

GUIDE

Approche nutritionnelle pour augmenter votre apport en fibres



The Ottawa Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa

Avertissement

*Ces renseignements ont été préparés par
L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les
conseils d'un professionnel de la santé qualifié.*

*Veuillez consulter votre médecin, qui pourra
déterminer si l'information s'applique à votre cas.*

Nom : _____

Date : _____

Dietetiste : _____

N° tél. : _____

Introduction

Les fibres alimentaires sont la partie de la plante que l'organisme ne peut pas digérer. Les sucres simples qui font partie des fibres sont liés de façon inhabituelle, ce qui les rend impossible à digérer et à absorber.

Les avantages attribués aux fibres incluent le contrôle de la constipation et de la diarrhée, des taux de cholestérol plus bas, des taux de glucose sanguin plus bas, le contrôle du poids, le traitement de la diverticulite et une incidence réduite de maladies tel le cancer du côlon et du sein.

Il y a deux types de fibres: **soluble** et **insoluble**. Elles sont présentes en proportion différente dans les plantes et ont différentes propriétés et fonctions dans l'organisme. La quantité varie selon la maturité de l'aliment, où il est récolté, le temps de storage, et la transformation, mais non pas la cuisson. Puisque différents types de fibres agissent de différentes façons, il est donc important de savoir comment ils fonctionnent pour éviter des complications encore plus sérieuses.

Types de fibres

Les fibres solubles aident à :

- 1) Augmenter la viscosité du contenu de l'estomac et ralentir le vidage. Elle nous aident à se sentir rassasié.
- 2) Ralentir le passage des aliments dans le petit intestin (où elles sont fermentées et dégradées par des bactéries et des levures, ce qui produit des gaz).

Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et incluent les **pectines** et les **gommes**. On les retrouve dans les légumineuses (pois, haricots et lentilles), l'avoine, l'orge, le tapioca, le flax, le psyllium et plusieurs fruits et légumes.

La meilleure source est le psyllium. Ce grain cultivé en Inde, once pour once, donne huit fois plus de fibre soluble que le son d'avoine. C'est un ingrédient dans le Métamucil®.

La recherche a démontré que d'autres fibres tel la pectine des fruits et la gomme des légumineuses réduisent les taux de cholestérol sanguin en se liant aux acides biliaires qui seraient autrement absorbés dans l'organisme et convertis en cholestérol.

Les fibres solubles ralentissent aussi la digestion des hydrates de carbone et l'absorption des glucides dans le sang, ceci étant d'intérêt spécial pour le traitement du diabète.

Mais souvenez-vous que les quantités varient. Par exemple, une pomme immature contient peu de pectine, une pomme mûre en contient beaucoup, tandis qu'une vieille pomme n'en a plus puisqu'elle a été utilisée par ses propres enzymes.

Les fibres insolubles aident à :

- 1) Augmenter le bolus dans l'intestin (où elles absorbent/lient les substances et les liquides).
- 2) Promouvoir la régularité intestinale (produire des selles molles et formées qui passent doucement et rapidement).

Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau mais possèdent une grande propriété d'absorption. Elles incluent la **cellulose**, l'**hémicellulose** et la **lignine**. Elles se retrouvent surtout dans les céréales et les grains, tel que le blé et le seigle, mais aussi dans les fruits et légumes.

Le son de blé, par exemple, est riche en cellulose et en lignine. Il accélère le passage des aliments dans l'intestin et absorbe aussi l'eau, le résultat étant des selles plus molles et plus fréquentes, évitant la constipation. Mais le son de blé peut aussi absorber l'eau et diminuer la diarrhée.

La grosseur des particules a aussi une grande influence. Des grosses particules provenant de fibres grossièrement moulues sont beaucoup plus efficaces pour stimuler l'élimination que les fibres finement moulues, souvent retrouvées dans les suppléments de fibres commerciaux et les aliments « enrichis » de fibres.

De nouveau, souvenez-vous que les quantités varient. Avec les légumes tel le chou-fleur, plus ils vieillissent, plus ils contiennent de lignine dans leurs tiges.

De combien de fibres ai-je besoin?

Combien on a besoin de fibres alimentaires n'a pas de réponse facile, sauf qu'on s'entend à dire que la plupart des gens en ont besoin davantage. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires. Les professionnels de la santé ont suggéré un apport quotidien de 30 grammes.

Tout aliment contenant 2 grammes de fibres est « une source de fibres ». Les sources excellentes contiennent au moins 6 grammes de fibres alimentaires par portion

SOUVENEZ-VOUS... OBTENEZ PLUS DE FIBRES DES ALIMENTS. Augmenter les fibres dans votre régime de façon graduelle afin d'éviter la flatulence.

Comment augmenter mon apport?

- Garder des boîtes de conserve de haricots cuits à portée de la main ou cuire des haricots secs et les congeler en portions individuelles. Les ajouter aux salades, sauce à spaghetti ou casseroles.
- Utiliser le son de blé, le germe de blé ou le son d'avoine pour augmenter les fibres des céréales, crêpes, muffins, pains rapides ou casseroles (chili, « sloppy Joes », pain de viande).
- Consommer une céréale riche en fibres chaque jour (matin, lunch ou goûter) ou en ajouter une (ayant au moins 5 grammes de fibres par portion) à une céréale moins riche en fibres.
- Choisir des pains à grains entiers, ainsi que des muffins, de la pâte à pizza, des pains à sous-marins, des bagels, des pitas et des tortillas. **Une couleur foncée ne suffit pas: lire l'étiquette et comparer le contenu en fibres.**
- Ne pas sous-estimer le maïs, incluant le maïs soufflé.
- Servir du hummus, fait de pois chiches, au lieu de trempettes à la crème sûre.
- Incorporer la farine de blé entier quand vous cuisinez, ainsi que le son, les noix et la noix de coco.
- Incorporate whole wheat flour in your baking, as well as bran, nuts, seeds and coconut.
- Collation! Manger un fruit frais entier au lieu de boire son jus.
- Manger plus de fruits et légumes – avec pelure si possible. Soyez paresseux! Ne pas peler les pommes de terre, bien les laver seulement. Ne pas jeter les tiges de brocoli. Enlever seulement la partie la plus épaisse.
- Remplacer les viandes, poissons et volaille traditionnels par des légumineuses tel les pois (soupe), les haricots (fèves au lard), et les lentilles (ragoût).

- Manger plus de noix, graines et fruits séchés. Les ajouter aux desserts, salades ou casseroles.
- Recouvrir vos yogourts, poudings, crème glacée ou céréales avec des morceaux de fruits frais.
- Ajouter des céréales de son à vos remplissages pour sandwiches, mélanges de viande hachée et chapelure pour poulet et poisson. Saupoudrer légèrement sur la crème glacée, le yogourt et les poudings.
- Choisir la laitue romaine ou les épinards au lieu de la laitue iceberg.
- Penser fibre lorsque vous préparez vos sandwiches. Ajouter noix, céleri, céréales de son, carottes et raisins secs aux salades d'oeufs, de thaon ou de poulet.
- ESSAYER DE NOUVELLES RECETTES RICHES EN FIBRES.

Des repas réguliers, un bon apport en eau chaude et froide (au moins huit verres par jour) et un niveau d'activité physique approprié sont aussi des éléments clé pour le bon fonctionnement intestinal.

Contenu en fibres d'aliments usuels

Aliment	Portion	Quantité de fibres (grammes)		
		Soluble	Insoluble	Total
Orge	125 ml	8,10	7,50	15,60
Psyllium	45 ml	7,15	1,85	9,0
Son	28 g	1,45	7,27	8,72
Pois noirs	125 ml	,88	7,33	8,21
Amandes rôties	125 ml	,78	7,17	7,95
Pruneaux, conserve	125 ml	3,94	2,94	6,88
Farine, blé entier	125 ml	1,10	5,45	6,56
Farine, seigle	125 ml	1,76	4,67	6,42
Arachides rôties	125 ml	2,38	3,96	6,34
Fèves rognons	125 ml	1,38	4,10	5,48
Riz brun	125 ml	,37	4,90	5,27
Lentilles	125 ml	,56	4,65	5,22
Fèves brunes	125 ml	1,04	3,60	4,64
Poire, pelure	1 moy.	1,00	3,32	4,32
Fèves, Lima	125 ml	,85	3,57	4,25
Son d'avoine	28 g	2,04	2,13	4,08
Germe de blé	28 g	,45	3,60	4,05
Artichauts	1 moy.	2,20	1,76	3,96
Mûres	125 ml	,46	3,26	3,72
Pamplemousse	1 moy.	2,21	1,40	3,61
Semoule de maïs	125 ml	,04	3,55	3,59
Pois verts	125 ml	,48	3,04	3,52
Choux de Bruxelles	125 ml	,41	2,09	3,51
Flocons d'avoine	28 g	1,56	1,87	3,39
Framboises	125 ml	,25	2,90	3,15

Aliment	Portion	Quantité de fibres (grammes)		
		Soluble	Insoluble	Total
Orange	1 moy.	1,90	1,19	3,14
Maïs	125 ml	1,31	1,72	3,03
Courge	125 ml	1,64	1,23	2,87
Macaroni, blé	28 g	,69	2,12	2,81
Pomme, pelure	1 moy.	,97	1,79	2,76
Pain, son	1 tranche	,58	2,08	2,66
Blé filamenté	28 g	,45	2,18	2,64
Brocoli	125 ml	1,15	1,42	2,58
Avoine, gruau	28 g	1,00	1,50	2,51
Carottes	125 ml	,94	1,48	2,42
Chou-fleur	125 ml	,77	1,54	2,30
Banane	1 moy.	,64	1,55	2,19
Pain, blé concassé	1 tranche	,46	1,65	2,11
Pain, blé entier	1 tranche	,46	1,65	2,11
Épinard	125 ml	,47	1,61	2,07
Patate, pelure	125 ml	,70	,78	1,95
Fraises	125 ml	,52	1,42	1,94
Melon d'eau	1 tranche	,96	,96	1,93
Pain, multigrain	1 tranche	,42	1,50	1,92
Haricots, verts	1 tranche	,46	1,43	1,89
Haricots, jaunes	1 tranche	,46	1,43	1,89
Abricots	125 ml	,63	1,14	1,77
Pain, pumpernickel	1 tranche	,36	1,35	1,72
Pain, seigle	1 tranche	,36	1,35	1,72
Nouilles aux oeufs	28 g	,99	,64	1,63
Granola	28 g	,45	1,05	1,50
Chou	125 ml	,56	,95	1,50
Asperges	125 ml	,31	1,17	1,48

Aliment	Portion	Quantité de fibres (grammes)		
		Soluble	Insoluble	Total
Riz blanc	125 ml	,31	1,11	1,42
Spaghetti	28 g	,74	,55	1,29
Oignons	125 ml	,64	,64	1,28
Courgette	125 ml	,27	,99	1,26
Marcaroni blanc	28 g	,72	,53	1,25
Pain, maïs	1 tranche	,12	1,12	1,24
Chou-fleur, cru	125 ml	,60	,69	1,20
Tomate, crue	125 ml	,45	,72	1,17
Cantaloupe	1 tranche	,64	,43	1,07
Prune	1 moy.	,66	,33	,99
Aubergine	125 ml	,02	,93	,96
Céleri, cru	125 ml	,42	,54	,94
Cerises	125 ml	,36	,58	,94
Ananas	125 ml	,24	,69	,93
Chou, vert, cru	125 ml	,27	,46	,73
Pain français	1 tranche	,42	,25	,67
Raisins	125 ml	,17	,39	,56
Maïs soufflé	125 ml	,30	,23	,53
Concombre	125 ml	,10	,42	,52
Pain, blanc	1 tranche	,24	,25	,50
Flocons de maïs	28 g	,10	,35	,45
Riz soufflé	28 g	,11	,26	,37
Biscuit, Graham	1 carré	,03	,22	,25
Laitue, iceberg	125 ml	,06	,19	,24
Craquelins, soda	1	,02	,06	,08
Viande hachée	100 g	,00	,00	,00
Bifteck	100 g	,00	,00	,00
Poulet, rôti	100 g	,00	,00	,00
Lait	250 ml	,00	,00	,00