentaires que sont les téguments de psyllium ou le son de blé. Les deux sources sont presque neutres au niveau du goût et s'intègrent parfaitement aux repas quotidiens. Il est possible de les intégrer aux soupes, aux smoothies, aux pains faits maison, à la pâte à pizza et au porridge. Elles sont aussi excellentes dans le muesli avec du yogourt ainsi que dans le birchermuesli.

Autres sources riches en fibres alimentaires

En plus des véritables concentrés de fibres mentionnés ci-dessus, vous pouvez également ajouter les aliments suivants à vos repas:

Graines de lin ou de chia (sur la salade, dans le muesli, dans le pain)

Prunes et figes séchées (dans le muesli, dans les smoothies, dans la pâtisserie, comme en-cas avec des noix)

Si vous cuisinez un plat à base de riz transformé, p. ex. avec du riz basmati, remplacez une partie du riz par des légumineuses afin d'augmenter la teneur en fibres alimentaires du plat (1 portion de riz pour 1 portion de légumineuses ou 1 portion de légumineuses pour 2 portions de riz).



Téguments de psyllium et son de blé

Les téguments de psyllium sont plus efficaces que le son de blé. C'est pourquoi il est préférable de réduire la dose par rapport au son de blé. En règle générale, il convient d'utiliser une cuillère à café pour les téguments de psyllium et une cuillère à soupe pour le son de blé.

Le fait de les laisser tremper au préalable, par exemple dans un muesli avec de l'eau chaude ou un porridge qui gonfle pendant la nuit, peut favoriser leur digestion. Pour chaque cuillère à café de téguments de psyllium ou chaque cuillère à soupe de son de blé consommé, il convient de boire un grand verre d'eau. En règle générale, une alimentation riche en fibres doit être accompagnée de suffisamment de liquide pour que les fibres puissent bien gonfler et déployer leurs effets.

Privilégier les fibres, même pendant les vacances

C'est un fait bien connu: au début des vacances, on se réjouit de s'octroyer quelques jours de détente, et voilà que la digestion fait des siennes. En plus du décalage horaire, du changement de climat et de routine, l'alimentation joue un rôle important en vacances. Il est souvent difficile de conserver ses habitudes alimentaires lorsque l'on se retrouve devant de copieux buffets ou des plats particulièrement gras, comme les pâtes ou les pizzas.

Pour mieux tolérer ces changements

Les plats à forte teneur en fibres alimentaires, qui peuvent provoquer des ballonnements, seront plus faciles à digérer grâce aux conseils suivants (en plus de l'étape du trempage):

.....
Mâcher longuement les aliments afin de bien les humidifier de salive et manger lentement.
.....

Consommer des épices et des herbes comme le cumin, l'aneth, le persil, ou encore des infusions de fenouil, d'anis et de cumin, en mangeant.

.....
Les personnes qui ont des problèmes de mastication peuvent également consommer des fruits mûrs comme les pruneaux, les pommes et les poires sous forme de compotes.
.....

.....
Les personnes qui souhaitent ou doivent recourir à des farines sans gluten (en raison d'une intolérance au gluten, de la maladie cœliaque) peuvent opter pour des alternatives. La farine de coco (env. 35 g de fibres pour 100 g) et la farine de pois chiches (env. 16 g de fibres pour 100 g) contiennent beaucoup de précieuses fibres alimentaires. En comparaison, la farine d'épeautre complète contient environ 8 g de fibres pour 100 g.
.....

Stimuler la digestion

Les personnes qui le supportent peuvent aussi boire une boisson à base de téguments de psyllium, idéalement 30 minutes avant le petit-déjeuner. Pour ce faire, remplir un verre (3 dl) d'eau froide, ajouter une cuillère à café remplie de téguments de psyllium, bien mélanger et boire immédiatement. Se rincer la bouche avec un peu d'eau. L'effet laxatif léger donne un coup de fouet à la digestion et réduit la constipation en voyage.

Prévenir la constipation

Si vous faites partie des personnes qui souffrent de constipation en voyage, vous devriez veiller à avoir une alimentation équilibrée et riche en fibres, et ce, avant même le début des vacances. Il est en outre conseillé d'emporter en vacances une ration suffisante de graines de lin ou de téguments de psyllium, que vous pouvez saupoudrer sur votre muesli au petit-déjeuner ou sur votre salade au restaurant. Cet apport en fibres supplémentaire dans les repas facilite le travail des intestins. En plus d'une quantité suffisante de fibres, une activité physique suffisante pendant les vacances peut favoriser la digestion.



Questions à Lara Hüsler sur les fibres alimentaires

Quand un aliment est-il considéré comme riche en fibres?

«Si la teneur en fibres d'un aliment est d'au moins 5 g pour 100 g, il est considéré comme riche en fibres. La teneur en fibres alimentaires des aliments frais et non emballés se trouve sur diverses listes sur Internet (p. ex. dans la Base de données suisse des valeurs nutritives). Dans la plupart des cas, la teneur en fibres des aliments préemballés ou des produits transformés est indiquée au dos de l'emballage, dans le tableau des valeurs nutritives.»

Quels sont les effets indésirables d'un régime riche en fibres?

«En cas d'apport soudain de fibres ou de surdosage (p. ex. des téguments de psyllium), des constipations et des ballonnements peuvent survenir en raison du fort pouvoir gonflant des fibres. En outre, des crampes abdominales ou de la diarrhée ne sont pas à exclure. Les fibres alimentaires ont en effet une grande capacité d'absorption. En plus de l'eau, des toxines, des acides biliaires et des microorganismes, elles retiennent de précieux nutriments et des minéraux tels que le calcium, le fer ou le magnésium. Ceux-ci sont ensuite éliminés avec les selles. Lorsqu'une personne consomme des aliments équilibrés et riches en nutriments, cet effet joue toutefois un rôle secondaire. Etant donné que la nourriture consommée est de toute façon

riche en minéraux, cette perte peut être facilement compensée.»

A quoi faut-il veiller lors des achats?

«Acheter le plus possible de produits complets et frais. Opter pour des aliments frais et naturels, tels que les légumes, les salades et les fruits de saison. Les céréales complètes, les légumineuses et les noix, graines et pépins sains sont préférables aux plats préparés fortement transformés. Si vous souhaitez manger une pizza surgelée, remplissez votre panier de légumes comme des courgettes, des aubergines et des poivrons frais, puis préparez-les au four pour garnir votre pizza. En outre, les aliments fortement transformés peuvent toujours être enrichis de graines et de noix.

Il est judicieux d'acheter les aliments frais et rapidement périssables comme les légumes et les fruits pour trois jours maximum afin de pouvoir les consommer avant qu'ils ne se gâtent. Cela permet de réduire le gaspillage alimentaire et de faire des économies».



→ Vous trouverez ici des conseils pour éviter les ballonnements: www.css.ch/fr/clients-privés/ma-santé/corps/estomac-intestins/aide-en-cas-de-ballonnements.html

Est-il difficile de couvrir les besoins quotidiens

en fibres alimentaires?

«Souvent, de petits ajustements du régime alimentaire ont déjà un effet très positif sur le bilan en fibres. Cela peut se présenter de la manière suivante:

Petit-déjeuner

Du porridge qui gonfle pendant la nuit avec des graines de lin au lieu d'un bol de Corn Flakes

Du houmous au lieu d'une tranche de pain avec du jambon

Du pain de seigle au lieu d'une biscotte

Repas de midi

Des pâtes complètes au lieu de pâtes blanches

De l'épeautre crémeux au lieu du risotto

Une sauce bolognaise aux légumes et aux lentilles au lieu d'une sauce à la viande

En-cas

Deux fruits secs (p. ex. figues, prunes) avec 20 g de noix mélangées

Barres de muesli faites maison

Petits pains complets avec bâtonnets de légumes

Repas du soir

Une salade de pommes et de fenouil au lieu d'une salade tomates-mozzarella

Un curry de pois chiches au lieu de cornettes et viande hachée

Une quiche aux légumes et au tofu au lieu d'une tarte au fromage

Le saviez-vous?

La teneur en cacao du chocolat détermine sa teneur en fibres. Voici trois exemples calculés pour 100 g: le chocolat blanc ne contient pas de fibres. Le chocolat au lait contient environ 1,7 g de fibres, tandis qu'une tablette de chocolat à 72% de cacao contient environ 11 g.

Au restaurant

Demander une salade mêlée ou un plat de légumes supplémentaire comme accompagnement. Commander un repas principal moins copieux ou plus léger.

Choisir des céréales complètes, si possible

Cuisson pauvre en matières grasses: cuire dans l'eau ou à la vapeur au lieu de frire et paner (p. ex. pommes de terre cuites dans l'eau au lieu de frites)

Offrez-vous aussi un dessert de temps en temps, il faut savoir s'accorder de petits plaisirs!»

Quels aliments ne contiennent que peu ou pas de fibres alimentaires?

«Certains aliments ne contiennent pas de fibres.

Par exemple:

Les aliments d'origine animale comme les œufs, la viande, le poisson, la charcuterie, le lait ou les produits laitiers

Les fruits et légumes à forte teneur en eau comme les concombres, les tomates ou le melon

Les sucreries et autres bonbons, les en-cas salés comme les chips

Les aliments pauvres en fibres ou les sucreries et autres snacks ne sont pas à proscrire pour autant. Une alimentation saine est une question d'équilibre!»

Curry de betteraves et pois chiches avec millet

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **35 min**

Sans soja, sans gluten, sans lactose



Ingrédients pour le millet et le curry

250 g de millet

1 cs d'huile de coco

1 oignon

2 gousses d'ail

1 cm de gingembre frais

1,5 cs de curry en poudre doux

1 cc de curry en poudre fort

1 cs de paprika en poudre doux

½ cc de cumin

2 cs de sauce soja

½ citron vert (jus)

1 dl d'eau

500 g de betteraves rouges pelées

250 g de pois chiches cuits

50 g d'abricots secs

250 ml de lait de coco

Sel, poivre

Ingrédients pour la garniture

50 g de noix de cajou

½ bouquet de persil

½ citron vert

Première étape

Pour le curry, hacher finement l'oignon, presser la gousse d'ail, râper finement le gingembre, couper la betterave et les abricots secs en dés. Pour la garniture, hacher les noix de cajou, couper grossièrement le persil et couper le citron vert en quartiers.

Préparation du millet

Cuire le millet selon les instructions de l'emballage. Réserver au chaud.

Préparation du curry

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et les épices et faire revenir à feu moyen pendant environ 3 minutes. Faire attention à ce que le mélange ne brûle pas. Déglacer avec la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter la betterave, mélanger et cuire à couvert pendant 3 minutes. Ajouter les pois chiches et les abricots, bien mélanger. Ajouter le lait de coco et l'eau, porter à ébullition. Laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes environ. Retirer le couvercle pendant les 5 dernières minutes de cuisson pour que l'excès d'eau s'évapore et que le curry prenne une texture crémeuse. Saler et poivrer.

Dressage

Saupoudrer le millet et le curry avec des noix de cajou hachées et des herbes. Ajouter un quartier de citron vert.

Burger végétarien au chou-fleur et sauce à la harissa

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **35 min**

Sans soja, sans gluten, sans lactose



Ingrédients pour les burgers

4 petits pains ciabatta

300 g de chou-fleur

120 g de chapelure panko

2 oignons de printemps

1 oignon rouge

120 g de séré maigre

3 œufs

100 g d'épinards frais en branches

4 cs d'huile d'olive

sel, poivre, poivre de Cayenne

Ingrédients pour la sauce à la harissa

160 g de séré maigre

2 cs d'épices harissa

Sel, poivre

Première étape

Retirer les tiges épaisses du chou-fleur et râper ce dernier. Couper l'oignon rouge en dés et émincer les oignons de printemps.

Préparation des burgers

Bien mélanger tous les ingrédients (y compris les œufs) dans un saladier avec une cuillère de manière à garder de la structure tout en liant bien le tout.

Former des galettes de chou-fleur à la main ou dans un moule à burger.

Faire mariner les épinards dans un saladier avec un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre.

Faire dorer les galettes sur une plaque en fonte ou dans une poêle classique avec un peu d'huile. Couper les petits pains en deux et les faire dorer des deux côtés.

Préparation de la sauce

Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Dressage

Répartir les épinards en branches sur le demi-pain ciabatta, y déposer la galette de chou-fleur et la badigeonner de sauce à la harissa. Recouvrir avec l'autre demi-pain ciabatta.

Barre de muesli exotique sans sucre

Portions: **8 à 12 barres**

Temps de préparation: **30 minutes**

Sans soja, sans lactose



Ingrédients

220 g de flocons d'avoine

50 g d'amarante soufflée

100 g de noix au choix

100 g de canneberges

25 g de flocons de noix de coco

40 g de protéine de chanvre ou autre protéine en poudre

2 cs de graines de lin ou de graines de chia

6 cs d'eau

2 cs d'huile de coco vierge

3 bananes mûres

1 cs de miel ou de sirop d'agave

1 cc de cannelle

1 pincée de vanille séchée ou 1/2 gousse de vanille

1 pincée de sel

Première étape

Faire tremper les graines de lin dans l'eau pendant 10 minutes en mélangeant de temps en temps. Concassez grossièrement les noix.

Préparation

Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Préchauffer le four à 175°C. Mixer les bananes, l'huile de coco, le miel ou le sirop d'agave, le mélange de graines de lin et la vanille dans un mixeur. Verser le mélange de bananes ainsi obtenu sur les ingrédients secs et bien mélanger à l'aide d'une spatule. La mixture ne doit pas être trop liquide. Si c'est le cas, rajouter un peu de flocons d'avoine ou d'amarante jusqu'à obtenir une pâte légèrement compacte. Etaler la pâte sur une épaisseur d'environ 1,5 à 2,5 cm sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et découper des barres à l'aide d'un couteau ou utiliser un moule à barres de céréales.

Cuire les barres pendant 20 à 25 minutes environ jusqu'à ce que les bords deviennent bruns.

Soupe aux lentilles façon turque

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **30 min**

Sans soja, sans lactose



Ingrédients

1 cs d'huile d'olive

1 gros oignon

1 grosse carotte

1 grosse pomme de terre

1 poivron

200 g de lentilles corail

1,5 l de bouillon

6 cs de concentré de tomates

1-2 cc de cannelle

1 citron

1 bouquet de persil

Sel, poivre

Première étape

Couper l'oignon, la carotte, la pomme de terre et le poivron en petits dés et les faire revenir. Bien laver les lentilles.

Préparation

Faire revenir les légumes coupés en dés dans l'huile d'olive et ajouter les lentilles. Porter à ébullition avec 1,5 l d'eau et incorporer le concentré de tomates. Après 20 minutes de cuisson environ (ou un peu plus selon la taille des légumes), retirer du feu et assaisonner de sel, poivre et cannelle.

Dressage

Avant de servir, ajouter le jus de citron et garnir de persil frais.

Médillons lentilles-quinua sur lit de salade

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **45 minutes**

(y c. **20 minutes de cuisson**)

Sans soja, sans gluten, sans lactose

Ingrédients pour les médaillons lentilles-quinua

240 g de mélange quinoa-lentilles (quinoa rouge, lentilles vertes, corail et noires)

1 oignon

1 gousse d'ail

20 g de persil

15 g de graines de lin concassées

2 cs de farine d'épeautre de type 630

1 cs de chapelure (ou plus de farine d'épeautre)

20 g de flocons de levure

Sel, poivre

1-2 cs d'huile de colza HOLL ou d'huile d'olive

Ingrédients pour la salade

150 g de salade verte (roquette, rampon)

1 fenouil

1 pomme (acidulée)

4 cs de noix

Ingrédients pour la vinaigrette

8 cs d'huile de colza vierge

4 cs de vinaigre de cidre

1 cc de miel

1 cc de moutarde douce

Sel, poivre



Première étape

Pour les médaillons, hacher finement l'oignon et le persil, presser la gousse d'ail et rincer le mélange quinoa-lentilles à l'eau froide. Pour la salade, laver la laitue, couper le fenouil et la pomme en fines tranches et hacher grossièrement les noix.

Préparation des médaillons

Faire mijoter le mélange quinoa-lentilles dans un grand volume d'eau pendant environ 20 à 25 minutes à feu doux jusqu'à ce que le tout soit tendre. Retirer la casserole du feu, rincer le mélange à l'eau froide et bien l'égoutter. Incorporer l'oignon, l'ail, les herbes, les graines de lin, la farine, la chapelure et les flocons de levure au mélange quinoa-lentilles. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une texture agglomérée. Saler et poivrer. Laisser gonfler le mélange pendant 15 minutes. Former des médaillons de taille égale (se rincer les mains à l'eau froide avant). Préchauffer le four à 180°C. Déposer les médaillons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, les badigeonner d'huile et les faire cuire 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Préparation de la salade et de la vinaigrette

Mettre la laitue dans un grand saladier. Incorporer le reste des ingrédients. Pour la vinaigrette, bien mélanger tous les ingrédients dans un bol séparé, assaisonner et verser sur la salade, touiller.

Dressage

Déposer la salade et les médaillons lentilles-quinua sur une assiette et servir.

Conseil

Accompagner les médaillons de yogourt ou de tzatziki.



Epeautre crémeux aux champignons et aux artichauts

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **35 min**

Sans soja, sans lactose



Ingrédients

30 g de cèpes séchés

3 dl d'eau

2 cs d'huile d'olive

1 oignon

2 gousses d'ail

300 g de grains d'épeautre ancien

1 dl de vin blanc

6 dl de bouillon de légumes chaud

2 cs de crème fraîche végétale

Sel, poivre

1 pot de cœurs d'artichauts dans l'huile

2 cs d'amandes en bâtonnets

Quelques feuilles de sauge

Optionnel

1 orange blonde (pour une version fruitée)

Première étape

Faire tremper les champignons dans l'eau pendant environ 15 minutes, égoutter et mettre l'eau de trempage de côté. Hacher finement l'oignon et presser l'ail.

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajouter les grains d'épeautre et faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Mouiller avec le vin blanc, laisser évaporer complètement. Ajouter les champignons trempés. Mélanger le bouillon et l'eau de trempage. Verser peu à peu pour que les grains soient toujours couverts de bouillon. Faire cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes en remuant souvent jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Si l'on souhaite une consistance plus crémeuse et plus liquide, ajouter un peu plus de bouillon. Incorporer la crème fraîche et assaisonner de sel et de poivre.

Optionnel: ajouter le jus d'une orange, bien mélanger.

Égoutter les artichauts, les couper en deux et les faire revenir brièvement à feu vif dans une poêle (sans huile supplémentaire), saler légèrement.

Dressage

Répartir l'épeautre dans des assiettes, y déposer les artichauts rôtis. Râper le zeste d'orange au-dessus de l'assiette et garnir de feuilles de sauge et de bâtonnets d'amandes. Servir.

Muffins aux pommes pour le petit-déjeuner

Portions: **12 à 14 muffins**

Temps de préparation: **40 minutes**

sans lactose



Ingrédients

30 g de graines de lin concassées

60 ml d'eau chaude

250 g de skyr de soja nature

1 dl de lait végétal

6 cs de sirop d'érable ou à volonté

100 g de flocons d'avoine fins

150 g de farine d'épeautre ou de seigle

60 g de pruneaux séchés

50 g d'amandes moulues

10 g de poudre à lever

1 pincée de sel

1 cs de cannelle

1 grosse pomme avec la peau (env. 250 g)

Optionnel

50 g de chocolat noir

Première étape

Verser de l'eau chaude sur les graines de lin et laisser tremper au moins 10 minutes. Hacher les pruneaux, râper la pomme et, en option, couper le chocolat en petits morceaux.

Préparation

Bien mélanger le skyr, le lait et le sirop d'érable. Ajouter tous les ingrédients, y compris la cannelle, et mélanger afin d'obtenir une pâte homogène. Incorporer les graines de lin et la pomme. Optionnel: incorporer les morceaux de chocolat. Répartir la pâte dans des moules à muffins. Cuire environ 45 minutes au milieu du four préchauffé à 180 degrés, tester avec la pointe d'un couteau. Sortir du four, laisser refroidir un peu, puis retirer les muffins de la plaque.

Présentation

Si désiré, ajouter un peu de purée de noix (p. ex. purée d'amandes) ou de miel.

Conservation

Garder les muffins à température ambiante, mais à l'abri de l'air dans une boîte de conservation. Consommer dans les 2 à 3 jours. Les muffins peuvent aussi être congelés lorsqu'ils ont complètement refroidi. Ils gardent ainsi leur fraîcheur et leur texture moelleuse. Si nécessaire, les sortir du congélateur et les laisser décongeler à température ambiante.

Conseil

Les muffins sont également une collation savoureuse.



Légumes arc-en-ciel grillés accompagnés de sarrasin

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **50 minutes**

sans lactose et sans gluten



Ingrédients pour les légumes et le sarrasin

2 à 3 pommes de terre (ou patates douces) moyennes

800 g de légumes colorés de saison (p. ex. carottes, chou-fleur, brocoli, courgettes, aubergines, panais, poivrons, betteraves, courge, champignons)

1 oignon

4 gousses d'ail

3 cs de graines mélangées

250 g tofu

2 cs d'huile d'olive

Fleur de sel, poivre noir

1 grenade (seulement les grains)

½ bouquet d'herbes fraîches

200 g de sarrasin

Ingrédients pour la sauce à l'ail crémeuse

150 g de yogourt végétal (p. ex. soja)

1 dl de lait végétal

4 cs d'huile de colza

½ citron pressé

1 cs de flocons de levure

1 gousse d'ail

1 cc de moutarde douce

1 cc de sel

Poivre

Si vous n'aimez pas trop l'ail, remplacer par 1 à 2 cc de curry ou de paprika.

Première étape

Couper les pommes de terre en dés, les légumes en dés ou en tranches, l'oignon en rondelles, l'ail en tranches et le tofu en dés. N'ajouter les légumes à feuilles vertes comme la roquette ou les épinards qu'après la cuisson.

Préparation des légumes

Disposer les pommes de terre, les légumes, les graines et le tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arroser d'huile et bien assaisonner. Cuire au milieu du four préchauffé à 160°C pendant environ 40 à 45 minutes.

Préparer le sarrasin

Préparer le sarrasin selon les instructions de l'emballage.

Préparation de la sauce

Réduire tous les ingrédients en purée en les mélangeant pendant 1 à 2 minutes à l'aide d'un mixeur, jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse et aérée. Rectifier l'assaisonnement. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de la dégustation. Ainsi, elle sera encore un peu plus ferme.

Dressage

Dresser les légumes cuits et le sarrasin sur des assiettes, garnir de grains de grenade et d'herbes fraîches. Arroser de sauce à l'ail et servir le reste de la sauce dans un petit bol.

Conseil

Le temps de cuisson peut varier en fonction de la teneur en eau des légumes. P. ex. les courgettes, qui sont gorgées d'eau, cuisent plus vite que les betteraves.