

Fibres et micro-constituants végétaux

Les fibres

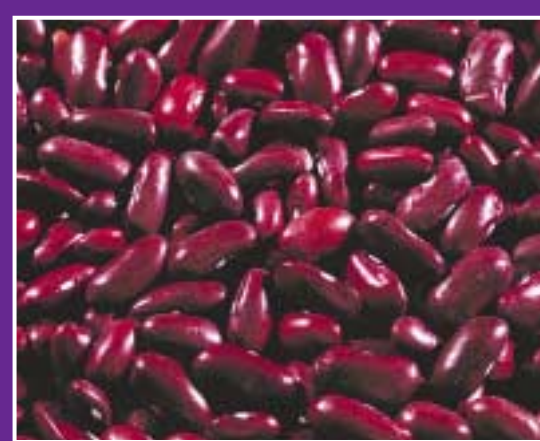
Elles proviennent majoritairement des **parois végétales**. Ce sont des **glucides complexes** qui ne peuvent être digérés par notre organisme. Elles sont plus ou moins fermentées par les bactéries du côlon.

Les fibres alimentaires sont **indispensables au fonctionnement du tube digestif**. Certaines améliorent le transit intestinal.



Où les trouve-t-on ?

Elles sont présentes **dans tous les produits végétaux non raffinés** : en proportions élevées dans les céréales, les légumineuses et les légumes. Les fruits en contiennent aussi.



Les fibres se classent en trois groupes suivant leur structure chimique :

- la **cellulose-hémicellulose** (céréales, légumes, fruits),
- la **pectine** (légumes, fruits),
- la **lignine** (céréales, légumes secs et certains légumes verts).

Les micro-constituants d'origine végétale

Comme certaines vitamines (β -carotène, vitamine C, vitamine E...) et oligo-éléments (sélénium), les micro-constituants des végétaux ont des **propriétés antioxydantes**.

Ils participeraient à l'**effet bénéfique des fruits et légumes sur la santé**.

Uniquement produits par les végétaux (pour se défendre des agressions extérieures), ces micro-constituants ont des structures chimiques complexes et variées.



Où les trouve-t-on ?

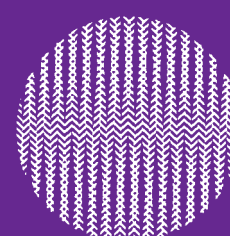
Dans les **crucifères** (choux, navets, radis...) : les **glucosinolates** protégeraient contre le cancer du côlon.

Dans les **fruits**, le **vin** et le **thé** : les **polyphénols** pourraient protéger des maladies cardiovasculaires ou du cancer.

Rappelons que l'excès d'alcool est nocif pour la santé.



Dans le **soja** (et aussi dans d'autres graines et légumes) : les **phytoestrogènes** ont des effets comparables à ceux des estrogènes de l'organisme. Ils pourraient protéger contre l'ostéoporose. Pendant la grossesse et chez l'enfant, une consommation exagérée de phytoestrogènes pourrait être néfaste.



INRA