

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 grains entiers, les noix et les graines, ainsi que les haricots, les pois et les lentilles.

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. La fibre est soit soluble soit insoluble. Elle se présente sous les deux formes dans la plupart des aliments.

On trouve des **fibres insolubles** dans les légumes et les fruits, surtout dans leur peau. Les grains entiers, le son de blé et le son de maïs sont également de bonnes sources. Elles peuvent aider à :

- maintenir la santé intestinale
- prévenir la constipation

On trouve également des **fibres solubles** dans les légumes et les fruits, ainsi que dans l'avoine, l'orge, le psyllium et les légumineuses comme les haricots et les lentilles. Elles peuvent aider à :

- abaisser le taux de cholestérol dans le sang
- contrôler la glycémie
- prolonger la sensation de satiété

De quelle quantité de fibres ai-je besoin?

Visez les quantités de fibres suivantes chaque jour :

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 et plus	30 g	21 g
Grossesse (quel que soit l'âge)	-	28 g
Allaitement (quel que soit l'âge)	-	29 g

g = gramme

Certaines personnes peuvent avoir besoin de limiter ou de modifier le type de fibres qu'elles consomment pour gérer un problème de santé. Parlez à votre professionnel(le) de la santé ou à un(e) diététiste pour connaître la quantité de fibres qui vous convient.

Comment augmenter votre apport en fibres?

La plupart des gens ne consomment que la moitié des fibres dont ils ont besoin. Ajoutez lentement des fibres à votre alimentation pour limiter les gaz, les crampes et l'inconfort. Lorsque vous mangez plus de fibres, buvez beaucoup de liquides comme de l'eau pour faciliter votre transit intestinal. Essayez ces conseils :

- Mangez un légume ou un fruit à chaque repas et à chaque collation. Les fruits et légumes frais, surgelés et en conserve sont tous de bonnes options
- Incorporez du riz brun ou sauvage, du quinoa, de l'orge ou du boulgour dans les soupes, salades et plats sautés
- Gardez des lentilles et haricots en conserve pour un ajout rapide aux soupes, casseroles, sauces pour pâtes et salades
- Ajoutez des fruits secs, des noix ou des graines à vos yogourts ou salades ou à vos pâtisseries
- Commencez la journée par un déjeuner à base de grains entiers, comme des flocons d'avoine ou du pain complet

Si vous avez du mal à consommer suffisamment de fibres avec votre alimentation, consultez votre professionnel(le) de santé ou appelez le **8-1-1** pour parler à un(e) diététiste ou un(e) nutritionniste.

Que rechercher sur les étiquettes alimentaires?

Vérifiez le tableau des valeurs nutritives sur les étiquettes pour connaître la quantité de fibres par portion. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) indique si l'aliment a une teneur faible ou élevée en fibres : 5 % VQ ou moins, c'est peu, 15 % VQ ou plus, c'est beaucoup. Privilégiez les aliments avec un % VQ élevé.

Vous pouvez aussi utiliser l'étiquette pour repérer les aliments à grains entiers. Les grains entiers contiennent plus de fibres, de vitamines et de

minéraux que les grains raffinés. Recherchez les mots « grains entiers » dans la liste des ingrédients lorsque vous achetez des aliments emballés comme du pain, des céréales, des pâtes et des craquelins.

Les aliments à base de blé complet, comme le pain 100 % blé entier, ne sont peut-être pas des grains entiers, mais ils constituent néanmoins une bonne source de fibres.

Quel est l'apport en fibres des aliments?

Utilisez le tableau ci-dessous pour connaître la teneur en fibres d'un aliment. Vous pouvez aussi consulter le [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#) pour connaître la teneur en fibres d'un aliment.

Sources alimentaires de fibres

Aliment	Portion	Fibres totales (grammes)
Fruits et légumes		
Haricots jaunes, cuits	125 ml (½ tasse)	9,7
Avocat	½ fruit	6,7
Poire avec la peau	1 de taille moyenne	5,3
Mûres ou framboises	125 ml (½ tasse)	4,1
Pomme de terre avec la peau	1 de taille moyenne	3,9
Pois verts, congelés, cuits	125 ml (½ tasse)	3,7
Pomme avec la peau	1 de taille moyenne	3,5
Choux de Bruxelles	4 choux	3,1
Légumes mélangés, surgelés, cuits	125 ml (½ tasse)	2,8
Igname cuite (en cubes)	125 ml (½ tasse)	2,8
Orange	1 de taille moyenne	2,3
Maïs, carottes ou brocoli, cuits	125 ml (½ tasse)	2,2
Banane ou kiwi	1 de taille moyenne	2,1
Poire, demi-fruits en conserve	125 ml (½ tasse)	2,1
Grains		
Céréales avec son (toutes marques)	30 ml (125 ml ou ½ tasse)	9,7
Flocons de son	30 g (250 ml ou 1 tasse)	4,9
Blé filamenteux	30 g (160 ml ou 2/3 tasse)	3,9
Son d'avoine préparé	175 ml (¾ tasse)	3,7
Pain aux céréales germées	1 tranche (35 g)	3,3 à 4,5
Avoine (gros flocons), préparée	175 ml (¾ tasse)	3,2
Son de blé 100 % naturel	30 ml (2 c. à s.)	3,1

Quinoa, amarante ou boulgour, cuits	125 ml (½ tasse)	2,7
Maïs soufflé à l'air libre	500 ml (2 tasses)	2,5
Spaghetti de blé entier, cuit	125 ml (½ tasse)	2,4
Pain de blé entier, commercial	1 tranche (35 g)	2,1
Haricots, pois, lentilles, noix, graines		
Haricots adzuki cuits	175 ml (¾ tasse)	12,4
Haricots noirs cuits	175 ml (¾ tasse)	10,5
Haricots rouge foncé cuits	175 ml (¾ tasse)	8,6
Houmous	175 ml (¾ tasse)	7 à 11
Graines de soja rôties	175 ml (¾ tasse)	6,8
Edamames (haricots verts de soja) cuits	175 ml (¾ tasse)	6,0
Lentilles ou haricots garbanzo (pois chiches) cuits	175 ml (¾ tasse)	5,5
Pois cassés cuits	175 ml (¾ tasse)	4,2
Amandes séchées rôties	60 ml (¼ tasse)	3,8
Graines de chia	15 ml (1 c. à s.)	3,7
Graines de tournesol grillées à sec	60 ml (¼ tasse)	3,6
Arachides rôties à sec	60 ml (¼ tasse)	3,1
Graines de lin entières	15 ml (1 c. à s.)	2,9
Beurre d'arachide naturel	30 ml (2 c. à s.)	2,5

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

Source : [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique 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.