

L'inuline : produit végétal, idéal pour augmenter la quantité de fibres dans les aliments. Qu'en est-il?

Il y a quelques temps, mon conjoint revenait de l'épicerie en me disant : « Tu vas être fière de moi. J'ai trouvé un jus de légumes élevé en fibres et bas en sodium! » Je lui réponds : « Bravo! »

Mais ma curiosité était piquée. Que peut-on ajouter à un jus de légumes pour en augmenter la quantité de fibres? Y a-t-on ajouté de la pulpe de carottes, de betteraves ou de d'autres légumes? Mais non, le jus est enrichi... d'**inuline**. Ce mot m'était vaguement familier, mais ma curiosité m'amenait à faire une recherche sur Internet. Voici un tableau de l'étiquetage nutritionnel du jus de légumes V8 avec ajout d'inuline pour votre information où l'on démontre la teneur en fibres et en sodium qui est encerclée pour que vous vous y retrouviez plus rapidement.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
par 250 mL / Per 250 mL	
Teneur par portion Amount Per Serving	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 60	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 135 mg	6 %
Potassium / Potassium 850 mg	24 %
Glycides / Carbohydate 14 g	5 %
Fibres / Fibre 4 g	16 %
Sucres / Sugars 10 g	
Protéines / Protein 2 g	
Vitamine A / Vitamin A	15 %
Vitamine C / Vitamin C	100 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	4 %
Vitamine E / Vitamin E	20 %
Niacine / Niacin	8 %
Vitamine B6 / Vitamin B6	15 %
Folate / Folate	20 %
Magnésium / Magnesium	15 %

Voici le fruit de cette recherche. L'inuline est une fibre soluble qualifiée de prébiotique et non de probiotique. C'est un polysaccharide de fructose fibreux d'origine végétale. La meilleure source en est la racine de chicorée (contenant de 15 à 20 % d'inuline). L'extraction se fait par un procédé entièrement naturel qui est similaire à celui de l'extraction du sucre de la betterave sucrière. L'inuline est considérée comme un aliment par l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Les autres aliments qui en contiennent sont :

- l'ail (9 à 16 %)
- le poireau (3 à 10 %)
- l'oignon (2 à 6 %)
- l'artichaut (2 à 6 %)
- l'asperge (2 à 3 %)
- la banane (0,3 à 0,7 %)

D'où vient exactement l'intérêt de l'utiliser dans les aliments? C'est que l'inuline permet de réduire la quantité de sucre dans un produit. Elle a le goût du sucre, mais n'est pas dégradée ni absorbée sous forme de glucose comme le sucre puisque c'est une fibre. Elle sert aussi d'épaississant.

Grâce à sa texture huileuse, elle peut remplacer les corps gras. Mais sa popularité auprès des fabricants alimentaires vient surtout de ses propriétés nutritionnelles et fonctionnelles. L'inuline étant un prébiotique, elle améliore la qualité de la flore intestinale et favorise la santé de l'intestin en stimulant la croissance de bonnes bactéries comme les bifidobactéries.

L'inuline résiste bien au processus d'hydrolyse enzymatique ainsi qu'au processus de cuisson. Elle pourrait aussi contribuer à l'absorption du calcium grâce à sa fonction de prébiotique. Au quotidien, notre corps n'absorbe que le tiers du calcium ingéré. L'inuline contribue de façon substantielle à son absorption en abaissant le PH du côlon. Ceci se fait grâce aux produits de la fermentation de l'inuline qui aident à dissoudre les complexes insolubles de calcium, faisant en sorte que plus de calcium est absorbé.

Les aliments qui sont enrichis d'inuline se trouvent sur les tablettes des supermarchés depuis environ deux ans. On en trouve dans les jus, les produits laitiers et le pain. Tous ces produits enrichis sont une bonne façon de consommer plus de fibres. Par contre, il ne faut pas oublier qu'un aliment enrichi de cette manière (un pouding, par exemple) ne permet pas d'obtenir les antioxydants fournis par un fruit ou un légume contenant la même quantité de fibres que ce pouding.

Un autre aspect à ne pas négliger : certaines personnes sensibles seront sujettes à des ballonnements après avoir consommé une grande quantité de fibres prébiotiques. Les micro-organismes du gros intestin vont en effet les transformer en gaz. Toutefois, après une période d'adaptation, les dérangements disparaissent dans la plupart des cas.

Je termine donc en citant l'adage populaire : la modération a bien meilleur goût et, j'ajoute, la variété aussi!

Culinairement vôtre,

Denise Guay, t.dt., t.n.
Agente de liaison STN en Outaouais

Sources :

www.passeportsanté.net (section Hélène Baribeau)
www.fr.wikipedia.org
www.migros.ch (service à la clientèle et conseil en nutrition)
www.inspection.gc.ca
www.dempsters.ca
www.stonyfield.ca