



## 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. Les fibres se trouvent dans les légumes et les fruits, les aliments à base de céréales complètes, les noix et les graines, ainsi que les haricots secs, les pois et les lentilles. La fibre est soit soluble soit insoluble. Elle se présente sous les deux formes dans la plupart des aliments.

Le guide alimentaire canadien recommande de consommer des aliments à grains entiers comme l'avoine, le quinoa et le riz brun. Les grains entiers comprennent toutes les parties du grain et contiennent plus de fibres que les grains raffinés. Ils contiennent également plus de vitamines et de minéraux.

#### Pourquoi les fibres sont-elles importantes?

La consommation d'aliments riches en fibres peut réduire le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et de cancer du côlon.

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

Les **fibres solubles** contribuent à :

- Abaisser votre taux de cholestérol dans le sang
- Contrôler le taux de glycémie
- Vous garder rassasié plus longtemps

#### 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 (années)	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 souffrant de maladies intestinales peuvent ne pas être en mesure de consommer de grandes quantités de

fibres, ou doivent limiter certaines sources alimentaires 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 des fibres à votre alimentation pour limiter les gaz, les crampes et l'inconfort. Ce faisant, buvez aussi plus de liquides comme de l'eau qui contribuent à rendre l'excrétion plus confortable. Voici quelques conseils pour manger plus d'aliments riches en fibres chaque jour :

- Mangez un légume ou un fruit à chaque repas et à chaque collation
- Commencez la journée par un petit-déjeuner à base de céréales complètes, comme des flocons d'avoine ou du pain complet
- Ajoutez du riz brun ou sauvage, du quinoa, de l'orge ou du boulgour cuits à votre soupe, votre salade ou votre sauté
- Ajoutez des lentilles ou des haricots cuits à votre soupe, votre ragoût, votre sauce pour pâtes ou 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

Consultez le tableau de la valeur nutritive des aliments sur l'emballage pour connaître la quantité de fibres contenue dans une portion. Recherchez les aliments riches ou très riches en fibres, ayant au moins de 4 à 6 g de fibres par portion.

Pour déterminer les aliments à base de céréales complètes, vérifiez dans la liste des ingrédients la mention « céréales complètes » suivie du nom de la céréale parmi les premiers ingrédients. Par exemple, recherchez une farine complète comme premier ingrédient du pain. Les aliments à base de blé complet, comme le pain 100 % blé entier, ne sont peut-être pas des céréales complètes, mais ils constituent néanmoins une bonne source de fibres.

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

## Sources alimentaires de fibres

Aliment	Portion	Fibres totales (grammes)
<b>Fruits et légumes</b>		
Pomme avec la peau	1 de taille moyenne	3,5
Avocat	½ fruit	6,7
Banane ou kiwi	1 de taille moyenne	2,1
Mûres ou framboises	125 ml ou ½ tasse	4,1
Choux de Bruxelles	4 choux	3,1
Maïs, carottes ou brocoli, cuits	125 ml ou ½ tasse	2,2
Pois verts, congelés, cuits	125 ml ou ½ tasse	3,7
Mangue	1	3,3
Légumes mélangés ou igname, cuits	125 ml ou ½ tasse	2,8
Poires, demi-fruits, en conserve	125 ml ou ½ tasse	2,1
Poire avec la peau	1 de taille moyenne	5,3
Pomme de terre, avec la peau	1 de taille moyenne	4,0
Haricots jaunes, cuits	125 ml ou ½ tasse	9,7
<b>Grains</b>		
Céréales avec son (toutes marques)	30 g	10,0*
Flocons de son	30 g	4,6*
Son de blé 100 % naturel	30 ml ou 2 c. à s.	3,1
Pain aux céréales germées	35 g ou une tranche	de 3,3 à 5,0*
Son d'avoine préparé	175 ml ou ¾ tasse	3,7*
Avoine (gros flocons), préparée	175 ml ou ¾ tasse	3,2*
Maïs soufflé à l'air libre	500 ml ou 2 tasses	2,5
Quinoa, amarante ou boulghour, cuits	125 ml ou ½ tasse	2,7
Blé filanté	30 g	3,9*
Spaghetti de blé entier, cuit	125 ml ou ½ tasse	2,4*
Pain de blé entier, commercial	35 g ou une tranche	2,1*
<b>Haricots, pois, lentilles, noix, graines</b>		
Haricots adzuki, cuits	175 ml ou ¾ tasse	12,4
Amandes séchées rôties	60 ml ou ¼ tasse	3,8
Haricots noirs, cuits ou en conserve	175 ml ou ¾ tasse	10,6
Graines de chia	15 ml ou 1 c. à s.	3,7
Edamame (haricots verts de soja), cuits	175 ml ou ¾ tasse	6,0
Graines de lin, entières	15 ml ou 1 c. à s.	2,9
Houmous	175 ml ou ¾ tasse	De 7 à 11
Haricots rouge foncé cuits	175 ml ou ¾ tasse	8,6
Lentilles ou haricots garbanzo (pois chiches), cuits	175 ml ou ¾ tasse	5,5
Beurre d'arachide naturel	30 ml ou 2 c. à s.	2,5
Arachides rôties à sec	60 ml ou ¼ tasse	3,1
Graines de soya rôties	175 ml ou ¾ tasse	6,8
Pois cassés cuits	175 ml ou ¾ tasse	4,2
Graines de tournesol, grillées à sec	60 ml ou ¼ tasse	3,6

g = gramme, ml = millilitre, c. à s. = cuillère à soupe

\*Vérifiez le tableau des valeurs nutritives pour confirmer la quantité

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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.