

Colruyt Group Academy aide les Belges à aller à la selle avec le sourire

Datum 12.10.2026
Subjekt Colruyt Group
Region Belgium
Kategorie Retail, Society and lifestyle, Healthcare and hospitals

Lancement d'un guide pratique et d'ateliers proposant des conseils, des recettes et l'éclairage d'experts sur les fibres alimentaires.

Les adultes belges consomment en moyenne 16 grammes de fibres alimentaires par jour, soit nettement moins que la quantité recommandée d'environ 30 grammes. Or, ces fibres jouent un rôle important dans une bonne digestion, la santé intestinale et le bien-être général. Ce manque relève souvent davantage d'une méconnaissance que d'un manque de volonté. Avec un guide complet sur les fibres et la campagne « *Et vous? Votre caca sourit ?* », Colruyt Group Academy entend sensibiliser de manière accessible à l'importance des fibres et aider chacun à adopter progressivement une alimentation plus riche en fibres. L'experte et médecin Magali Surmont soutient elle aussi l'initiative.

Un apport quotidien insuffisant en fibres : non pas un manque de volonté, mais de connaissances

Bien que les experts en nutrition recommandent de consommer environ 25 à 30 grammes de fibres par jour, de nombreuses personnes n'atteignent pas cette recommandation : les adultes belges consomment en moyenne 16 grammes de fibres alimentaires par jour. C'est ce qui ressort des chiffres de Sciensano et du Conseil Supérieur de la Santé*. Cette situation tient souvent moins à un manque de volonté qu'aux habitudes, au manque de temps ou à une connaissance insuffisante des aliments riches en fibres.

« Beaucoup de gens savent que les fibres sont importantes, mais pas toujours comment en consommer suffisamment au quotidien. Quelques choix réfléchis dans l'alimentation de tous les jours peuvent déjà faire une grande différence. Opter plus souvent pour des produits complets, manger suffisamment de légumes et de fruits chaque jour et ajouter régulièrement des noix ou des graines permet déjà d'augmenter sensiblement son apport en fibres. Ces 30 grammes sont souvent plus faciles à atteindre qu'on ne le pense », explique Ivyn Degeest, diététicienne chez Colruyt Group.

Magali Surmont, médecin au service de gastro-entérologie de l'UZ Brussel et autrice de « Met de billen bloot », abonde dans ce sens et ajoute : *« Manger davantage de fibres a des effets prouvés : un risque plus faible de diabète et de maladies cardiovasculaires, un risque réduit de cancers tels que le cancer colorectal, un transit plus fluide et même, indirectement, un effet sur le poids corporel ».*

La santé intestinale bénéficie - à juste titre - d'une attention croissante

Dans le monde scientifique aussi, l'importance d'une alimentation riche en fibres suscite une attention croissante. Selon la docteure Magali Surmont, le sujet mérite une plus grande place dans le débat public : *« Le lien entre l'alimentation et la santé intestinale est de mieux en mieux compris. Consommer suffisamment de fibres est l'une des façons les plus accessibles de contribuer chaque jour à sa santé. Il existe de nombreuses possibilités d'augmenter son apport en fibres. Saviez-vous,*

par exemple, que les pommes de terre refroidies sont une source de fibres sous-estimée ? Les pommes de terre chaudes sont riches en amidon, mais lorsqu'elles refroidissent, une partie de cet amidon devient résistante, et l'amidon résistant est une fibre. Les baies et les framboises sont une bonne idée, tout comme les graines de chia, les pois chiches ou encore le pop-corn. Il faut surtout faire ce choix consciemment. Et c'est parfois là que le bât blesse. »

Passer du savoir à l'action

Pour aider les consommateurs et combler ce manque de connaissances, Colruyt Group Academy lance la campagne « **Faites-vous caca le sourire aux lèvres ?** ». Au cœur de celle-ci : un guide numérique en cinq étapes concrètes pour consommer plus souvent des aliments riches en fibres. Le guide part d'un constat simple : une alimentation riche en fibres ne doit pas être compliquée. À travers cinq étapes concrètes, les lecteurs découvrent notamment quels aliments sont naturellement riches en fibres, comment effectuer des substitutions judicieuses dans leur alimentation quotidienne et comment augmenter leur apport en fibres grâce à des recettes simples. « *Nous voulons surtout montrer que manger davantage de fibres peut être à la fois accessible et savoureux* », explique Ivyn Degeest, qui a activement contribué au guide sur les fibres.

Cet automne, Colruyt Group Academy lance également des ateliers culinaires spécifiques, des conférences et des webinaires sur le sujet. Le 9 décembre, le collègue de Magali Surmont, Pr Dr Sébastien Kindt, animera un webinaire interactif gratuit de Colruyt Group Academy consacré aux fibres, à la santé intestinale et à leurs applications pratiques dans l'alimentation quotidienne.

Un engagement plus large de Colruyt Group en faveur de choix plus sains

La campagne de Colruyt Group Academy s'inscrit dans la conviction plus large de Colruyt Group selon laquelle le groupe de distribution a un rôle important à jouer dans l'offre de produits et de services en matière de santé et de prévention. Les autres marques du groupe contribuent elles aussi activement à améliorer l'apport en fibres. **Foodbag** déploie des efforts en la matière, notamment en proposant suffisamment de légumes et de produits complets, tandis que **Bio-Planet** a intégré les fibres dans sa charte consacrée à la santé (Fibres | Bio-Planet, votre supermarché bio).

Chez **Colruyt et Okay**, un projet est en cours afin d'adapter délibérément l'assortiment de pains frais pour y ajouter davantage de fibres, notamment en introduisant d'autres types de pain ou une proportion plus élevée de farine complète. Par ailleurs, **Boni** déploie progressivement un indicateur de fibres sur ses emballages afin de mieux informer les clients sur la quantité de fibres contenue dans le produit. **Jims** contribue également à cette démarche : une activité physique suffisante favorise une meilleure assimilation des fibres par l'organisme.

###

Davantage d'informations, de conseils, de recettes ainsi que le guide numérique sont disponibles via la campagne : <https://www.colruytgroupacademy.be/fr/c/et-vous-votre-caca-sourit>

**Selon l'Enquête nationale de consommation alimentaire 2022-2023 de Sciensano, l'apport moyen en fibres alimentaires des adultes belges s'élève à 17 grammes par jour. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande aux adultes de consommer environ 30 grammes de fibres alimentaires par jour.*
https://www.sciensano.be/sites/default/files/fcs_nl_bulletin_5_v4_final.pdf

<https://press.colruytgroup.com/colruyt-group-academy-aide-les-belges-a-aller-a-la-selle-avec-le-sourire>