

Faits sur les Fibres

Que sont les fibres alimentaires?

Les fibres alimentaires sont la partie des aliments végétaux que notre organisme ne peut pas digérer et absorber entièrement. Les fibres ont de nombreux avantages, et nous en avons besoin pour être en bonne santé. La plupart des Canadiens consomment seulement la moitié des fibres dont ils ont besoin.

On trouve différents types de fibres, et la plupart des aliments qui contiennent des fibres en contiennent plus d'un type.

Les **fibres solubles** se dissolvent dans l'eau et se transforment en un gel épais. Elles peuvent contribuer à réduire votre taux de cholestérol sanguin et à contrôler votre taux de sucre dans le sang. Elles peuvent également vous aider à vous débarrasser d'une diarrhée en rendant les selles plus consistantes.

Voici quelques bonnes sources de fibres solubles :

- pommes, compote de pommes
- avocat
- orge
- carottes
- graines de chia et de lin
- edamames
- légumineuses comme les pois cassés, les haricots et les lentilles
- son d'avoine, gruau
- oranges
- poires
- pommes de terre
- psyllium

Les **fibres insolubles** ne se dissolvent pas dans l'eau. Elles aident les selles à se déplacer dans l'intestin et contribuent à la régularisation de la fonction gastro-intestinale, ce qui maintient votre système digestif en bonne santé et peut réduire votre risque de souffrir de maladies cardiaques et de certains types de cancers (comme le cancer du côlon).

Voici quelques bonnes sources de fibres insolubles :

- son de maïs
- noix
- légumes, fruits
- son de blé
- aliments à base de grains entiers tels que les pains et les céréales à grains entiers

L'**inuline** est un autre type de fibre qui peut favoriser la croissance de bactéries saines dans le gros intestin et empêcher la constipation. Plus de recherches est nécessaires pour savoir si l'inuline améliore la santé intestinale ou si elle présente les mêmes avantages pour la santé que les autres types de fibres.

L'inuline est ajoutée à certaines céréales, barres de type granola, pâtes et yogourts. Les bananes, les oignons, les poireaux, l'ail, les asperges et la racine de chicorée comptent parmi les aliments naturellement riches en inuline.

Quelle quantité de fibres dois-je consommer?

La quantité de fibres que vous devez consommer varie selon votre âge et votre sexe :

Âge (ans)	Hommes (grammes par jour)	Femmes (grammes par jour)
1–3	19	19
4–8	25	25
9–13	31	26
14–18	38	26
19–50	38	25
50+	30	21
Femmes enceintes		28
Femmes qui allaitent		29

Quelle quantité de liquide dois-je boire?

Il est important de boire suffisamment de liquide si vous mangez beaucoup de fibres. La consommation de liquide aidera à ramollir vos selles. Le tableau ci-dessous indique la quantité de liquide que vous devriez consommer chaque jour. Les liquides comprennent l'eau et d'autres boissons et aliments comme le lait, le café, le thé, le bouillon et la soupe.

Âge (ans)	Hommes	Femmes
1–3	4 tasses (900 ml)	4 tasses (900 ml)
4–8	5 tasses (1,2 L)	5 tasses (1,2 L)
9–13	7 tasses (1,8 L)	6 tasses (1,6 L)
14–18	10 tasses (2,6 L)	7 tasses (1,8 L)
19+	12 tasses (3 L)	9 tasses (2,2 L)
Femmes enceintes		10 tasses (2,5L)
Femmes qui allaitent		12 tasses (3 L)

Conseils pour consommer suffisamment de liquide

- Gardez avec vous une bouteille remplie d'eau pour vous rappeler d'en boire tout au long de la journée.
- Buvez un verre d'eau, de lait non sucré ou de boisson végétale enrichie avec vos repas ou comme collation.

Conseils pour vous aider à manger plus de fibres

Légumes et fruits

- Mangez un légume ou un fruit à chaque repas et à chaque collation.
- Quand possible, mangez la peau ou la pelure des fruits et des légumes.
- Ajoutez des fruits frais ou séchés aux céréales, au yogourt et aux produits de boulangerie.
- Mettre plus de légumes dans les casseroles, les soupes, les sautés, et les sauces pour pâtes.



Grains entiers

- Choisissez des pains, des céréales ou des pâtes à grains entiers, du quinoa, de l'orge, du boulgour et du riz brun.
- Mangez des céréales riches en fibres, seules ou mélangées à d'autres céréales.
- Saupoudrez 1 ou 2 cuillère à soupe (c. à s.) ou 15 à 30 ml de céréales riches en fibres sur le yogourt, la compote de pommes, les poudings, les salades, ou les casseroles.
- Ajoutez du son de blé aux plats de viande hachée, aux casseroles, aux céréales, ou aux produits de boulangerie.
- Utilisez des farines riches en fibres comme la farine de blé entier, d'avoine ou d'orge lorsque vous cuisinez ou préparez des produits de boulangerie à la maison.

Aliments protéinés

- Ajoutez des haricots, des pois chiches et des lentilles aux soupes, aux casseroles, aux salades et aux sauces pour pâtes.
- Ajoutez 2 c. à s. (30 ml) de graines de lin ou de graines de chia moulues ou ¼ tasse (60 ml) de noix à vos salades, soupes, ou yogourts.



Mangez un peu plus de fibres chaque jour pendant quelques semaines jusqu'à ce que vous atteigniez la quantité dont vous avez besoin. Pour éviter les gaz et les ballonnements, répartissez les aliments riches en fibres tout au long de votre journée et buvez plus de liquide.

Lisez les étiquettes des aliments

Les étiquettes des aliments indiquent la quantité de fibres qu'ils contiennent. Lisez les allégations nutritionnelles et comparez les tableaux de valeur nutritive pour vous aider à choisir des aliments plus riches en fibres. Recherchez les aliments portant les allégations nutritionnelles ci-dessous:

Mentions relatives aux fibres	Quantité de fibres par portion
Source très élevée de fibres	6 grammes ou plus
Source élevée de fibres	4 grammes ou plus
Source de fibres	2 grammes ou plus

Le tableau de **valeur nutritive** indique la quantité de fibres et le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) que représente la teneur en fibres. Plus le pourcentage de VQ est élevé, plus il y a de fibres dans une portion. Choisissez des aliments contenant plus de fibres.

Portion	→	Valeur nutritive Par tasse (30 g)
		Calories 180 % valeur quotidienne*
		Lipides 2 g 3 %
		saturés 0,4 g 2 %
		+trans 0 g
		Glucides 35 g
		Fibres 4 g 15 %
		Sucres 7 g 7 %
		Protéines 5 g
		Cholestérol 0 mg
		Sodium 120 mg 5 %
		Potassium 450 mg 10 %
		Calcium 30 mg 2 %
		Fer 8 mg 45 %
		*5 % ou moins c'est peu , 15 % ou plus c'est beaucoup .

Choisissez des aliments contenant **2 grammes (g)** ou plus de fibres par portion. →

Mise en garde

Pour les enfants de moins de 4 ans : Les enfants peuvent s'étouffer avec certains aliments comme les légumes crus durs. Vous pouvez les râper, les couper en petits morceaux ou les faire cuire pour les rendre sans danger. Ne donnez pas d'aliments tels que des noix ou des graines entières, du maïs soufflé et des fruits séchés aux enfants de moins de 4 ans.

Choisissez des aliments plus riches en fibres

Source de fibres	Source très élevée de fibres 6 grammes ou plus de fibres par portion	Source élevée de fibres 4 grammes ou plus de fibres par portion	Source de fibres 2 grammes ou plus de fibres par portion
Légumes et fruits 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 avocat moyen poire moyenne avec la pelure 1/2 tasse (125 ml) de pois verts 	<ul style="list-style-type: none"> pomme moyenne artichaut moyen cuit 1/2 tasse (125 ml) de mûres ou framboises pomme de terre moyenne avec la pelure cuite au four 1/2 tasse (125 ml) de fraises tranchées 1/2 tasse (125 ml) de patate douce en purée 	<ul style="list-style-type: none"> 3 abricots frais banane, nectarine ou orange moyenne fraîche 1/2 tasse (125 ml) de bleuets 1/2 tasse (125 ml) de brocoli, choux de Bruxelles, carottes, maïs, haricots verts, okra, panais, bette à carde, navet ou courge d'hiver 1/4 tasse (60 ml) de fruits séchés (abricots, dattes, figues, pruneaux) 1/2 pamplemousse ou papaye de taille moyenne 1 gros kiwi
Grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 tasse (125 ml) de céréales 100 % son (pas en flocons) 3/4 tasse (175 ml) de flocons de son 2 c. à s. (30 ml) de psyllium 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 tasse (175 ml) d'amarante, millet ou teff, cuit muffin au son d'avoine, fait maison, moyen 3/4 tasse (175 ml) de gros flocons de gruau cuits 	<ul style="list-style-type: none"> muffin au son fait maison de taille moyenne 1 tranche de pain (blé entier, pumpernickel) 3/4 tasse (175 ml) de son d'avoine cuit 1/2 pita, roti ou naan de blé entier 2 tasses (500 ml) de maïs soufflé à l'air 2 c. à s. (30 ml) de son de blé naturel 2 c. à s. (30 ml) de germe de blé 1/2 tasse (125 ml) de grains entiers : orge, boulgour, riz brun (à grains moyens) sarrasin, quinoa, pâtes à grains entiers, cuits
Aliments protéinés 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 tasse (175 ml) de haricots ou lentilles, cuits 2 c. à s. (30 ml) de graines de chia 1/2 tasse (125 ml) d'edamames (fèves de soja vertes) 1 tasse (250 ml) de soupe aux pois cassés 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 tasse (60 ml) d'amandes, noix de macadamia ou graines de sésame 2 c. à s. (30 ml) de graines de lin moulues 1/4 tasse (60 ml) de houmous 3/4 tasse (175 ml) de pois cassés cuits 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 tasse (60 ml) de noix du Brésil, noisettes, graines de citrouille et de tournesol 2 c. à s. (30 ml) de beurre d'arachide 1/4 tasse (60 ml) d'arachides, pacanes ou pistaches

Une journée riche en fibres

Manger assez de fibres chaque jour est peut-être plus facile que vous ne le pensez. L'exemple de menu ci-dessous montre comment vous et votre famille pouvez obtenir les fibres dont vous avez besoin.

Déjeuner	Grammes de fibres
1 banane moyenne	2
3/4 tasse (175 ml) de flocons de son	7
1 tasse (250 ml) de lait 1 %	0
Collation du matin	
1/2 pita de blé entier	2
1/4 tasse (60 ml) de houmous	4
Dîner	
Sandwich au thon :	
2 ½ oz (75 g) de thon	0
2 tranches de pain de blé entier	4
1 cuillère à thé (5 ml) de margarine	0
1 tasse (250 ml) d'eau	0
1 orange moyenne	3
Collation de l'après-midi	
8 carottes miniatures	2
1/4 tasse (60 ml) d'amandes	4
Souper	
2 ½ oz (75 g) de poitrine de poulet grillée	0
1 tasse (250 ml) de riz brun à grains moyens	4
1 tasse (250 ml) de brocoli cuit	4
1 tomate moyenne, tranchée	2
1 tasse (250 ml) de lait	0
1/2 tasse (125 ml) de framboises	4
Collation du soir	
1 poire fraîche moyenne avec la pelure	6
1/2 tasse (125 ml) de yogourt nature de lait 1 %	0
Totale des fibres en grammes	48

*Les valeurs des fibres sont approximatives.

Ma journée riche en fibres

À l'aide du tableau des aliments riches en fibres, rédigez un menu pour une journée riche en fibres. Choisissez des aliments que vous aimez manger.

Déjeuner	Grammes de fibres
Collation du matin	
Dîner	
Collation de l'après-midi	
Souper	
Collation du soir	
Totale des fibres en grammes	

Pour plus d'information

Pour plus d'information, consultez la page sur les [fibres](https://decouvrezlesaliments.ca) sur le site decouvrezlesaliments.ca