

Recommandations sur la saine alimentation pour augmenter votre apport en fibres

Les fibres alimentaires comprennent toutes les parties des aliments végétaux que votre organisme ne peut ni digérer ni absorber.

Il existe deux types de fibres : solubles et insolubles. La plupart des aliments contenant des fibres contiennent un mélange des deux.

- **Les fibres solubles** attirent l'eau et la transforment en gel. Elles peuvent aider à réduire le taux de cholestérol sanguin, à contrôler la glycémie (sucre) et à ralentir la digestion des aliments afin que vous vous sentiez rassasié plus longtemps.
 - Les fibres solubles se trouvent dans le son d'avoine, l'orge, le psyllium, les noix et les graines, les haricots secs, les pois et les lentilles et certains légumes et fruits.
- **Les fibres insolubles** aident à augmenter le volume des selles. Elles peuvent soulager la constipation et favoriser la santé du système digestif et la régularité des selles.
 - Les fibres insolubles se trouvent dans la peau des légumes et des fruits, les grains entiers et le son de blé.

Une alimentation riche en fibres peut vous aider à réduire votre risque de cancer du côlon et de maladie cardiaque et à gérer les troubles digestifs tels que la diverticulose.

Une alimentation saine devrait comprendre 25 grammes de fibres par jour pour les femmes et 38 grammes de fibres par jour pour les hommes. Si vous souffrez de diabète de type 2, visez 30 à 50 grammes de fibres par jour.

La présente fiche d'information fournit des conseils sur la façon dont vous pouvez inclure davantage d'aliments riches en fibres dans votre alimentation.



Étape par étape

La plupart des gens peuvent combler leurs besoins en fibres en mangeant une variété d'aliments sains, notamment des légumes, des fruits, des grains entiers, des légumineuses, des noix et des graines. Consultez une diététiste si vous avez besoin d'aide pour augmenter la quantité de fibres dans votre alimentation.

Voici quelques conseils pour manger plus d'aliments riches en fibres chaque jour :

- **Grains entiers**

- Choisissez des produits à grains entiers plutôt que des produits à grains raffinés. Les exemples comprennent le pain et les pâtes de blé entier, l'avoine, l'orge mondé, le riz brun, le riz sauvage, le quinoa et le millet.
- Utilisez du pain, des petits pains, des pitas ou des bagels de grains entiers au lieu du pain blanc pour faire des rôties ou des sandwiches.
- Ajoutez des grains entiers comme l'orge ou le riz sauvage aux soupes et aux salades.
- Remplacez au moins la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier lors de la confection de produits de boulangerie.
- Ajoutez du germe de blé aux smoothies, muffins et crêpes.
- Ajoutez du son, des graines de lin moulues ou des graines de chia à vos céréales du petit déjeuner, au yogourt, aux soupes ou aux salades.
- Choisissez des céréales de petit déjeuner riches en fibres qui contiennent au moins 4 g de fibres par portion.

- **Fruits et légumes**

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes ou de fruits. Choisissez des légumes feuillus vert foncé et colorés comme le chou vert frisé, la bette à carde, les feuilles de « chou vert », les épinards ou les choux de Bruxelles.
- Mangez les pelures de vos légumes, y compris les pommes de terre, les concombres et les aubergines et des fruits entiers comme les pommes, les poires et les prunes, dans la mesure du possible.
- Mangez des fruits comme collation ou comme dessert. Les oranges, les pommes, les raisins et les bananes sont faciles à emballer. La goyave, le kaki et le kumquat sont des fruits exotiques riches en fibres qui valent la peine d'être essayés.
- Mangez des fruits frais plutôt que de boire du jus.

- Ajoutez des légumes en purée ou râpés comme des betteraves, des carottes et des courgettes aux pâtes à gâteau, aux boulettes de viande et aux muffins.
 - Ajoutez des légumes comme les betteraves, les navets, les carottes et le céleri aux soupes.
 - Garnissez les salades, les céréales ou le yogourt de bleuets, de mûres, de framboises et de quartiers d'orange.
- **Légumineuses**
 - Ajoutez des haricots, des pois ou des lentilles aux soupes, ragoûts et casseroles. Par exemple, ajoutez des lentilles à la sauce à spaghetti et des haricots noirs ou des pois chiches à la soupe.
 - Faites rôtir des pois chiches ou cuire de l'édamame (fèves de soya dans une cosse) à la vapeur pour obtenir une collation facile à préparer.
 - Servez des trempettes à base de légumineuses comme l'hummus ou une trempette aux haricots blancs ou noirs avec des légumes coupés.
 - Cuisinez davantage de plats végétariens qui contiennent des haricots et des légumineuses comme les sautés de légumes, le daal aux lentilles, le chana masala, la soupe aux lentilles, les salades de haricots ou les falafels.
 - Ajoutez des lentilles ou de la purée de pois chiches aux boulettes de viande, aux sauces à la viande et aux hamburgers.
 - **Noix et graines**
 - Saupoudrez les plats de pâtes de pignons et les sautés de graines de sésame ou d'arachides.
 - Prenez une poignée de noix non salées (60 ml (1/4 tasse)) comme collation rapide.
 - Garnissez les salades de noix de Grenoble, d'amandes effilées, de graines de citrouille ou de graines de tournesol.
 - Garnissez les céréales ou le yogourt et les fruits de noix de Grenoble, de graines de chia, de graines de lin moulues ou de graines de chanvre.

- Faites votre propre mélange montagnard avec des noix non salées, du gingembre confit, des abricots secs ou d'autres fruits secs.

Augmentez lentement la quantité de fibres que vous mangez

Si vous ajoutez trop de fibres trop rapidement, vous pourriez avoir des gaz, des ballonnements et des crampes.

- Augmentez lentement la quantité de fibres que vous consommez chaque jour pour permettre à votre organisme de s'adapter.
- Répartissez les aliments contenant des fibres tout au long de la journée dans vos repas et vos collations.
- Buvez beaucoup d'eau à mesure que vous augmentez la quantité de fibres.

Lisez les étiquettes des aliments

- Comparez les produits et choisissez celui qui contient le plus de fibres. Assurez-vous de comparer des portions de même taille.
- Consultez le tableau de la valeur nutritive des aliments emballés pour connaître :
 - Le nombre de grammes de fibres par portion. Les aliments riches en fibres contiennent 4 grammes de fibres par portion ou plus.
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ). 5 % VQ ou moins, c'est peu et 15 % VQ ou plus, c'est beaucoup pour tous les éléments nutritifs. Un pourcentage élevé est meilleur dans le cas des fibres.
- Recherchez des ingrédients comme le son, le blé entier, la farine d'avoine ou la farine de seigle.

Exemple de menu

Voici un exemple de la façon dont vous pouvez augmenter votre apport en fibres en apportant seulement quelques petits changements :

Alimentation pauvre en fibres	Fibres (g)	Fibres (g)	Alimentation riche en fibres
Petit déjeuner			Petit déjeuner
125 ml (½ tasse/30 g) de	0,6	4,9	125 ml (½

Fr: Recommandations sur la saine alimentation pour augmenter votre apport en fibres (Healthy Eating Guidelines for Increasing Your Fibre Intake)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Alimentation pauvre en fibres	Fibres (g)	Fibres (g)	Alimentation riche en fibres
flocons de maïs			tasse/30 g) de flocons de son
250 ml (1 tasse) de lait à faible teneur en matières grasses	0,0	0,0	250 ml (1 tasse) de lait à faible teneur en matières grasses
1 rôtie (35 g) de pain blanc (35 g)	1,3	2,4	1 rôtie (35 g) de pain de blé entier
15 ml (1 cuillerée à soupe) de confiture	0,2	1,3	15 ml (1 cuillerée à soupe) de beurre d'arachide naturel
125 ml (½ tasse) de jus d'orange	0,3	2,3	1 orange moyenne
Dîner			Dîner
2 tranches (72 g) de pain blanc	2,4	4,2	2 tranches (66 g) de pain de blé entier
75 g de salade de thon	0,0	0,0	75 g de salade de thon
15 ml (1 cuillerée à soupe) de mayonnaise légère	0,0	0,0	15 ml (1 cuillerée à soupe) de mayonnaise légère
1 feuille de laitue moyenne	0,1	6,7	½ avocat
½ tomate, tranchée	0,8	0,8	½ tomate, tranchée
125 ml (½ tasse) de yogourt aux fraises	0,0	0,0	125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille
		1,1	30 ml (2 cuillerée à soupe) de framboises fraîches
Collation			Collation
1 petite pomme (157 g)	3,6	4,7	1 petite poire (152 g)

Fr: Recommandations sur la saine alimentation pour augmenter votre apport en fibres (Healthy Eating Guidelines for Increasing Your Fibre Intake)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Alimentation pauvre en fibres	Fibres (g)	Fibres (g)	Alimentation riche en fibres
Eau			Eau
Souper			Souper
75 g de poitrine de poulet rôtie	0,0	0,0	75 g de poitrine de poulet rôtie
125 ml (½ tasse) de purée de pommes de terre	1,7	4,0	1 pomme de terre au four moyenne avec la peau
125 ml (½ tasse) de carottes	2,2	2,2	125 ml (½ tasse) de carottes
250 ml (1 tasse) de salade de laitue romaine	1,2	2,0	125 ml (½ tasse) de brocoli
250 ml (1 tasse) de lait à faible teneur en matières grasses	0,0	0,0	250 ml (1 tasse) de lait à faible teneur en matières grasses
125 ml (½ tasse) de pudding à la vanille	0,0	1,3	125 ml (½ tasse) de cocktail de fruits frais
Collation			Collation
4 biscottes Melba	1,3	2,4	½ pita de blé entier
30 g (1 oz) de fromage cheddar	0,0	3,7	60 ml (¼ tasse) d'humus
125 ml (½ tasse) de raisins	1,0	1,0	125 ml (½ tasse) de raisins
Eau			Eau
Quantité totale de fibres	16,7 g	45,1 g	Quantité totale de fibres

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015. Disponible à l'adresse : <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/?lang=fre>



Pour aller plus loin

- Guide alimentaire canadien <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>
- Sources alimentaires de fibres
<https://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8zvUQE=&PreviewHandout=bA==>

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par: