

## Les kiwis et la santé digestive : 5 infos utiles

La santé et le bien-être passent par une bonne digestion. Les Belges sont néanmoins 3 sur 4 à souffrir de troubles digestifs<sup>1</sup>. Bonne nouvelle : il est possible de prévenir les problèmes de digestion tels que la constipation en adoptant un mode de vie sain et en choisissant bien son alimentation. Un régime composé d'aliments riches en fibres, d'une bonne dose de céréales, de fruits et de légumes et de suffisamment d'eau est essentiel au bon fonctionnement de notre système gastro-intestinal. De plus en plus d'études scientifiques<sup>2</sup> démontrent que le kiwi vert a un impact positif sur la santé digestive. Le duo formé par les fibres et l'actinidine y serait pour beaucoup...

### 1. Un système gastro-intestinal qui fonctionne bien renforce la santé et le sentiment général de bien-être

La santé digestive a des conséquences sur notre état de santé général et individuel. Notre système gastro-intestinal remplit trois fonctions :

- il absorbe la nourriture et la transforme en nutriments ;
- il absorbe les nutriments dans le corps ;
- il décompose les déchets.

Un mauvais fonctionnement de notre système digestif a un impact négatif direct sur notre santé.

### 2. 3 Belges sur 4 souffrent de troubles digestifs

Parmi les problèmes courants, citons la constipation, l'indigestion, le reflux, les ballonnements, les nausées, les vomissements, les maux de ventre et l'évacuation gastrique retardée. Particulièrement désagréable, la constipation touche deux fois plus de femmes que d'hommes. La constipation chronique compte parmi les troubles les plus fréquents chez les personnes de plus de 65 ans.

### 3. Des choix alimentaires raisonnés : la base d'une bonne digestion

Il est généralement admis qu'un régime composé d'aliments riches en fibres, d'une bonne dose de céréales, de fruits et de légumes et de suffisamment d'eau améliore la digestion. Dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, les kiwis verts peuvent favoriser la digestion grâce au tandem formé par l'actinidine et les fibres alimentaires. Bienfaits garantis sur la fonction gastro-intestinale !

### 4. Le kiwi vert peut améliorer le confort digestif

L'**actinidine** est une enzyme digestive naturelle qu'on ne trouve que dans le kiwi. Elle joue un rôle crucial dans la digestion au niveau de l'estomac et des intestins. L'actinidine est capable de décomposer diverses protéines. Manger un kiwi vert dans le cadre d'un repas riche en protéines apporterait donc une solution naturelle aux problèmes de digestion.

---

<sup>1</sup> Étude en ligne réalisée par le bureau d'études iVox sur un échantillon de 1.000 Belges, représentatif en termes de langue, de sexe et d'âge.

<sup>2</sup> Boland M, Morgan JP, Nutritional benefits of kiwifruit. *Advances in Food & Nutrition Research* 2013 (68).

**Fibres** – Le kiwi est une source naturelle de fibres, essentielles à notre santé digestive. La quantité de fibres alimentaires recommandée varie fortement d'un pays à l'autre et se situe entre 25 et 35 g par jour. En Belgique, le Conseil supérieur de la Santé recommande au moins 30 g de fibres par jour.

**Les Belges consomment trop peu de fibres !** Nous ne disposons malheureusement pas de chiffres relatifs à la consommation moyenne de fibres en Belgique. L'enquête de consommation alimentaire belge de 2004 révèle néanmoins que les Belges moyens mangent trop peu de fruits, de légumes et de céréales complètes<sup>3</sup>.

Une étude scientifique a démontré qu'une consommation régulière de kiwis verts contribuait à un transit régulier et pouvait soulager la sensation de ballonnement. Les fibres présentes dans le kiwi confèrent au fruit sa capacité à fixer l'eau et à former une sorte de gel. Les kiwis aident donc à aller à la selle plus souvent et améliorent la consistance des selles. Ils accroissent, en outre, le confort au moment de la défécation et accélèrent le transit intestinal.

## **5. Deux kiwis par jour favorisent naturellement le transit**

Une étude scientifique<sup>4</sup> a démontré que le kiwi constituait une alternative naturelle aux laxatifs. Manger deux kiwis bien mûrs par jour permettrait de réguler le transit sans recourir aux laxatifs.

<sup>3</sup> Enquête de consommation alimentaire belge 2004 : <https://www.wiv-isp.be/epidemiologie/epifr/foodfr/table04.htm>

<sup>4</sup> Rush EC et al 2002; Chan AO et al 2007.