Ode aux Fibres et Céréales complètes

Compte-rendu du symposium 'Fibres et Céréales complètes' du 15 novembre 2019 à Bruxelles

Dans le cadre du Congrès Nutrition et Santé du 15 novembre dernier, devant un large public de quelque 300 professionnels de la santé et diététiciens, se tenait dans l'après-midi le symposium 'Fibres et Céréales complètes'. Ce symposium était consacré, dans son ensemble, aux bienfaits des fibres et céréales complètes sur la santé. A cette occasion, une attention particulière a été accordée aux faits et 'mythes' (souvent créés par de soi-disant gourous de l'alimentation) sur les céréales complètes, vus sous un angle scientifique. D'autres thèmes ont également été abordés comme les toutes dernières innovations dans l'industrie de la boulangerie et la manière dont on peut communiquer efficacement à propos des effets bénéfiques des céréales sur la santé.

Les fibres ; de substances non digestibles à un pilier de notre alimentation

Le Prof. dr. ir. Jan Delcour, laboratoire de chimie alimentaire et de biochimie de la KULeuven, nous a expliqué ce que l'on entend précisément aujourd'hui par fibres alimentaires. Il a esquissé l'évolution de la notion de valeur des céréales pour la santé. Il apparaît ainsi clairement qu'au siècle dernier, dans les années 50, les fibres du pain étaient uniquement considérées comme des substances non digestibles et étaient dès lors éliminées du pain et d'autres produits céréaliers. Durant la période d'après-guerre, c'est en effet la valeur énergétique de l'amidon du pain, issu du noyau du grain, qui était mise en avant. Il a fallu attendre les années septante pour que les scientifiques Trowell, Burkett, Walker et Painter établissent un lien positif entre la consommation de fibres et une bonne santé. Ces scientifiques ont émis le postulat selon lequel la consommation de fibres diminue le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer colorectal. De nos jours, plus personne ne doute de l'utilité des fibres pour rester en bonne santé.

Toutes les fibres alimentaires sont-elles également des prébiotiques ?

D'après le Professeur Delcour, ce n'est probablement que dans quelques années que l'on pourra apporter une réponse adéquate à cette question. Pour Jan Delcour, il est clair qu'une fibre n'est pas l'autre. Les fibres non fermentescibles, non solubles ont un effet positif sur la formation des selles et raccourcissent dès lors la durée du transit intestinal. C'est déjà une bonne nouvelle pour les personnes souffrant de constipation. Cet effet ne fait également aucun doute pour l'EFSA. Par contre, L'EFSA estime, qu'à l'heure actuelle, l'on ne dispose pas suffisamment de preuves sur les effets prébiotiques des fibres alimentaires. Par prébiotiques, l'on entend des substances non digestibles et non assimilables qui stimulent de manière sélective la croissance et le développement de certaines bactéries dans l'intestin et favorisent de ce fait le bien-être et la santé de celui qui les consomme. Les fibres contenues dans les céréales répondent à la plupart de ces critères, mais il n'y a pas encore suffisamment de preuves, selon l'EFSA, qu'elles favorisent la croissance des bonnes bactéries dans l'intestin. Le Professeur Delcour est convaincu que de nombreuses recherches seront menées dans ce

domaine dans les années à venir et s'attend à de nouvelles découvertes sur les propriétés prébiotiques des céréales complètes dans les prochaines années.

Toutefois, le Conseil Supérieur de la Santé considère que les raisons ne manquent pas d'encourager la consommation de fibres. Cette année, le CSS a revu ses recommandations pour les fibres alimentaires et recommande désormais un apport en fibres de 30 g par jour. Il est conseillé de consommer des fibres issues de différentes sources telles que les fruits et légumes, les céréales et les légumineuses.

En posant cette question rhétorique : 'Saviez-vous que le Belge moyen consomme seulement entre 12 et 18 g de fibres par jour ?', le Prof. Delcour n'a laissé planer aucun doute. 'En tant que professionnels de la santé, nous devons saisir chaque opportunité d'encourager l'apport en fibres.' 'Le moyen le plus simple d'ingérer des fibres est de consommer chaque jour plus de fruits et légumes, mais avant tout suffisamment de produits céréaliers complets.' L'industrie alimentaire s'efforce d'y contribuer en ajoutant des fibres solubles (comme l'inuline) dans diverses denrées alimentaires. Pour le Prof. Delcour, c'est en soi une bonne idée et il est d'avis que ce procédé offre encore d'autres possibilités. Cependant, une alimentation saine riche en céréales, fruits et légumes reste bien sûr la base à respecter.

L'importance des fibres céréalières se dessine plus nettement

Lors de sa présentation, le Prof. dr. ém. Fred Brouns, Faculté de santé, médecine et sciences de la vie de l'Université de Maastricht aux Pays-Bas, spécialiste des effets des céréales sur la santé, a davantage mis en avant l'importance des fibres contenues dans les céréales. Le Professeur Brouns a réaffirmé que partout dans le monde, on encourage fortement la consommation de fruits et légumes en raison de leurs bienfaits pour la santé, mais il semble toutefois que les effets des céréales complètes sur la santé soient encore plus importants que ceux des fruits et légumes. Il a ainsi fait référence à une méta-analyse dans laquelle une consommation élevée d'au moins 48 g de céréales complètes par jour est associée à une réduction du risque de 22 à 26% de développer un diabète de type 2 ; une réduction du risque de 21% pour les maladies cardiovasculaires et une réduction du risque de 17% pour le cancer colorectal. Par comparaison, le Professeur Brouns a présenté les résultats de méta-analyses portant sur une consommation élevée de fruits et légumes. Brouns : 'Pour les fruits et légumes, une diminution de 3 à 15% des risques pour la santé a été constatée, alors que les effets des céréales se situent entre 13 et 26%.' Dans l'éducation alimentaire, Brouns encourage donc non seulement la consommation de fruits et légumes, mais également de céréales complètes. Et par céréale complète, il entend l'entièreté du grain, composé de l'amande, du son et du germe. Ce sont principalement le son et le germe – éliminés dans les produits céréaliers raffinés – qui renferment des nutriments essentiels tels que des fibres, vitamines, minéraux et d'autres substances bioactives. Brouns : 'Tous ces ingrédients présents dans les céréales complètes ont un effet synergique entraînant des effets positifs sur la santé.'

Les idées fausses sur les céréales anciennes décryptées

Bien que les effets positifs des céréales aient été scientifiquement démontrés, des affirmations selon lesquelles le froment fait grossir et entraîne des problèmes de santé sont parfois véhiculées dans des livres ou les réseaux sociaux. L'homme ne consommerait des

céréales que depuis 10.000 ans, un laps de temps jugé trop court pour pouvoir y être adapté « génétiquement ». Cela a contribué, selon Brouns, à créer une image injustement négative du pain. En consultant la littérature scientifique, on s'aperçoit que l'homme consomme des céréales depuis bien plus longtemps : Il y a 23.000 ans, de la farine était fabriquée à grande échelle en Israël. Une étude anthropologique de la dentition montre que nos ancêtres consommaient déjà du froment, du seigle et de l'orge (sauvages) il y a 47.000 ans.

Une autre idée tenace est le fait que le blé moderne contiendrait beaucoup plus de gluten que les blés anciens. Un argument également réfuté par Brouns lors du symposium. D'après lui, les variétés de blés anciens contiennent toutes du gluten. Probablement même plus qu'aujourd'hui, car des études portant sur environ 150 variétés de blé, révèlent que la teneur en protéines du froment a diminué au fil du temps. Et les protéines du froment se composent en moyenne de 80% de gluten. Une teneur plus faible en protéines signifie donc probablement aussi une teneur plus faible en gluten. Il n'existe, selon Brouns, aucune preuve selon laquelle les blés anciens seraient meilleurs que le blé panifiable moderne sur le plan nutritionnel.

Rôle de moins en moins convaincant du gluten en cas de sensibilité au gluten

Le Professeur Brouns explique qu'environ quarante pour cent des individus ont une prédisposition génétique à développer une maladie cœliaque, également appelée cœliaquie. La cœliaquie est une maladie qui endommage la paroi intestinale, suite à une réaction immunitaire et inflammatoire déclenchée par la consommation de gluten. Les dommages sont heureusement en grande partie 'réversibles' si l'on supprime le gluten de son alimentation. Seuls 4 à 6 pour cent des individus concernés développent effectivement la maladie. Ce pourcentage est donc nettement inférieur à celui des personnes qui déclarent ressentir une certaine gêne après avoir mangé du pain. Les scientifiques ont dès lors examiné de plus près d'autres constituants des céréales susceptibles d'entraîner des problèmes gastro-intestinaux, précise Brouns.

LE RÉGIME FODMAP

FODMAP est un acronyme désignant la 'Fermentation des Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides et Polyols'. Chez les personnes atteintes du syndrome du côlon irritable, ces glucides subissent une fermentation par le microbiote intestinal. Cela peut donner lieu à une colopathie fonctionnelle et des troubles abdominaux. Parmi les aliments riches en FODMAPs, on trouve, par exemple, les fruits et légumes, les produits laitiers, les légumineuses et les céréales.

Le régime FODMAP comporte deux phases : l'élimination et la réintroduction. Ce régime commence par une phase stricte d'élimination. Lorsque les troubles diminuent sensiblement, les FODMAPs sont réintroduits progressivement. Si les troubles ne reviennent pas, on peut continuer à consommer des aliments contenant des FODMAPs. Si en revanche, les troubles réapparaissent, la cause en est alors clairement évidente.

Brouns souligne qu'en raison de la complexité de ce régime, il est important d'être accompagné et de bénéficier des conseils d'un diététicien spécialisé pour e.a. éviter les carences en nutriments essentiels.

L'origine des troubles gastro-intestinaux que ressentent certaines personnes après avoir mangé du pain, alors qu'elles ne souffrent manifestement pas de la maladie cœliaque, n'est pas encore claire. Le professeur Brouns a brièvement présenté les résultats d'une étude prospective d'une durée de deux ans, réalisée auprès de 392 patients se plaignant de symptômes liés au gluten. Il s'agissait d'examiner si le diagnostic de sensibilité au gluten non cœliaque (SGNC) pouvait être posé pour les patients en question. La SGNC est une maladie récemment reconnue se manifestant par des symptômes qui apparaissent après l'ingestion de gluten et qui disparaissent dans les 6 mois en suivant un régime sans gluten, avec le retour des plaintes après la réintroduction du gluten dans l'alimentation durant 1 mois. Parmi les 392 participants, il est apparu que 26 personnes (= 6,63 pour cent) souffraient de la maladie cœliaque et que 2 personnes étaient allergiques au blé (= 0,51 pour cent). 85,96 pour cent des participants n'ont ressenti aucun changement au niveau des symptômes en suivant un régime sans gluten. Cette étude démontre que les symptômes auto-rapportés liés au gluten sont rarement indicatifs de la présence d'une sensibilité au gluten non cœliaque.

Mais les céréales, ce n'est bien entendu pas que du gluten, affirme Brouns. Il est possible que d'autres protéines présentes dans les céréales entraînent des réactions allergiques, comme par exemple les 'Amylase Trypsine Inhibitors' (ATI). Il s'agit de protéines présentes en petites quantités dans les céréales. Les études démontrent toutefois que seul un pourcentage minime (0,2 - 0,5%) de la population est allergique à ces protéines.
On peut très probablement dire pour la plupart des personnes qui signalent avoir mal au ventre après avoir mangé des céréales, que cela n'a rien à voir avec le gluten ou d'autres protéines présentes dans le pain. Ces symptômes sont vraisemblablement provoqués par la fermentation relativement rapide de glucides (également appelés FODMAPs) dans l'intestin. La sensation de ballonnement provient donc de la fermentation de glucides et non de la protéine de gluten. La formation de gaz dans l'intestin n'est donc pas une maladie ou une anomalie mais un effet normal tel qu'on le constate, par exemple, aussi après l'ingestion d'oignons, qui contiennent des fibres alimentaires à fermentation rapide similaires, affirme le professeur Brouns.

Le come-back du pain complet

Madame Laurence Herbert, Health & Well-being Manager chez Puratos, a donné aux participants un aperçu de l'avenir du pain et de la pâtisserie. Elle a présenté une étude internationale sur les priorités du consommateur en matière de qualité du pain. Il en ressort que le consommateur ne veut pas faire de compromis sur le goût du produit. Le pain doit avant tout avoir bon goût. Il doit également être frais et sentir bon. Le consommateur souhaite bien entendu qu'il soit sain et contienne donc moins de sucre, de graisses et de sel. Il est à noter que les consommateurs considèrent les céréales complètes, grains et graines non seulement comme sains, mais aussi comme ayant du goût. Ces ingrédients remportent également beaucoup de succès dans le domaine de la pâtisserie.

Madame Herbert nous a aussi donné un aperçu de l'avenir du pain et de la pâtisserie en abordant des tendances telles que les graines germées et le pain bio protéiné, ainsi que la transparence dans la chaîne de la céréale à l'assiette. Puratos n'a de cesse de chercher de nouvelles formules répondant à ces exigences. 'Nous continuons également à examiner des moyens d'intégrer des goûts dans le pain apprécié du consommateur', précise madame Herbert. Le consommateur est également sensible à la provenance des matières premières et

Puratos communique de manière cohérente et transparente à propos de la traçabilité des céréales. Puratos tente ainsi de réconcilier les consommateurs avec le pain.

Communiquez comme un influenceur : en racontant une histoire et avec passion

Selon les adeptes du fameux régime cétogène, il vaut mieux, pour être en bonne santé, ne pas manger de pain ni de pâtes, ou remplacer les glucides par des graisses. Ce sont là des exemples d'idées fausses qui persistent malgré les nombreux contre-arguments scientifiques. Comment expliquer ce phénomène ? Est-ce à cause de l'attention qu'y accordent les médias ? De la popularité des visions extrêmes ou extravagantes ? D'autres facteurs expliquent-ils pourquoi ces messages ont la vie dure ? En tant que dernier orateur du congrès, le Prof. Dr. Charlotte De Backer a apporté des réponses à bon nombre de ces questions. Elle nous a donné un aperçu de la manière dont les consommateurs sont influencés par ce qu'ils voient sur Internet, dans les livres de cuisine de soi-disant gourous de l'alimentation et sur les réseaux sociaux. Elle a également expliqué comment le cerveau trie et conserve ces informations. Le Professeur De Backer est maître de conférence au département des sciences de la communication de l'Université d'Anvers et experte en communication interpersonnelle. Un excellent choix pour nous guider vers une manière de communiquer plus efficace, afin que notre message, basé sur des arguments scientifiques, persiste pendant longtemps et soit diffusé auprès du plus grand nombre. Quelques révélations de l'experte : 'relatez le message avec beaucoup de passion, présentez-le de préférence sous la forme d'histoires joyeuses et attrayantes et diffusez-le par le biais du plus grand nombre de canaux possibles.'