

### Billet nutrition de la DFPE n°1 :

Les fibres alimentaires : des alliées en temps de confinement

Les fibres alimentaires sont indispensables à notre santé. Rapide tour d'horizon de leurs bienfaits !

- Aident à la sensation de satiété, et retardent celle de la faim. Cette propriété est bien utile pour limiter les grignotages en période de confinement
- Facilitent le transit : les fibres « insolubles » dans le son de céréales, les légumes et légumineuses, permettent de lutter contre la constipation, un risque en situation de sédentarité.
- Régulent le cholestérol et
- Renforcent notre système immunitaire et notre forme physique : les fibres « solubles », essentiellement contenues dans les fruits, améliorent l'assimilation d'autres nutriments, tels le calcium et autres sels minéraux.

Moralité, le confiné doit varier son alimentation.

Quelques pistes pour trouver et consommer ces fibres :

- légumes secs : disponibles sous de nombreuses formes (en paquets ou en conserve). Aujourd'hui de nombreuses recettes ré apparaissent. Simples et délicieux ils s'accommodent à merveille avec de nombreux légumes et vous permettront de satisfaire petits et grands.
- céréales complètes : à choisir préférentiellement Bio pour limiter leur teneur en pesticides résiduels. On trouve aujourd'hui des pâtes, riz complets et de délicieux mélanges de céréales rapides à cuire.
- fruits et légumes : à privilégier frais . Cependant il existe de nombreux modes de conservation : surgelés, sous vide, en conserve, natures ou cuisinés qui vous permettront de cuisiner de bons plats sans vous rendre au supermarché tous les jours.
- *Pour en savoir plus : Les fibres alimentaires sont des glucides que l'on retrouve dans les végétaux. Résistant à la digestion dans l'intestin, les fibres n'ont pas de valeur nutritionnelle et n'apportent donc pas de calories.*
- *Utilisées par notre flore intestinale elles influencent de nombreux métabolismes tels que, par exemple, la satiété, l'immunité ...*
- *En effet certaines fibres appelées solubles, se gorgent d'eau ce qui augmente le volume du bol alimentaire et limite la sensation de faim. Ainsi elles auront pour rôle de réguler le taux de sucre et de cholestérol sanguin.*
- *Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau, elles sont volumineuses et résistent aux enzymes digestives. Leurs déplacements dans le système digestif facilitent ainsi le transit intestinal.*
- *Une carence en fibres peut conduire à des troubles gastriques et intestinaux : constipation ou diarrhée.*
- *Nous vous proposerons prochainement des recettes qui iront dans le sens du confinement.*
- *Nous espérons contribuer à transformer cette situation inédite en une opportunité de mieux se nourrir et d'explorer de nouvelles recettes.*

Nous vous proposerons prochainement des recettes adaptées au confinement.

Nous espérons contribuer à transformer cette situation inédite en une opportunité de mieux se nourrir et d'explorer de nouvelles recettes.