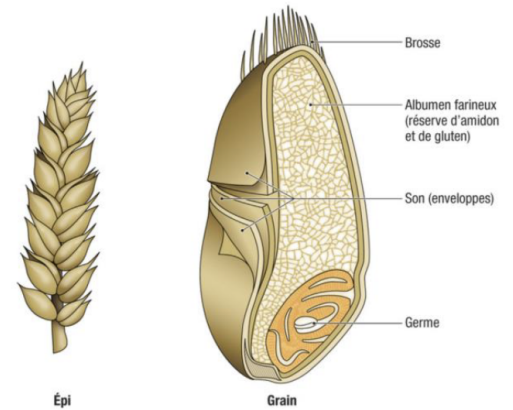


Les fibres alimentaires

Les fibres sont contenues dans les aliments végétaux, soient les **légumes**, les **fruits**, les **légumineuses**, les **céréales à grains entiers** ainsi que les **noix** et les **graines**. Elles font partie de la famille des glucides, mais contrairement au sucre, elles ne sont ni digérées ni absorbées dans l'intestin. Elles résistent ainsi à la digestion, ce qui leur confère plusieurs bienfaits.

Les bienfaits des fibres

- Augmentent la sensation de satiété lors du repas et après le repas
- Allongent la durée du repas en obligeant la mastication
- Aident à la perte de poids
- Permettent un meilleur contrôle glycémique en ralentissant l'absorption des glucides (sucre) dans le sang
- Diminuent l'absorption du cholestérol et des gras
- Favorisent une bonne régularité de la fonction intestinale
- Soulagent la diarrhée en formant un gel pour des selles formées et moins sèches
- Soulagent la constipation en augmentant le volume des selles pour faciliter le transit
- Stimulent la croissance des bonnes bactéries intestinales
- Préviennent la création et l'inflammation des diverticules

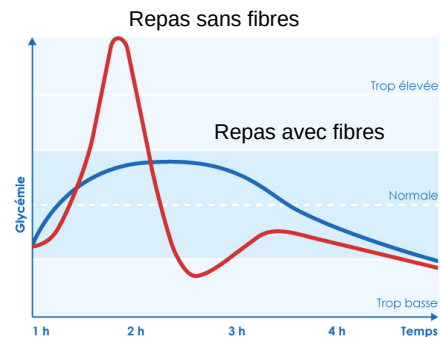


Anatomie d'une céréale entière

Les besoins quotidiens en fibres

Hommes : 30 g à 50 g par jour

Femmes : 25 g à 50 g par jour



La courbe peut varier selon le type d'aliment consommé.

Astuces pour améliorer la tolérance digestive

Bien s'hydrater

Pour être pleinement efficaces, les fibres ont besoin de suffisamment d'eau. Si vous ne buvez pas assez d'eau, les fibres peuvent causer de la constipation et même des nausées.

Augmenter graduellement sa consommation

Lorsqu'on augmente notre consommation en fibres, il est important d'y aller progressivement pour permettre à notre système digestif de s'adapter. Cela réduira certains inconforts intestinaux parfois reliés aux fibres (ballonnements, gaz, etc.). La première semaine, ajoutez l'équivalent de 5 g de fibres par jour. La deuxième semaine, un autre 5 g quotidiennement, et ainsi de suite.

Les principales sources de fibres

Produits céréaliers	Légumes	Fruits	★ Légumineuses	Noix et graines
<ul style="list-style-type: none"> ★ Blé entier ★ Avoine ★ Son d'avoine Seigle Riz brun Riz sauvage ★ Orge Sarrasin Quinoa ★ Psyllium 	<ul style="list-style-type: none"> Patate douce* Pomme de terre* Pois mange-tout* Maïs* Épinards Brocoli Haricots verts Navet ★ Choux de Bruxelles Carottes ★ Asperges 	<ul style="list-style-type: none"> Pomme avec pelure Poire avec pelure Raisins Figue Abricot Dattes Pruneau Mangue Petits fruits (fraises, framboises, mûres, bleuets) 	<ul style="list-style-type: none"> Lentilles Haricots (rouges, noirs, blancs) Pois cassés Pois chiches 	<ul style="list-style-type: none"> Arachides Amandes Noix de grenoble ★ Graines de lin Graines de tournesol ★ Graines de chia

*Légumes-féculents

★ Aliments riches en fibres solubles

Conseils pour vous aider à ajouter des fibres à votre alimentation quotidienne

Céréales à grains entiers :

- Choisissez des pains, des bagels, des pitas et des tortillas à grains entiers. (Ex: St-Méthode, Bon matin au blé entier, etc.)
- Commencez la journée avec des céréales riches en fibres (Ex: All Bran, Kashi, Nature's Path, Fibre 1, Shredded Wheat, etc.)
- Remplacez les pâtes blanches et le riz blanc par les pâtes de blé entier et le riz brun.
- Substituez la moitié de la farine blanche tout-usage par de la farine de blé entier dans vos recettes de biscuits, muffins et gâteaux.
- Intégrez les grains entiers tels que le quinoa, l'orge et le riz sauvage en accompagnement ou en salade-repas.
- Ajoutez du son de blé, d'avoine ou du psyllium dans les céréales à déjeuner, les yogourts et les muffins maison.

Légumes et fruits :

- Choisissez des légumes et des fruits entiers plutôt que des jus.
- Accompagnez les repas d'une soupe de légumes maison, d'une salade ou de crudités.
- Préparez des légumes ou des fruits coupés pour les collations, accompagnés d'une trempette à base de yogourt ou de houmous.
- Ajoutez des petits fruits frais ou congelés dans le yogourt et les céréales à déjeuner.
- Remplacez les desserts sucrés du commerce par des fruits frais.

Légumineuses :

- Ajoutez des lentilles, des pois chiches ou des haricots en conserve dans les soupes, les plats en casserole et les salades.
- Accompagnez des craquelins à grains entiers ou des légumes crus de houmous (purée de pois chiches).
- Remplacez une partie de la viande par des légumineuses dans la sauce à spaghetti, le pâté chinois ou le pain de viande.
- Ajoutez des edamames dans les salades, les soupes et les sautés.

Noix et graines :

- Ajoutez des graines de lin moulues dans les céréales, le gruau ou le yogourt.
- Composer un mélange de noix et de graines et mangez-en une petite poignée comme collation.
- Ajoutez des noix et des graines dans la préparation des muffins et gâteaux.
- Ajoutez des amandes, de noix de Grenoble, des graines de sésame, de citrouille, de tournesol ou de lin dans les salades, les yogourts, les céréales et le gruau.

Références

<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Fibre/Accent-sur-les-fibres-alimentaires.aspx>

<https://www.pharmanord.fr/news/glycemie-stable-une-des-cles-pour-perdre-du-poids-actualites>