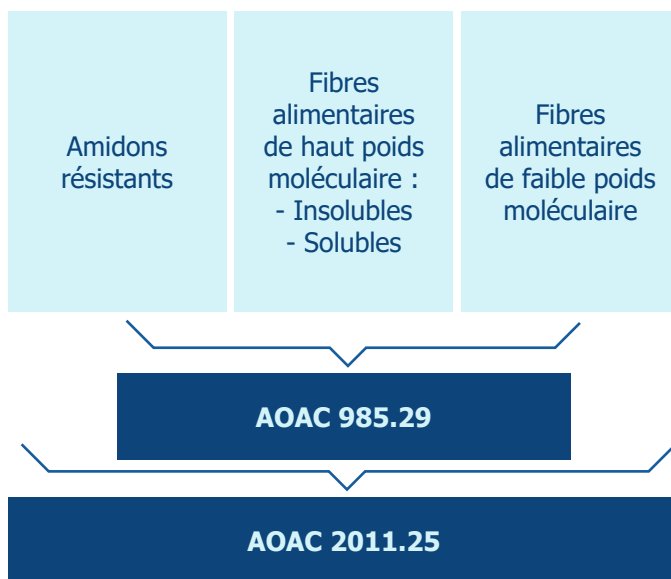




Teneur en fibres de matières premières végétales

Les fibres alimentaires sont définies comme des polymères glucidiques qui ne sont ni digérés, ni absorbés dans l'intestin grêle humain. Selon le *Codex alimentarius* ces polymères doivent être composés d'au moins 10 unités alors que la réglementation européenne a fixé à 3 ce nombre d'unités minimale.

Cette définition couvre une grande diversité de composés et, par conséquent, il existe plusieurs **méthodes de dosage de l'AOAC** (Association of Official Analytical Chemists) spécifiques ou globales. Parmi les méthodes globales (qui permettent de doser la teneur totale en fibres) la plus couramment pratiquée par les laboratoires d'analyse est la AOAC 985.29. Cette méthode ne permet pas de doser l'ensemble des fibres alimentaires et, une autre méthode AOAC a été développée plus récemment : la 2011.25.



Des chercheurs finlandais ont procédé à des dosages de teneurs en fibres par la méthode AOAC 2011.25 dans des légumes, des graines, des fruits et des champignons (Pastell, H., Putkonen, T. and Rita, H. (2019). Dietary fibre in legumes, seeds, vegetables, fruits and mushrooms. Journal of food composition and analysis, 75, 1-7). Les résultats montrent que les **graines** sont d'excellentes **sources de fibres alimentaires** (autour de 10% du poids total pour des graines de courge, sésame ou tournesol à plus de 30% pour celles de lin, chanvre ou chia) ; les fibres des graines en question étant très largement composées de

fibres insolubles. Seuls les pignons de pin présentent une teneur en fibres plus réduite (5% du poids total).

Les auteurs ont également comparé les valeurs obtenues par leurs analyses aux données de la **table de composition** finlandaise. Ils constatent ainsi que les valeurs de la table de composition sont généralement inférieures aux résultats qu'ils obtiennent. Les différences sont très marquées, avec des facteurs de 2 à 3, pour certains produits.

Parmi ceux-ci, **les oignons rouges** sont donnés à 2g de fibres alimentaires pour 100g d'oignons dans la table de composition finlandaise alors que Pastell et al. en trouvent plus de 6g. Les auteurs expliquent cette différence par **une teneur élevée en oligosaccharides**, donc en fibres solubles (+ de 4g) non dosés par certaines méthodes de dosage de fibres.

Pour d'autres produits comme les **fèves**, **les petits pois** ou **les bananes**, les différences s'expliqueraient par la présence de fractions **d'amidons résistants** (fibres insolubles) également non dosées par certaines méthodes.

Aliment	Données analytiques (g/100g)			Table finlandaise
	Fibres insolubles	Fibres solubles	Fibres totales	Fibres totales
Bananes	3,09	0,5	3,59	1,8
Fèves	8,61	1,37	9,98	4,2
Oignons rouges	1,13	5,22	6,35	2
Petits pois	5,99	1,48	7,47	3,1

Ces travaux mettent bien en évidence l'attention qui doit être portée au choix des méthodes analytiques pour le dosage d'un nutriment qui présente un intérêt dans l'amélioration nutritionnelle de bon nombre d'aliments.

La table de composition nutritionnelle française, le Ciqual, vient de mettre en ligne une mise à jour 2020. Parmi les nouveautés : le profil en sucres individuels, l'actualisation des données sur les fruits et légumes de métropole et d'outremer et l'ajout d'aliments adaptés aux régimes végétariens.

Réalisé avec le soutien de



Magazine AGRO JONCTION - ADRIANOR

ZI Est Arras, rue Jacquart, 62 217 Tilloy les Mofflaines
 tél. 03 21 24 81 03 - fax. 03 21 48 10 94 - www.adrianor.com
 Rédaction : ADRIANOR / Mise en page : Service Communication
 de la Chambre d'agriculture du Nord-Pas de Calais
 CF Août 2020 - Impression 1 200 exemplaires