Les conseils du médecin : fibres alimentaires : une panacée?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 10

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie

Fibres alimentaires: une panacée?

Les observations, publiées il y a une décennie par le Dr Burkitt, travaillant en Afrique, ont attiré l'attention sur l'importance d'un apport de fibres végétales dans l'alimentation. L'action des fibres sur le fonctionnement du tube digestif est multiple. Elles ralentissent la vidange de l'estomac. Au niveau de l'intestin grêle, elles interfèrent avec la résorption de certains nutriments, et enfin au niveau du gros intestin, du colon, elles donnent lieu, sous l'action des bactéries intestinales, à des fermentations favorables à l'évacuation des selles. En outre, elles augmentent le volume des selles et leur hydratation en absorbant de l'eau. En stimulant le péristaltisme intestinal, elles accélèrent, par leur présence, le passage du bol alimentaire et du bol fécal, ce que l'on appelle le transit intestinal. En conséquence l'augmentation du volume des selles, leur ramollissement et l'accélération du transit en font la base du traitement de la constipation.

Notre alimentation, pratiquement dépourvue de résidus, favorise les spasmes intestinaux, en particulier ceux du gros intestin, souvent ressentis douloureusement, et à un stade ultérieur la formation de diverticules, la muqueuse du colon étant poussée au travers des points faibles de la paroi intestinale pour créer ainsi de petites poches, de petites hernies à la surface externe du colon. C'est la maladie diverticulaire, fréquente dans nos pays civilisés, rare dans les pays en voie de développement où la nourriture est essentiellement végétale. Burkitt a fait ces observations en Afrique, mais en 1952 déjà, un pathologiste péruvien avait constaté une différence à l'autopsie entre les intestins des colons qui présentaient souvent une maladie diverticulaire et ceux des indigènes qui étaient beaucoup plus longs et indemnes de tout diverticule.

L'action des fibres

Burkitt avait été également frappé par le fait que la fréquence des cancers du colon était nettement inférieure chez les aborigènes que chez les Blancs et il a émis l'hypothèse suivante: d'une part les fibres fixent les substances toxiques et cancérigènes, dérivées, sous l'effet de la flore intestinale, des acides biliaires, ou apportées par l'alimentation et ses additifs. D'autre part l'accélération du transit diminue considérablement le contact de ces substances nocives avec la muqueuse intestinale, diminuant d'autant la dégénérescence cancéreuse.

L'action des fibres sur les acides biliaires n'a pas qu'un effet protecteur contre les cancers du colon. Elles influencent dans un sens favorable la composition de la bile, empêchant ainsi la formation de calculs biliaires. De même un régime riche en résidus agit sur la répartition des différents types de cholestérol, en augmentant la proportion du «bon» cholestérol, ce qui devrait avoir un effet bénéfique dans la prévention de l'athérosclérose.

Enfin du fait du ralentissement de la vidange gastrique et de leur pouvoir absorbant, les fibres diminuent fortement les brusques élévations du taux de sucre dans le sang survenant après les repas. Le contrôle du diabète en est grandement facilité, même chez ceux qui sont traités à l'insuline. Dans un certain nombre de cas il est même possible de diminuer, voire de supprimer l'insuline.

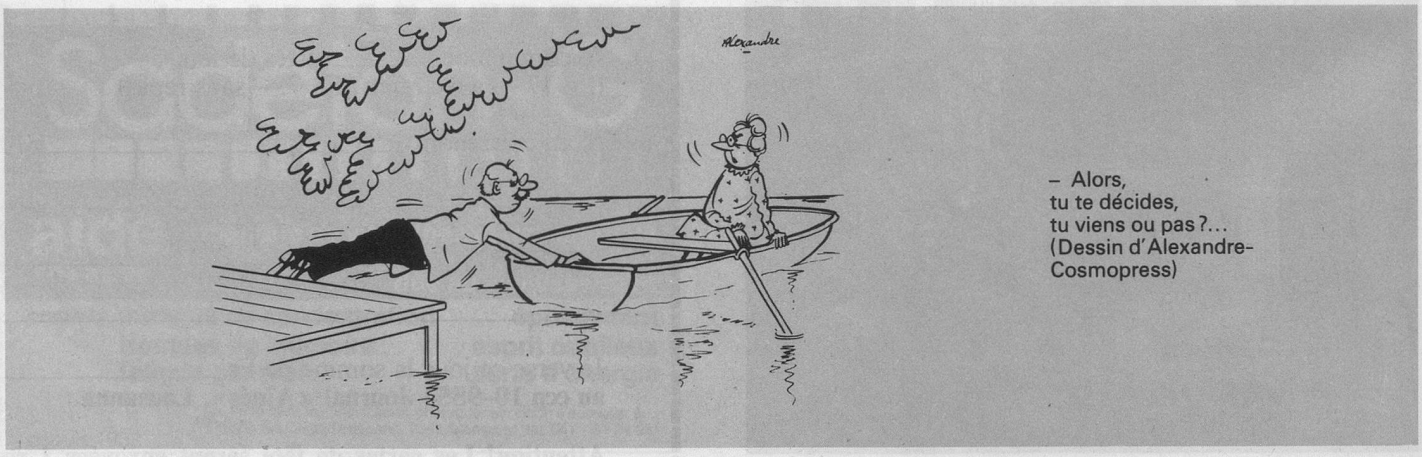
Les sources des fibres alimentaires sont exclusivement végétales: fruits, légumes, et surtout céréales. L'enveloppe du grain de blé, le son, représente l'apport le plus élevé en fibres. Autrement dit le raffinage des céréales tel que nous le connaissons, fait perdre une composante essentielle de la céréale pour ne conserver que l'hydrate de carbone du grain qui, lui, est complètement résorbé au niveau des parties hautes de l'intestin et est totalement dépourvu de fibres. Ce qui fait toute la différence entre notre façon de nous alimenter et celle des pays en voie de développement avec les conséquences que nous avons vues.

Effets bénéfiques

Importance dans le traitement des constipations et des troubles fonctionnels du tube digestif, action favorable dans le traitement du diabète, dans la prévention des calculs biliaires, de l'athérosclérose, des cancers du colon et de la maladie diverticulaire. Cette énumération des effets bénéfiques des fibres alimentaires met en évidence la nécessité d'un apport suffisant de cette composante de l'alimentation végétale.

Pour illustrer ce que nous venons de dire, citons l'aphorisme d'un auteur anglais: «Grosse selle — peu de malades — petit hôpital. Petite selle — beaucoup de malades — grand hôpital.»

Dr M. M.



– Alors, tu te décides, tu viens ou pas?... (Dessin d'Alexandre-Cosmopress)