



Les fibres alimentaires et votre santé

Fibre and Your Health

Que sont les fibres alimentaires?

Les fibres alimentaires constituent la partie des aliments d'origine végétale qu'on ne peut digérer. On les trouve dans les légumes et les fruits, les produits de grains entiers, les noix et les graines, et les légumineuses (pois, fèves, haricots et lentilles séchés). La fibre est soit soluble soit insoluble. Elle se présente sous les deux formes dans la plupart des aliments.

Pourquoi les fibres sont-elles importantes?

Les **fibres insolubles** peuvent aider à garder vos intestins en santé et empêchent la constipation.

Les **fibres solubles** contribuent à:

- Abaisser votre taux de cholestérol dans le sang
- Contrôler le taux de glycémie
- Vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps, ce qui peut vous aider à contrôler votre poids

Les fibres peuvent aider à prévenir le cancer du côlon.

De quelle quantité de fibres ai-je besoin?

En fonction de votre âge et de votre sexe, voici les objectifs quotidiens de consommation de fibres alimentaires:

Âge	Homme	Femme
De 1 à 3 ans	19 g	19 g
De 4 à 8 ans	25 g	25 g
De 9 à 13 ans	31 g	26 g
De 14 à 18 ans	38 g	26 g
De 19 à 50 ans	38 g	25 g
51 ans ou plus	30 g	21 g
Grossesse (quel que soit l'âge)	—	28 g
Allaitement (quel que soit l'âge)	—	29 g

g = gramme

Les personnes atteintes de maladies intestinales peuvent être incapables de consommer de grandes quantités de fibres. Parlez à votre professionnel de la santé ou à un diététiste pour connaître la quantité de fibres qui vous convient.

Comment augmenter la quantité de fibres que je mange?

Ajoutez lentement plus de fibres à votre régime afin de réduire les gaz, les crampes et le sentiment d'inconfort. Ce faisant, buvez aussi plus de liquides comme de l'eau qui contribuent à rendre l'excrétion plus confortable.

Mangez des aliments riches en fibres tous les jours. Voici quelques conseils pour vous aider à démarrer:

- Commencez la journée par des céréales riches en fibres (voir le tableau Sources alimentaires de fibre)
- Choisissez des légumes et des fruits frais, surgelés ou en boîte. Le jus n'est pas riche en fibres
- Mangez du pain à 100 % de céréales entières, du riz brun ou des pâtes alimentaires au blé entier
- Ajoutez des légumineuses (lentilles, fèves, haricots) à votre soupe, à votre plat en casserole ou à votre salade
- Ajoutez des fruits secs, des noix ou des graines aux yogourts, aux muffins ou aux salades

Si vous avez des difficultés à trouver des fibres en quantité suffisante pour vous alimenter, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé ou à un diététiste agréé pour obtenir un supplément de fibres.

Lire la valeur nutritive sur l'emballage, quelques conseils

Pour connaître la quantité de fibres dans une portion, regardez le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage. Elle y est normalement indiquée en grammes. Recherchez les aliments riches ou très riches en fibres, ayant au moins de 4 à 6 g de fibres par portion.

Vérifiez la liste des ingrédients. Préférez le son, le blé entier, l'avoine et la farine de seigle. La farine de blé enrichie et la farine non blanchie, qui sont toutes deux de la farine blanche raffinée, ne constituent pas une bonne source de fibres. Le mot multigrain peut signifier qu'une petite quantité de grain entier a été ajoutée à de la farine enrichie. Les aliments multigrains ne sont donc pas forcément une bonne source de fibres.

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé.

Sources alimentaires de fibres

Aliments	Portion	Fibres (g) Insolubles et solubles
Céréales avec son (toutes marques)	30 g	11*
Amandes rôties	60 ml ou ¼ tasse	4
Pomme avec la peau	1 de taille moyenne	4
Banane	1 de taille moyenne	2
Haricots noirs, cuits ou cuits au four en conserve	175 ml ou ¾ tasse	De 9 à 10
Mûres ou framboises	125 ml ou ½ tasse	4
Son de blé 100 % naturel	30 ml ou 2 c. à s.	3
Flocons de son	30 g	5*
Pain aux céréales germées	35 g ou une tranche	De 3 à 5*
Choux de Bruxelles	4 choux	3
Maïs, carottes ou brocoli, cuits	125 ml ou ½ tasse	2
Dattes séchées	3 dattes	2
Edamames, soya vert, cuits et écalés	175 ml ou ¾ tasse	6
Graines de lin moulues	15 ml ou 1 c. à s.	2
Pois chiches cuits	175 ml ou ¾ tasse	6
Pois verts, cuits	125 ml ou ½ tasse	4
Houmous	175 ml ou ¾ tasse	De 7 à 11
Haricots rouge foncé cuits	175 ml ou ¾ tasse	9
Kiwi	1 gros	3
Lentilles cuites	175 ml ou ¾ tasse	6
Mangue	1	3
Macédoine de légumes cuite	125 ml ou ½ tasse	3
Son d'avoine préparé	175 ml ou ¾ tasse	De 3 à 4*
Avoine (gros flocons), préparée	175 ml ou ¾ tasse	De 3 à 4*
Beurre d'arachide naturel	30 ml ou 2 c. à s.	3
Arachides rôties à sec	60 ml ou ¼ tasse	3
Poires, demi-fruits, en conserve	125 ml ou ½ tasse	2
Poire avec la peau	1 de taille moyenne	5
Maïs soufflé	500 ml ou 2 tasses	2,4
Pomme de terre, avec la peau	1 de taille moyenne	4
Raisin Bran	30 g	4*
Céréale Red River®, préparée	175 ml ou ¾ tasse	4*
Shreddies ou Shredded Wheat Spoon Size	30 g	4*
Graines de soya rôties	175 ml ou ¾ tasse	7
Pois cassés cuits	175 ml ou ¾ tasse	4
Graines de tournesol séchées et écalées	60 ml ou ¼ tasse	4
Pain de blé entier, commercial	35 g ou une tranche	2*
Spaghetti de blé entier, cuit	125 ml ou ½ tasse	2*

c. à s. = cuillère à soupe

*Vérifiez la quantité sur l'étiquette

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.